

## ಹನಿ ಗಾರ್ಲಿಕ್ ಚಿಕನ್ ಬ್ರೆಸ್ತ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೋನೋಲೆಸ್ ಚಿಕನ್ ಬ್ರೆಸ್ತ್ ಪೀಸ್ 500 ಗ್ರಾಂ

ಚೇನು ಕಾಲು ಕಪ್

ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಕಾಲು ಕಪ್

ವಿನೆಗರ್ ಒಂದು ಚಮಚ

ಚಿಕನ್ ಬ್ರೂತ್ (ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಬೇಯಿಸಿದ ರಸ)

ಅಥವಾ ನೀರು ಕಾಲು ಕಪ್

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು ಐದು

ಬೆಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಗಾರ್ಲಿಕ್ ಪೌಡರ್ ಒಂದು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮಚ

ರೆಡ್ ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚಿಕನ್ ಬ್ರೆಸ್ತ್ ಪೀಸ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದು ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಸ್ ತಯಾರಿಸಲು ಚೇನು, ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಹಾಗೂ ವಿನೆಗರ್ ಅನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು, ಗಾರ್ಲಿಕ್ ಪೌಡರ್, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ರೆಡ್ ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಈ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಚಿಕನ್ ಬ್ರೆಸ್ತ್ ಪೀಸ್‌ಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊರಳಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಅಗಲದ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಈ ಚಿಕನ್ ಪೀಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಗೋಲ್ಡನ್ ಬ್ರೌನ್ ಆಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಪ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು ಬೇರೆ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಇದೇ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಈಗ ಮೊದಲೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡ ಸಾಸ್‌ಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಗೂ ಚಿಕನ್ ಬ್ರೂತ್ ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ 10 ರಿಂದ 12 ನಿಮಿಷ ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಒಲೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿರಿ. ಫೈ ಮಾಡಿದ ಚಿಕನ್ ಪೀಸ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಸಾಸನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಹರಡುವಂತೆ ಸುರಿಯಿರಿ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಹುರಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.



## ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಫಿಶ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೋನೋಲೆಸ್ ಫಿಶ್ 250 ಗ್ರಾಂ/ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ/ ಸೋಂಪು ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ನಿಂಬೆರಸ ಅರ್ಧ ಹೋಳು

ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ 1 ಚಮಚ/ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ

ಕರಿಬೇವು 10 ರಿಂದ 15 ಎಲೆ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ

ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಂದು/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಸಲಾಡ್‌ಗೆ:

ಈರುಳ್ಳಿ, ದಪ್ಪಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೋಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತೆಳ್ಳಗೆ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಫಿಶ್ ಅನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 8 ತುಂಡುಗಳಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾಗ್ರಿ ಒಂದಲ್ಲಿದ್ದವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿರಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು 30 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಈಗ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಮಿಶ್ರಣ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮಿಶ್ರಣ ಗಟ್ಟಿಯಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು/ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಕಿ ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಿಲ್ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಫಿಶ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಾಕಿ. ಬೋನೋಲೆಸ್ ಫಿಶ್ ತುಂಬಾ ಮೃದುವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ತಿರುವಿದರೆ ಸಾಕು. ಬೆಂದ ಫಿಶ್ ಅನ್ನು ಸರ್ವಿಂಗ್ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗೆ ಹಾಕಿರಿ. ಈಗ ಇದೇ ಗ್ರಿಲ್ ತವೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಲಾಡ್‌ನ ಸಾಮಾಗ್ರಿ ಎರಡರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಜೋರು ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರ ತಿರುವಿ ಒಲೆ ಆರಿಸಿಬಿಡಿ. ತರಕಾರಿಗಳು ಗರಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಫಿಶ್ ಇಟ್ಟಿರುವ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗೆ ಹಾಕಿರಿ.

