

तेल रहित मछली

(यह मूत्रवर्धक औषधि के रूप में कार्य करती है और क्रोनिक किडनी रोग के मरीज में कोशिका पुनर्जनन में भी मदद करती है)।

सामग्री—

1. मछली – 1 किलो (घनाकार या अंगुलियों के बराबर)
2. अदरक – 15 इंच का टुकड़ा
3. लहसुन का पेस्ट – 1 पूरी फली (लहसुन के सभी टुकड़े)
4. हरी मिर्च—5
5. धनिया पत्ती – 1 मुट्टी
6. पुदीने की पत्तियां – आधी मुट्टी
7. नींबू का रस—आवश्यकतानुसार



तैयारी—

- सभी मसालों और सब्जियों का पेस्ट बना लें.
- इस पेस्ट को मछली के टुकड़ों पर लगाकर 15 मिनट के लिए मैरीनेट करें। इसे दो तरह से पकाया जा सकता है

विधि

- मैरीनेट की हुई मछली को तवे पर रखें.
- दो चम्मच पानी डालें और मछली के टुकड़ों को चम्मच से दबाकर पकाएं और मध्यम आंच पर 15 मिनट से 20 मिनट तक या पकने तक सभी तरफ से पकाएं.