

ಮೀನಿನ ಕರಿ

(ಇದು ಸಲುವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಇದು ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ)
(ನೀರಿನ ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ)

ಪದಾರ್ಥಗಳು :

- ಮೀನು - 1 ಕೆಜಿ (ಘನ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳು)
- ತುಂತಿ - 1.5 ಇಂಚಿನ ತುಂಡು
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ - 01 ಪೂರ್ಣ ಪಾಡ್ (ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ತುಂಡುಗಳು)
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ - 03
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು - 1 ಮುಷ್ಟಿ
- ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳು - ಅರ್ಧ ಮುಷ್ಟಿ
- ನಿಂಬೆ ರಸ - ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ



ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ :

- ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ.
- ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮ್ಯಾರಿನೇಟ್ ಮಾಡಿ.
- ಇದನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು.

• ವಿಧಾನ-1

15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ

• ವಿಧಾನ - 2

ಮ್ಯಾರಿನೇಟ್ ಮೀನನ್ನು ತವಾ ಅಥವಾ ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ

- ಎರಡು ಸ್ಪೂನ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೀನನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚದಿಂದ ಒತ್ತಿ ಮತ್ತು 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ.

ಮೀನಿನ ಮೇಲೋಗರ (ಸಾರು) : ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಕೆಲವು ಹನಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಮೇಲೋಗರದ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ (ಸಾರು) ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ತೊಳೆದ ಮೀನನ್ನು ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಕುದಿ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದು.