



ಅಂಜಲ್ ಮಸಾಲ, ಚಿಕನ್ ಟಿಕಾ

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಶರೀನ ಅಸ್ಸರ್



ಅಂಜಲ್ ಮಸಾಲ ಫೈ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಂಜಲ್ ಮೀನು ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ./ ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೇಣಸಿನಕಾಯಿ ಹದಿನೈದು ಹಳದಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಶುಂಠಿ ಒಂದು ತುಂಡು

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಗಡ್ಡೆ(ಚಿಕ್ಕದು)/ ದನಿಯಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಗಾತ್ರ/ ಹಸಿಮೇಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೇಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಳದಿ, ದನಿಯ, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ತೆಗೆಯುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಸಿಮೇಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ರುಬ್ಬಿ ತೆಗೆದು ಆ ಮಸಾಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಕರಿಬೇವು ಒಂದು ಎಸಳು ಕಟ್ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಮೀನಿಗೆ ಸವರಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಇಡಿ ನಂತರ ತವಾಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಡಿಸುವಾಗ ಲಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ಸಲಾಡ್ ಜೊತೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.



ಚಿಕನ್ ಟಿಕಾ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೋನ್‌ಲೆಸ್ ಚಿಕನ್ ಮುನ್ನೂರು ಗ್ರಾಂ.

ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಒಂದು

ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎರಡು

ಕಾರದಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಹಳದಿ ಅರ್ಧ

ದನಿಯಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಗರಂ ಮಸಾಲಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ

ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಎರಡು ಚಮಚ

ಟಿಕಾ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕಸೂರಿ ಮೇಢಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಸೌತೆ ಸ್ಪೈಕ್ ಹತ್ತು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚಿಕನ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊವನ್ನು ಚೌಕಾಕಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಅಳತೆಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಕಾರದಪುಡಿಯಿಂದ ಉಪ್ಪು ತನಕ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಚಿಕನ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಇಡಿ. ನಂತರ ಚಿಕನ್‌ನ್ನು ಒಂದು ತವಾದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ತವಾಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿಸಿ ಚಿಕನ್ ಬೆಂದ ನಂತರ ತೆಗೆದು ಸ್ಪೈಕ್ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ ಸಲಾಡ್ ಜೊತೆ ಬಡಿಸಿ.

ಪ್ರಾನ್ (ಸೀಗಡಿ)ಬಟರ್ ಫೈ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಟೈಗರ್ ಪ್ರಾನ್ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ.

ಲಿಂಬೆರಸ ಎರಡು ಚಮಚ

ಕಾರದಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಹಳದಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ದನಿಯಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ 2 ಚಮಚ

ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ರಾನ್‌ನ್ನು ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಿ ಬಾಲದ

ಭಾಗ ಇರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಟೂತ್‌ಪಿಕ್ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ ಇಡಬೇಕು (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ) ಲಿಂಬೆಯಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ತನಕ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಇಡಿ. ಒಂದು ಪ್ರಾನ್ ಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ಪ್ರಾನ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿ ಐದಾರು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಸಲಾಡ್ ಜೊತೆ ಬಡಿಸಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಪ್ರಾನ್ ಬಟರ್ ಫೈ ರೆಡಿ. ಟೂತ್‌ಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಿ.

