

मछली करी

(यह आसानी से पचने वाला प्रोटीन है और इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड भरपूर मात्रा में होता है)

(पानी की गोली की तरह काम करता है और गुर्दे में कोशिका पुनर्जनन में भी सहायता करता है)

सामग्री

- मछली 1 किलो (घने टुकड़ों में या उंगलियों के आकार में)
- अदरक 1.5 इंच का टुकड़ा
- लहसुन का पेस्ट
- 1 पूरी फली (लहसुन के सभी टुकड़े)
- हरी मिर्च—3
- धनिया पत्ती—1 मुट्ठी
- पुदीना पत्ती आधी मुट्ठी
- नींबू का रस आवश्यकतानुसार

तैयारी गाइड

- सभी मसालों और सब्जियों का पेस्ट बना लें
- इस पेस्ट को मछली के टुकड़ों पर लगाएँ और 15 मिनट के लिए मैरीनेट करें
- इसे दो तरीकों से पकाया जा सकता है
- **विधि 1**
मछली को 15 से 20 मिनट तक भाप में पकाएँ
- **विधि 2**
मैरीनेट की गई मछली को तवे या तवे पर रखें
- दो चम्मच पानी डालें और मछली के टुकड़ों को चम्मच से दबाते हुए पकाएं और मध्यम आंच पर सभी तरफ से 15 से 20 मिनट तक पकाएं।



तैयारी -मछली करी: पेस्ट को तेल की कुछ बूंदों के साथ भूनें और उसके बाद आवश्यकतानुसार उबला हुआ पानी डालें और धुली हुई मछली डालकर 10 मिनट तक या उबाल आने तक पकाएँ। इस करी को चावल या रोटी के साथ खाया जा सकता है।