



पाव भाजी रेसपी

सामग्री

- 1 पाउच मैगी मसाला-ए-मैजकि
- 450 जी मश्रति सब्जियाँ (आलू, फूलगोभी, गाजर, बीन्स, शमिला मरिच)
- 2 करची तेल
- 2 प्याज, कच्चा
- 1 चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट
- 2 टमाटर, लाल, पके, कच्चे, साल भर औसत
- 50 जी मटर, हरी, कच्ची
- 2 कप पानी
- 22 जी हरी मरिच (कटी हुई)
- 0.5 चम्मच मसाले, हल्दी, पसी हुई
- 1 चम्मच लाल मरिच पाउडर
- 2 चम्मच धनया पाउडर
- 1 चम्मच जीरा चूर्ण
- 1 चम्मच आमचूर पाउडर
- 6 जी धनया पत्ती (कटी हुई)
- 2 करची नींबू का रस
- 1 चुटकी नमक

नरिदेश

- सूची में बताए अनुसार सामग्री तैयार करें।
- मटर के साथ मश्रति सब्जियों को प्रेशर कुकर में 1 कप पानी के साथ एक सीटी आने तक उबालें। एक तरफ रख दें।
- एक पैन में तेल गर्म करें और उसमें कटा हुआ प्याज डालकर सुनहरा होने तक भून लें/अदरक लहसुन का पेस्ट डालकर 5 मिनट तक भूनें. टमाटर, हरी मरिच, हल्दी पाउडर, मरिच पाउडर, धनया पाउडर, जीरा पाउडर डालें और एक मिनट तक भूनें जब तक कसिभी मसाले अच्छी तरह मलि न जाएं।
- पानी, मैगी मसाला ए मैजकि, नमक के साथ सब्जियां डालें और अच्छी तरह मलिाएँ। सब्जियों को चम्मच से अच्छी तरह मैश कर लीजिये. अमचूर पाउडर डालें और अच्छी तरह मलिाएँ।
- बचा हुआ 1 कप पानी डालें और गाढ़ी ग्रेवी पाने के लिए 2 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। आंच से उतार लें और नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मलि लें।
- धनयि की पत्तियों से सजाकर पाव के साथ गरमागरम परोसें

⌚ 59

⊕ 4

Carbohydrates	17.99 g
Energy	166.53 kcal
Fats	8.64 g
Protein	4.3 g