

مرغ پروین

- (۱) مرغ: ایک کیلو
(۲) کھوپرا: 50 گرام
(۳) خشخاش: 50 گرام
(۴) چرونجی: 50 گرام
(۵) مونگ پھلی: 50 گرام
(۶) گرم مسالہ: ایک چائے کا چمچ (پسا ہوا)
(۷) پیاز: دو عدد
(۸) ادراک لہسن: ایک ٹیبل اسپون
(۹) ہر ادھنیہ: ایک گڈی
(۱۰) پودینہ: 8 سے 10 عدد پتے
(۱۱) ہری مرچ: 3 سے 4 عدد
(۱۲) تیل: ایک کپ
(۱۳) دھنیہ پاؤڈر: ایک ٹیبل اسپون (۱۴) لال مرچ پاؤڈر: دو ٹیبل اسپون
(۱۵) ہلدی: ایک ٹی اسپون (۱۶) لیموں: ایک عدد

☆ مرغ کے گوشت میں سارے مسالے بھون اور پیس کر دہی، نمک اور کچی پیاز پیس کراچھی طرح ملا لیں ساتھ ہی آدھا ہرا مسالہ بھی ڈال دیں، دو سے تین گھنٹے میرنیٹ رکھیں، ایک پین میں تیل گرم کریں اور دھنیہ کا پاؤڈر تلیئے اور اس کے بعد لال مرچ اور ہلدی تلیئے۔ میرنیٹ کیا ہوا مرغ ڈال کراچھی طرح بھنائی کیجئے۔ مسالہ بھون کر تیل کنارے آنے لگے تب ایک سے دیرھ کپ پانی ڈال کر ڈھکن ڈھانگ دیں۔ تقریباً 20 سے 25 منٹ میں مرغ تیار ہو جائے گا۔ دم پر گرم مسالہ ہر ادھنیہ اور لیموں کا عرق ڈالیں۔ بہت مزیدار مرغ پروین تیار ہوگا۔ نان یا روٹی کے ساتھ لاجواب لگے گا۔

