

LAMB CURRY



Serves 4-6

Ingredients

3lb lamb with bones (trim any visible fat)

1-1 ½ **tbsp vegetable oil measured**

1tsp garlic crushed

1tsp ginger crushed

1 tin tomatoes

1 pinch salt

1 tsp chilli powder

1 tsp paprika

¼ tsp turmeric

3 onions chopped

Method

1. Heat oil in a saucepan
2. Add chopped onions fry for 5- 10 minutes
3. Cut mutton into pieces and add to onions
4. Add garlic and ginger
5. Fry until golden brown
6. Mash the tinned tomatoes and add to the mixture.
7. Add salt and spices
8. Stir frequently
9. Add at least 1 pint of boiling water (the amount may vary according to the desired thickness of the curry sauce.)
10. Cover and simmer until the meat is tender.
11. Serve with plain boiled basmati rice and a plate of salad.

1 – LAMB CURRY

সন্ধ্যা বেলার ভোজনের জন্য আমি কি রান্না করতে পারি ?

সন্ধ্যা বেলার ভোজনের জন্য দুটি স্বাস্থ্যকর খাদ্য তালিকার উপদেশ/প্রস্তাব

১/- ভেড়ার মাংসের তরকারী (ল্যাঞ্চ কারী)

৪ -৬ জনকে পরিবেশন করার জন্য

উপাদানসমূহ

হাড় সহ ৩ পাউন্ড ভেড়ার মাংস (দৃষ্টিগোচর কোন চর্বি কেটে ফেলে দিবেন)

২-৩ টেবিল চামচ শজির তেল

১ চা চামচ খেঁতা করা রসুন

২ চা চামচ খেঁতা করা আদা

১ টিন টোমাটো

একটু সামান্য লবণ

১ চা চামচ মরিচের গুঁড়া

আধা চামচ ধনিয়ার গুঁড়া

আধা চামচ 'কারি পাউডার' (মেশানো মসলা)

১ চামচ লাল মরিচের গুঁড়া (পাপরিকা)

৮ চামচের এক চতুর্থাংশ হলুদ

৩টি পিয়াজ (টুকরা টুকরা করে কাটা)

পদ্ধতি

১/- একটি সসপ্যানে তেল গরম করণ

২/- টুকরা টুকরা করা পিয়াজ ঢেলে দিন; ৫-১০ মিনিট ধরে ভাজি করণ।

৩/- মাংস টুকরা টুকরা করে কাটুন এবং পিয়াজের মধ্যে ঢেলে দিন।

৪/- রসুন ও আদা ঢেলে দিন।

৫/- সোনালী বর্নের খয়েরী রং না হওয়া পর্যন্ত ভাজতে থাকুন।

৬/- টিনের টোমাটো মথিয়ে নিন এবং মিশ্রনের সাথে মিশিয়ে দিন।

৭/- লবণ ও মসলা ঢেলে/যোগ দিন

৮/- ঘন ঘন নেড়ে দিন

৯/- কমপক্ষে ১ পাইন্ট ফুটানো পানি ঢেলে/যোগ দিন (এর পরিমাণ হয়ত বাঞ্চনীয় তরকারীর ঝোলের ঘনত্ব অনুযায়ী তফাৎ হতে পারে)

১০/- প্যানটি ঢেকে দিন এবং মাংস নরম না হওয়া পর্যন্ত আস্তে আস্তে জাল দিতে থাকুন।

১১/- বাসমতি চাউলের সাদা ভাত ও এক পেট সালাদ সহ পরিবেশন করণ।