

Buckwheat Jala Murtabak

Prep Time: 20 minutes

Cook Time: 30 minutes

Serves: 10 pax



Ingredients

- 300g buckwheat flour
- 2 whole eggs
- 600ml water
- 250g minced chicken
- 50g green peas
- 2 whole onions, chopped
- 2 green chillies
- 100g mint leaves
- 50g coriander leaves
- 1 tablespoon meat curry powder
- 1 teaspoon chilli powder
- 1 teaspoon coriander powder
- A pinch of *HCS lower-sodium salt to taste
- 2 tablespoon *HCS oil
- 1 teaspoon turmeric powder



Method

1. Grind flour, egg, water and salt to taste. Sieve mixture and pour into Jala mould.
2. Heat pan, add 2 tablespoons of oil, onions, chilli and mint leaves. Cook for 5 minutes.
3. Add minced chicken, green peas, curry powder, chilli powder, coriander powder, coriander leaves and salt to taste.
4. Cook for 8 minutes.
5. Make Jala and stuff with cooked chicken.



Recipe courtesy of Chef S R Bala

கோதுமை ஜலா முர்தபாக்

தயாரிப்பு நேரம்: 20 நிமிடங்கள் சமையல் நேரம்: 30 நிமிடங்கள்
சேவைகள்: 10 பேர்



தேவையான பொருட்கள்

- 300 கிராம் கோதுமை மாவு
- 2 முழு முட்டைகள்
- 600 மில்லிலிட்டர் தண்ணீர்
- 250 கிராம் கொத்திய கோழியிறைச்சி
- 50 கிராம் பட்டாணி
- 2 முழு வெங்காயங்கள், நறுக்கியது
- 2 பச்சை மிளகாய்கள்
- 100 கிராம்பு தினா இலைகள்
- 50 கிராம் மல்லித்தழை
- 1 மேசைக்கரண்டி இறைச்சி கறித் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி மல்லித்தூள்
- ஒரு சிட்டிகை சோடியம் குறைவான *HCS உப்பு
- 2 மேசைக்கரண்டி *HCS எண்ணெய்
- 1 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

செய்முறை

1. மாவு, முட்டை, தண்ணீருடன் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். கலவையை வடிகட்டி, ஜாலா அச்சில் ஊற்றவும்.
2. சட்டியைச்சூடாக்கி, 2 மேசைக்கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றி, வெங்காயம், மிளகாய், புதினா இலைகளைச் சேர்க்கவும். 5 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
3. கொத்திய கோழியிறைச்சி, பச்சைப்பட்டாணி, கறித் தூள், மிளகாய்த்தூள், மல்லித்தூள், மல்லித்தழை மற்றும் உப்பு சேர்த்து வதக்கவும்.
4. 8 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
5. ஜாலாவைச் செய்து, சமைத்த கோழியை அதில் திணிக்கவும்.



சமையல்குறிப்பை வழங்கியவர்
சமையல்கலை வல்லுநர் S. R. பாலா