



ಚಿಕನ್-ಫಿಶ್ ಸೆಷಲ್

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕನ್, ಮೀನು ಖಾದ್ಯಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಿಯ. ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್, ಫಿಶ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯುವವರಿಗಾಗಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ರೆಸಿಪಿ.

■ ಧಾರಣೆ ಮಾಯಾ

ಫಿಶ್ ರವಾ ಫೈ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾಂಗ್ಲಾ ಅಥವಾ ಕಾಣೆ ಮೀನು ಮೀನು ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 4 ರಿಂದ 5 ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆರಸ ಅಥವಾ ವಿನೆಗರ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಕೋಟಿಂಗ್: ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ. ಈ ಮಸಾಲೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮೀನಿನ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಮ್ಯಾರಿನ್‌ಡ್ ಆಗಲು ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಿ. ಈಗ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಟಿಂಗ್‌ಗೆಂದು ಇಟ್ಟ ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಮಸಾಲೆಯಿಂದ ಮ್ಯಾರಿನ್‌ಡ್ ಮಾಡಿದ ಮೀನನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿ ಹೊರಳಿಸಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಕರಿಯಿರಿ.



ತಂದೂರಿ ಚಿಕನ್ ಇನ್ ಓವನ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಪೂರ್ತಿಯಾದ ಚಿಕನ್ ಲೆಗ್ಸ್ 750 ಗ್ರಾಂ
- ಮೊದಲ ಮ್ಯಾರಿನ್‌ಡ್‌ಗಾಗಿ:
- ಉಪ್ಪು ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ/ ನಿಂಬೆರಸ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ
- ಎರಡನೆಯ ಮ್ಯಾರಿನ್‌ಡ್‌ಗಾಗಿ:
- ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಆರು ಚಮಚ
- ಕಾಶ್ಮೀರಿ ಚಿಲ್ಲಿ ಪೌಡರ್ ಐದು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಗರಂ ಮಸಾಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಒಣ ಕಸೂರಿ ಮೇಧಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಆರಂಜ್ ರೆಡ್ ಫುಡ್ ಕಲರ್ (ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ)

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಚಿಕನ್ ಲೆಗ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಗೀರು ಮಾಡಿ. ಮೊದಲನೆಯ ಮ್ಯಾರಿನ್‌ಡನ್ನು ಚಿಕನ್ ತುಂಡುಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರಿನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ನಂತರ ಎರಡನೆಯ ಮ್ಯಾರಿನ್‌ಡಿನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಮ್ಯಾರಿನ್‌ಡ್ ಮಾಡಿದ್ದ ಚಿಕನ್ ಲೆಗ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಲೆ ಹತ್ತುವಂತೆ ಕಲಸಿರಿ. ಈಗ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರಿನಲ್ಲಿ 4 ಗಂಟೆಗಳ ಇಡಿ. ಈಗ ಮೈಕ್ರೋ ಓವನ್‌ನನ್ನು 250 ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಸೆಟ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಚಿಕನ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮೆಟಲ್ ರಾಕ್ ಮೇಲೆ ಜೋಡಿಸಿ. 10 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಒಮ್ಮೆ ಚಿಕನ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ತಿರುವಿರಿ. ಮಧ್ಯೆ ತಿರುವಿ ಹಾಕುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಿ. ಹೀಗೆ 10 ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಿರುವಿರಿ. ಒಟ್ಟು 40 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.