

# Murg Pulao

## मुर्ग पुलाव

Preparation: 30 mins.  
Cooking: 16 mins.  
Serves 4 Cal/Ser 205



### Ingredients

- 1 cup basmati rice - washed & soaked in 2 cups water for 30 minutes
- 250 gm chicken - cut into pieces
- $\frac{3}{4}$  tsp salt,  $\frac{1}{2}$  tsp haldi powder
- PASTE**
- 3 dried, red chillies - deseeded, 2 onions - chopped
- 3 tbsp oil, 12-14 flakes garlic, 2 tsp chopped ginger
- 1 tsp cumin seeds (jeera), 2 tsp fennel (saunf)
- 1 tsp salt
- 1" stick cinnamon (dalchini)
- seeds of 2 moti elaichi, 3 laung
- 8 peppercorns (saboot kali mirch)

### Method

1. Soak rice in 2 cups water for 30 minutes. For the paste grind all ingredients together, using some water.
2. Mix chicken and the prepared paste in a big micro proof dish. Cover and microwave for 3 minutes.
3. Add rice along with the water. Add salt and haldi. Cover and microwave for 13 minutes.
4. Separate the grains with a fork. Serve after 5 minutes.

### सामग्री

- 1 कप बासमती चावल
- 250 ग्राम चिकन - टुकड़े काटे
- $\frac{3}{4}$  छोटे च. नमक,  $\frac{1}{2}$  छोटा च. हल्दी पाउडर
- पेस्ट**
- 3 सूखी, लाल मिर्च - बीज निकालें, 2 प्याज़ - काट लें
- 3 बड़े च. तेल, 12-14 कली लहसुन, 2 छोटे च. कटी हुई अदरक
- 2 छोटे च. सौंफ, 1 छोटा च. जीरा, 1 छोटा च. नमक
- 1" टुकड़ा दालचीनी
- 2 मोटी इलायची के बीज
- 3 लौंग, 8 साबुत काली मिर्च

### विधि

1. चावल को 30 मिनट के लिये 2 कप पानी में भिगों दें। पेस्ट के लिए सारी सामग्री, थोड़े से पानी के साथ पीसें।
2. चिकन और तैयार पेस्ट को बड़े माइक्रोप्रूफ डिश में डालें। अच्छे से मिलाएँ। ढकें और 3 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें।
3. चावल पानी समेत मिलायें। नमक और हल्दी डालें। हल्के से मिलाएँ। ढकें और 13 मिनट माइक्रोवेव करें।
4. कांटे से दाने अलग करें। 5 मिनट के बाद परोसें।