

مرغ میتھی دو پیازہ

(۱) مرغ: ایک کیلو

(۲) پیاز: 5 عدد

(۳) ہری مرچ: 8 سے 10 عدد

(۴) نمک: حسب ذوق

(۵) تیل: ایک کپ

(۶) ہلدی: ایک چائے کا چمچ

(۷) میتھی: چھوٹی گڈی (ایک عدد)

(۹) ہر ادھنیہ: ایک گڈی (باریک کٹا ہوا)

☆ پیاز کے لچھوں کو تیل میں ہلکا بادامی ہونے تک تل لیں بہت سرخ نہ کریں بلکہ ہلکا کچا پن رہے۔ مرغ کے ٹکڑے ادراک لہسن، نمک شامل کر کے 10 سے 15 منٹ بھونیں ہلدی شامل کیجئے اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ بھونیں، ایک کپ پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھانپ کر دم پر 10 سے 15 منٹ پکنے دیں تیل اطراف چھوٹے لگے اور مرغ گل جانے کے بعد دم پر باریک کٹی میتھی اور ہر ادھنیہ شامل کیجئے۔ لذیذ مرغ میتھی تیار ہوگی۔ سرونگ ڈش میں نکالیں روٹی چاول، دالچہ کے ساتھ خوش ذائقہ محسوس ہوگا۔ میتھی کو اس طریقہ سے آلو، بیگن، شلجم، گاجر کے ساتھ بھی پکایا جاسکتا ہے۔ میتھی صحت کے نقطہ نظر سے کئی فوائد رکھتی ہے اور ہمیں روزانہ 6 سے 7 قسم کی سبزیوں کا استعمال کرنا لازمی ہے۔

