

# Aam Panna

## आम पन्ना

Preparation: 15 mins.

Cooking: 10 mins.

Serves 6 Cal/Ser 54



### Ingredients

- 250 gm raw, green mangoes
- ½ cup powdered sugar, or to taste
- ¼ cup mint leaves (poodina)
- 1 tsp roasted cumin (bhuna jeera) powder
- 1 tsp salt
- a pinch of black salt

### सामग्री

- 250 ग्राम कच्चे, हरे आम
- ½ कप पिसी हुई चीनी या स्वादानुसार
- ¼ कप पुदीना
- 1 छोटा च. भुने जीरे का पाउडर
- 1 छोटा च. नमक
- चुटकी काला नमक

### Method

1. Peel raw mangoes. Chop roughly.
2. Place mangoes in a deep micro proof bowl with 6 cups water & microwave covered for 10 minutes.
3. When cool, blend in a mixer.
4. Blend the mint leaves separately to a smooth paste in a small spice grinder with a little water.
5. Add mint, cumin powder, powdered sugar and salt to the mango puree. Mix well.
6. Take a muslin cloth or a very fine metal strainer & strain the mixture. Check and adjust the seasoning. Chill. Pour the panna over ice and garnish with a mint sprig.

### विधि

1. कच्चे आम छील लें। काट लें।
2. 6 कप पानी के साथ, आम को गहरे माइक्रोप्रूफ बाउल में डालें और ढक कर 10 मिनट तक माइक्रोवेव करें।
3. जब ठंडा हो जाये तो मिक्सी में पीस लें।
4. पुदीने की पत्तियों को थोड़े से पानी के साथ एक छोटे ग्राइन्डर में पीस कर अलग पेस्ट बनायें।
5. पुदीना, जीरा पाउडर, पिसी चीनी, नमक और काला नमक आम की प्यूरी में डालें। अच्छी तरह मिलायें।
6. मलमल के कपड़े या छन्नी से मिश्रण को छान लें। स्वाद चेक करें और स्वादानुसार बनाएं। पन्ने को बर्फ पर डाल कर पुदीने की पत्ती से सजायें।

#### Tip

Add saffron and cardamom powder instead of salt, black salt and cumin powder for sweet ambi panna.  
 नमक, काला नमक और जीरा पाउडर न डालकर केसर और छोटी इलायची डालें। मीठा अम्बी पन्ना तैयार करें।