

Appam & Chicken Stew



INGREDIENTS

- ✓Peas ✓Carrot ✓Onion ✓Greenchilly ✓Potato ✓Cloves
- ✓Ginger Garlic Paste ✓Cardamom ✓Cinnamon ✓Water
- ✓Black Pepper ✓Oil ✓Coconut milk ✓Beans ✓Cauliflower
- ✓Garam Masala ✓Pepper Powder ✓Salt ✓Chicken ✓Sugar
- ✓Avees palappam mix ✓Coconut Grated

GENERAL INSTRUCTIONS FOR BREAKFAST PREPARATIONS.

- ✓ For better results, use heavy bottom containers with less diameter and a suitable lid to reduce the cooking time.
- ✓ The cooking time mentioned in the recipe may vary and is based on the containers used, burners and quantity of the ingredients.
- ✓ Usage of masala powder and seasonings can be adjusted based on customer preference.
- ✓ Store at -4°C for Poultry items.

DIRECTIONS FOR USE

- ✓ Remove the better from refrigerator atleast 30 minutes before cooking.
Add sugar and salt asper your taste

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (240g)

Amount per serving

Calories **161**
% Daily Value

Total Fat 2.7g 4%

Saturated Fat 0.8g 4%

Trans Fat 0g 4%

Cholesterol 43mg 14%

Sodium 370mg 15%

Potassium 655mg 19%

Total Carbohydrates 19g 6%

Dietary Fiber 2.4g 10%

Sugars 4.2g

Protein 16g



Recipe standardized by
"St. Joseph's Institute of Hotel Management and
Catering Technology, Palai"



fssai
11323007000083

Appam

- ✓ Mix the batter properly with a laddle, check the salt.
- ✓ Heat the appam pot to fuming , apply little oil.
- ✓ Pour one ladle of appam batter and spread it by tilting the pot.
- ✓ Cover it with a lid and cook over medium heat for 3 - 4 minutes.
Take out from the pan and serve hot

അപ്പം

- ✓ ലാഡിൽ ഉപയോഗിച്ച് ബാറ്റർ ശരിയായി മിക്സ് ചെയ്യുക, ഉപ്പ് പരിശോധിക്കുക.
- ✓ അപ്പം പാത്രം ചൂടാക്കി അല്പം എണ്ണ പുരട്ടുക.
- ✓ ഒരു ലാഡിൽ അപ്പം മാവ് ഒഴിച്ച് പാത്രം ചെരിച്ച് പരത്തുക.
- ✓ ഒരു ലിഡ് കൊണ്ട് മൂടി 3 - 4 മിനിറ്റ് ഇടത്തരം തീയിൽ വേവിക്കുക.
ചട്ടിയിൽ നിന്ന് എടുത്ത് ചൂടോടെ വിളമ്പുക.

Chicken stew

- ✓ Cook all the vegetables and chicken with salt in a pressure cooker for 1 whistle.
- ✓ Heat oil in a Pan add the cinnamon, peppercorn, cardamom and cloves.
- ✓ When it become golden brown add the green chilly and onions,immediately add ginger garlic paste and cook it well.
- ✓ Add garam masala and cook for another 30 seconds.
- ✓ Add the cooked vegetables and chicken, mix well.
- ✓ Once it starts boiling add the coconut milk,check the taste and add required amount salt. sugar and pepper powder. Serve hot.

ചിക്കൻ സ്റ്റൂ

- ✓ ഒരു പ്രഷർ കൂക്കറിൽ 1 വിസിലിനായി എല്ലാ പച്ചക്കറികളും ചിക്കൻ ഉപ്പും ചേർത്ത് വേവിക്കുക.
- ✓ ഒരു പാനിൽ എണ്ണ ചൂടാക്കുക, കറുവപ്പട്ട, കുരുമുളക്, ഏലയ്ക്ക, ഗ്രാമ്പൂ എന്നിവ ചേർക്കുക.
- ✓ ഗോൾഡൻ ബ്രൗൺ നിറമാകുമ്പോൾ പച്ചമുളകും ഉള്ളിയും ചേർക്കുക, ഉടൻ തന്നെ ഇഞ്ചി വെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റ് ചേർത്ത് നന്നായി വേവിക്കുക.
- ✓ ഗരം മസാല ചേർത്ത് മറ്റൊരു 30 സെക്കൻഡ് വേവിക്കുക.
- ✓ വേവിച്ച പച്ചക്കറികളും ചിക്കൻ ചേർക്കുക, നന്നായി ഇളക്കുക.
- ✓ തിളച്ചു തുടങ്ങിയാൽ തേങ്ങാപ്പാൽ ചേർക്കുക, രുചി പരിശോധിച്ച് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് ചേർക്കുക.
പഞ്ചസാര കുരുമുളക് പൊടി. ചൂടോടെ വിളമ്പുക..