

# Murg Kadhai Waala

## मुर्ग कढ़ाई वाला

Preparation: 10 mins.

Cooking: 9 mins.

Serves 4 Cal/Ser 202



### Ingredients

- 500 gm chicken - cut into pieces
- 1¼ tsp salt, or to taste, 3 tbsp oil
- ¼ tsp fenugreek seeds (methi dana)
- 2 large onions - cut into slices
- 10-12 flakes garlic - chopped
- 1 tomato - chopped, ½ cup tomato puree
- ½ cup chopped green coriander
- 1 capsicum - cut into thin long pieces
- 1 tbsp ginger juliennes, 3 tbsp cream
- GRIND TOGETHER ROUGHLY
- 1 tbsp coriander seeds (saboot dhania)
- 1-2 whole, dry red chillies

### Method

1. Mix oil, methi dana, onion slices, garlic, freshly ground saboot dhania - red chilli powder, chicken and salt in a large dish. Microwave uncovered for 6 minutes.
2. Add tomato, ready-made tomato puree, green coriander, capsicum and ginger match sticks Mix well. Microwave covered for 3 minutes. Let it stand for 3 minutes.
3. Add cream. Mix well. Serve hot.

### सामग्री

- 500 ग्राम चिकन - टुकड़े काटे
- 1¼ छोटा च. नमक या स्वादानुसार, 3 बड़े च. तेल
- ¼ छोटा च. मेथी दाना
- 2 बड़े प्याज़ - स्लाइस काटें
- 10-12 कली लहसुन - बारीक काटें
- 1 टमाटर - काटें, ½ कप रेडीमेड टॉमटो प्यूरी
- ½ कप कटा हुआ हरा धनिया
- 1 शिमला मिर्च - पतले लंबे टुकड़े काटें
- 1 बड़ा च. अदरक के पतले लंबे टुकड़े काटे, 3 बड़े च. क्रीम
- एक साथ दरदरा पीसें
- 1 बड़ा च. साबुत धनिया, 1-2 साबुत, सूखी लाल मिर्च

### विधि

1. बड़ी डिश में तेल, मेथी दाना, प्याज़ के स्लाइस, लहसुन, ताज़ा पिसा साबुत धनिया-लाल मिर्च पाउडर, चिकन और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं। 6 मिनट माइक्रोवेव करें।
2. टमाटर, टॉमटो प्यूरी, हरा धनिया, शिमला मिर्च और अदरक के माचिस की तीली जैसे पतले, लंबे टुकड़े डालें। अच्छी तरह मिलाएं। 3 मिनट माइक्रोवेव करें। 3 मिनट के लिए छोड़ दें।
3. क्रीम डालें। अच्छी तरह मिलाएं। गर्म परोसें।

#### TiP

Add coloured capsicums to enhance the look of the dish.  
डिश को अधिक सुन्दर बनाने के लिये रंगीन शिमला मिर्च का इस्तेमाल करें।

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।