

<p><b>Curry de judías verdes con salmón a la plancha y chapati de harina de garbanzo, avena y trigo</b></p>	<p><b>سبز پھلیوں کا سالن، گرلڈ سالمن، چنے، جو اور گندم کی چھان والے آٹے کی روٹی کے ساتھ</b></p>
<p><b>Ingredientes (para 1 persona):</b></p> <p><b>Curry de judías verdes</b>  150 g de judías verdes  ½ cebolla  ½ tomate  10 g de jengibre  1 diente de ajo  ½ cucharada de sal  Especias al gusto (pimienta negra, cúrcuma y comino)  Aceite de oliva</p> <p><b>Salmón a la plancha especiado</b>  1 rodaja de salmón fresco  1 limón  ½ cucharada de sal  Especias al gusto (pimienta negra, cúrcuma y semillas de ajwain molidas)  Aceite de oliva</p> <p><b>Chapati de harina de garbanzo, avena y trigo</b>  1 cucharada de trigo integral  ½ cucharada de harina de garbanzo  ½ cucharada de avena  Agua</p>	<p><b>أجزاء (1 فرد کے لئے):</b></p> <p><b>سبز پھلیوں کا سالن</b>  150 گرام سبز پھلیاں  ½ پیاز  ½ ٹماٹر  10 گرام اورک  1 لہسن  ½ کھانے کا چمچ نمک  حسب ذائقہ مصالحے (کالی مرچ، ہلدی اور زیرہ)  زیتون کا تیل</p> <p><b>گرلڈ سالمن</b>  تازہ سالمن کا 1 ٹکڑا  1 لیمن  ½ کھانے کا چمچ نمک  حسب ذائقہ مصالحے (کالی مرچ، ہلدی اور اجوائن)  زیتون کا تیل</p> <p><b>چنے، جو اور گندم کی چھان والے آٹے کی روٹی</b>  1 کھانے کا چمچ چھان والا گندم کا آٹا  ½ کھانے کا چمچ چنے کا آٹا  ½ کھانے کا چمچ جو کا آٹا  پانی</p>
<p><b>Elaboración:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Añadir las tres harinas en un cuenco. Amasar a mano incorporando agua. Tapar y dejar reposar la masa durante 1-2 horas.</li> <li>- Sazonar el salmón con las especias y dejar reposar 30 minutos.</li> <li>- Limpiar y cortar las judías verdes en trozos pequeños.</li> <li>- Picar finamente la cebolla, el tomate, el jengibre y el diente de ajo.</li> <li>- Calentar el aceite en una sartén y agregar las semillas de comino.</li> <li>- Incorporar la cebolla. Una vez dorada, añadir el ajo y el jengibre.</li> <li>- Remover unos segundos e incorporar el tomate, las especias y la sal.</li> <li>- Añadir las judías, remover y tapar.</li> <li>- Bajar el fuego y dejar que se cocine al vapor. Remover cada 4-5 minutos hasta que las judías queden cocidas.</li> <li>- Cocinar el salmón con un poco de aceite de oliva en una sartén antiadherente o plancha <i>tawa</i>.</li> <li>- Para hacer el chapati, formar una bola con la masa y estirar con un rodillo para darle una forma circular.</li> <li>- Colocarlo a la plancha y dorar por ambos lados hasta que aparezcan manchas marrones.</li> </ul>	<p><b>ترکیب:</b></p> <p>ایک پیالے میں تینوں آٹے ڈالیں۔ پانی شامل کر کے ہاتھوں سے گوندھ لیں۔ ڈھانچیں اور 1-2 گھنٹے تک رکھ دیں۔</p> <p>سالمن کو مصالحہ لگا کر 30 منٹ تک رکھ دیں۔</p> <p>سبز پھلیاں دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔</p> <p>پیاز، ٹماٹر، اورک اور لہسن کو باریک کاٹ لیں۔</p> <p>ایک کڑاہی میں تیل گرم کریں اور زیرہ ڈالیں۔</p> <p>پیاز شامل کریں۔ سنہری ہونے پر لہسن اور اورک ڈال دیں۔</p> <p>چند سیکنڈ تک ہلائیں اور ٹماٹر، مصالحے اور نمک شامل کریں۔</p> <p>پھلیاں ڈالیں، ہلائیں اور ڈھانچ دیں۔</p> <p>آٹے بلی کی کر دیں اور بھاپ پر پکھنے دیں۔ پھلیاں پکنے تک ہر 4-5 منٹ بعد چمچ ہلائیں۔</p> <p>ایک نان اسٹک پیٹن یا تومے پر تھوڑے سے زیتون کے تیل کے ساتھ سالمن کو پکائیں۔</p> <p>روٹی بنانے کے لئے، آٹے کو ایک گیند کی شکل دے لیں اور بیلن کی مدد سے گول تیل لیں۔</p> <p>تومے پر ڈالیں اور دونوں طرف سے براؤن کریں یہاں تک کہ بھورے دھبے نظر آئیں۔</p>

