

रेस्टोरेंट स्टाइल पालक पनीर रेसिपी | घर पर बनाएं क्रीमी पालक पनीर

घर पर बनाएं क्रीमी और स्वादिष्ट पालक पनीर रेसिपी | हरे पालक, हल्के फ्राई पनीर और लहसुन-घी के तड़के से तैयार यह रेसिपी रोटी और नान के साथ शानदार लगती है।



तैयारी का समय
15 मिनट

पकने का समय
25 मिनट

कुल समय
40 मिनट

सर्विंग्स
4 लोग

कैलोरी
लगभग 280-320 kcal प्रति सर्विंग

सामग्री

पालक	500 ग्राम
हरी मिर्च	2
अदरक	1 इंच
पानी	आवश्यकतानुसार
पनीर	250 ग्राम
प्याज	2 मध्यम, बारीक कटे
टमाटर	2 मध्यम, बारीक कटे या प्यूरी
अदरक-लहसुन पेस्ट	1 बड़ा चम्मच
जीरा	½ छोटा चम्मच
हल्दी पाउडर	¼ छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर	½ छोटा चम्मच
धनिया पाउडर	1 छोटा चम्मच
गरम मसाला	½ छोटा चम्मच
कसूरी मेथी	1 छोटा चम्मच
नमक	स्वादानुसार
तेल या घी	2 बड़े चम्मच
लहसुन	5-6 कलियां, बारीक कटी
जीरा	½ छोटा चम्मच
साबुत सूखी लाल मिर्च	2
लाल मिर्च पाउडर	¼ छोटा चम्मच

बनाने की विधि

- 1. पालक साफ करें**
पालक के पत्तों को अच्छी तरह चुनकर पानी से 2-3 बार धो लें, ताकि उनमें मिट्टी या गंदगी न रहे।
- 2. पालक ब्लांच करें**
गर्म पानी में पालक को थोड़ी देर ब्लांच करें और फिर तुरंत ठंडे पानी में निकाल लें।
- 3. पालक की प्यूरी बनाएं**
ठंडे किए हुए पालक को हरी मिर्च और अदरक के साथ मिक्सर में डालकर स्मूद प्यूरी तैयार करें।
- 4. प्याज और मसाला भूनें**
कड़ाही में तेल या घी गर्म करके जीरा डालें। प्याज और अदरक-लहसुन पेस्ट डालकर अच्छी तरह भूनें।
- 5. टमाटर और सूखे मसाले डालें**
टमाटर डालकर नरम होने तक पकाएं। फिर हल्दी, लाल मिर्च, धनिया पाउडर और नमक डालकर मसाला अच्छी तरह भूनें।
- 6. पालक की प्यूरी डालें**
तैयार पालक प्यूरी को मसाले में डालकर मिलाएं और मध्यम आंच पर कुछ मिनट पकने दें।
- 7. पनीर डालें**
पनीर के टुकड़े डालकर हल्के हाथों से मिलाएं। गरम मसाला और कसूरी मेथी डालकर कुछ मिनट पकाएं।
- 8. ढाबा स्टाइल तड़का तैयार करें**
गैस बंद करके तड़के में थोड़ा लाल मिर्च पाउडर डालें और तुरंत पालक पनीर के ऊपर डाल दें। 1-2 मिनट ढककर रखें और फिर सर्व करें।
- 9. कैसे सर्व करें ?**
गरमा-गरम ढाबा स्टाइल पालक पनीर को बटर नान, तंदूरी रोटी, पराठा, फुल्का या जीरा राइस के साथ सर्व करें। सर्व करते समय ऊपर से थोड़ा ताज़ा क्रीम डाल सकते हैं और चाहें तो थोड़ा मक्खन भी रख सकते हैं।

शेफ टिप्स

- पालक को बहुत ज्यादा न उबालें, वरना उसका चमकीला हरा रंग कम हो सकता है। ब्लांच करने के बाद पालक को ठंडे पानी में डालना अच्छा रहता है।
- पनीर को ज्यादा देर तक ग्रेवी में न पकाएं, क्योंकि इससे पनीर सख्त हो सकता है।
- ढाबा स्टाइल स्वाद के लिए आखिर में देसी घी, लहसुन और साबुत लाल मिर्च का तड़का जरूर लगाएं।
- अगर पनीर फ्रिज में रखा हुआ और थोड़ा सख्त है, तो इस्तेमाल करने से पहले उसे कुछ मिनट गुनगुने पानी में रखा जा सकता है।

पूरी रेसिपी: <https://meenrazcooking.com/recipe/palak-paneer-recipe/>

वीडियो देखें: youtube.com/watch?v=HrstMzYVMrs