

Mahi (Fish) Tikka माही (फिश) टिक्का

Preparation: 30 mins.
Cooking: 8 mins.
Serves 6 Cal/Ser 93



Ingredients

500 gm boneless Singhara or Sole fish - cut into 2" cubes

3 tbsp gramflour (besan), 1 tbsp lemon juice

1ST MARINADE

2 tbsp vinegar or lemon juice

½ tsp red chilli powder, ¼ tsp salt

2ND MARINADE

½ cup yogurt - hang for 30 minutes

½ tsp carom seeds (ajwain)

2 tsp ginger-garlic paste

½ tsp garam masala powder

1 tsp salt, ½ tsp pepper, 1 tbsp cornflour

Method

1. Rub the fish well with gramflour and lemon juice to remove the fishy odour. Keep aside for 15 minutes. Wash well and pat dry on a kitchen towel. Prick fish all over with a fork.
2. Marinate in 1st marinade for ½ hour.
3. In a bowl mix all the ingredients of the 2nd marinade. Add fish. Refrigerate for 1-2 hours.
4. At serving time, cover rack with foil. Grease it. Place tikkas on it. Grill for 8 minutes, turning once in between.

सामग्री

500 ग्राम हड्डी रहित सिंधारा या सोल मछली - 2" के चौकोर टुकड़े काटें

3 बड़े च. बेसन, 1 बड़ा च. नींबू का रस

पहला मैरिनेड

2 बड़े च. सिरका या नींबू का रस

½ छोटा च. लाल मिर्च पाउडर, ¼ छोटा च. नमक

दूसरा मैरिनेड

½ कप दही - 30 मिनट के लिए टाँग दें

½ छोटा च. अजवाइन

2 छोटे च. अदरक-लहसुन का पेस्ट

½ छोटा च. गर्म मसाला पाउडर

1 छोटा च. नमक, ½ छोटा च. काली मिर्च, 1 बड़ा च. कॉर्नफ्लॉर

विधि

1. मछली पर बेसन और नींबू का रस अच्छी तरह रगड़ें जिससे मछली की महक निकल जाए। 15 मिनट के लिए अलग रख दें। अच्छी तरह से धो कर साफ कपड़े पर पोंछ लें। कांटे से मछली को सब तरफ से गोंदें।
2. पहले मैरिनेड में ½ घंटे के लिए मैरिनेट करें।
3. एक बाउल में दूसरे मैरिनेड की सारी सामग्री को मिला लें। मछली डालें। 1-2 घंटे के लिए फ्रिज में रखें।
4. परोसने के समय, रैक को फॉयल से ढकें। उसे चिकना करें। उस पर टिक्के रखें। 8 मिनट के लिए ग्रिल करें, बीच में एक बार पलट दें।

TiP

Never overcook fish. Fish when done turns whitish and flakes when touched with a fork. मछली को कभी भी ज्यादा न पकायें। मछली जब पक जाती है तो अन्दर से सफेद दिखती है।

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 माईक्रोवेव करें।

यदि कम पॉवर लेवल की आवश्यकता हो तो रेसिपी में लिखा हुआ है।