

| <p>Curry de pollo y verduras con chapati integral</p> | <p>چکن اور سبزیوں کا سالن گندم کی چھان والی چپاتی کے ساتھ</p> |
|---|--|
| <p>Ingredientes para 1 persona:</p> <p>Curry de pollo y verduras 50 g judías verdes 60 g pimiento rojo ¼ col repollo ½ cebolla 120 g de pollo deshuesado ½ cuchara de pasta de ajo y jengibre ½ cuchara de pimiento negro ½ cuchara de comino molido 2 cucharadas de aceite de oliva Hojas de cilantro</p> <p>Chapati integral 2 cucharadas de harina integral Agua</p> | <p>1 فرد کے لیے اجزاء:</p> <p>چکن اور سبزیوں کا سالن 50 گرام سبز پھلیاں 60 گرام سرخ شنبلا مرچ ¼ گو بھی ½ پیاز 120 گرام بونلیس چکن آدھا کھانے کا چمچ اورک لہسن کا پیسٹ آدھا کھانے کا چمچ کالی مرچ ½ کھانے کا چمچ پیازیرہ 2 کھانے کے چمچ زیتون کا تیل دھنیہ</p> <p>گندم کی چھان والی چپاتی 2 کھانے کے چمچ چھان سمیت گندم کا آنا پانی</p> |
| <p>Elaboración: Amasar la harina y dejar reposar 1-2 horas. Cortar las verduras y el pollo en trozos pequeños. Calentar el aceite en una sartén. Añadir la pasta de ajo y jengibre. Remover durante 30 segundos. Incorporar la cebolla y pasado 1 minuto añadir el pollo. Cocinar durante 5 minutos más. Añadir las especias y la sal. Incorporar la zanahoria, remover y tapar la sartén. Pasados 2 minutos, añadir las judías verdes y col. Remover y tapar la sartén para dejar cocer las verduras al vapor. Bajar el fuego. Cocinar hasta que se evapore el jugo de las verduras. - Para elaborar el chapati, formar una bola con la masa y estirar con un rodillo para darle una forma circular. - Colocar el chapati a la plancha <i>tawa</i> precalentada y dorar por ambos lados hasta que aparezcan manchas marrones.</p> | <p>ترکیب: آنا گھونڈیں اور 1-2 گھنٹے کے لیے ڈھانپ دیں۔ سبزیوں اور چکن کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں۔ لہسن اور اورک کا پیسٹ شامل کریں۔ 30 سیکنڈ تک چمچہ ہلائیں۔ پیاز ڈالیں اور 1 منٹ بعد چکن ڈال دیں۔ مزید 5 منٹ تک پکائیں۔ مصالحے اور نمک شامل کریں۔ گاجر ڈالیں، ہلائیں اور پیاز کو ڈھانپ دیں۔ 2 منٹ کے بعد ہری پھلیاں اور بند گو بھی ڈال دیں۔ سبزیوں کو پھاپ دینے کے لیے پیاز کو ڈھک دیں۔ آگ بجھائی کر دیں۔ اس وقت تک پکائیں جب تک کہ سبزیوں کا پانی ختم نہ بن جائے۔ چپاتی بنانے کے لئے، آٹے کو ایک گیند کی شکل دیں اور نیلن کی مدد سے گول تیل لیں۔ چپاتی کو توڑے پر ڈالیں اور دونوں طرف سے براؤن کر لیں یہاں تک کہ بھورے دھبے نظر آئیں</p> |

