

Bengali Fish Curry

बंगाली फिश करी

Preparation: 15 mins.
 Cooking: 8½ mins.
 Serves 4 Cal/Ser 145



Ingredients

300 gm fish - cut into 1½" flat pieces
 1 tbsp lemon juice
 ½ tsp salt, ½ tsp turmeric (haldi)
 4 tbsp oil
 ¼ tsp chilli powder
 1 tbsp chopped coriander
MUSTARD PASTE (GRIND)
 4 tsp yellow mustard (peeli sarson)
 2 dry, red chillies - deseed
 1 onion - chopped finely, ¼ tsp salt
 2-3 tbsp water to grind

Method

1. Rub lemon juice, salt and haldi on fish. Keep aside for 10 minutes. Wash fish, pat dry.
2. Spread 4 tbsp oil in a dish. Place fish in the dish in a single layer. Turn side, so that both sides of the fish are coated with oil. Microwave for 1½ minutes. Remove fish from the dish.
3. In the same dish, put the mustard paste. Microwave for 3 minutes. Add ½ cup water. Microwave for 3 minutes.
4. Add fish. Mix well. Add ¼ tsp chilli powder. Sprinkle chopped coriander. Keep aside till serving time. To serve microwave for 1 minute.

सामग्री

300 ग्राम मछली - 1½" के चपटे टुकड़े काटें
 1 बड़ा च. नींबू का रस
 ½ छोटा च. नमक, ½ छोटा च. हल्दी
 4 बड़े च. तेल
 1 छोटा च. लाल मिर्च
 1 बड़ा च. कटा हुआ हरा धनिया
मस्टर्ड पेस्ट (पीसें)
 4 छोटे च. पीली सरसों, 2 सूखी लाल मिर्च - बीज निकालें
 1 प्याज़ - बारीक काटें, ¼ छोटा च. नमक
 2-3 बड़े च. पानी - पीसने के लिए

विधि

1. मछली पर नींबू का रस, नमक और हल्दी रगड़ें। 10 मिनट के लिए अलग रखें। मछली को धो लें।
2. डिश में 4 बड़े च. तेल फैलाएं। मछली को डिश में एक परत में रखें। पलटें जिससे मछली के दोनों तरफ तेल लग जाए। 1½ मिनट माइक्रोवेव करें। डिश से मछली निकालें।
3. उसी डिश में मस्टर्ड पेस्ट डालें। 3 मिनट माइक्रोवेव करें। ½ कप पानी डालें। 3 मिनट माइक्रोवेव करें।
4. मछली डालें। अच्छी तरह मिलाएं। ¼ छोटा च. लाल मिर्च डालें। कटा हुआ हरा धनिया डालें। परोसने के समय तक अलग रखें। परोसने के पहले 1 मिनट माइक्रोवेव करें।