


Tomato Paneer

Prep Time: 10 mins

Cook Time: 20 mins



Ingredients

- 200g of cottage cheese (Paneer)
- 1 tomato diced
- 1 tablespoon of Healthier Choice Symbol (HCS) oil 
- 2 onions chopped
- 3 cloves garlic
- 1 inch of ginger
- 1 teaspoon of fennel seeds
- 1 teaspoon of red chili powder
- 1 teaspoon of turmeric powder
- ½ teaspoon of coriander powder
- ½ teaspoon of garam masala powder
- Water
- 1 ½ cups of tomato puree
- 1 teaspoon of honey
- Salt to taste
- 1 tablespoon of low-fat cream
- ¼ tablespoon of dried fenugreek leaves

Method

1. Grind onion, ginger, garlic, and fennel seeds into a paste.
2. Heat HCS oil in a pan; add the ground paste and sauté until the raw smell goes away (About 3 to 4 mins).
3. Add the red chili powder, turmeric powder, coriander powder and garam masala and sauté into the masala. Stir in the tomato puree, salt, honey and cream. Give it a brisk boil.
4. Finally stir in the cottage cheese into the masala.
5. You can add a little water if needed according to your preference and simmer the achari paneer masala for about 4 to 5 mins so the flavors get combined well into the masala.
6. Once done, garnish with dried fenugreek leaves, check the taste and adjust the salt and spices accordingly.
7. Serve with brown rice basmati.



தக்காளி பன்னீர்

தயாரிப்பு நேரம்: 10 நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 20 நிமிடங்கள்



தேவையான பொருட்கள்

- 200 கிராம் பன்னீர்
- 1 தக்காளி, வெட்டியது
- 1 மேசைக்கரண்டி Healthier Choice Symbol (HCS) எண்ணெய்
- 2 வெங்காயம் நறுக்கியது
- 3 பூண்டுப் பற்கள்
- 1 அங்குல இஞ்சி
- 1 தேக்கரண்டி சோம்பு
- 1 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய்த்தூள்



- 1 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- ½ தேக்கரண்டி மல்லித்தூள்
- ½ தேக்கரண்டி கரம் மசாலா
- தண்ணீர்
- 1½ குவளை அரைத்த தக்காளி
- 1 தேக்கரண்டி தேன்
- உப்பு, சுவைக்கேற்ப
- 1 மேசைக்கரண்டி கொழுப்பு குறைவான கிரீம்
- ¼ மேசைக்கரண்டி உலர்ந்த வெந்தய இலைகள்

செய்முறை

1. வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு ஆகியவற்றை விழுதாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
2. சட்டியில் HCS எண்ணெய்யைச் சூடேற்றவும்; அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து, பச்சை வாடை போகும்வரை வதக்கவும் (சுமார் 3 முதல் 4 நிமிடங்கள்).
3. சிவப்பு மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், மல்லித்தூள், கரம் மசாலா சேர்த்து வதக்கவும். அரைத்த தக்காளி, உப்பு, தேன், கிரீம் சேர்க்கவும். சிறிது நேரம் கொதிக்கவிடவும்.
4. கடைசியாக மசாலாவில் பன்னீர் சேர்க்கவும்.
5. நீங்கள் விருப்பப்பட்டால் கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்க்கலாம். மசாலாவின் சுவைகள் பன்னீரில் சேரும்வரை சுமார் 4 முதல் 5 நிமிடங்களுக்கு வேகவிடவும்.
6. மசாலா வெந்ததும், காய்ந்த வெந்தயக்கீரையுடன் அலங்கரிக்கவும். சுவையை ருசிபார்த்து, தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்க்கவும்.
7. பழுப்பு பாஸ்மதி அரிசியுடன் பரிமாறவும்.

