

## ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮೀನು ಪೈ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು

(ಇದು ನೀರಿನ ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ)

### ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ.

-

ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮ್ಯಾರಿನ್‌ಡ್ ಮಾಡಿ

-

ಇದನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು



#### ವಿಧಾನ 1

ಮೀನನ್ನು 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಾರನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು

#### ವಿಧಾನ 2

ಮ್ಯಾರಿನ್‌ಡ್ ಮೀನನ್ನು ತವಾ ಅಥವಾ ಗ್ರಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

-

ಎರಡು ಸ್ಟೂನ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೀನನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚದಿಂದ ಒತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷದ ವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ.



Baked Fish