


Ginger Masala Yogurt Chicken

Prep Time: 10 mins

Cook Time: 20 mins



Ingredients

- 500g of boneless chicken fillet
- ½ red onion coarsely chopped
- 1 ginger coarsely chopped
- 200g of low-fat yoghurt
- ½ teaspoon cook and bake sweetener to taste
- Salt to taste
- 1 tablespoon of Healthier Choice Symbol (HCS) oil 
- 2 tablespoons of chilli powder
- 2 tablespoons of turmeric powder
- 3 tablespoons of coriander powder
- 150ml of water
- Coriander leaves

Method

1. Remove skin from chicken and cut into cubes.
2. Mix coarsely chopped red onions, coarsely chopped ginger, yogurt, chili powder, turmeric powder and coriander powder in a bowl to make the marinade.
3. Add chicken cubes and mix with the marinade.
4. Heat up the pan with HCS oil, add in onion and ginger, fry till fragrant.
5. Add in the marinated chicken and stir fry. Next, pour in water and stir.
6. Bring it to a boil, simmer for 10 mins till the chicken is tender and the gravy thickens.
7. Add in salt and sweetener, adjust according to taste and garnish with coriander leaves.
8. Serve with brown rice basmati.



இஞ்சி மசாலா தயிர்க் கோழி

தயாரிப்பு நேரம்: 10 நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 20 நிமிடங்கள்



தேவையான பொருட்கள்

- 500 கிராம் எலும்பில்லாத கோழித் துண்டு
- ½ சிவப்பு வெங்காயம், நறுக்கியது
- 1 இஞ்சி, நறுக்கியது
- 200 கிராம் கொழுப்பு குறைவான தயிர்
- ½ தேக்கரண்டி “குக் அண்ட் பேக்” இனிப்பூட்டி, சுவைக்கேற்ப
- உப்பு, சுவைக்கேற்ப

- 1 மேசைக்கரண்டி Healthier Choice Symbol (HCS) எண்ணெய்
- 2 மேசைக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- 2 மேசைக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- 3 மேசைக்கரண்டி மல்லித்தூள்
- 150 மில்லிலிட்டர் தண்ணீர்
- கொத்தமல்லித் தழைகள்



செய்முறை

1. கோழியின் தோலை நீக்கி, சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்ளவும்.
2. ஒரு கிண்ணத்தில், நறுக்கிய வெங்காயம், நறுக்கிய இஞ்சி, தயிர், மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், மல்லித்தூள் சேர்த்துக் கலக்கவும்.
3. அதில் வெட்டிய கோழித் துண்டுகளைச் சேர்த்து ஊறவைக்கவும்.
4. ஒரு பாத்திரத்தில் HCS எண்ணெய்யைச் சூடேற்றி, வெங்காயம், இஞ்சி சேர்த்து வாசம் வரும்வரை வதக்கவும்.
5. ஊறவைத்த கோழித் துண்டுகளைச் சேர்த்து நன்றாக வறுக்கவும். பிறகு, தண்ணீர் சேர்த்துக் கிளறவும்.
6. கோழி வெந்து மசாலா கெட்டியாகும்வரை 10 நிமிடங்களுக்குக் குறைந்த அனலில் வேகவிடவும்.
7. சுவைக்கேற்ப உப்பும் இனிப்பூட்டியும் சேர்த்து, மல்லித்தழையுடன் அலங்கரிக்கவும்.
8. பழுப்பு பாஸ்மதி அரிசியுடன் பரிமாறவும்.

