

तेल रहित मछली फ्राई (पानी में मछली फ्राई)

(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 मुँही
- पुदीना पत्ती आधी मुँही
- 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 चम्च पानी डालें और मछली के टुकड़ों को चम्च से दबाते हुए पकाएं और मध्यम आंच पर सभी तरफ से 15 से 20 मिनट तक पकाएं।

