

# ಎಣ್ಣೆಯಿಲ್ಲದ ಮೀನಿನ ಫೈ (ನೀರಿನ ಮೀನಿನ ಫೈ)

(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)
- ಶುಂಠಿ - 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 ಸ್ಟೂನ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೀನನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚದಿಂದ ಒತ್ತಿ ಮತ್ತು 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ.