

Saag Paneer

RESEPI

MASA PERSEDIAAN: 5 MINS

MASA DI MASAK: 20 MINS

HIDANGAN: 3

Ingredients

- 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 (dicingcang)
- 4 Ulas Bawang Putih
- 1 Biji Cili Hijau
- Garam secukup rasa
- Lemon secukup rasa

Nutrition count

- Protein : 30.8g
- Karbohidrat : 18.6g
- Lemak : 18.4g
- Energy : 364kcal

Step by step

Goreng rempah dalam kuahi dengan api yang perlahan.

Panaskan keju paneer sehingga kedua-dua belah berwarna coklat sekata. Ketepikan.

Masukkan bawang, halia dan bawang putih ke dalam kuahi dan kacau.

Dalam periuk yang berbeza, renehkan air dan celurkan bayam. Setelah selesai, toskan.

Setelah bawang putih dan bawang merah masak, masukkan rempah yang digoreng dan masukkan bayam yang dicelur serta dicincang Bersama lemon dan garam.

Masukkan cili dan susu tepung ENERCAL PLUS dan masak sehingga bayam lembut. Tambah sedikit air, paneer dan masak sehingga mendidih.

Hidangkan segera semasa panas dengan chapatti dan yogurt biasa.

Once hot, serve immediately with chapatti (Indian flatbread) and plain yogurt.