

सुन्तलाको सससँग कुखुराको मासु (४-६ थाल)

पाद पदार्थः

- ४ वटा कुखुराका छौथाइ भागहरू (पगालिएको)
- २ चम्चा जैतूनको तेल
- १ प्याज (काटिएको)
- १ कप जमाएर राखेको सुन्तलाको रस
- सुख्खा मसाला: ½ चम्चा थाइम र ½ चम्चा रोजमेरी
- १ चम्चा सोइ सस
- ३ चम्चा रातो चिनी
- नून र मरीच



ओभनलाई ३७५° फ. सम्म तताउनुहोस्। ग्रीज बसेको बेकिड डिस्मा कुखुराको छालाको आगलाई माथि फर्काएर मिलाउनुहोस्। जैतूनको तेल दल्चुहोस्; नून र मरीच छर्किनुहोस्; २० मिनेट बेक गर्नुहोस्।

१ चम्चा जैतूनको तेल र प्याजलाई सानो प्यानमा मध्यम-उच्च ताप तताउनुहोस्; नरम नभएसम्म चलाउनुहोस्। सुन्तलाको रस, मसाला, सोइ सस र रातो चिनी हाल्चुहोस्। ५ मिनेटसम्म चलाउनुहोस् र आगोबाट हटाउनुहोस्।

कुखुरा निकाल्नुहोस्, १/३ सस दल्चुहोस् र फेरि २५-३० मिनेटसम्म ओभनमा हाल्चुहोस्। ससलाई मध्यम स्टोभमा राखेर उमाल्नुहोस्; बाक्लो नभएसम्म चलाउनुहोस्। आगोबाट हटाउनुहोस्। यसलाई कुखुरा माथि खनाएर पस्कनुहोस्।

तपाईंले यो पाद-तरिका जस्ताको त्यस्तै प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ वा तपाईंसँग भएका वा मनपर्न पाद पदार्थहरू प्रयोग गर्न सक्छुन्छ।





तरकारीका सबै भागहरू खानुहोस्

- गाजर, आलु र समान प्रकारका तरकारीहरू नछिल्नुहोस्
- ब्रोकाटली, कोपी वा चुकन्दर तथा गाजरका हरियो पातका टुप्पाहरू प्रयोग गरी हम्मस वा पेस्टो बनाउनुहोस्
- सुप वा चामलको लागि स्टक बनाउनुहोस्। फालिने तरकारीहरू सङ्कलन गर्नुहोस् (जस्तै गाजरका जरा र प्याजका बाहिरी खोस्टा)। पखाल्नुहोस्, डेक्चीमा राख्नुहोस्, पानीले ढाक्नुहोस् र उमाल्नुहोस्; राप कम गर्नुहोस् र १ घण्टासम्म उसिन्नुहोस्। आगो निभाएर चिसो हुन दिनुहोस्। ठोस पदार्थहरू हटाउन छान्निमा हाल्नुहोस्। तरल पदार्थलाई २ कपमा भाग लगाएर फ्रिजमा राख्नुहोस्।



जमेका खानाहरूको विशाल मात्रालाई व्यवस्थित गर्ने।

रेफ्रिजेरेटरमा १ दिनको लागि पगिलन दिनुहोस्। द्रुक्याउनुहोस् र तपाईंलाई आवश्यक पर्ने जति बाहिर राख्नुहोस्। अन्य बाँकीका भागहरूलाई भाग लगाएर फेरि फ्रिजरमा हाल्नुहोस् वा साथीहरूसँग बाँडनुहोस्।

स्टकहरू बनाउन हड्डीहरू प्रयोग गर्नुहोस्

कुखुराका हड्डी, छाला र अन्य नयाइएका भागहरूलाई ढूलो डेक्चीमा जम्मा गर्नुहोस्। पानीले ढाक्नुहोस् र उसिन्नुहोस्। रेफ्रिजेरेटरमा राख्नुहोस्। आगो निभाएर १ घण्टासम्म चिसो हुन दिनुहोस्। ठोस पदार्थहरू हटाउन छान्निमा हाल्नुहोस्। रेफ्रिजेरेटरमा राख्नेलाई बनाउनुहोस्। तरल पदार्थलाई २ कप हुने गरी भाग लगाउनुहोस् र फ्रिजमा राख्नुहोस्।

