

English and Mirpuri Version

Taken from Healthy Eating for people with diabetes- produced by Servier Labs in association with Warwick Diabetes Care and diabetes UK

www.leicestershirediabetes.org.uk

CHICKEN PILAU



Serves 4

Ingredients

2 cups of basmati rice

1 **tbsp vegetable oil measure this accurately**

4 cups of water

1tsp whole cumin seeds

Pinch salt

2 medium onions (sliced)

4 cloves

2 1/2 lb chicken pieces- cooked in 4 cups of water and pour away water to help remove fat.

1tsp crushed ginger

1/2 tsp garam masala

2 inch cinnamon stick

2 whole black cardamoms

Method

1. Wash rice and soak for 30 minutes
2. Heat oil in a sauce pan add the dry whole spices
3. Add cumin seeds, onion, ginger and garlic.
4. Fry until brown.
5. Drain rice and add to the onion mixture.
6. Add the chicken pieces
7. Cook for 5 minutes stirring the pan continually
8. Add 4 cups of water to the rice.
9. Stir well and cover the pan
10. Bring to the boil on high heat
11. Simmer until the rice is tender and the water is absorbed (15 minutes)
12. Serve with low fat cucumber raita or 2 tablespoons of low fat yoghurt and a plate of salad.

2 – CHICKEN PILAU

2- چوزے ناں پلاء

4 آدمیاں واسطے

جزاں جیڑیاں وچ تینیاں ہن

باکسی چاولاں نے دوکپ

سبزیاں ناں تیل دو۔ ترے کھانے والے تہجے

پانی نے چارکپ

زیرہ تہجے اک چائے ناں چچے

پٹکی جتنا ٹون

درمیانے ساڑنے پیاز دو (کٹے وے)

لوگب چار دانے

ڈھائی پونڈ چوزے نیاں بوٹیاں۔ جیڑیاں 4 کپ پانی وچ پکی آں ہون چر بی توں تہجے واسطے ایسہ پانی ڈوبلی چھوڑو

ادرک (پٹھی وی) اک چائے ناں چچے

تھوم (پٹھے ہا) اک چائے ناں چچے

گرم مسالہ ادھا چائے ناں چچے

دارچینی دو اچھ ناں ٹوٹا (تہجی انگلی جتنا لساں)

کالی لاپچی دو دانے

طریقہ

1- چاول توئی کنوٹے برتیاں (30) منغاں واسطے پانی وچ سیر کرکھو۔

2- دہجی وچ تیل گرم کرو۔

3- اس نے وچ زیرہ، پیاز ادرک تہجے تھوم ملائی چھوڑو۔

4- انہاں کی بھورا ہونے تکر پکاؤ۔

5- چاول ٹھوڑی کنوٹے پیازے نے تہجے وچ ملائی چھوڑو۔

6- چوزے نیاں بوٹیاں اس نے وچ پاؤ۔

7- بیج منٹ پکاؤ تہجے پلانے رہو۔

8- چاولاں وچ چارکپ پانی پاؤ۔

9- انہاں کی پٹھی طرح ہلاؤ تہجے کئی چھوڑو۔

10- اگ زیادہ تیز کری چھوڑو۔

11- پندرہ منغاں تک چاول اہلو تاں ہے نرم ہوئی جان تے پانی سکھی ہے۔

12- تھوڑی پکناٹ آلتے راتے تال یا 2 کھانے والے تہجے جتنے تھوڑی پکناٹ والے دہی تے اک ملا دنی پلینے تال رکھی تے کھانے واسطے دیو۔