

Hyderabadi Salan

हैदराबादी सालन

Preparation: 15 mins.

Cooking: 21 mins.

Serves 4 Cal/Ser 117



Ingredients

- 5-6 thick green chillies, 1 thin, long brinjal
- 3 tbsp roasted peanuts - grind to a paste with ½ cup water
- 3 tbsp oil, 1 tsp cumin seeds (jeera), 1 tbsp vinegar
- 1 tsp mustard seeds (rai), some curry leaves
- 2 onions - ground to a paste
- 2 tsp coriander (dhania) powder
- 1 tsp salt, ¼ tsp red chilli powder
- ½ tsp dry mango powder (amchoor)
- ¼ tsp garam masala
- 1 cup ready-made tomato puree
- ½ tsp ginger paste

Method

1. Slit chillies, remove seeds. Rub ½ tsp salt and 1 tbsp vinegar. Cut brinjal into round slices, sprinkle salt. After 15 minutes, wash and pat dry vegetables.
2. Mix 1 tbsp oil, brinjal and chillies. Spread on a greased tawa. Put tawa on high rack. Grill for 5 minutes.
3. Microwave 2 tbsp oil, jeera, rai, curry leaves, ginger-paste and onions with all spices together for 7 minutes.
4. Add tomato puree. Microwave for 4 minutes.
5. Add peanut paste, 1 cup water, brinjal and mirchi. Mix. Microwave covered for 5 minutes. Serve.

सामग्री

- 5-6 मोटी हरी मिर्च, 1 लम्बा पतला बैंगन
- 3 बड़े च. भुनी मूंगफली
- 3 बड़े च. तेल, 1 छोटा च. जीरा, 1 बड़ा च. सिरका
- 1 छोटा च. राई, थोड़े करी पत्ते
- 2 प्याज़ - पीस कर पेस्ट बनाएं
- 2 छोटे च. धनिया पाउडर
- 1 छोटा च. नमक, ¼ छोटा च. लाल मिर्च पाउडर
- ½ छोटा च. अमचूर
- ¼ छोटा च. गर्म मसाला
- 1 कप रेडीमेड टॉमटो प्यूरी
- ½ छोटा च. अदरक का पेस्ट

विधि

1. मूंगफली को ½ कप पानी के साथ पीस कर पेस्ट बना लें। मिर्च को काट कर बीज निकालें। ½ छोटा च. नमक और 1 बड़ा च. सिरका रगड़ें। बैंगन के गोल स्लाइस काटें और नमक छिड़कें। 15 मिनट के बाद, सब्जियों को धोकर तोलिये पर सुखा लें।
2. 1 बड़ा च. तेल, बैंगन और मिर्च मिलाएं। चिकने किये हुए तवे पर सब्जियाँ रख कर 5 मिनट ग्रिल करें।
3. 2 बड़े च. तेल, जीरा, राई, करी पत्ते, प्याज़, अदरक पेस्ट और सारे मसालो को एक साथ 7 मिनट माइक्रोवेव करें।
4. टॉमटो प्यूरी डालें। 4 मिनट माइक्रोवेव करें।
5. मूंगफली का पेस्ट, 1 कप पानी, बैंगन और मिर्च डालें। मिलाएं। 5 मिनट ढककर माइक्रोवेव करें। परोसें।

TiP

Tamarind pulp mixed in water can be used instead of tomatoes for making salan. टमाटर के स्थान पर इमली के गुदे को पानी में मिलाकर, सालन तैयार कर सकते हैं।

Recipes to be microwaved at 100% level or high unless the power level is specified in the recipe.

सभी रेसिपी को 100% पॉवर लेवल (हाई) पर माइक्रोवेव करें। यदि कम पॉवर लेवल की आवश्यकता हो तो रेसिपी में लिखा हुआ है।