

English and Hindi 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](http://www.leicestershirediabetes.org.uk)

## CHICKEN CURRY



**Serves 4-6**

### Ingredients

1 medium onion sliced or chopped  
1- 1 1/2 tbsp oil measure this accurately  
2 1/4 lb chicken pieces skinned  
1tsp crushed ginger  
1tsp crushed garlic  
1tsp crushed hot pepper  
1/2 tsp coriander powder  
1/2 tsp cumin powder  
1/4 tsp turmeric powder  
1 medium tomato (chopped)  
2 tsp tomato paste  
6 small peeled potatoes  
2 cups hot water  
1/2 tsp garam masala  
1 tbsp coriander leaves (chopped)

### Method

1. Sauté onions in oil over medium heat until golden brown
2. Add chicken and heat through for 3-4 minutes stirring well to stop sticking
3. Add tomatoes and tomato paste and spices, except garam masala and coriander leaves.
4. Cook for 10-15 minutes
5. Add potatoes, cook for 5-6 minutes and add hot water
6. cook for a further 15 minutes
7. Add garam masala and coriander leaves.
8. Serve with plain boiled basmati rice or 2 whole meal chapatti's, salad and 2 table spoons of low fat yoghurt

## 1 – CHICKEN CURRY

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਕੀ ਪਕਾਵਾਂ?

ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਦੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਉ

### 1. ਚਿਕਨ ਕਰੀ (ਮੁਰਗੇ ਦੇ ਮੀਟ ਦਾ ਸਾਲਨ)

4-6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

#### ਸਾਮੱਗਰੀ

- 1 ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਪਿਆਜ਼ ਕੁਤਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਸਲਾਈਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ
- 2-3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਤੇਲ
- 2 1/4 ਪੌਡ ਖਲੜੀ ਤੋਂ ਬਿਗੈਰ ਚਿਕਨ ਦੇ ਪੀਸ
- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਬਰੀਕ ਬਰੀਕ ਕੁਤਰਿਆ ਹੋਇਆ ਅਦਰਕ
- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਬਰੀਕ ਬਰੀਕ ਕੁਤਰਿਆ ਹੋਇਆ ਲਸਣ
- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਲਾਲ ਮਿਰਚ
- 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ
- 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਜ਼ੀਰਾ ਪਾਊਡਰ
- 1/4 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ
- 1 ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਟਮਾਟਰ (ਕੁਤਰਿਆ ਹੋਇਆ)
- 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਪੇਸਟ
- 6 ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਛਿਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂ
- 2 ਕੱਪ ਗਰਮ ਪਾਣੀ
- 1/2 ਚਮਚ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ
- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਹਰੇ ਧਨੀਏ ਦੇ ਪੱਤੇ (ਕੁਤਰੇ ਹੋਏ)

#### ਤਰੀਕਾ

- 1. ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਦਰਮਿਆਨੀ ਅੱਗ ਉਪਰ ਭੁੰਨੋ ਅਤੇ ਸੁਨਹਿਰੀ-ਕੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਕਰ ਲਉ।
- 2. ਹੁਣ ਇਸ ਵਿਚ ਚਿਕਨ ਪਾ ਦਿਉ ਅਤੇ 3-4 ਮਿੰਟ ਭੁੰਨੋ ਪਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।
- 3. ਧਨੀਏ ਅਤੇ ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਟਮਾਟਰ; ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਪੇਸਟ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਮਸਾਲੇ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਉ।
- 4. 10-15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਕਾਉ।
- 5. ਆਲੂ ਪਾ ਦਿਉ, 5-6 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਕਾਉ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾ ਦਿਉ।
- 6. ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉ।
- 7. ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਅਤੇ ਧਨੀਆ ਮਿਲਾ ਦਿਉ।
- 8. ਬਾਸਮਤੀ ਦੇ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਸਾਦੇ ਚੌਲ ਜਾਂ ਹੋਲਮੀਲ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਰੋਟੀਆਂ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਚਮਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

1- 1 1/2 tbsp oil measure this accurately