

Sprouty Peanut Tomato Rice

स्राउटी पीनट टॅमाटो राइस

Preparation: 30 mins.
Cooking: 19½ mins.
Serves 4 Cal/Ser 157



Ingredients

- 1 cup rice - soaked for ½ hour in 2 cups water
- ½ cup moong sprouts
- 1 carrot - very finely chopped (½ cup)
- ½ cup french beans - finely chopped
- 2 tbsp oil, 3 tbsp peanuts (moongphali)
- ½ tsp cumin (jeera), 1 small onion - sliced
- 4 tbsp ready-made tomato puree or
- 2 tomatoes - pureed in a mixer
- a pinch of turmeric powder (haldi)
- ½ tsp garlic paste
- ½ tsp garam masala, 1 tsp salt

Method

1. Wash rice. Soak it in 2 cups water for 30 minutes.
2. In a micro safe dish add oil, peanuts, jeera & chopped onion. Microwave for 4½ minutes.
3. Add haldi, salt and garam masala. Mix well. Add sprouts, carrot, french beans and tomato puree. Microwave for 3 minutes.
4. Add rice along with the water to the tomato masala. Mix well. Microwave covered for 12 minutes. Allow to stand for 3 minutes. Fluff with a fork. Serve hot.

सामग्री

- 1 कप चावल - ½ घंटा 2 कप पानी में भिगो दें
- ½ कप अंकुरित मूँग
- 1 गाजर - बहुत बारीक काटें (½ कप), ½ कप फ्रान्स बीन - बारीक काटें
- 2 बड़े च. तेल, 3 बड़े च. मूँगफली
- ½ छोटा च. जीरा, 1 छोटा प्याज - स्लाइस काटें
- 4 बड़े च. रेडीमेड टमाटो प्यूरी या
- 2 टमाटर - मिक्सी में प्यूरी करें
- एक चुटकी हल्दी पाउडर
- ½ छोटा च. लहसुन का पेस्ट
- ½ छोटा च. गर्म मसाला, 1 छोटा च. नमक

विधि

1. चावल को धो लें। उसे 30 मिनट 2 कप पानी में भिगो दें।
2. माइक्रोसेफ डिश में तेल, मूँगफली, जीरा और कटी हुई प्याज डालें। 4½ मिनट के लिए माइक्रोवेव करें।
3. हल्दी, नमक और गर्म मसाला डालें। अच्छी तरह मिलाएं। अंकुरित मूँग, गाजर, फ्रान्स बीन और टमाटो प्यूरी डालें। 3 मिनट माइक्रोवेव करें।
4. भीगे हुए चावल टमाटर के मसाले में डालें। अच्छी तरह मिलाएं। ढक कर 12 मिनट माइक्रोवेव करें। 3 मिनट ऐसे ही रहने दें। कांटे से चलाएं। गर्म परोसें।