

Baingan ka Bharta

बैंगन का भरता

Preparation: 10 mins.

Cooking: 19 mins.

Serves 3-4 Cal/Ser 82



Ingredients

- 1 medium (350 gm) brinjal (baingan) of round variety
- 2 tbsp oil
- 2 onions - chopped finely
- 1" piece ginger - chopped finely (1 tbsp)
- 1 green chilli - chopped
- 2 tsp coriander (dhania) powder
- ¼ tsp garam masala
- ½ tsp degi mirch or red chilli powder
- ¾ tsp salt, a pinch of haldi
- 2 tbsp ready-made tomato puree
- 1 tomato - chopped finely

Method

1. Wash brinjal. Prick with a fork. Place wet brinjal in a micro proof flat dish. Microwave for 5 minutes. Let it cool down. Cut into half and scoop out the pulp with a spoon. Cut the pulp with a knife. Mash pulp. Keep pulp aside.
2. In the same dish, put oil, onions, ginger, green chilli, dhania powder, garam masala, degi mirch. Add brinjal pulp. Mix well and microwave uncovered for 8 minutes.
3. Add chopped tomato, tomato puree and ¾ tsp salt. Mix well. Microwave covered for 6 minutes. Serve hot.

सामग्री

- 1 मध्यम (350 ग्राम) गोल बैंगन
- 2 बड़े च. तेल
- 2 प्याज़ - बारीक काटें
- 1" टुकड़ा अदरक - बारीक काटें (1 बड़ा च.)
- 1 हरी मिर्च - काटें
- 2 छोटे च. धनिया पाउडर
- ¼ छोटा च. गर्म मसाला
- ½ छोटा च. देगी मिर्च या लाल मिर्च पाउडर
- ¾ छोटा च. नमक, 1 चुटकी हल्दी
- 2 बड़े च. रेडीमेड टॉमटो प्यूरी
- 1 टमाटर - बारीक काट लें

विधि

1. बैंगन को धोकर कांटे से गोद लें। चपटी माइक्रोप्रूफ डिश में रखें। 5 मिनट माइक्रोवेव करें। ठंडा होने दें। दो भाग करें और कड़खी से गूदा निकालें। छुरी से गूदे को बारीक काट लें। कांटे से गूदे को मैश करें। अलग रख लें।
2. उसी डिश में, तेल, प्याज़, अदरक, हरी मिर्च, धनिया पाउडर, गर्म मसाला, देगी मिर्च डालें। बैंगन का गूदा मिलाएँ। 8 मिनट बिना ढके माइक्रोवेव करें।
3. कटा हुआ टमाटर, टॉमटो प्यूरी और ¾ छोटा च. नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएँ। ढक कर 6 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें। गर्म परोसें।