

## مچھلی کا قلبیہ

- (۱) مچھلی- 1/2 کلو (بون یا بون لیس) (۲) کھوپرا- 50 گرام  
 (۳) تل- 25 گرام (۴) مونگ پھلی- 25 گرام  
 (۵) پیاز- دو عدد (بھون کر پسی ہوئی) (۶) ادک لہسن- ایک ٹیبل اسپون  
 (۷) زیرہ- ایک ٹی اسپون (۸) رائی- ایک ٹی اسپون  
 (۹) کلونجی- ایک ٹی اسپون (۱۰) میتھی دانہ- آدھا ٹی اسپون  
 (۱۱) املی کا عرق- 50 گرام (۱۲) دھنیہ پاؤڈر- دو ٹی اسپون  
 (۱۳) زیرہ پاؤڈر- ایک ٹی اسپون (۱۴) تیل- ایک کپ  
 (۱۵) ہلدی پاؤڈر- آدھا ٹی اسپون  
 (۱۶) لال مرچ پاؤڈر- ایک ٹیبل اسپون (۱۷) کری پتہ- 8 سے 10 عدد  
 (۱۸) نمک- حسب ذوق (۱۹) لیمو- ایک عدد

مچھلی کے قتلوں کو تھوڑا سا نمک ہلدی اور لیموں کا عرق لگا کر تھوڑی دیر تک میرینیٹ Merinate کر کے رکھیں اور تل کر مچھلی کے ٹکڑے علیحدہ رکھ دیں باقی بگھارے بیگن کی جو ترکیب ہے اسی طریقہ سے مسالہ کو علیحدہ تیل میں پتیلے میں بگھاریے۔ اور دم پر سالن میں مچھلی کے ٹکڑے جمادیں املی کا عرق اور رائی کلونجی میتھی دھنیہ زیرہ کے پاؤڈر دے کر سالن کو دم دیدیں، بہت مزیدار مچھلی کا سالن تیار ہوگا۔ چاول یا روٹی کے ساتھ نوش فرمائیے۔

