Chili Paneer

Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet
large mixing bowl
Valora:

Contribuido por:

Raj y Kewal Singh
Consultores Saladmaster
Agregar un Comentario

- 2 pimientos verdes, cortados con Cono #3
- 2 pimientos rojos, cortados con Cono #3
- 1 cebolla, cortada con Cono #4
- 4 chilis verdes, picados
- 1 diente de ajo, rallado con Cono #1
- 1 cucharada de jengibre, rallado con Cono #1 (6 g)
- 6 cucharadas de salsa de soja (90 ml)
- 7 onzas de paneer fresco (200 g)
- 1 cucharadita de garam masala (2 g)
- cilantro picado

Preparación :

1. Precalienta la sartén a 350°F/180°C.
2. En un bol grande, combina los pimientos, la cebolla, los chilis, el ajo y el jengibre. Añade la salsa de soja, el paneer, y el garam masala. Mezcla bien hasta que el paneer coja el color de la salsa de soja. Deja que la mezcla repose durante 5 minutos.
3. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la mezcla, tapa y añade unas gotas de agua a la tapa para crear el sellado al vacío.
4. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a 185°F/85°C y cocina 10 minutos.
5. Antes de servir, añade el cilantro picado para un sabor

auténtico.

Consejos:

- Prueba a añadir guisantes, maíz dulce o cualquier otra verdura que te guste.

Información nutricional por ración

Calorías: 115
Grasa Total: 7g
Grasa Saturada: 4g
Colesterol: 17mg
Sodio: 683mg
Carbohidratos: 9g
Fibra Dietética: 2g
Azúcar: 4g
Proteína: 6g