

Ispanaklı Paneer Dürüm

Toplam 24 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 12 dk

3 kişilik

Kolay

~326 kcal

Açılış 7/10

Hindistan usulü Ispanaklı paneer dürüm, baharatlı Ispanak ve paneeri yumuşak lavaşa sararak doyurucu bir vejetaryen öğün sunar.

Malzemeler

- 250 gr Paneer
- 300 gr Ispanak
- 3 adet Lavaş
- 1 çay kaşığı Garam masala
- 0.5 su bardağı Yoğurt

Yapılış

- 250 gr paneeri küp doğrayıp tavada 4 dakika kızartın.
- 300 gr Ispanak doğrayıp garam masalaya tavaya ekleyin, paneer ezilmesin.
- Ispanak 6 dakika söndürün, fazla suyu uçsun.
- Harc 3 lavaşa paylaşarak çok doldurmayın çünkü sararken taşar.
- Dürümleri tavada 2 dakika ısıtıp yumuşak kalsın.
- Yoğurdu yanlarında servis edin.

PÜF NOKTASI

Paneeri tavada önce kızartmak dürüm içinde dağılmasını engeller.

SERVIS ÖNERİSİ

Naneli yoğurtla 11 servis edin.

Alerjenler

Gluten

Süt