

تلا ہوا گوشت

- (۱) گوشت: آدھا کیلو (بغیر ہڈی) (۲) لال مرچ پاؤڈر: ایک ٹیبل اسپون
 (۳) دھنیہ پاؤڈر: دو ٹی اسپون (۴) زیرہ پاؤڈر: ایک ٹی اسپون
 (۵) لیموں (۶) گرم مسالہ پاؤڈر
 (۷) ہر ادھنیہ: باریک کٹا ہوا (۸) ہری مرچ چار سے پانچ لمبی کٹی ہوئی
 (۹) تیل آدھا کپ (۱۰) نمک حسب ذائقہ
 (۱۱) ادراک لہسن: ایک ٹیبل اسپون

☆ سب سے پہلے گوشت کی بوٹیاں ہونی چاہئے دھو کر ادراک لہسن اور نمک لگا کر ہاتھ سے اچھی طرح میرینٹ کر کے تقریباً دو سے تین گھنٹے رکھیے۔ جتنی دیر تک گوشت میرینٹ رہیگا اتنا ہی لذیذ گوشت بنے گا۔ ایک پین میں گوشت کو گلنے کے لئے ڈھکن ڈھانپ کر پکنے دیجئے اگر گوشت گلنے میں مشکل ہو رہی ہے تو اس میں آدھا کپ پانی شامل کر کے گلنے دیں یا کوکر کا استعمال کر سکتے ہیں تو بہت جلدی گوشت گل جائے گا۔ گوشت کا پانی سوکھنے کے بعد اسی پین میں تیل ڈال کر گوشت کو ہلکا بادامی ہونے تک تل لیجئے، تیل اگر زائد ہے تو بازو سے نکال لیجئے اب گوشت کو بازو ہٹا کر دھنیہ، زیرہ اور لال مرچ پاؤڈر ڈال کر ہلکی آنچ پر جلدی جلدی بھونیں اور ساتھ ہی گوشت میں مسالہ مَس کریں، دم پر ہر ادھنیہ، ہری مرچ اور گرم مسالہ پاؤڈر چھڑک کر لیموں کا عرق شامل کریں۔ کھٹی دال چاول کے ساتھ تلا ہوا گوشت انتہائی لذیذ لگے گا۔ اس کو چکن کے ساتھ بھی اسی طرح سے بنا سکتے ہیں۔

