

PALEK PANEER MIT REIS



Κατηγορία: Χορτοφάγος
κύρια μαθήματα

Πρόσθετες πληροφορίες
Κατάλληλο για διαβητικούς,
χορτοφάγος, Vegan

Δημιουργήθηκε στις
2017-02-08
Εγκρίθηκε από Supercook DE
Προτάθηκε από textetexter
Ο συνολικός χρόνος
προετοιμασίας: 44:06 Λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 2 ΔΟΣΕΙΣ

125 Γραμμάρια	Ρύζι
1/2	onion
2	σκελίδα σκόρδο
400 Γραμμάρια	TK spinach leaves
250 Γραμμάρια	Soja Cuisine
1/2 Κουταλάκι γλυκού	Κάρυ σε σκόνη
1/2 Κουταλάκι γλυκού	Ginger (τζίντζερ)
1/2 Κουταλάκι γλυκού	Garam Masala
1/2 Κουταλάκι γλυκού	cumin
1/2 Κουταλάκι γλυκού	Αλάτι
1/4 Κουταλάκι γλυκού	Πιπέρι
1 Κουτάλι σούπας	cornstarch
1 Κουτάλι σούπας	νερό

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Για να δείτε την πλήρη συνταγή, παρακαλώ [συνδεθείτε στο](#).