

بیسن والی مچھلی

- (۱) مچھلی (بون لیس)۔ 1/2 کلو
 - (۲) ادراک لہسن۔ ایک ٹیبل اسپون
 - (۳) بیسن۔ دو ٹیبل اسپون
 - (۴) ثابت دھنیہ۔ ایک ٹی اسپون (کوٹا ہوا)
 - (۵) زیرہ ثابت۔ ایک ٹی اسپون (کوٹا ہوا)
 - (۶) ہری مرچ۔ دو سے تین باریک کٹی ہوئی
 - (۷) ہرا دھنیہ۔ آدھی کپ کٹا ہوا
 - (۸) تیل۔ ایک کپ
 - (۹) لیموں۔ عرق ایک عدد
 - (۱۰) لال مرچ۔ ایک ٹی اسپون
 - (۱۱) ہلدی پاؤڈر۔ آدھائی اسپون
 - (۱۲) نمک۔ حسب ذوق
- ☆ ایک کٹورے میں بیسن ادراک لہسن ہری مرچ باریک کٹی ہوئی ہرا دھنیہ ثابت دھنیہ زیرہ نمک لال مرچ لیموں کا عرق اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے گھولیں۔ ایک پین میں تیل گرم کریں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو اسمیں ڈبو کر دھیمی آنچ پر تلئے۔ ہری چنٹی اور سلاد کیساتھ نوش فرمائیے۔ بہت مزیدار مچھلی تیار ہوگی۔

