

देसी स्टाइल मटर पनीर रेसिपी | सिलबट्टे के मसाले वाली गांव की मटर पनीर

देसी स्टाइल मटर पनीर रेसिपी का स्वाद बेहद खास है। इसमें साबुत मसालों को सिलबट्टे पर पीसा जाता है। ताजा पिसे मसाले इसकी ग्रेवी को शानदार खुशबू और देसी स्वाद देते हैं।



तैयारी का समय
15 मिनट

पकने का समय
30 मिनट

कुल समय
45 मिनट

सर्विग्स
4

कैलोरी
320 kcal

सामग्री

पनीर	250 ग्राम
हरी मटर	1 कप
जीरा	½ छोटा चम्मच
काली मिर्च	8 से 10
जावित्री	थोड़ी-सी
जायफल	बहुत थोड़ा
दालचीनी	1 इंच टुकड़ा
हरी इलायची	2 से 3
बड़ी इलायची	1
चक्रफूल	½

लौंग	2 से 3
हरी मिर्च	3 से 4
अदरक	थोड़ा-सा कटा हुआ
लहसुन	10 से 12 कलियां
प्याज	थोड़ा-सा कटा हुआ
तेल	3 से 4 बड़े चम्मच
जीरा	½ छोटा चम्मच
तेजपत्ता	2 से 3
प्याज	1 मध्यम, बारीक कटा हुआ
कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर	¼ छोटा चम्मच
हल्दी पाउडर	½ छोटा चम्मच
धनिया पाउडर	1 छोटा चम्मच
टमाटर	2 से 3, बारीक कटे हुए
नमक	स्वादानुसार
पानी	लगभग 1½ गिलास
कसूरी मेथी	1 छोटा चम्मच
हरा धनिया	थोड़ा-सा, बारीक कटा हुआ

बनाने की विधि

1. सिलबट्टे पर देसी मसाला तैयार करें

जीरा और काली मिर्च लें। इसमें जावित्री और जायफल डालें। अब दालचीनी और दोनों इलायची डालें। चक्रफूल और लौंग भी मिलाएं। इसके बाद हरी मिर्च डालें। अदरक और लहसुन भी डालें। थोड़ा कटा प्याज मिलाएं। सभी चीजों को सिलबट्टे पर अच्छी तरह पीस लें। तैयार मसाले को कटोरी में निकाल लें। सिलबट्टा उपलब्ध नहीं है? सभी चीजों को मिक्सी में पीस सकते हैं।

2. पनीर को हल्का फ्राई करें

कढ़ाई में 3 से 4 चम्मच तेल गरम करें। इसमें कटे हुए पनीर के टुकड़े डालें। पनीर को मीडियम आंच पर रखें। लगभग 2 से 3 मिनट फ्राई करें। बीच-बीच में पनीर पलटते रहें। हल्का रंग आने पर बाहर निकाल लें। अब पनीर को गुनगुने पानी में डाल दें। इससे पनीर नरम बना रहेगा।

3. प्याज और देसी मसाला भूनें

उसी कढ़ाई और तेल का इस्तेमाल करें। इसमें आधा चम्मच जीरा डालें। फिर तेजपत्ता डालें। जीरा चटकने पर बारीक कटा प्याज डालें। प्याज को हल्का सुनहरा होने तक भूनें। अब सिलबट्टे पर तैयार मसाला डालें। इसे प्याज के साथ अच्छी तरह मिलाएं। कश्मीरी लाल मिर्च डालें। फिर हल्दी और धनिया पाउडर मिलाएं। मसालों को धीमी से मध्यम आंच पर भूनें।

4. टमाटर, मटर और पनीर पकाएं

अब बारीक कटे टमाटर डालें। स्वादानुसार नमक भी डाल दें। टमाटर को मसालों के साथ अच्छी तरह भूनें। टमाटर नरम होने तक पकाएं। अब हरी मटर डालें। इसे मसाले में अच्छी तरह मिलाएं। मटर को लगभग 2 से 3 मिनट भूनें। इससे मटर में मसालों का स्वाद आएगा। अब फ्राई किया हुआ पनीर डालें। हल्के हाथ से सब कुछ मिलाएं। धीमी आंच पर लगभग 2 मिनट भूनें।

5. ग्रेवी तैयार करके सर्व करें

अब लगभग डेढ़ गिलास पानी डालें। सभी चीजों को अच्छी तरह मिला लें। कढ़ाई को ढक्कन से ढक दें। मीडियम आंच पर 4 से 5 मिनट पकाएं। ढक्कन हटाकर ग्रेवी चेक करें। मटर भी अच्छी तरह पक जानी चाहिए। अब एक चम्मच कसूरी मेथी हाथ से ऋश करें। इसे मटर पनीर में डालें। सब्जी को एक बार अच्छी तरह मिलाएं। इसके बाद गैस बंद कर दें। अंत में बारीक कटा हरा धनिया डालें। आपकी गांव वाली देसी स्टाइल मटर पनीर तैयार है।

शेफ टिप्स

- पनीर को बहुत ज्यादा फ्राई न करें। ज्यादा फ्राई करने से वह सख्त हो सकता है।
- फ्राई करने के बाद पनीर गुनगुने पानी में रखें। इससे वह नरम बना रहेगा।
- सिलबट्टे पर मसाले धीरे-धीरे पीसें। इससे उनका प्राकृतिक स्वाद और खुशबू अच्छी रहती है।
- ताजा मटर इस्तेमाल कर रहे हैं तो पकने का समय देखें। फ्रोजन मटर जल्दी पक सकती है।
- ग्रेवी ज्यादा गाढ़ी लगे तो थोड़ा गर्म पानी डालें।
- कसूरी मेथी हमेशा आखिर में डालें। इससे उसकी खुशबू ज्यादा अच्छी रहती है।

पूरी रेसिपी: <https://meenrazcooking.com/recipe/desi-style-matar-paneer-recipe/>

वीडियो देखें: youtube.com/watch?v=ftdmQVI1-bE