

CHICK PEA / URID DHAL CURRY



Serves 4

Ingredients

10 oz dry chick peas (soaked overnight in water)
1-2 pints hot water
1tsp salt
2 chopped onions
1 **tbsp 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. ਕਾਬਲੀ ਚਨਾ ਦਾਲ

4 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

ਸਾਮੱਗਰੀ

- 10 ਔਸ ਖੁਸ਼ਕ ਕਾਬਲੀ ਚਨੇ (ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿੱਜੇ ਹੋਏ)
- 1-2 ਪਾਇੰਟ ਗਰਮ ਪਾਣੀ
- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਲੂਣ
- 2 ਕੁਤਰੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼
- 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਤੇਲ
- 2-3 ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ
- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਬਰੀਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ
- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਬਰੀਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਤਾਜ਼ਾ ਲਸਣ
- 1-2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
- 1 ਟਮਾਟੋ ਟਿਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਕਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ
- 2 ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਆਲੂ, ਛਿਲੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਚਾਰ ਚਾਰ ਟੁਕੜੇ ਕੀਤਾ ਹੋਏ। ਕੁਤਰਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਜ਼ਾ ਧਨੀਆ।

ਤਰੀਕਾ

1. ਕਾਬਲੀ ਚਨਿਆਂ ਨੂੰ, ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਜਾਂ ਪਤੀਲੇ ਵਿਚ ਪਾਕੇ ਉਸ ਵਕਤ ਤਕ ਪਕਾਉ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਨਰਮ ਨਹੀਂ ਪੈ ਜਾਂਦੇ। ਪਿਆਜ਼, ਲਸਣ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਤੇਲ ਵਿਚ ਭੁੰਨੋ ਅਤੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਕਰ ਲਉ।
2. ਟਮਾਟਰ, ਲੂਣ, ਹਲਦੀ, ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ।
3. ਉਦੋਂ ਤਕ ਮੱਠੀ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਉਪਰ ਪਕਾਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤਰੀ ਗਾਹੜੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
4. ਚਨੇ ਅਤੇ ਆਲੂ ਪਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ।
5. ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਉ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਆਲੂ ਨਰਮ ਪੈ ਜਾਣ।
6. ਹਰੇ ਧਨੀਏ ਨਾਲ ਸਜਾਉ।
7. ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲਾਂ ਜਾਂ ਹੋਲਮੀਲ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ (ਚਿਕਨਾਈ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ) ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਵੱਡੇ ਕਟੌਰੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।