



# ಚಿಕನ್, ಪ್ರಾನ್ ಸೆಷಲ್!

ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಚಿಕನ್, ಮಟನ್, ಪ್ರಾನ್‌ಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆಗಳೆಂದರೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ

## ಚಿಕನ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಪೀಸ್ ತಂದೂರಿ



ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊಸರು, ಶುರಿ ಬೆಳ್ಳುಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಹುಳಿ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಖಾರದಪುಡಿ, ಧನಿಯಾಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಅದನ್ನು ಚಿಕನ್‌ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸವರಿ ಐದು ಗಂಟೆಗಳು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಫ್ರೈ ಪ್ರಾನ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚಿಕನ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಪೀಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಗ್ಗಲುಗಳು ಬೇಯುವಂತೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚದೆ ಬೇಯಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ. ನಂತರ ಗ್ರಿಲ್ ಮೆಷಿನ್‌ನು ಗ್ಯಾಸ್‌ಸ್ಟೋವ್ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮೆಸೆ ಮೇಲೆ ಚಿಕನ್ ಪೀಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಚಿಕನ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಪೀಸ್ ಮೂರು
- ಕಾರದಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಧನಿಯಾಪುಡಿ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ಶುರಿ ಬೆಳ್ಳುಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಮೊಸರು ಐದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು

## ಪುದೀನಾ- ಚಿಕನ್ ಕಬಾಬ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪುದೀನಾ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುರಿ-ಬೆಳ್ಳುಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಕಸೂರಿಮೇಥಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕದೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿಕನ್‌ಗೆ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು, ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್, ಪೆಪ್ಪರ್‌ಪುಡಿ, ನಿಂಬೆಹುಳಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಉಪ್ಪು, ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ನಂತರ ಚಿಕನ್ ತುಂಡನ್ನು ಹದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಚಿಕನ್ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ.
- ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಮೂರು ಚಮಚ
- ಪೆಪ್ಪರ್‌ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಶುರಿ-ಬೆಳ್ಳುಳಿ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ
- ಕಸೂರಿಮೇಥಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಂದು
- ಪುದೀನಾ ಒಂದು ಕಪ್
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹತ್ತು, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ

