



ಚಿಕನ್, ಪ್ರಾನ್ ಸೌಷಲ್

ಚಿಕನ್, ಮಟನ್, ಪ್ರಾನ್- ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ಚಿಕನ್‌ನಿಂದ ಕೈಮಾ ಸಾರು, ಬಿರಿಯಾನಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಪ್ರಾನ್ ಫೈ ಕೂಡ ಬಹಳ ರುಚಿ.

■ ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ

ಕೋಳಿ ಕೈಮಾ ಸಾರು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕಾಯಿ, ಪುದಿನಾ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕದೆ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಕೋಳಿ ಕೈಮಾ ಮಾಂಸ ಹಾಕಿ, ನೀರು ಬೆರಸದೆ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಖಾರ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಳಿದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮತ್ತು ನೀರು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆರೆದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ಖಾರ ಮಿಶ್ರಣ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಖಾರ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.



ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಕೋಳಿ ಕೈಮಾ ಮಾಂಸ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ
- ಶುಂಠಿ ಎರಡು ಇಂಚು
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹುರಿಗಡಲೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಖಾರದಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ವೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಗಸಗಸೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಈರುಳ್ಳಿ 3
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎರಡು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಸಾಸಿವೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಚಿಕನ್ ಸುಕ್ಕಾ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಧನಿಯಾ ಬೀಜ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಸೋಂಪು, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಆರಿದ ನಂತರ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿಕನ್‌ಗೆ, ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ ಹುರಿದ ಪುಡಿ, ಶುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಮೊಸರು, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಖಾರದಪುಡಿ, ಧನಿಯಾಪುಡಿ, ನಾಲ್ಕು ಹನಿ ನಿಂಬೆಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ತೆರೆದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಚಿಕನ್ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ.



ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಚಿಕನ್ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ., ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಂಟು
- ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ, ಸೋಂಪು ಕಾಳು ತಲಾ ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಈರುಳ್ಳಿ ಮೂರು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎರಡು
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲೆ 1 ಚಮಚ, ಖಾರದಪುಡಿ 1 ಚಮಚ
- ಧನಿಯಾಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಮೊಸರು ಎರಡು ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಎಣ್ಣೆ, ಶುಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು