

Pav Bhaji

पाव भाजी

Preparation: 10 mins.
Cooking: 20 mins.
Serves 4 Cal/Ser 78



Ingredients

- 3 medium sized potatoes, ½ cup peas
- 2 carrots - peeled and chopped
- 1½ cups chopped cauliflower
- 1 cup chopped cabbage or 1 capsicum - chopped
- 3 tbsp oil, 3 tbsp butter
- 2 onions - chopped finely
- 1½ tsp ginger-garlic paste
- 2 tbsp pav bhaji masala
- ¼ tsp turmeric powder (haldi)
- 1 tsp salt, ½ cup tomato puree
- 1 tbsp chopped coriander

Method

1. Wet potatoes. Microwave potatoes for 5 minutes. Peel and mash coarsely.
2. In a micro proof dish, put carrots, peas, cauliflower and cabbage or capsicum. Add ½ cup water. Cover & microwave for 5 mins. Mash with a potato masher.
3. Put oil, onions, ginger-garlic paste, 2 tbsp pav bhaji masala and haldi. Mix well in a dish. Microwave for 5 minutes.
4. Add tomato puree, roughly mashed vegetables, potatoes, butter and salt. Add 1 cup water. Cover and microwave for 5-6 minutes. Mash once in between.

सामग्री

- 3 आलू, ½ कप मटर
- 2 गाजर - छील कर काट लें
- 1½ कप कटी हुई गोभी
- 1 कप कटी हुई बंद गोभी या 1 शिमला मिर्च - बारीक कटी हुई
- 3 बड़े च. तेल, 3 बड़े च. मक्खन
- 2 प्याज़ - बारीक काट लें
- 1½ छोटा च. अदरक-लहसुन पेस्ट
- 2 बड़े च. पाव भाजी मसाला
- ¼ छोटा च. हल्दी, 1 छोटा च. नमक, ½ कप टमाटर प्यूरी
- 1 बड़ा च. कटा हुआ हरा धनिया

विधि

1. आलू धो कर गीले करें। 5 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें। छील कर मैश करें।
2. माइक्रोप्रूफ डिश में, गाजर, मटर, गोभी और बंद गोभी या शिमला मिर्च डालें। ½ कप पानी डालें। मिलाएं और 5 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें। सब्जियों का मैश करें।
3. साफ डिश में तेल, प्याज़, अदरक-लहसुन का पेस्ट, 2 बड़े च. पाव भाजी मसाला और हल्दी डालें। अच्छी तरह मिलाएं। 5 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें।
4. टमाटर, मैश की हुई सब्जियाँ, मक्खन और नमक डालें। 1 कप पानी डालें। ढकें और 5-6 मिनट तक माइक्रोवेव करें। बीच में एक बार मैश करें।

TiP

Add any other vegetables like ghiya (bottle gourd) or French beans. आप कोई भी अन्य सब्जी जैसे घिया या फ्रेंच बीन का इस्तेमाल कर सकते 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।