



पनीर भुर्जी

4 लोगों के लिए

समय: लगभग 30 मिनट

सामग्री

250 ग्राम चूरा किया गया पनीर (घर में बनाया गया पनीर (भारतीय कॉटेज चीज़))

❶ टोको (एशियाई किराने की दुकान), अल्बर्ट हाईन, कोलरूट और डेलहाइज़ में उपलब्ध है।

💡 खुद बनाएं? पूरे दूध को सिरके या नींबू के रस (या दही) के साथ फेंट लें। पनीर को मलमल के कपड़े में डालकर जमने के लिए रख दें। नींबू/नींबू का रस और दही, सिरके के विपरीत 'ज़्यादा नर्म' पनीर बना देगा (मीठे में इस्तेमाल किया जा सकता है)

❷ दुकान से खरीदा गया पनीर? व्यंजन विधि (रेसिपी) में इस्तेमाल करने से पहले 20 मिनट के लिए पानी में भिगो दें।

2 मध्यम आकार के बारीक कटे हुए टमाटर (वैकल्पिक: बीज रहित) (285 ग्राम शुद्ध)

1 बारीक कटा हुआ लाल प्याज (55 ग्राम शुद्ध)

4 बारीक कटी हुई लहसुन की कलियाँ (24 ग्राम शुद्ध)

2 बारीक कटी हुई हरी मिर्च (20 ग्राम शुद्ध)

2.5 सेंटीमीटर बारीक कटा हुआ ताजा अदरक (7 ग्राम शुद्ध)

स्वाद के लिए नींबू के रस की कुछ बूँदें

1.5 बड़े चम्मच सूरजमुखी का तेल (15 ग्राम)

15 ग्राम घी

2 बड़े चम्मच बारीक कटा हुआ ताजा धनिया

1 छोटा चम्मच धनिया (पाउडर)

¼ छोटा चम्मच पाव भाजी मसाला

❗ धनिये के बीज, जीरा, काली इलायची, चक्र फूल, हरी इलायची, सौंफ, सोंठ, लाल मिर्च, काली मिर्च, दालचीनी, लौंग और अमचूर पाउडर के साथ मसाले का मिश्रण।

उपलब्ध नहीं है? गर्म मसाले का प्रयोग करें।

½ छोटा चम्मच जीरा

¼ छोटा चम्मच सौंफ

¼ छोटा चम्मच हींग (डेविल्स डंग / पीला पाउडर)

❗ 1 छोटा चम्मच 1 बड़ा चम्मच प्याज पाउडर + 1 लहसुन की कली के बराबर होता है।

❗ गंधक जैसी गंध से छुटकारा पाने के लिए आपको हींग को पकाना होगा।

¼ छोटा चम्मच हल्दी

¼ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

नमक स्वादानुसार

बनाने की विधि

1. एक पैन को मध्यम आँच पर रखें और सूरजमुखी का तेल और घी डालें।
2. हींग, जीरा और सौंफ डालें और इन्हें चटकने दें।
3. प्याज, हरी मिर्च और अदरक डालें और लगभग 5 मिनट तक हल्का सुनहरा भूरा रंग दिखने तक पकाएं। इन्हें जलने से रोकने के लिए ठीक से हिलाते रहें।
4. बारीक कटे हुए टमाटर डालें और नरम होने तक 3 मिनट तक पकाएँ।
5. धनिया पाउडर, पाव भाजी मसाला, हल्दी और लाल मिर्च पाउडर डालें। वैकल्पिक: स्वादानुसार नमक डालें।
6. अच्छी तरह मिलाएं और 30 सेकेंड से 1 मिनट तक पकाएं।
7. टुकड़ों में काटा हुआ पनीर डालें और इसे बाकी मसाले में अच्छी तरह मिलाएँ। 2-3 मिनट तक पकाएँ।
8. ❗ पनीर को ज्यादा देर तक न पकने दें, वरना यह रबड़ जैसा और चबाने वाला हो जाएगा!
8. बारीक कटा हुआ हरा धनिया और वैकल्पिक रूप से स्वाद के लिए नींबू के रस की कुछ बूँदें डालें।

9. टोस्ट या रोटी के साथ परोसें।



सलाहें

- पनीर भुर्जी को नाश्ते, दोपहर के भोजन और/या रात के खाने में परोसा जा सकता है।
- वैकल्पिक: आप मटर, गाजर और/या पालक डाल सकते हैं।

पोषण संबंधी जानकारी (1 सर्विंग)

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	235
P (g)	10.6
F (g)	18.8
C (g)	5.2
C-सर्विंगलगभग	0.4