

مچھلی کا قورمہ

- (۱) مچھلی دیرٹھ کیلو
- (۲) ناریل بھنا ہوا پاؤڈر
- (۳) خشخش (بھنی پسی ہوئی) ایک ٹیبل اسپون
- (۴) مونگ پھلی۔ ایک ٹیبل اسپون
- (۵) پیاز دو عدد (تلی ہوئی)
- (۶) لیموں ایک عدد
- (۷) زیرہ (بھنا پسا ہوا) ایک ٹیبل اسپون
- (۸) دھنیہ (بھنا پسا ہوا) اسپون (بھنا پسا ہوا)
- (۹) لال مرچ ایک ٹیبل اسپون
- (۱۰) ہلدی ایک چائے کا چمچ
- (۱۱) گرم مسالہ ایک چائے کا چمچ
- (۱۲) نمک حسب ذوق
- (۱۳) ادراک لہسن، ایک ٹیبل اسپون
- (۱۴) تیل ایک کپ

☆ مچھلی کے ٹکڑوں کو نمک ادراک لہسن اور لیموں تھوڑا سا لگا کر بادامی تل لیجئے، ایک پین میں تیل گرم کریں اور دھنیہ پاؤڈر پہلے تلیں پھر ادراک لہسن سرخ مرچ ہلدی گرم مسالہ اور باقی پسے ہوئے مسالے ڈال کر یکجا بھونیں۔ اب تلی ہوئی پیاز ڈال کر شامل کریں اور بھونے ایک سے دیرٹھ کپ پانی ڈالیں اور قورمہ کو پکنے دیں، قورمہ گاڑھا ہونے لگے گا تب مچھلی کے ٹکڑے جمادیں اور دیرٹھ زیرہ اور لیموں کو چھڑک کر 10 سے 15 منٹ تک دم پر پکنے دیں، بہت عمدہ ترین مچھلی کا قورمہ تیار ہوگا۔ چاول روٹی یا نان کے ساتھ نوش فرمائیے، مچھلی کا استعمال صحت مند غذا کا حصہ ہے۔

