

Murg Jalfrezi

मुर्ग जालफ्रेज़ी

Preparation: 20 mins.

Cooking: 12 mins.

Serves 4-5 Cal/Ser 181



Ingredients

- ½ kg boneless chicken breast - cut into thin long strips
- 1 tbsp lemon juice
- 1 tbsp oil, 1 tbsp ginger-garlic paste
- ½ tsp salt, 1 capsicum - cut into strips
- ¼ cup cream or malai, optional
- PASTE (GRIND TOGETHER)**
- 3 tomatoes, 1 tbsp tomato ketchup
- ½ tsp salt, ½ tsp garam masala
- ½ tsp cumin (jeera), ½ tsp red chilli powder
- ¼ tsp haldi, 1 tsp coriander (dhania) powder
- ¼ tsp pepper (optional), 2 tbsp oil

Method

1. Marinate chicken in lemon juice, ginger-garlic paste, 1 tbsp oil and ½ tsp salt. Keep aside for 15 minutes.
2. Grind together all the ingredients given under paste in a mixer till smooth. Microwave paste for 6 minutes in a dish.
3. Add the chicken with the marinade and capsicum. Microwave covered for 6 minutes. Give standing time of 3 minutes.
4. Add cream. Mix. Garnish with chopped coriander leaves and garam masala. Serve hot.

सामग्री

- ½ किलो हड्डी रहित चिकन ब्रेस्ट - पतली पट्टियाँ काटें
- 1 बड़ा च. नींबू का रस
- 1 बड़े च. तेल, 1 बड़ा च. अदरक-लहसून पेस्ट
- ½ छोटा च. नमक, 1 शिमला मिर्च - पतली पट्टियाँ काटें
- ¼ कप क्रीम या मलाई, ऐच्छिक
- पेस्ट (एक साथ पीसें)**
- 3 टमाटर, 1 बड़ा च. टमाटो केचप
- ½ छोटा च. नमक, ½ छोटा च. गर्म मसाला
- ½ छोटा च. जीरा, ½ छोटा च. लाल मिर्च पाउडर
- ¼ छोटा च. हल्दी, 1 छोटा च. धनिया पाउडर
- ¼ छोटा च. काली मिर्च (ऐच्छिक), 2 बड़े च. तेल

विधि

1. चिकन को नींबू का रस, अदरक-लहसून पेस्ट, 1 बड़े च. तेल, ½ छोटा च. नमक के साथ मेरीनेट करें। ½ घण्टे के लिये अलग रख दें।
2. पेस्ट के नीचे लिखी सारी सामग्री को मिक्सी में अच्छी तरह पीसें। 6 मिनट के लिये में माइक्रोवेव करें।
3. मेरीनेड किया हुआ चिकन और शिमला मिर्च डालें। ढक कर 6 मिनट माइक्रोवेव करें। 3 मिनट के लिए छोड़ दें।
4. क्रीम मिलाएं। कटे हुए हरे धनिया और गर्म मसाले से सजाएं। गर्म परोसें।

TiP

To cut the chicken breast in thin slices, it is always good to put the chicken breast in the freezer for ½ hour. चिकन ब्रेस्ट को पट्टियों में काटने के लिये उसे फ्रीजर में ½ घण्टे के लिये रख दें।

Recipes to be microwaved at 100% level or high unless the power level is specified in the recipe.

सभी रेसिपी को 100% पॉवर लेवल (हाई) पर माइक्रोवेव करें। यदि कम पॉवर लेवल की आवश्यकता हो तो रेसिपी में लिखा हुआ है।