

Methi Matar Malai

Toplam 34 dk

Hazırlama 6 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Orta

~242 kcal

Açlık bar 6/10

Methi matar malai, bezelyeyi çemen otu ve krema ile pişirerek yumuşak, aromatik ve Kuzey Hindistan esintili bir sebze yemeği çıkarır.

Malzemeler

- 2 su bardağı Bezelye
- 1 su bardağı Taze çemen otu
- 1 su bardağı Krema
- 1 adet Soğan
- 1 çay kaşığı Garam masala
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılış

1. Çemen yapraklarını yıkayın ve tuzla 10 dakika bekletip silin.
2. Soğan, zencefil, sarımsak ve kajuyu az suyla pürüzsüz ezme haline getirin.
3. Ezmeyi tereyağında 6 dakika kavurun, çiğ soğan kokusu kalmasın.
4. Bezelye ve çemen yapraklarını ekleyip 5 dakika pişirin.
5. Krema, tuz ve garam masalayı katıp 4 dakika kısık ateşte pişirin, krema kesilmesin.
6. Ateşi kapatıp 5 dakika dinlendirin, sos bezelyeyi kaplayacak kıvamda olsun.

PÜF NOKTASI

Çemen yapraklarını yıkayıp pişirmek yemeğin rengini ve hafif acı notalarını dengede tutar.

SERVIS ÖNERİSİ

Yemeği sıcak servis yapın, yanına basmati pilav ve naan koyun.

Alerjenler

Süt