

<p><b>Curry de espinacas con ensalada, huevo duro y chapati integral</b></p>	<p>پالک کا سالن، سلاد، ایلے ہوئے انڈے اور گندم کی چھان والی چپاتی کے ساتھ</p>
<p><b>Ingredientes para 1 persona:</b></p> <p><b>Curry de espinacas</b>  1 taza de espinacas frescas  ½ cebolla  ½ tomate  1 cucharada de pasta de jengibre y ajo  Especias al gusto (semillas de comino, cúrcuma, pimienta negra, pimentón en polvo)  1 cucharadita de sal  1 cucharada de aceite de oliva</p> <p><b>Huevo duro</b>  2 huevos  2L de agua</p> <p><b>Chapati integral</b>  2 cucharadas de harina integral  Agua</p>	<p>1 فرد کے لیے اجزاء:</p> <p><b>پالک کا سالن</b>  1 کپ تازہ پالک  ½ پیاز  ½ ٹماٹر  1 کھانے کا چمچ اورک لہسن کا پیسٹ  حسب ذائقہ مصالحے (زیرہ، ہلدی، کالی مرچ، پیپر پکا پاؤڈر)  1 چائے کا چمچ نمک  1 کھانے کا چمچ زیتون کا تیل</p> <p><b>ایلے ہوئے انڈے</b>  2 انڈے  2 لیٹر پانی</p> <p><b>گندم کی چھان والی چپاتی</b>  2 کھانے کے چمچ چھان سمیت گندم کا آنا  پانی</p>
<p><b>Elaboración:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amasar la harina y dejar reposar 1-2 horas.</li> <li>- Para elaborar el curry, lavar y cortar las espinacas finamente.</li> <li>- Picar la cebolla y el tomate.</li> <li>- Calentar el aceite en una cazuela.</li> <li>- Añadir las semillas de comino y remover.</li> <li>- Incorporar la cebolla. Cuando la cebolla esté dorada, agregar la pasta de ajo y jengibre.</li> <li>- Agregar el tomate, las especias y la sal. Cocinar hasta que los tomates se ablanden y el aceite comience a salir de los lados.</li> <li>- Agregar las espinacas. Remover y tapar la cazuela.</li> <li>- Bajar el fuego y dejar cocer durante 5 minutos.</li> <li>- Destapar y cocinar hasta que las espinacas pierdan el agua.</li> <li>- Para elaborar el chapati, formar una bola con la masa y estirar con un rodillo para darle una forma circular.</li> <li>- Colocar el chapati a la plancha <i>tawa</i> precalentada y dorar por ambos lados hasta que aparezcan manchas marrones.</li> <li>- Por último, hierve los huevos.</li> </ul>	<p><b>ترکیب:</b></p> <p>آنا گھونڈیں اور 1-2 گھنٹے کے لیے ڈھانپ دیں۔  سالن بنانے کے لیے، پالک کو دھو کر باریک کاٹ لیں۔  پیاز اور ٹماٹر کاٹ لیں۔  ایک پیڑ میں آئل گرم کریں۔  زیرہ ڈال کر کھس کریں۔  پیاز شامل کریں۔ جب پیاز سنہری ہو جائے تو اورک لہسن کا پیسٹ ڈال دیں۔  ٹماٹر، مصالحے اور نمک شامل کریں۔ اس وقت تک پکائیں جب تک ٹماٹر نرم نہ ہو جائیں اور تیل اطراف سے ظاہر ہونے لگے۔  پالک شامل کریں۔ کھس کر کے برتن کو ڈھک دیں۔  آنج کو کم کریں اور 5 منٹ تک پکائیں۔  ڈھکن ہٹائیں اور اس وقت تک پکائیں جب تک پالک اپنا پانی ختم نہ کر دے۔  چپاتی بنانے کے لیے، آٹے کو ایک گیند کی شکل دیں اور بیلن کی مدد سے گول بیل لیں۔  چپاتی کو توتے پر ڈالیں اور دونوں طرف سے براؤن کر لیں یہاں تک کہ بھورے دھبے نظر آئیں۔  آخر میں انڈوں کو ابالیں۔</p>

