



ಚಿಕನ್ ಸೀಕ್ ಕಬಾಬ್, ಮಟನ್ ಬಿರಿಯಾನಿ

ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಚಿಕನ್, ಮಟನ್, ಫಿಶ್ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ



ಚಿಕನ್ ಸೀಕ್ ಕಬಾಬ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ದನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಖಾರದಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕದೆ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊನೆಗೆ ಕೋಳಿ ಕೈಮಾ ಮಾಂಸ ಹಾಕಿ, ನೀರು ಬೆರೆಸದೆ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಖಾರ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊನೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದ ಫೈ ಪ್ಯಾನ್ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಗ್ಗಲುಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಬೆಂದ ನಂತರ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಕೋಳಿ ಕೈಮಾ ಮಾಂಸ ಕಾಲು ಕೇಜಿ
- ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ 1 ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹುರಿಗಡಲೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ದನಿಯಾ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಖಾರದಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಗರಂಮಸಾಲೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು

ಫೈಡ್ ಚಿಕನ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಚಿಕನ್‌ಗೆ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್, ಸೋಯಾ ಸಾಸ್, ರೆಡ್ ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಫೈ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಮಸಾಲೆ ಕಲಸಿದ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಅದೇ ಪ್ಯಾನ್‌ನ ಒಂದು ಮೂಲೆಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಡೆದು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಂದ ತಕ್ಷಣ ಕೆದಕಿ ದಪ್ಪ ಸುಕ್ಕುಗಳಂತೆ ಮಾಡಿ. ಕೊನೆಗೆ ಎಲೆಕೋಸು, ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೋನ್‌ಲೆಸ್ ಚಿಕನ್ ಅರ್ಧ ಕೇಜಿ
- ಮೊಟ್ಟೆ ಎರಡು, ಎಲೆಕೋಸು ಒಂದು ಕಪ್
- ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಖಾರದಪುಡಿ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ರೆಡ್ ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು

