

Sambar

सांभर

Preparation: 15 mins.

Cooking: 32 mins.

Serves 4 Cal/Ser 65



Ingredients

- ½ cup red lentil (arhar dal) soak for 1 hr
- 100 gm pumpkin or 2 small brinjals or any other vegetable of your choice - chopped (1 cup)
- lemon sized ball of tamarind (imli) - soaked in ¼ cup hot water
- 1 tsp salt or to taste, ¼ tsp asafoetida (hing powder)
- 2 tbsp sambar powder, 1 tbsp oil
- 1 onion - sliced
- ½ tsp mustard seeds (sarson)
- a few curry leaves
- tiny piece of jaggery (gur) - optional

Method

1. Put dal with 2 cups water in a deep bowl. Cover with cling film. Prick the film. Microwave for 15 minutes or till dal turns soft. Mash well.
2. Extract tamarind pulp. Keep aside.
3. Mix oil, curry leaves, sarson, sambhar powder and onions in a deep micro proof bowl. Microwave for 5 minutes.
4. Add chopped vegetables, salt, pureed dal and gur. Cover and microwave for 6 minutes.
5. Add 1½ cups water and tamarind pulp. Microwave covered for 4 minutes or till it boils. Uncover and microwave for 2 minutes. Serve.

सामग्री

- ½ कप अरहर दाल - 1 घंटा पानी में भिगो दें
- 100 ग्राम सीताफल या 2 छोटे बैंगन या आपकी पसंद की कोई अन्य सब्जी - कटी हुई (1 कप)
- नींबू के आकार की इमली - ¼ कप गर्म पानी में भिगोयें
- 1 छोटा च. नमक या स्वादानुसार
- ¼ छोटा च. हींग पाउडर
- 2 बड़े च. सांभर पाउडर, 1 बड़ा च. तेल
- 1 प्याज़ - स्लाइस करे हुए
- ½ छोटा च. सरसों
- कुछ करी पत्ते
- गुड़ का छोटा टुकड़ा (ऐच्छिक)

विधि

1. दाल को 2 कप पानी के साथ गहरे बाउल में डालें। प्लास्टिक रेप से बाउल को ढकें। कॉटे से रेप को गोद लें। 15 मिनट माइक्रोवेव करें या जब तक दाल नरम हो जाए। दाल को मैश करें।
2. इमली को अच्छी तरह मैश करें। रस निकालें।
3. गहरी माइक्रोपूफ बाउल में तेल, करी पत्ते, सरसों, सांभर पाउडर और प्याज़ डालें। अच्छी तरह मिलाएं। 5 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें।
4. कटी हुई सब्जियाँ, नमक, प्यूरी की हुई दाल और गुड़ डालें। ढकें और 6 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें।
5. 1½ कप पानी और इमली पानी डालें। ढककर 4 मिनट के लिए या उबाला आने तक माइक्रोवेव करें। बिना ढके 2 मिनट माइक्रोवेव करें। परोसें।