



  
Serves 4  
  
25 mins

## Mint, Coriander & Cumin Chicken Kebabs

### Ingredients

- 2 cloves of garlic
- 1 teaspoon of ground black pepper
- 1 teaspoon of cumin powder
- 1 teaspoon of coriander powder
- Salt to taste
- 1 teaspoon of turmeric powder
- 1 cup of chopped mixed herbs (coriander & mint)
- 600 gm boneless, skinless chicken thighs, cut into 1 ½ inch pieces
- 3 tablespoons of Healthier Choice Symbol (HCS) cooking oil

### Method

1. Grate the garlic in a bowl. Add in ground black pepper, cumin powder, coriander powder, salt to taste and turmeric powder.
2. Add in the chopped coriander and mint. Then, add in the chicken and drizzle on some cooking oil. Marinate the chicken in the mixture.
3. Refrigerate the marinated chicken in the fridge for 2 hours.
4. Skewer a few pieces of chicken on each stick.
5. Heat a pan with a little drizzle of cooking oil and cook the kebabs for about 10 mins, 5 mins on each side.
6. Cover the pan with aluminium foil for the chicken to cook faster (If you are using an induction cooker).
7. Finally, serve the kebabs with brown basmati rice.





## புதினா, மல்லி & சீரக சிக்கன் கபாப்

### தேவையான பொருட்கள்

- 2 பல் பூண்டு
- 1 தேக்கரண்டி மிளகு தூள்
- 1 தேக்கரண்டி சீரகத்தூள்
- 1 தேக்கரண்டி மல்லித்தூள்
- உப்பு தேவைக்கேற்ப
- 1 தேக்கரண்டி மல்லித்தூள்
- 1 கப் நறுக்கிய கொத்தமல்லி மற்றும் புதினா இலைகள்
- 600 கிராம் தோல் நீக்கிய கோழிக்கால் (சிக்கன் தொடைப்பகுதி,  
1 1/2 இன்ச் அளவிற்கு நறுக்கப்பட்டது
- 3 மேஜைக்கரண்டி ஆரோக்கிய தேர்வு சின்னம் (HCS) கொண்ட  
சமையல் எண்ணெய்

### செய்முறை

1. ஒரு பாத்திரத்தில் துருவிய பூண்டு, மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள், மல்லித்தூள் தேவைக்கேற்ப உப்பு மற்றும் மஞ்சள் தூள் சேர்க்கவும்.
2. மேலும், அதில் நறுக்கிய கொத்தமல்லி மற்றும் புதினா இலைகள் சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும். பிறகு அதில் நறுக்கிய சிக்கன் சேர்த்து, சிறிதளவு எண்ணெய் தெளித்து ஊறவிடவும்.
3. ப்ரிட்ஜில் இந்த சிக்கன் கலவையை 2 மணி நேரம் ஊறவிடவும்.
4. சுர்முனை கொண்ட ஸ்கீவர்/கபாப் குச்சிகளில் (1 குச்சிக்கு 5 துண்டு அளவில்) ஊறவைத்த சிக்கன் துண்டுகளை சொருகி கொள்ளவும்.
5. ஒரு தவாவில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து, குச்சியில் சொருகிய சிக்கன் கபாப் துண்டுகளை 10 நிமிடங்களுக்கு வேகவைக்கவும், ஒரு பக்கத்திற்கு 5 நிமிட விகிதத்தில்.
6. வேகமாக சிக்கன் வேக, தவாவை மூடி வைத்து வேக விடவும் (இண்டக்ஷன் குக்கரைப் பயன்படுத்தினால்).
7. இறுதியாக, பழுப்பு பாஸ்மதி அரிசியுடன் கபாப் பரிமாறவும்.

