

Paneer Tikka

पनीर टिक्का

Preparation: 30 mins.
 Cooking: 9 mins.
 Makes 10-12 Cal/Ser 128



Ingredients

400 gm paneer - cut into 1½" long rectangles of ½" thickness
 1 cup yogurt (dahi) - hang in a muslin cloth for ½ hour
 2 tsp ginger-garlic paste
 1½ tbsp cornflour, ¼ tsp turmeric (haldi)
 1 tbsp oil, 1 tbsp tandoori masala or ½ tsp garam masala & ½ tsp chat masala
 1¼ tsp salt or to taste, ½ tsp degi mirch
 1 tbsp dry fenugreek leaves (kasoori methi)
OTHER INGREDIENTS
 some chaat masala to sprinkle

Method

1. Beat yogurt till smooth. Add all ingredients except paneer to the yogurt. Add the paneer cubes to the yogurt. Marinate till serving time.
2. At serving time, grease the non stick tawa. Place the paneer pieces on it. Place the tawa on high rack and grill paneer for 8 minutes. Turn side once in between.
3. If the tikkas are not golden brown, grill for 1-2 minutes more. Serve sprinkled with chaat masala.

सामग्री

400 ग्राम पनीर - ½" मोटाई के 1½" लंबे टुकड़े काटें
 1 कप दही - ½ घंटे के लिए मलमल के कपड़े में बाँध कर लटका दें
 2 छोटे च. अदरक-लहसुन का पेस्ट
 1½ बड़ा च. कॉर्नफ्लॉर
 ¼ छोटा च. हल्दी
 1 बड़ा च. तेल
 1 बड़ा च. तंदूरी मसाला या ½ छोटा च. गर्म मसाला और ½ छोटा च. चाट मसाला
 1¼ छोटा च. नमक या स्वादानुसार, ½ छोटा च. देगी मिर्च, 1 बड़ा च. कसूरी मेथी
अन्य सामग्री
 छिड़कने के लिए थोड़ा चाट मसाला

विधि

1. दही को फेंटे। पनीर को छोड़ कर सारी सामग्री को दही में डालें। दही में पनीर के टुकड़े डालें। परोसने के समय तक मैरिनेट करें।
2. परोसते समय, नॉन स्टिक तवे को तेल से चिकना करें। पनीर तवे पर रखें। तवे को हाई रैक पर रख कर पनीर को 8 मिनट तक ग्रिल करें। बीच में एक बार टिक्को को पलट दें।
3. अगर टिक्के सुनहरे भूरे नहीं हों तो 1-2 मिनट और ग्रिल करें। चाट मसाला छिड़क कर परोसें।