

ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದ ಚಿಕನ್ ಕರಿ

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

- ಚಿಕನ್ (ಸ್ಕಿನ್‌ಲೆಸ್)
- 1 ಕೆ.ಜಿ (ಮಧ್ಯಮ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ)
-
- ಈರುಳ್ಳಿ
- 1 (ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿದ)
-
- ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- 3 (ಕತ್ತರಿಸಿದ)
-
- ಶುಂಠಿ
- 1 ಇಂಚು
-
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ
- 1 ಪಾಡ್ (1 ತುಂಡು)



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬ್ಲೆಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ, ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಚಿಕನ್ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮ್ಯಾರಿನ್‌ಡ್ ಮಾಡಿ.

ಇದನ್ನು ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು-

ವಿಧಾನ 1-

- ಮ್ಯಾರಿನ್‌ಡ್ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ.
- ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೀಟಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. (ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇದನ್ನು 20 ರಿಂದ 25 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ).
- ಉರಿಯನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಆರಲು ಬಿಡಿ.