

# Spicy Mutton Fry


Prep Time: 10 mins

Cook Time: 30 mins

How are you doing?



## Ingredients

- 4 tablespoons of Healthier Choice Symbol (HCS) oil 
- 1 onion
- 1 spring curry leaves
- 1 tablespoon of ginger garlic paste
- 1 green chili chopped
- 1 tomato chopped
- 250g of cooked mutton
- ½ tablespoon of turmeric powder
- 1 tablespoon of chili powder
- ½ tablespoon of coriander powder
- ½ tablespoon of pepper
- 50ml of water
- Salt to taste
- ½ tablespoon of fennel powder
- ¼ tablespoon of garam masala
- 1 tablespoon of coriander leaves

## Method

1. Heat HCS oil in a pan, add onions, and curry leaves and sauté for 3 mins.
2. Add ginger garlic paste, green chili and tomatoes and sauté well.
3. Add cooked mutton, turmeric powder, chili powder, coriander powder, pepper and sauté for 3 mins.
4. Now add 25ml of water, salt and mix well. Once water reduces, add another 25ml of water and stir well.
5. Add fennel powder, garam masala and sauté for 2 mins. Garnish with coriander leaves.
6. Serve with brown rice basmati.



# காரமான இறைச்சி வறுவல்

தயாரிப்பு நேரம்: 10 நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 30 நிமிடங்கள்

நல்லா  
இருக்கீங்களா?

Health  
Promotion  
Board

## தேவையான பொருட்கள்

- 4 மேசைக்கரண்டி Healthier Choice Symbol (HCS) எண்ணெய்
- 1 வெங்காயம்
- 1 கொத்து கறிவேப்பிலைகள்
- 1 மேசைக்கரண்டி இஞ்சி பூண்டு விழுது
- 1 பச்சை மிளகாய், நறுக்கியது
- 1 தக்காளி, நறுக்கியது
- 250 கிராம் வேகவைத்த இறைச்சி
- ½ மேசைக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- 1 மேசைக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- ½ மேசைக்கரண்டி மல்லித்தூள்
- ½ மேசைக்கரண்டி மிளகு
- 50 மில்லிலிட்டர் தண்ணீர்
- உப்பு, சுவைக்கேற்ப
- ½ மேசைக்கரண்டி சோம்புத்தூள்
- ¼ மேசைக்கரண்டி கரம் மசாலா
- 1 மேசைக்கரண்டி கொத்தமல்லித் தழைகள்



## செய்முறை

1. வாணலியில் HCS எண்ணெய் சூடேற்றி, வெங்காயம் மற்றும் கறிவேப்பிலை சேர்த்து, 3 நிமிடங்களுக்கு வதக்கவும்.
2. இஞ்சி பூண்டு விழுது, வெட்டிய பச்சை மிளகா மற்றும் வெட்டிய தக்காளி சேர்ந்து நன்றாக வதக்கவும்.
3. வேகவைத்த இறைச்சி, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த்தூள், மல்லித்தூள் மற்றும் மிளகுத்தூள் சேர்த்து 3 நிமிடங்களுக்கு வதக்கவும்.
4. பிறகு 25 மில்லிலிட்டர் தண்ணீரும் உப்பும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். தண்ணீர் வற்றியவுடன், மேலும் 25 மில்லிலிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறிவிடவும்.
5. சோம்புத்தூள் மற்றும் கரம் மசாலா சேர்த்து 2 நிமிடங்களுக்கு வதக்கவும். மல்லித்தழையை மேலே தூவவும்.
6. பழுப்பு பாஸ்மதி அரிசியுடன் பரிமாறவும்.

