

کالی مرچ والا گوشت (جالنوی)

- (۱) گوشت: آدھا کیلو (بغیر ہڈی)
- (۲) چیر ونجی: 50 گرام (پیسٹ)
- (۳) خشخاش: 50 گرام (پیسٹ)
- (۴) کھوپرا: 50 گرام (پیسٹ)
- (۵) دہی: 20 گرام
- (۶) کالی مرچ پاؤڈر: دو ٹی اسپون
- (۷) گرم مسالہ: ایک ٹی اسپون
- (۸) تیل یا گھی: آدھا کپ
- (۹) ایک عدد پیاز تلی ہوئی
- (۱۰) ادراک لہسن: ایک ٹیبل اسپون

☆ گوشت کے بڑے بڑے ٹکڑے کروالیں ایک پین میں تیل یا گھی گرم کر کے گوشت کے ٹکڑوں کو گلابی ہونے تک تل کر نکال لیجئے۔ اسی تیل یا گھی میں ادراک لہسن، کالی مرچ اور اوپر دیئے گئے مسالے بھون کر پیسٹ بنا لیجئے اور اچھی طرح دہی بھی ڈال کر بھونیں۔ اب گوشت کے تیلے ہوئے ٹکڑوں کو شامل کر کے تقریباً ایک سے دیرھ کپ پانی ڈال کر ڈھکن ڈھانپ کر بیس سے پچیس منٹ تک دھیمی آنچ پر پکنے دیں، گوشت گل جائے گا۔ دم پر گرم مسالہ چھڑک دیں۔ بس کالی مرچ والا گوشت تیار ہوگا۔ آزمودہ ہے بہت لذیذ ذائقہ دار بنتا ہے۔ نان روٹی اور سلاد کے ساتھ پیش کیجئے۔

