

Saag Paneer

Masa persediaan



5 mins

Masa di masak



20 mins

Hidangan



3

Maklumat Pemakanan setiap hidangan

Protein **30.8g**

Karbohidrat **18.6g**

Lemak **18.4g**

Energy **364kcal**

We need

5g Serbuk Kunyit

3g Serbuk Lada Cayenne

5g Garam Masala

10g Biji Ketumbar dikisar

5g Jintan Manis dikisar

6 penceduk susu Tepung [ENERCAL PLUS®](#)

500g Paneer

200g Bayam

1 Biji Bawang Besar

25g Halia (dicingang)

4 Ulas Bawang Putih

1 Biji Cili Hijau

Garam secukup rasa

Lemon secukup rasa

Step by step

1. Goreng rempah dalam kualiti dengan api yang perlahan.
2. Panaskan keju paneer sehingga kedua-dua belah berwarna coklat sekata. Ketepikan.
3. Masukkan bawang, halia dan bawang putih ke dalam kualiti dan kacau.
4. Dalam periuk yang berbeza, renehkan air dan celurkan bayam. Setelah selesai, toskan.
5. Setelah bawang putih dan bawang merah masak, masukkan rempah yang digoreng dan masukkan bayam yang dicelur serta dicincang Bersama lemon dan garam.

6. Masukkan cili dan susu tepung [ENERCAL PLUS®](#) dan masak sehingga bayam lembut. Tambah sedikit air, paneer dan masak sehingga mendidih.
7. Hidangkan segera semasa panas dengan chapatti dan yogurt biasa.
8. Once hot, serve immediately with chapatti (Indian flatbread) and plain yogurt.