

Dum Aloo Posto

दम आलू पोस्तो

Preparation: 15 mins.

Cooking: 10 mins.

Serves 2-3 Cal/Ser 170



Ingredients

2 potatoes - peeled & scooped to form small balls (15 balls) or cut into 1" pieces

1 onion - chopped finely

3 tbsp mustard oil or any other oil

PASTE

1 tbsp cashewnut (kaju)

2 tbsp poppy seeds (khus- khus)

1 green chilli - chopped

1 tbsp chopped garlic, ¼ tsp red chilli powder

½ tsp salt or to taste

¼ tsp turmeric (haldi), ¼ cup water

सामग्री

2 आलू - छील कर स्कूपर से गोले निकालें (15 गोले) या 1" के टुकड़े काटें

1 प्याज़ - बारीक काट लें

3 बड़े च. सरसों का या अन्य कोई तेल

पेस्ट

1 बड़ा च. काजू

2 बड़े च. खस-खस

1 हरी मिर्च - काटें

1 बड़ा च. कटा हुआ लहसुन, ¼ छोटा च. लाल मिर्च पाउडर

½ छोटा च. नमक या स्वादानुसार

¼ छोटा च. हल्दी, ¼ कप पानी

Method

1. Microwave all ingredients of the paste in a bowl for 1 minute. Cool.
2. Grind to a paste in a grinder till smooth.
3. Microwave oil & onion in the dish uncovered for 5 minutes.
4. Add paste and potatoes. Mix. Microwave for 2 minutes.
5. Add ½ cup water and microwave covered for 3 minutes. Give standing time of 2 minutes.
6. Remove from oven. Serve.

विधि

1. पेस्ट की सारी सामग्री को 1 बाउल में 1 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें। ठंडा करें।
2. माइक्रोवेव किए हुए पेस्ट की सारी सामग्री को मिक्सी में अच्छी तरह से पीसें।
3. तेल और प्याज़ को एक डिश में बिना ढके 5 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें।
4. पेस्ट और आलू डालें। मिलाएं। 2 मिनट माइक्रोवेव करें।
5. ½ कप पानी डालें और ढक कर 3 मिनट माइक्रोवेव करें। 2 मिनट प्रतीक्षा करें।
6. अंवन से निकालें। परोसें।

TiP

You can use peas in this khus-khus masala.
इस खस-खस मसाले में आप मटर भी बना सकती 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।