



## ਪਨੀਰ ਭੁਰਜੀ (ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ)

4 ਸਰਵਿੰਗ

ਸਮਾਂ: ਲਗਭਗ 30 ਮਿੰਟ

ਸਮੱਗਰੀ

250 ਗ੍ਰਾਮ ਚੂਰਾ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ (ਭਾਰਤੀ ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ)

① ਟੋਕੇ (ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ), ਅਲਬਰਟ ਹੇਜਨ, ਕੋਲਰੂਇਟ ਅਤੇ ਡੇਲਹਾਈਜ਼ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

💡 ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣਾਓ? ਪੂਰੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਿਰਕੇ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ (ਜਾਂ ਦਹੀਂ) ਨਾਲ ਘਿਓ। ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਸਿਰਕੇ ਦੇ ਉਲਟ 'ਨਰਮ' ਪਨੀਰ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ (ਮਿਠਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

① ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਪਨੀਰ? ਇਸ ਨੂੰ ਰੈਸਿਪੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਓ ਦਿਓ।

2 ਮੱਧਮ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ (ਵਿਕਲਪਿਕ: ਬੀਜ ਰਹਿਤ) (285 ਗ੍ਰਾਮ ਨੈੱਟ)

1 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਲਾਲ ਪਿਆਜ਼ (55 ਗ੍ਰਾਮ ਨੈੱਟ)

4 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਕਲੀਆਂ (24 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

2 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ (20 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

2.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ (7 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਸੁਆਦ ਲਈ

1.5 ਚਮਚ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ (15 ਗ੍ਰਾਮ)

15 ਗ੍ਰਾਮ ਘਿਓ

2 ਚਮਚ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਜਾ ਧਨੀਆ

1 ਚਮਚ ਧਨੀਆ (ਪਾਊਡਰ)

¼ ਚਮਚ ਪਾਵ ਭਾਜੀ ਮਸਾਲਾ

❗ ਧਨੀਆ, ਜੀਰਾ, ਕਾਲੀ ਇਲਾਇਚੀ, ਸਟਾਰ ਸੌਫ, ਹਰੀ ਇਲਾਇਚੀ, ਫੈਨਿਲ ਬੀਜ, ਮੁੱਕਾ ਅਦਰਕ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਦਾਲਚੀਨੀ, ਲੌਂਗ ਅਤੇ ਮੁੱਕੇ ਅੰਬ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮਸਾਲਾ ਮਿਕਸ ਕਰੋ।

ਉਪਲਭਦ ਨਹੀਂ? ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਵਰਤੋ

½ ਚਮਚ ਜੀਰਾ

¼ ਚਮਚ ਫੈਨਿਲ ਦੇ ਬੀਜ

¼ ਚਮਚ ਹਿੰਗ (ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਗੋਬਰ/ਪੀਲਾ ਪਾਊਡਰ)

❗ 1 ਚਮਚ ਬਰਾਬਰ 1 ਚਮਚ ਪਿਆਜ਼ ਪਾਊਡਰ + 1 ਲਸਣ ਦੀ ਕਲੀ.

❗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿੰਗ ਪਕਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ ਗੰਧਕ ਦੀ ਗੰਧ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ.

¼ ਚਮਚ ਹਲਦੀ


¼ ਚਮਚ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ

ਸੁਆਦ ਲਈ ਲੂਣ

## ਤਿਆਰੀ

1. ਇੱਕ ਪੈਨ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਘਿਓ ਪਾਓ।
2. ਹਿੰਗ, ਜੀਰਾ ਅਤੇ ਫੈਨਿਲ ਬੀਜ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛਿੜਕਣ ਦਿਓ।
3. ਪਿਆਜ਼, ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 5 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰਾ ਰੰਗ ਨਾ ਦਿਸੇ। ਜਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹਿਲਾਓ।
4. ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ 3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।
5. ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ, ਪਾਵ ਭਾਜੀ ਮਸਾਲਾ, ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਪਾਓ। ਵਿਕਲਪਿਕ: ਸੁਆਦ ਲਈ ਲੂਣ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ।
6. ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ 30 ਸਕਿੰਟ ਤੋਂ 1 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
7. ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਮਸਾਲਾ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ। 2-3 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।  
❗ ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪਕਣ ਨਾ ਦਿਓ, ਇਹ ਰਬੜੀ ਅਤੇ ਚਬਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ!
8. ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਜਾ ਧਨੀਆ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਆਦ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ।

9. ਟੈਸਟ 'ਤੇ ਫਲੈਟ ਬਰੈੱਡ ਨਾਲ ਸਰਵ ਕਰੋ।

 ਟਿਪਸ

- ਪਨੀਰ ਭੁਰਜੀ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਜੋਂ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਕਲਪਿਕ: ਤੁਸੀਂ ਮਟਰ, ਗਾਜਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਾਲਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਸਰਵਿੰਗ)

ਊਰਜਾ (kcal)	235
P (g)	10.6
F (g)	18.8
C (g)	5.2
C-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 0.4