

ಕೋಶಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮೀನಿನ ಕರಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು

(ಇದು ನೀರಿನ ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ)

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

- ಮೀನು
- 1 ಕೆಜಿ
-
- ಶುಂಠಿ
- 1.5 ಇಂಚಿನ ತುಂಡು
-
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
- 1 ಪೂರ್ಣ ಪಾಡ್
- (ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ತುಂಡುಗಳು)
-
- ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- 3
-
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 1 ಮುಷ್ಟಿ
-
- ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳು
- ಅರ್ಧ ಮುಷ್ಟಿ
-
- ನಿಂಬೆ ರಸ / ಟೊಮ್ಯಾಟೊ
- ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ

ಮೀನಿನ ಕರಿ:

ತಯಾರಿ: ತಯಾರಿಸಿರುವ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಕೆಲವು ಹನಿಗಳ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಕರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ತೊಳೆದ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಕುದಿ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಈ ಮೀನಿನ ಕರಿಯನ್ನು ಅನ್ನ ಅಥವಾ ರೊಟ್ಟಿ ಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದು.



Fish Curry