

Subz Pullao

सब्ज़ पुलाव

Preparation: 30 mins.
Cooking: 16 mins.
Serves 4 Cal/Ser 152



Ingredients

- 1 cup basmati rice, 3 tbsp oil, 1 tsp ginger paste
- ½ tsp garlic paste, ½ cup cauliflower florets
- 1 potato - cut into ½" pieces
- 2 carrots - cut into slices, 1 cup green peas
- ¼ tsp haldi, ½ tsp red chilli powder, 1 tsp lemon juice
- 1½ tsp salt or to taste, 1 tbsp mint leaves
- SPICE BAG (crush the spices lightly)
- 10 pepper corns (saboot kali mirch)
- 2 tsp fennel seeds (saunf)
- 3-4 black cardamoms (moti elaichi)
- 3-4 green cardamoms (chhoti elaichi)
- 4 cloves (laung), 2 sticks cinnamon (dalchini)

Method

1. Soak rice in 2 cups water for 30 minutes. Tie the ingredients of the spice bag in a piece of muslin cloth.
2. In a broad micro proof dish, put oil, ginger, garlic, cauliflower, potato, carrots and peas. Microwave for 3 minutes.
3. Add the soaked rice. Add haldi, red chilli powder and salt. Add the spice bag. Microwave covered for 6 minutes.
4. Add mint, and lemon juice. Stir gently with a fork. Cover and microwave for 7 minutes. Wait for 5 minutes. Fluff with a fork. Remove spice bag. Serve hot.

सामग्री

- 1 कप बासमती चावल, 3 बड़े च. तेल, 1 छोटा च. अदरक का पेस्ट
- ½ छोटा च. लहसुन का पेस्ट, ½ कप गोभी के फूल
- 1 आलू - ½" के टुकड़े काटें
- 2 गाजर - स्लाइस काटें
- 1 कप हरी मटर, ¼ छोटा च. हल्दी, ½ छोटा च. लाल मिर्च पाउडर
- 1½ छोटा च. नमक या स्वादानुसार
- 1 बड़ा च. पुदीना के पत्ते, 1 छोटा च. नींबू का रस
- मसाले की पोटली (मसाले कूट लें)
- 10 साबुत काली मिर्च, 2 छोटे च. सौंफ
- 3-4 छोटी इलायची, 3-4 मोटी इलायची
- 4 लौंग, 2 डंडी दालचीनी

विधि

1. चावल को 30 मिनट 2 कप पानी में भिगो दें। सभी पोटली के मसाले, मलमल के कपड़े में बांध लें।
2. चौड़ी माइक्रोप्रूफ डिश में तेल, अदरक, लहसुन, गोभी, आलू, गाजर, मटर डालें। 3 मिनट माइक्रोवेव करें।
3. भीगे हुए चावल, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें। मसाले की पोटली डालें। ढक कर 6 मिनट माइक्रोवेव करें।
4. पुदीना और नींबू का रस डालें। कांटे से हल्के से हिलाएं। ढकें और 7 मिनट माइक्रोवेव करें। 5 मिनट प्रतीक्षा करें। कांटे से चलाएं। मसाले की थैली निकालें। गर्म परोसें।