

CHICK PEA CURRY



Serves 4

Ingredients

10 oz dry chick peas (soaked overnight in water)
1-2 pints hot water
1tsp salt
2 chopped onions
1 table spoon oil measured
2-3 green chillies to taste
1 tsp turmeric powder
1tsp crushed fresh ginger
1tsp crushed fresh garlic
1-2 tsp garam masala to taste
1 tin tomato blended smooth
2 medium potatoes, peeled and cut into quarters
1 tbsp coriander leaves (chopped)

Method

1. Cook chick peas until tender in the pressure cooker or in sauce pan.
2. Fry onions, garlic and ginger in oil until golden brown.
3. Add tomatoes, salt, turmeric powder, garam masala and chillies and stir well.
4. Simmer until a thick paste has developed.
5. Add chick peas and potatoes and top up with hot water and stir well.
6. Cook for a few minutes until potatoes are soft.
7. Garnish with chopped coriander.
8. Serve with basmati rice or wholemeal chapatti (no fat) and a large bowl of salad.

2 – URID DHAL/CHICK PEA CURRY

2. चने की दाल

4 लोगों के परोसने के लिए

सामग्री

10 औन्स सूखे चने (रात भर पानी में भिगे हुए)

1-2 पवाइन्ट्स गर्म पानी

1 छोटा चम्मच नमक

2 प्याज छोटे टुकड़ों में काटे हुए

2 बड़े चम्मच तेल

स्वाद के अनुसार 2 - 3 हरी मिर्चें

1 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर

1 बड़ा चम्मच पीसा हुआ ताजा अदरक

1 बड़ा चम्मच पीसा हुआ ताजा लहसुन

स्वाद के अनुसार 1 - 2 छोटे चम्मच गर्म मसाला

1 टीन मिश्रण किये हुए लोम के वगैर टमाटरों का

2 मध्य साईज़ के छिले तथा चार भागों में काटे हुए आलू

काटा हुआ ताजा धनिया

तरीका

1. चनों को प्रेशर कुकर या डेगची (सॉसपैन) में तब तक पकाते जायें जब तक वह नरम नहीं हो जाते । प्याज, लहसुन तथा अदरक को तेल में इन्हें सुनहरी ब्राऊन होने तक तलें ।
2. इसमें टमाटर, नमक, हल्दी पाऊंडर, गर्म मसाला तथा मिर्च डाल दें तथा इसे अच्छी तरह से हिलायें ।
3. इसे धीमे उबाल पर तब तक पकायें जब तक लेप सख्त नहीं हो जाती ।
4. इसमें चनें तथा आलू डाल दें तथा इन्हें गर्म पानी से भर दें तथा इसे अच्छी तरह से हिलायें ।
5. इसे कुछ मिन्टों तक पकायें जब तक आलू अच्छी तरह से नरम न हो जायें ।
6. इसे कटे हुए धनियें से सजायें ।
7. बासमती चावल या होलमील आटे की रोटी (चिकनाई नहीं) तथा सलाद के बड़े कटोरे के साथ परोसें ।

1 table spoon oil measured