



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

രണ്ട് വലിയ സവാള അരിഞ്ഞ് എണ്ണയിൽ വഴറ്റിയശേഷം രണ്ട് തക്കാളി അരിഞ്ഞിടുക. കുടെ ഇഞ്ചി, പച്ചമുളക്, കറിവേപ്പില എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി വഴറ്റിയെടുക്കുക.

1 കിലോ ചിക്കൻ ഇതിലേക്ക് ചേർത്ത് കുറച്ച് മഞ്ഞൾപൊടിയും ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് ഇളക്കുക. ശേഷം കുറച്ചു വെള്ളം ചേർത്ത് നന്നായി തിളപ്പിക്കുക. ചിക്കൻ വെന്റശേഷം 100 ഗ്രാം പ്രകൃതി ചിക്കൻ മാസാല* മിക്സറിയിൽ നന്നായി അളച്ചെടുത്ത് ഇതിലേക്ക് ചേർക്കുക, ആവശ്യവെങ്കിൽ കുറച്ച് കുരുമുളക് പൊടി കൂടി ചേർക്കുക. ചിക്കൻ നന്നായി തിളപ്പിച്ച ശേഷം വേവ് നോക്കി ഇറക്കിവെക്കുക.

How to prepare

After stir-frying two large cut onions thoroughly add two chopped tomatoes.

Also add ginger, green chilly, curry leaves, and stir-fry again.

Add 1 Kg Chicken and also put some turmeric powder and salt as needed.

Add suitable quantity of water and boil well. Add 100g 'Prakrithi Chicken Masala' which has been churned well in mixi. Add some pepper powder if needed. When the chicken is boiled well takeoff from the flame. It is ready for use.

Manufactured by:

Prakrithi Food Product, Payyannur

FSSAI: 11324013000249

prakrithifoods21@gmail.com

ചേരുവകൾ:

തേങ്ങ, വെളിച്ചെണ്ണ, കഴുകി ഉണക്കി പൊടിച്ച് മുളക്, മല്ലി, കുരുമുളക്, വെളുത്തുള്ളി, ചെറിയ ഉള്ളി, ജീരകം, കറിവേപ്പില.

Ingredients:

Coconut, Coconut Oil, Dried and powdered chilly, Coriander, Pepper, Garlic, Small Onion, Cumin, Curry leaves.

Nutrition Facts

Serving Size 100g

Amount Per Serving:

Calories

608

%Daily Value*

Total Fat 48g 64%

Saturated Fat 39g 195%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg

Sodium 303mg 13%

Total Carbohydrates 19g 7%

Dietary Fiber 28g 1%

Sugar 4g 4%

Protein 13g

Vitamin C 10mg **Iron** 10mg

Calcium 66mg **Potassium** 778mg

The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.

