পনির টিক্কা

1 20 Min

বর্ণনা

পনির টিক্কা, একটি মনোরম তন্দুরি স্টার্টার যা মশলাযুক্ত দই দিয়ে তৈরি করা হয় এবং সঠিকভাবে রান্না করা হয়, রুটি, নান বা পরোটা দিয়ে ভালোভাবে খাওয়া যায়।

উপকরণ

- 4.0 কিউব(16.16 গ্রাম) পনির
- 6.0 কিউব(36.0 গ্রাম) ক্যাপসিকাম, লাল
- 1.0 টেবিল চামচ(14.29 গ্রাম) Nestle-র এ+ দই
- 1.0 চা চামচ(5.04 গ্রাম) আদা রসুন পেস্ট
- 1/2 চা চামচ(0.82 গ্রাম) ধনে গুঁড়ো
- 1/2 চা চামচ(1.19 গ্রাম) হলুদ গুঁড়ো
- 1/2 চা চামচ(2.23 গ্রাম) নুন
- 20.0 মিলি(20.0 মিলি) জল
- 6.0 কিউব(30.0 গ্রাম) ক্যাপসিকাম, সবুজ
- 5.0 কিউব(20.0 গ্রাম) ক্যাপসিকাম, হলুদ
- 1.0 চা চামচ(2.41 গ্রাম) কর্নফ্লাওয়ার
- 1/2 চা চামচ(0.76 গ্রাম) শুকনো লাল লঙ্কা
- 1/2 এক চা চামচ গুঁড়ো করে নেওয়া(1.495 গ্রাম) গোলমরিচ
- 1/2 চা চামচ(0.74 গ্রাম) গরম মশলা
- 2.0 চা চামচ(6.62 মিলি) রান্নার তেল

ধাপ (ধাপ by ধাপ)

- ??????????? ????

  একটি বাটিতে 1 টেবিল চামচ দই, 1/2 চা চামচ লাল লঙ্কার গুঁড়া, 1/2 চা চামচ হলুদ, 1/2 চা চামচ গরম মশলা, 1/2 চা চামচ কালো গোলমরিচ গুঁড়া, 1/2 চা চামচ ধনিয়া গুঁড়া, 1টি। আদা রসুনের পেস্ট এবং 2 চা চামচ তেল দিন। ভালোভাবে মিশিয়ে নিন।

- এবার 1/2 চা চামচ লবণ ও 1 চা চামচ কর্নফ্লাওয়ার মিশ্রণ, 20 মিলি জল দিয়ে মসৃণ পেস্টের মতো মিশিয়ে নিন। একপাশে সরিয়ে রাখুন।

- ?????? ??????????? ????

  স্কেওয়ারের উপর চিকেন ও ক্যাপসিকাম পর্যায়ক্রমে ঢুকিয়ে ম্যারিনেশানটি ভালোভাবে লাগিয়ে নিন।

- প্যানটিকে তেল দিয়ে ব্রাশ করুন।

- হালকা বাদামি বা ভালোভাবে রান্না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।

- ধনেপাতার চাটনির সাথে গরম গরম পরিবেশন করুন।

পুষ্টি সংক্রান্ত তথ্য

Per Serving : 1 মাঝারি সাইজের বাটি - 96.0 gm

এনার্জি	97 kcal
কার্বোহাইড্রেট	5.36 gm
প্রোটিন	1.75 gm
মোট ফ্যাট	6.08 gm
মোট ফাইবার	1.73 gm