

ممتاز خاص اناری

- (۱) مچھلی: ایک کیلو (بون لیس)
 - (۲) بیسن: دو ٹیبل اسپون
 - (۳) ثابت دھنیہ: دو ٹیبل
 - (۴) سرخ مرچ: (ثابت) کٹی ہوئی
 - (۵) کالی مرچ: ایک ٹیبل اسپون (کٹی ہوئی)
 - (۶) نمک: حسب ذوق
 - (۷) لیموں: دو عدد
 - (۸) ادراک لہسن: ایک ٹیبل اسپون (پسا ہوا)
 - (۹) اناردانہ: ایک ٹیبل اسپون
 - (۱۰) گرم مسالہ: ایک ٹی اسپون (پاؤڈر)
- ☆ مچھلی کو دھو کر چھنی میں رکھ دیں تاکہ سارا پانی خشک ہو جائے، مندرجہ بالا سارے مسالوں کو اچھی طرح ہاتھ سے ملا لیں، تقریباً ایک گھنٹہ میر نیٹ رکھا رہنے دیں، تلنے سے پہلے بیسن کو چھڑک دیں، کڑھائی یا پین میں تیل گرم کریں اور درمیانہ آگ پر مچھلی کے قتلوں کو سرخی مائل ہونے تک تل لیں، ہری چٹنی یا ٹماٹو کچپ اور سلاد سے نوش فرمائیے۔ لذیذ ذائقہ دیں گی۔ صحت کے اعتبار سے مچھلی بہترین غذا ہے۔ آپ چاہیں تو اسے Bake کر سکتے ہیں۔

