

# Chicken Croquettes

## चिकन क्रोकेट्स

Preparation: 5 mins.  
Cooking: 20 mins.  
Makes 5 Cal/Ser 105



### Ingredients

200 gm chicken with bones, 1 tbsp oil  
1 tbsp softened butter  
½ onion and 2 green chillies - chopped  
1 tbsp flour (maida), ¼ cup milk  
1 bread slice - grind in a mixer to get fresh crumbs  
½ tsp salt, ¼ tsp pepper, or to taste  
¼ tsp red chilli flakes  
1 egg (separate and keep 2 tbsp white for coating)  
COAT  
2 tbsp water mixed with 2 tbsp egg white  
¼ cup flour (maida)  
TO SERVE - mayonnaise

### Method

1. Put chicken and oil in a dish. Mix well. Microwave covered for 4 minutes. Shred chicken to tiny pieces. Discard bones.
2. Mix butter, onion, chillies and maida in a dish. Microwave for 1 minute.
3. Add milk, mix and microwave uncovered for 1 minute. Add all the other ingredients. Mix well and shape into rolls.
4. Dip the rolls in egg mixture and roll over maida. Grease a non stick tawa with oil. Place the rolls on it. Pour some oil on the rolls. Place the tawa on the high rack and grill for 10 minutes. Change side and grill for 4 minutes till the rolls turn golden. Serve topped with some mayonnaise.

### सामग्री

200 ग्राम हड्डी सहित चिकन  
1 बड़ा च. तेल, 1 बड़ा च. नरम मक्खन  
½ प्याज़ और 2 हरी मिर्च - बारीक काटें  
1 बड़ा च. मैदा, ¼ कप दूध  
1 ब्रेड स्लाइस - मिक्सी में पीस कर ताजे क्रम्ब बनाएं  
½ छोटा च. नमक, ¼ छोटा च. काली मिर्च, स्वादानुसार, ¼ छोटा च. कुटी लाल मिर्च  
1 अंडा (तोड़ लें और 2 बड़े च. सफेदी रख लें)  
क्रोट करने के लिए  
2 बड़े च. पानी के साथ 2 बड़े च. अंडे की सफेदी मिलाएं  
¼ कप मैदा  
परोसने के लिए - मेयोनीज़

### विधि

1. चिकन और तेल एक डिश में डालें। अच्छी तरह मिलायें। ढक कर 4 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें। हड्डियाँ अलग कर दें। चिकन के छोटे टुकड़े कर लें।
2. मक्खन, प्याज़, हरी मिर्च और मैदा डिश में डालें। 1 मिनट के लिये माइक्रोवेव करें।
3. दूध डालें, मिलायें और बिना ढके 1 मिनट के लिये माइक्रोवेव करें। अन्य सामग्री डालें। अच्छी तरह मिलाएं और रोल का आकार दें।
4. रोल को अंडे की सफेदी में डुबो कर, मैदे के ऊपर रोल करें। नॉन स्टिक तवे पर तेल लगाएं। उस पर रोल को लगाएं। रोल पर तेल का हाथ लगायें। तवे को हाई रैक पर रखें और 10 मिनट के लिए ग्रिल करें। रोल को पलटें और 4 मिनट के लिए ग्रिल करें। मेयोनीज़ लगाकर परोसें।

### TiP

You can make balls or kebabs also with this mixture. Add some corn or peas for a different flavour. आप बॉल या कबाब भी इसी मिक्चर से बना सकते हैं। मटर या कर्न के दाने भी मिक्चर में मिला सकते हैं।

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।