

देसी बिहारी स्टाइल रोहू मछली करी

सरसों के तेल, प्याज, अदरक, लहसुन, टमाटर और देसी मसालों से बनाएं स्वादिष्ट बिहारी स्टाइल रोहू मछली करी। चावल के साथ इसका स्वाद लाजवाब लगता है।



तैयारी का समय
15 मिनट

पकने का समय
30 मिनट

कुल समय
45 मिनट

सर्विंग्स
4

कैलोरी
550 कैलोरी

सामग्री

रोहू मछली	1 किलो
हल्दी पाउडर	1 चम्मच
नमक	1 चम्मच या स्वादानुसार
नींबू का रस	1 नींबू
कश्मीरी लाल मिर्च	1 चम्मच
सरसों का तेल	150 ग्राम
अदरक	3-4 टुकड़े
हरी मिर्च	3-4
लहसुन	7-8 कलियाँ
प्याज	2, कटी हुई

टमाटर

3

फिश मसाला

2 चम्मच

हरा धनिया

आवश्यकतानुसार

बनाने की विधि

1. रोहू मछली को मैरीनेट करें

सबसे पहले रोहू मछली को अच्छी तरह साफ कर लें। इसमें हल्दी पाउडर, नमक, कश्मीरी लाल मिर्च और नींबू का रस डालें। सभी मसालों को मछली के टुकड़ों पर अच्छी तरह लगाएं। अब मछली को लगभग 10 मिनट तक मैरीनेट होने दें।

2. प्याज का मसाला तैयार करें

मिक्सर जार में कटी हुई प्याज, अदरक के टुकड़े, हरी मिर्च और लहसुन की कलियां डालें। सभी चीजों को अच्छी तरह पीसकर एक मसाला पेस्ट तैयार कर लें।

3. मछली को फ्राई करें

कड़ाही गर्म करें और उसमें सरसों का तेल डालें। तेल अच्छी तरह गर्म होने के बाद मैरीनेट की हुई रोहू मछली डालें। मछली को लगभग 5-6 मिनट तक सावधानी से फ्राई करें। फ्राई की हुई मछली निकालकर अलग रख दें।

4. ग्रेवी तैयार करें

उसी कड़ाही में तैयार किया हुआ प्याज, अदरक, लहसुन और हरी मिर्च का पेस्ट डालें। इसे अच्छी तरह भूनें। मसाले को धीमी से मध्यम आंच पर पकाएं, ताकि उसका कच्चापन खत्म हो जाए।

5. टमाटर और फिश मसाला डालें

अब ग्रेवी में 3 टमाटर डालें और उन्हें नरम होने तक पकाएं। इसके बाद 2 चम्मच फिश मसाला डालें। मसालों को अच्छी तरह मिलाकर कुछ देर पकाएं।

6. रोहू मछली डालें

तैयार ग्रेवी में फ्राई की हुई रोहू मछली के टुकड़े डालें। मछली को ग्रेवी के साथ धीरे-धीरे मिलाएं, ताकि टुकड़े टूटें नहीं। इसे लगभग 5 मिनट तक पकाएं।

7. हरा धनिया डालकर सर्व करें

अंत में ऊपर से बारीक कटा हुआ हरा धनिया डालें। आपकी स्वादिष्ट देसी बिहारी स्टाइल रोहू मछली करी तैयार है। इसे गरमा-गरम चावल के साथ परोसें और आनंद लें।

शेफ टिप्स

- सरसों के तेल को मछली डालने से पहले अच्छी तरह गर्म करें। इससे उसका कच्चा स्वाद कम होता है और मछली को अच्छा देसी स्वाद मिलता है।
- मछली को फ्राई करते समय बार-बार न पलटें। रोहू के टुकड़े टूट सकते हैं।
- ग्रेवी में मछली डालने के बाद बहुत तेज तरीके से न चलाएं। कड़ाही को हल्के हाथ से हिलाना बेहतर रहता है।
- अगर आपको ज्यादा ग्रेवी पसंद है, तो जरूरत के अनुसार थोड़ा गर्म पानी मिला सकते हैं।



पूरी रेसिपी: <https://meenrazcooking.com/recipe/bihari-style-rohu-fish-curry/>

वीडियो देखें: youtube.com/watch?v=7SgTBuglpJ0

