

Achaari Bhindi

अचारी भिंडी

Preparation: 20 mins.
 Cooking: 17½ mins.
 Serves 4 Cal/Ser 105



Ingredients

- 500 gm lady fingers (bhindi)
- 1 tsp ginger paste, ½ tsp red chilli powder
- 1 tsp dhania powder
- ½ tsp amchoor, ½ tsp garam masala
- ¾ tsp salt, or to taste
- 2 tomatoes - chopped finely
- 1 tsp lemon juice
- ACHAARI SPICES
- a pinch of asafoetida (hing)
- 1 tsp fennel (saunf)
- ½ tsp mustard seeds (rai)
- ½ tsp onion seeds (kalonji), 2 tbsp oil

Method

1. Wash bhindi and wipe dry. Now cut the bhindi lengthwise from the middle making 2 thin pieces.
2. Grease the non stick tawa. Place the bhindi pieces on it. Sprinkle 1 tbsp oil and mix well. Spread bhindi in a single layer. Place the tawa on high rack and grill for 8 minutes. Mix lightly and grill for 2 minutes. Transfer to a glass dish.
3. In a small bowl put 2 tbsp oil and all the achaari spices. Microwave for 2½ minutes.
4. To the bhindi, add achari spices & all the remaining ingredients. Mix very well. Microwave for 5 mins. Serve.

सामग्री

- 500 ग्राम भिंडी
- 1 छोटा च. अदरक का पेस्ट, ½ छोटा च. लाल मिर्च पाउडर
- 1 छोटा च. धनिया पाउडर
- ½ छोटा च. अमचूर, ½ छोटा च. गर्म मसाला
- ¾ छोटा च. नमक या स्वादानुसार
- 2 टमाटर - बारीक काट लें
- 1 छोटा च. नींबू का रस
- अचारी मसाले
- एक चुटकी हींग
- 1 छोटा च. सौंफ
- ½ छोटा च. राई, ½ छोटा च. कलौंजी, 2 बड़े च. तेल

विधि

1. भिंडी को धोएं और पोंछ कर सुखा लें। अब भिंडी को बीच से लंबाई में काटें जिससे हरेक के 2 पतले टुकड़े बन जाएं।
2. नॉन स्टिक तवे को तेल से चिकना करें। भिंडी तवे पर रखें। 1 बड़ा च. तेल भिंडी में मिलायें। भिंडी को तवे पर एक तह में फैला दें। तवे को हाई रैंक पर रख कर 8 मिनट ग्रिल करें। थोड़ा सा मिलाकर दोबारा 2 मिनट ग्रिल करें। काँच की डिश में निकालें।
3. छोटी बाउल में 2 बड़े च. तेल और अचारी मसाले डालें। 2½ मिनट माइक्रोवेव करें।
4. भिंडी में, अचारी मसाले और बची हुई सामग्री डालें। मिलाएं। 5 मिनट माइक्रोवेव करें। परोसें।