

FISH CURRY



Serves 4-6

Ingredients

1 1/2 fish cut into pieces (2 inches)

1- 1 1/2 tbsp vegetable oil measured

1 large onion chopped

1 (1 inch) cinnamon stick

1tsp garlic crushed

1tsp ginger crushed

1 tsp chilli powder

1 tsp cumin powder

1 tsp coriander powder

¼ pint low fat natural yoghurt or 8oz canned tomatoes blended

1-2 green chillies

2-3 tbsp chopped coriander

1 pinch salt

Method

1. Heat oil and fry onions until golden brown
2. Add cinnamon stick, turmeric powder and fry for 1 minute.
3. Add chilli, cumin, coriander, turmeric powder and fry for 1 minute.
4. Add either yoghurt or blended tomatoes and chopped green chillies
5. Cover and cook for 2-5 minutes.
6. Add ¼ pint water and bring to the boil.
7. Add fish pieces
8. Cover and cook on low heat for 10-15 minutes.
9. Serve with Plain boiled basmati rice and vegetables and a plate of salad or fruit.

2 – FISH CURRY

২/- মাছের তরকারী

৪ -৬ জনকে পরিবেশন করার জন্য

উপাদানসমূহ

টুকরা টুকরা করে কাটা (২ ইঞ্চি) দেড় পাউন্ড মাছ

২ টেবিল চামচ শক্তির তেল

একটি বড় পিয়াজ (টুকরা টুকরা করে কাটা)

একটি দারচিনি (১ ইঞ্চি)

১ চা চামচ আদার কাদাটে মিশ্রণ (পেষ্ট)

১ চা চামচ রসুনের কাদাটে মিশ্রণ (পেষ্ট)

১ চা চামচ মরিচের গুঁড়া

১ চা চামচ কালো জিরার (কিউমিন)গুঁড়া

১ চা চামচ ধনিয়ার গুঁড়া

এক চূর্থাংশ পাইন্ট কম চর্বি স্বাভাবিক দই অথবা ৮ আউন্স মিশানো টিনের টোমাটো

১ - ২টি কাঁচা মরিচ

২ - ৩ টেবিল চামচ টুকরা টুকরা করে কাটা ধনিয়া

একটু সামান্য লবণ

পদ্ধতি

১/- তেল জাল দিন এবং পিয়াজ সোনালী বর্ণের খয়েরী রং না হওয়া পর্যন্ত ভাজতে থাকুন।

২/- দারচিনি, আদা ও রসুনের পেষ্ট ঢেলে/ যোগ দিন।

৩/- ১ মিনিট ধরে ভাজতে থাকুন।

৪/- মরিচ, জিরা, ধনিয়া, হলুদের গুঁড়া ঢেলে/ যোগ দিন এবং ১ মিনিট ধরে ভাজুন।

৫/- দই বা মিশানো টোমাটো ও টুকরা টুকরা করে কাটা কাঁচা মরিচ ঢেলে/ যোগ দিন।

৬/- পাত্র ঢেকে দিন এবং ২ - ৫ মিনিট ধরে রান্না করুন।

৭/- এক চূর্থাংশ পাইন্ট পানি ঢেলে দিন এবং ফুটন্ত অবস্থায় নিয়ে আসুন।

৮/- মাছের টুকরাগুলো ঢেলে দিন।

৯/- পাত্র ঢেকে দিন এবং কম তাপে ১০ - ১৫ মিনিট ধরে রান্না করুন।

১০/- বাসমতি চাউলের সাদা ভাত ও শাকশক্তি এবং এক প্লেট সালাদ বা ফলমূল সহ পরিবেশন করুন।

1- 11/2 tbsp vegetable oil measured