

Punjabi Aloo Tikki ਪੰਜਾਬੀ ਆਲੂ ਟਿਕਕੀ

Preparation: 10 mins.

Cooking: 19 mins.

Makes 6 Cal/Ser 114



Ingredients

- ½ kg (6 medium) potatoes
- ½ cup boiled or frozen peas
- 1 tbsp oil, 1 tsp salt
- 1½ tsp ground cumin (jeera powder)
- 2 tsp finely chopped ginger
- 2 tsp chopped green chillies
- 2 tbsp chopped coriander leaves
- ½ tsp red chilli powder
- 1 tsp chaat masala
- ¼ tsp garam masala

Method

1. Wash and put wet potatoes in a micro safe steamer bowl. Microwave for 5 minutes. Cool.
2. Peel and mash potatoes. Add oil, peas, salt, jeera, chopped green chillies, ginger, coriander, red chilli powder, chaat masala and garam masala. Make tikkis of 3" diameter.
3. Brush the non stick tawa of the microwave with some oil. Arrange tikkis on it. Brush the tikkis with oil. Place the tawa on a high rack. Grill for 10 minutes. Turn side and grill for 4 minutes.

सामग्री

- ½ किलो (6 मध्यम आकार के) आलू
- ½ कप उबले या फ्रोज़न मटर
- 1 बड़ा च. तेल, 1 छोटा च. नमक
- 1½ छोटा च. जीरा पाउडर
- 2 छोटे च. बारीक कटा अदरक
- 2 छोटे च. कटी हुई हरी मिर्च
- 2 बड़े च. कटा हुआ हरा धनिया
- ½ छोटा च. लाल मिर्च पाउडर
- 1 छोटा च. चाट मसाला, ¼ छोटा च. गरम मसाला

विधि

1. आलू को धो कर माइक्रो सेफ बाउल में डालें। 5 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें। ठंडा करें।
2. आलू को छीलें और मैश करें। तेल, मटर, नमक, जीरा, हरी मिर्च, अदरक, हरा धनिया, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला और गरम मसाला डालें। 3" गोलाई की टिक्कियाँ बनाएं।
3. माइक्रोवेव के नॉन स्टिक तवे पर तेल लगाएं। उस पर टिक्कियों को लगाएं। टिक्कियों पर तेल का हाथ लगायें। तवे को हाई रैक पर रखें और 10 मिनट के लिए ग्रिल करें। टिक्कियों को पलटें और 4 मिनट के लिए ग्रिल करें।

TiP

By polythene bag, I mean an ordinary plastic bag in which the vegetable vendors put the vegetables in. पोलिथीन से मेरा मतलब है जो प्लास्टिक बैग सब्जी वाले सब्जी देने के लिये इस्तेमाल करते 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।