

اجزاء:

ڈیڑھ کلو ٹکڑے کروالیں	پامفرے (مچھلی)
چار عدد	لیموں
ایک چائے کا چمچ	ہلدی
ایک کلو (پندرہ منٹ کیلئے بھگودیں)	چاول باسمتی
چند پتے	کڑی پتہ
ایک چائے کا چمچ	ملا جلا گرم مصالحہ پسا ہوا
ایک پیالی	تیل / گھی
آدھی پیالی اور ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ
چھ عدد	ہری مرچ ثابت
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
چار ڈلی (باریک کٹی ہوئی)	پیاز
ایک کھانے کا چمچ	ادرک، لہسن پسا ہوا
ایک چائے کا چمچ	سیاہ زیرہ
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب:

مچھلی کے ٹکڑوں میں آدھا سرکہ اور نمک لگا کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں پھر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔ دوبارہ ہلدی، نمک، سرکہ اور تین لیموں کا رس اچھی طرح لگا کر رکھ دیں۔ ایک دیکھی میں گھی / تیل گرم کریں پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کر لیں آدھی پیاز نکال کر اخبار پر پھیلا دیں، تاکہ خستہ ہو جائے۔ آدھی پیاز میں ادرک، لہسن، ہری مرچ، سیاہ زیرہ، سفید زیرہ (بھنا اور پسا ہوا) اور گرم مصالحہ ڈال کر ہلکا سا بھون کر ایک لیموں ڈال دیں پھر دو پیالی پانی ڈال دیں جب پانی میں کھل کھل (اُبال) ہونے لگے تو چاول ڈالیں۔ اب اوپر سے اتنا پانی ڈالیں کہ چاول بکھرے پکین نرم نہ ہو جائیں اب نمک ڈالیں ایک کھانے کا چمچ سفید سرکہ ڈال دیں۔ جب چاولوں کا پانی خشک ہونے لگے تو مچھلی کے ٹکڑے ایک الگ فرائنگ پان میں ڈیپ فرائی کریں جب اچھی طرح سرخ ہو جائیں تو چاولوں کے اوپر پھیلا کر رکھ دیں۔ اوپر سے تلی پیاز ڈال کر لیموں کا رس چھڑک دیں اور توتے کے اوپر دم پر رکھ دیں۔ جب بھاپ آجائے تو مچھلی پلاؤ تیار جب سرکنا چاہو تو پہلے مچھلی کے ٹکڑے الگ نکال لیں، چاول ڈش میں نکال کر اوپر سے مچھلی کے ٹکڑے رکھ دیں۔ اس طریقے سے مچھلی کی بساندھ چاولوں میں نہیں آتی ہے۔

(سات سے آٹھ افراد کیلئے)