

بالاك بانير



45 min. مدة التحضير:

الصعوب: متوسط

(المكونات 4 أشخاص)

لإعداد هذه الوصفة قمنا باستخدام

المكونات

- ملعقة صغيرة 1 سترينيد توميتوز 200
- ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم 1/2
- ملعقة صغيرة مسحوق كركم 1/4
- ملعقة صغيرة مسحوق كمون 1/2
- بصلة مفرومة 1
- حفنة أنجدان 1
- رشة كبيرة من أوراق الحلبة المجففة 1
- كوب جبن بانير مقطع مكعبات 1
- كوب لين (أو ماء) 1
- ملعقة صغيرة ثوم مفروم 1
- ملعقة صغيرة جارام ماسالا 1
- ملعقة صغيرة مسحوق فلفل أحمر حار 1
- ملعقة صغيرة مسحوق كزبرة 1
- (ملعقة صغيرة سمن (أو زيت 2
- كوب سبانخ مهروسة (بالاك) (أو سبانخ خضراء 4



التحضير

1. قم بغلي السبانخ لفترة قصيرة، وأحضر وعاء به ماء مغلي جيداً واغمر أوراق السبانخ به بعد غسلها، واتركها على نار هادئة لمدة دقيقتين، ثم أزلها، واهرسها حتى تحصل على معجون متجانس.
2. أفرغ الماء وسخن السمن أو الزيت في نفس الوعاء، أضف مسحوق الكمون وبعد ذلك البصل المقطع، وقلّب حتى يصبح لونه بني مائل إلى الذهبي، وأضف مسحوق التوابل. مثل الكركم والفلفل الأحمر الحار والكزبرة والأنجوان، وحمّر الخليط لبضع ثوان.
3. أضف سترينيد توميتوز والثوم والزنجبيل المفروم، واخلط جيداً وأضف السبانخ المهروسة، واغمرها في اللبن. اخلط المكونات جيداً واتركها تغلي وأضف أوراق الحلبة المجففة والملح.
4. اترك المكونات في وعاء مغطى على النار لمدة 6-8 دقائق حتى يكتمل طهي السبانخ وتمتزج جيداً بالتوابل. أضف قطع البانير إلى الخليط.
5. أضف ملعقة صغيرة من الزبادي (السادة) إذا كنت ترغب في الحصول على خليط أكثر سمكاً. رش مسحوق جوارام ماسالا. قلّب الخليط جيداً وأخرجه من الفرن.