

ମସ୍ତରତ୍ ଚିକନେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟତ୍ଵିଚ୍

ଉପାଦାନସମୂହ:

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟତ୍ଵିଚ୍ ରଟେ.ଟି - ୪ଟା ସ୍ଵଳାଈସ୍

ଚିକନେ ବ୍ରେଷ୍ଟେଟ୍ - ୨ଟି

ବଟର - ୨ ଚାମଚ

ମାୟୁଟେ.ନାନ୍ଦେ - ୨ ଚାମଚ

ହଞ୍ଜୁଗ କୁରୁଡ୍ - ୨ ଚାମଚ

ରସୁଣ (ମିନ୍ସ) - ୧/୨ ଚାମଚ

ମାଟି କାଞ୍ଚା ମିରିଚ - ୧ ଚାମଚ

ଲୁଣ - ୧/୨ ଚାମଚ

ଗଣେଶ ସରିଷା ତଲେ - ୨୦ ମିଲି ସାତଟେ



ପ୍ରଣାଳୀ:

ଚିକନେକୁ କିଛି ଲୁଣ, ମିରିଚ ଏବଂ ୧ ଚାମଚ ସରିଷା ତଲେ ସତେ ମାରିନଟେ କରନ୍ତୁ।

୧ ଚାମଚ ବଟର ପ୍ଵାନ୍ନରଟେ ଗରମ କରନ୍ତୁ, ଏବଂ ଚିକନେ ବ୍ରେଷ୍ଟେଟ୍କୁ ରଖନ୍ତୁ। ୨ ମିନିଟ୍ ପ୍ରଥମଟେ ଉଚ୍ଚ ଆଗରଟେ ପକାନ୍ତୁ, ଚିକନେଟି ଘୁରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଆଉ ୨ ମିନିଟ୍ ପକାନ୍ତୁ, ଏବଂ ୧/୪ କପ୍ ଜଳ ଯଟେ.ଗ କରନ୍ତୁ। ଢକଣା ଲଗାନ୍ତୁ।

ମଧୁମ ଆଗରଟେ ୫ ମିନିଟ୍ ପକାନ୍ତୁ।

ଚିକନେ ଚକେ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଗରୁ ବାହାର କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଅଣ୍ଡା କରି ବିକାଟ କିମ୍ବା କଟା କରନ୍ତୁ।

ମାୟୁଟେ.ନାନ୍ଦେ, ହଞ୍ଜୁଗ କୁରୁଡ୍, ରସୁଣ, ଲୁଣ, ମିରିଚ ଏବଂ ଗଣେଶ ସରିଷା ତଲେ ଯଟେ.ଗ କରନ୍ତୁ। ଢଲ ଭାବରଟେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ। ସନ୍ଦେଂ ଚକେ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ସମାନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ।

ସ୍ଵଳାଈସ୍ ରଟେ.ଟିଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ଚପିଂଗ ବଟେ.ରୁଟରଟେ ରଖି, ଏକ ପ୍ରକାର ପ୍ରତି ତରଫ ଉପରଟେ ବଟର ଲଗାନ୍ତୁ। ୧/୨ କପ୍ ଚିକନେ ଫିଲିଂ ନଲେ ସ୍ଵଳାଈସ୍ ରଟେ.ଟିରଟେ ସମାନ ଭାବରଟେ ବିତରଣ କରନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟ ୨ଟି ସ୍ଵଳାଈସ୍ ରଟେ.ଟି ସହିତ ଢକି ସବେନ କରନ୍ତୁ।

ଏହାକୁ ପ୍ଵାନ୍ନରଟେ ଗ୍ରଲି କରି ଗରମ ଚିକନେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟତ୍ଵିଚ୍ ପରିବେଷଣ କରାଯାଇପାରିବ।