



HEALTH NOSH

Powered by unrestricted educational grant by  N PHARMA



About Us:

A unique collaboration HEALTH NOSH, brings you tasty yet nutritious diabetes-friendly recipes.

At HEALTH NOSH, we believe that diabetes should never get in the way of enjoying a great meal. Our mission is to provide delicious, diabetes-friendly recipes with healthy ingredients, so you can savor every bite and rediscover your love for food.



The Recipe: Allu Anday

Ingredients:

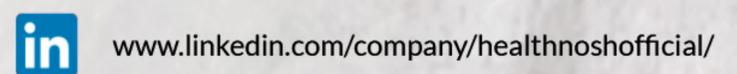
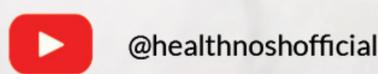
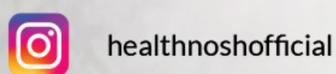
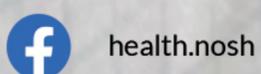
Boneless chicken (1 kg) - Tomatoes (5-6) - Lemon (As per taste) - Green Chilli (7-8) - Salt (As per taste) - Red Chilli (As per taste) - Turmeric - Achar gosht masala - Ginger - Coriander and Green Chilli - (garnishing) - 1/2 tsp garlic paste - 1/2 tsp black pepper

Cooking Method:

- Cut the boneless chicken in to pieces (1kg)
- Prepare tomato puree (6 tomatoes)
- Take a pan add tomato puree along with boneless chicken
- Add garlic paste
- Add achar gosht masala (3 table spoon)
- Mix it well, cover it and let it cook on low flame
- Check salt and spices, if needed add them accordingly
- Check if the chicken is cooked completely else let it cook for 5 minutes
- Mix it after that add half tea spoon all spices, half tea spoon black pepper and 1 tea spoon lemon juice (additional)
- Add ginger, coriander and green chilies and cover it

Value Addition: Tomato based cooking

Healthy Revision: No oil used



For more recipe videos and information, Please scan the QR code



Health NOSH آپ کے لیے ذائقہ دار ، صحت بخش اور ذیابیطس کے مریضوں کے لیے

موزوں آسان ترکیبیں لاتا ہے۔

ہمارا یقین ہے کہ ذیابیطس آپ کے اچھا کھانا کھانے کے شوق میں رکاوٹ نہیں بننی چاہیے۔ ہمارا مقصد ہے کہ ہم آپ کو صحت مند اجزا سے بنائی گئی مزیدار ترکیبیں دیں، تاکہ آپ ہر نوالے کا مزہ لے سکیں اور کھانے سے اپنی محبت واپس پا سکیں۔

بون لیس چکن اچاری ہانڈی:

اجزاء

بون لیس چکن 1 کلو - ٹماٹر: 5-6 عدد - لیہوں: حسبِ ذائقہ - ہری مرچ: 7-8 عدد - نمک: حسبِ ذائقہ - سرخ مرچ: حسبِ ذائقہ - ہلدی: حسبِ ضرورت - اچار گوشت مصالحہ: تین بھرے ہوئے کھانے کے چمچ - ادراک: حسبِ ضرورت - آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ - آدھا چائے کا چمچ لہسن کا پیسٹ - ہرا دھنیا اور ہری مرچ (سجاوٹ کے لئے)

ترکیب

ایک کڑاہی میں ٹماٹر پیسٹ ڈال کر اس میں بونلیس چکن شامل کریں اور اس میں اچار گوشت مصالحہ شامل کریں اور اس کو اچھی طرح پکنے دیں۔ 5-10 منٹ بعد جب پانی خشک ہو جائے تو اس میں کالی مرچ، حسبِ ضرورت نمک اور لال مرچ ڈال کر بھون لیں۔ بعد میں لیہوں کا رس، ہری مرچ، اور ادراک شامل کریں۔ مزیدار بون لیس چکن اچاری ہانڈی تیار ہے



مزید ریسیپیز اور اہم
غذائی معلومات جاننے
کیلئے کوڈ اسکین کریں!