



## ਮਸਾਲਾ ਪਾਵ

4 ਸਰਵਿੰਗ

ਸਮਾਂ: 25 ਮਿੰਟ

ਸਮੱਗਰੀ

4 ਟੋਸਟਡ ਬਨ (35 ਗ੍ਰਾਮ/ਬਨ) - ਇੱਥੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਘਰੇਲੂ ਬਣੇ ਪਾਵ ਲਈ ਵਿਅੰਜਨ ਦੇਖੋ

2 ਮੱਧਮ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ (285 ਗ੍ਰਾਮ ਨੈੱਟ)

1 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਲਾਲ ਪਿਆਜ਼ (55 ਗ੍ਰਾਮ, ਜਾਲ) (ਵਿਕਲਪਿਕ: ਗਾਰਨਿਸ਼ ਲਈ ਵਾਧੂ)

4 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਕਲੀਆਂ (24 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

2 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ (20 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

2 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ (20 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

1 ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ (12 ਗ੍ਰਾਮ)

ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਸਜਾਵਟ ਲਈ)

3 ਚਮਚ ਤਰਲ ਰਸੋਈ ਚਰਬੀ (30 ਗ੍ਰਾਮ)

120 ml ਪਾਣੀ

3 ਚਮਚ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਜ਼ਾ ਧਨੀਆ

2 ਚਮਚ ਪਾਵ ਭਾਜੀ ਮਸਾਲਾ (ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ/ਘੱਟ ਪਾਓ)

½ ਚਮਚ ਜੀਰਾ

½ ਚੱਮਚ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ

1 ਚਮਚ ਸੁੱਕੀ ਕਸੂਰੀ ਮੇਥੀ (ਮੇਥੀ ਪੱਤੇ)

ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ ਸੁਆਦ ਲਈ

ਸੁਆਦ ਲਈ ਲੂਣ

## ਘਰੇਲੂ ਬਣੇ ਪਾਵ (13 ਟੁਕੜੇ)

❶ ਪਾਵ ਇੱਕ ਟੇਸਟ ਅੰਡੇ ਰਹਿਤ ਡਿਨਰ ਰੋਲ ਹੈ।

3 ਚਮਚ ਪੂਰੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ (20 ਗ੍ਰਾਮ)

360 g ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ

3 ਚਮਚ ਤਰਲ ਰਸੋਈ ਚਰਬੀ (30 ਗ੍ਰਾਮ)

240 ml ਪਾਣੀ

2.25 ਚਮਚ ਸੁੱਕਾ ਖਮੀਰ (6.75 g)

❷ ਖਮੀਰ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਉਪਜਾਊ ਏਜੰਟ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

1 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕਾ/ਤੁਰੰਤ ਖਮੀਰ = 3 ਗ੍ਰਾਮ ਤਾਜ਼ਾ ਖਮੀਰ

ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਖਮੀਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਖਮੀਰ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

¾ ਚਮਚ ਲੂਣ



## ਤਿਆਰੀ

1. ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਮੱਖਣ ਦੇ 2 ਚਮਚ ਗਰਮ ਕਰੋ।
2. ਜੀਰਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਿੜਕਣ ਦਿਓ।
3. ਲਸਣ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ. ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਓ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਦਰਕ-ਲਸਣ ਦਾ ਪੇਸਟ ਰੰਗ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ)।
4. ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਪਿਆਜ਼ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ. ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਿਆਜ਼ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਟੂਅ ਕਰੋ।
5. ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ ਪਾਓ ਅਤੇ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।
6. ਪਾਵ ਭਾਜੀ ਮਸਾਲਾ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਮਕ ਪਾਓ ਅਤੇ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।
7. ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਲਾਲ ਅਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਪਾਓ ਅਤੇ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।
8. ਅੱਧੀ ਕਸੂਰੀ ਮੇਥੀ ਅਤੇ 120 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ 8-10 ਮਿੰਟ (ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਤੱਕ) ਪਕਾਓ।

❗ ਮਸਾਲਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਹੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਪਕਾਉ।

9. ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਧਨੀਆ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾਓ।
10. ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ 1 ਚਮਚ ਤਰਲ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਅੱਧੀ ਕਸੂਰੀ ਮੇਥੀ ਪਾਓ।
11. ਬੰਸ/ਪਾਵ ਨੂੰ ਪੈਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਗੋਲਡਨ ਬਰਾਉਨ ਹੋਣ ਤੱਕ ਟੋਸਟ ਕਰੋ।
12. ਟੋਸਟ ਕੀਤੇ ਬਨ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਮਸਾਲਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਗਾਰਨਿਸ਼ ਕਰੋ।

## ਘਰੇਲੂ ਬਣੇ ਪਾਵ

1. ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੇ ਖਮੀਰ ਅਤੇ 1 ਚਮਚ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਫੇਰਕ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ।  
ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਖਮੀਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਛੱਡੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ।  
 ਜਦੋਂ ਕੋਸੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗੁਨ੍ਹੋ ਤਾਂ ਖਮੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ enough
2. ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਤਰਲ ਮੱਖਣ, ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਨਮਕ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
3. ਆਟੇ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਖਮੀਰ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪਾਓ ਅਤੇ ਮਿਕਸਰ (ਆਟੇ ਦੀ ਹੁੱਕ ਨਾਲ) ਨਾਲ 7-8 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ 10-12 ਮਿੰਟ ਲਈ ਗੁਨ੍ਹੋ।  
 ਬਹੁਤ ਸਟਿੱਕੀ? ਵਾਧੂ ਆਟਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1-3 ਚਮਚੇ)।  
ਆਟੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਆਟਾ ਮੁਲਾਇਮ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਪਸ ਉਛਾਲਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
4. ਆਟੇ ਨੂੰ ਤੇਲ ਨਾਲ ਗਰੀਸ ਕੀਤੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਸਿਖਰ ਅਤੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਕਟੋਰੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਚਾਹ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿੱਘੀ ਥਾਂ 'ਤੇ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉੱਠਣ ਦਿਓ (ਆਟੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ)।
5. ਆਟੇ ਨੂੰ ਕਾਉਂਟਰਟੋਪ 'ਤੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਛਿੜਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦਬਾਓ। ਫਿਰ ਆਟੇ ਨੂੰ ਹੋਰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ।
6. ਆਟੇ ਨੂੰ 13 ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ (ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸਕੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਇੱਕੋ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹਨ)।
7. ਗੋਲ ਗੋਲੇ ਬਣਾਓ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਕਿੰਗ ਟਰੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਹਰੇਕ ਗੋਂਦ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਉਹ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ 30-45 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
8. ਬੇਕਿੰਗ ਟਰੇ ਨੂੰ ਓਵਨ ਵਿੱਚ 200 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ 'ਤੇ 12-14 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ।
9. ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਓਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਜੇ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਤਰਲ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਸਿਖਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।

ਭਾਰਤੀ ਸਟ੍ਰੀਟ ਫੂਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਅਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਮਸਾਲਾ ਪਾਵ)

ਊਰਜਾ (kcal)	190
P (g)	5.1
F (g)	7.8
C (g)	24.2
C-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 1.9