Dear Customer,

Congratulations! By choosing the IFB Microwave Oven, you have entered the world of smart cooking.

IFB ovens give you a wide range of cooking - right from everyday cooking to those for special occasions. You can now spend MORE time with your FRIENDS and FAMILY, yet serve them steaming hot food.

To give you a wide variety of choice in cooking, IFB presents 100 recipes, from Starters to Desserts, from Veg to Non Veg, from Desi to Continental, all from the International Award Winner, Cookery Expert, Mrs. Nita Mehta.

So, go ahead and try out these recipes! Remember, your feedback is very precious for us, hence do not hesitate in writing your views on our product and recipes and your entire experience in being associated with us.

Heartiest Congratulations once again!

In an endeavour of making life easy…

PRESIDENT & CEO
IFB Industries Limited

Nita Mehta's

IFB Microwave Cookbook

Nita Mehta

B.Sc. (Home Science), M.Sc. (Food and Nutrition)
Gold Medalist

SNAB
Publishers Pvt Ltd

Nita Mehta's

IFB Microwave Cookbook

© Copyright 2003-2006 SNAB Publishers Pvt Ltd

WORLD RIGHTS RESERVED: The contents - all recipes, photographs and drawings are original and copyrighted. No portion of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the written permission of the publishers.

While every precaution is taken in the preparation of this book, the publishers and the author assume no responsibility for errors or omissions. Neither is any liability assumed for damages resulting from the use of information contained herein.

TRADEMARKS ACKNOWLEDGED: Trademarks used, if any, are acknowledged as trademarks of their respective owners. These are used as reference only and no trademark infringement is intended upon.

Reprint 2006

ISBN 81-7869-067-5

Food Styling & Photography: SNAB

Layout and laser typesetting:

N.I.T.A. 23252948
National Information Technology Academy
3A/3, Asaf Ali Road
New Delhi-110002

Published by:

SNAB
Publishers Pvt Ltd
3A/3 Asaf Ali Road
New Delhi-110002

The Best of Cookery Books

*Website:*http://www.nitamehta.com
E-mail: http:/nitamehta@nitamehta.com

Printed at:

STANDARD PRESS (INDIA) PVT LTD

Price: Rs. 495/-

For queries about IFB Microwave & Cookbooks, please e-mail: **anthony_dsouza@ifbglobal.com**

Introduction

The microwave helps today's women facing time constraints, to prepare a variety of favourite delicacies in a faster and a simpler manner. It leaves her with more time to spend with the family. Microwave makes the cooking simpler as the food does not stick or burn and hence it does not need constant stirring. The food is cooked and served in the same dish, so there is less washing up to do. This effecient equipment not only reheats food but also boils, bakes, thaws and skewers, making cooking interesting and enjoyable. Microwave with its multiple advantages not only makes cooking much more fun, but also helps retain the food's nutritive value.

Cooking with microwave energy, is different from the conventional cooking. Microwaves are a form of high frequency electromagnetic waves which penetrate the food and execute the molecules inside, to vibrate at high speed. This causes friction and heat is produced thereby cooking the food very fast. The vitamins, the natural aroma and juices are retained, which invariably tends to get lost in conventional cooking. As the food is cooked in its own juices, very little oil or fat is used in cooking.

The recipes have been adapted to suit the Indian palate. This book covers a range of vegetarian and non vegetarian recipes, starting from starters to soups to main course Indian, Continental, Chinese and Thai dishes. A few desserts, some which turn out even better in a microwave than the conventional cooking, like our favourite "Gajar ka Halwah" have been made very simple to cook in a microwave. Look forward to these wonderful recipes and share it with those you love and care about!

Nita Mehta

Contents

Introduction 5
Basics of Microwave Cooking 8
Microwave Tips 9
Interesting Uses of a Microwave 13
Utensils used in the Microwave Oven 15

Snacks & Starters 16

VEGETARIAN

Bean Squares 16
Dakshini Crispies 20
Chutney Submarine 24
Tomato-Kaju Idli 26
Pav Bhaji 28
Sesame Gold Coins 31
Italian Mushroom Caps 32
Paneer Tikka 34
Instant Khaman Dhokla 38

NON-VEGETARIAN

Chicken Tikka 19
Methi Mahi Tikka 23
Spicy Seekh Pizza 25
Shami Kebab 37
Crispy Chicken 40
Chicken Rolls 42
Chicken Sandwiches 43

Soups 44

VEGETARIAN

Corn Minestrone 44
Capsicum Soup 47

NON-VEGETARIAN

Chicken Mulligatawny 46
Sweet Corn Soup 48

Indian Curries 49

VEGETARIAN

Palak Paneer 49
Khumb Matar Miloni 50
Carrot Kofta Curry 53
Ghiya-Channe ki Dal 61
Makai-Mirch Salan 63
Water Melon Curry 65
Mixed Veggie Curry 68
Special Sambar 72
Khoya Matar 73
Paneer Pista Haryali 78
Paneer Makhani 80
Stuffed Tomatoes 83

NON-VEGETARIAN

Murg Haryali 52
Butter Chicken 54
Punjabi Chicken Curry 56
Chicken Naveli 57
Chicken Degi 58
Mutton Koftas in Creamy Sauce 60
Pista Murg 66
Murg Lahori 70
Badami Seekh Curry 74
Goan Chicken Curry 76
Murg Maskaawala 77
Dum Murg Kali Mirch 79
Chicken Chettinad 82

Indian Dry & Masala 84

VEGETARIAN

Achaari Khumb Mirch 86
Paneer Hara Pyaz 92
Dal Maharani 93
Anjeeri Gobhi 94
Achaari Bhindi 97
Baigan ka Bharta 100
Crispy Achaari Mirch 101
Bharwan Baingan 102
Mili-Juli-Subzi 104
Grilled Besani Subzi 107

NON-VEGETARIAN

Murg Masala Korma 84
Murg Kadhai Waala 87
Palak Keema 88
Tikka Masala 89
Chicken Bharta 90
Murg Amravati 96
Chicken Haldighati 98
Murg Jalfrezi 106
Mutton Keema 108

Rice 109

VEGETARIAN

Subz Pullao 110

NON-VEGETARIAN

Coconut Murg Pulao 109

Chinese & Thai 112

VEGETARIAN

Honey Chilli Veggies 112
Paneer in Hot Garlic Sauce 114
Carrot Pepper Rice 118
Corn in Soya Sauce 121
Broccoli in Butter Sauce 123
Glass Noodles with Sesame Paste 125
Veggie Thai Red Curry 127

NON-VEGETARIAN

Garlic Chicken 115
Chicken in Hot Garlic Sauce 116
Dry Chilli Chicken 118
Stir fried Szechuan Chicken 120
Chicken in Tomato Butter Sauce 124
Thai Green Curry 128

Continental & Baked Dishes 130

VEGETARIAN

Vegetable au Gratin 130
Spinach with Cheese 132
Stuffed Tomatoes 133
Macaroni Alfredo 135
Hungarian Paneer 140
Bean Casserole 142
Rice-Vegetable Ring 143

NON-VEGETARIAN

Chicken Stroganoff 137
Chicken Potato Pie 138
Chicken & Sweet Corn 139

Desserts & Cakes 144

WITHOUT EGGS

Gajar ka Halwa 144
Phirni 147
Lychee Pearls in Shahi Kheer 150
Eggless Cake with Mocha icing 156

WITH EGGS

Baked Cheese Cake 149
Vanilla Cake 151
Chocolate Cake 151
Coconut Pudding 152
Creme Caramel 154
Pina Orange Dome 158
Chocolate Ruffle 160

Basics of Microwave Cooking

Timing: Set the timings carefully, foods can become hard and leathery, if overcooked. It is always better to undercook than to overcook in a microwave. The larger the volume of food there is, the more timing is needed to cook it. 4 potatoes cook in 6 minutes, whereas 8 potatoes cook in about 9 minutes. Therefore, if the quantity in a recipe is changed, an adjustment in timing is necessary. When doubling a recipe, increase the cooking time 50% approximately and when cutting a recipe in half, reduce time by about 40%.

Standing time: Food continues to cook for sometime, even after it is removed from the microwave. For example, the cake cooked in a microwave looks very moist and undone when removed from the oven after microwaving it for the specified time, but after it is left aside for 8-10 minutes, it turns perfect.

Covering: Covers are used to trap steam, prevent dehydration, speed cooking time, and help food retain it's natural moisture. When covering with paper napkins, a good microwave cooking practice, be sure to use a double width that will enable you to tuck the paper under the bottom of the cooking dish. Otherwise, it will tend to rise off the dish due to the air movement. A handy idea to keep in mind; a heatproof china plate is a good substitute for a lid. For shorter cooking time (within 6 minutes) cling films can also be used.

Stirring: If necessary, stir from the outside to the center because the outside area heats faster than the center when microwaves are in use. Stirring blends the flavours and promotes even heating. Stir only as directed in the recipes, constant stirring is never required, frequent stirring is rare.

Arrangement: The microwaves always penetrate the outer portion of food first, so food should be arranged with the thicker areas near the edge of the dish and the thinner portions near the center. Chicken/Mutton should be so placed that the meaty part is towards the outside. Food such as tomatoes, potatoes and corn should be arranged in a circle, rather than in rows.

Various Herbs & Spices

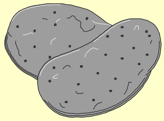
No.	ENGLISH NAME	HINDI NAME
1	Sesame Seeds	Til
2	Mustrad Seeds	Rai, Sarson
3	Melon Seeds	Magaz
4	Coriander Seeds	Saboot dhania
5	Coriander Seeds, Ground	Dhania powder
6	Mango Powder	Amchoor
7	Red Chilli Powder	Lal Mirch
8	Cumin Seeds, White	Jeera
9	Carom Seeds	Ajwain
10	Fennel	Saunf
11	Cumin Seeds, Black	Shah Jeera
12	Garam Masala - A Spice Blend	Garam Masala
13	Asafoetida	Hing
14	Saffron	Kesar
15	Fenugreek Seeds, Dried	Kasoori methi
16	Fenugreek Seeds	Methi dana
17	Pomegranate Seeds, Dried	Anardana
18	Nigella Seeds	Kalaunji
19	Turmeric	Haldi
20	Cloves	Laung
21	Nutmeg	Jaiphal
22	Peppercorns	Saboot kali mirch
23 24	Cardamom Pods	Elaichi
25	Mace	Javitri
26	Cinnamon	Dalchini
27	Fresh Green Chillies	Hari mirch
28	Red Peppercorns, Dried	Sukhi lal mirch
29	Ginger	Adrak
30	Garlic	Lahsun
31	Coriander, Fresh	Hara dhania
32	Bay Leaves	Tej patta
33	Curry Leaves	Kari patta
34	Mint	Poodina

Microwave Tips

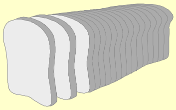
- Never over-cook food as it becomes tough and leathery. Give the dish a little standing time before you test it, to avoid over cooking.
- Never pile food on top of each other. It cooks better, evenly and quickly when spaced apart.
- Food cooks better in a round container than in a square one. In square or rectangular bowls, the food gets overcooked at the corners.
- Do not add salt at the time of starting the cooking as it leads to increase in the cooking time.
- Do not add more water than required, however a little water must be added to prevent dehydration of the vegetables. When the vegetables get dehydrated, there is a loss of natural juices as well. But addition of extra water increases the cooking time.
- Do not deep fry in a microwave (the temperature of oil cannot be controlled).
- Do not cook eggs in their shells (pressure will cause them to explode).
- Do not cook & reheat puddings having alcohol (they can easily catch fire).
- Do not use containers with restricted openings, such as bottles.
- Use deep dishes to prepare gravies, filling the dish only ¾ to avoid spillage.
- Do not use aluminium foil for covering dishes in the microwave mode. Do not reheat foods (sweets like *ladoos, burfi* etc.) with silver sheet, as it leads to sparking.
- When using the convec mode put the dish on the wire rack to get even baking.
- Always preheat the oven when you want to use the convec mode. Grilling does not need preheating.
- When making tikkas or other tandoori delicacies cover the plate beneath the rack with aluminiun foil to collect the drippings.

Interesting Uses of a Microwave

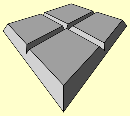
- Making ghee. Keep 1½ - 2 cups malai (milk topping) in a big glass bowl and microwave on high for 15-20 minutes to get desi ghee without burning your kadhai (wok). Stir once or twice inbetween.
- Blanching almonds to remove skin. Put almonds in a small bowl of water and microwave for 3 minutes or till water just starts to boil. After the water cools, the almonds can be peeled very easily.
- Freshening stale chips, biscuits or cornflakes. Place the chips or biscuits in a napkin, uncovered, for about 1 minute per bowl or until they feel warm. Wait for a few minutes to allow cooling and serve.
- Boiling (actually microwaving) potatoes. Wash potatoes & put them in a polythene bag. Microwave high for 5 minutes for 4 medium potatoes.



- Making khatti mithi chutney. Mix 1 tbsp amchur, 3 tbsp sugar, some water along with spices in a glass bowl. Microwave, stirring in between.
- Warming baby's milk bottle. Do check the temperature of the milk on your inner wrist. The bottle will not become hot, while the milk will.
- Softening too-hard ice cream, cream, cheese and butter.
- Making dry bread crumbs from fresh bread. Crumble the slice of bread and microwave the bits of slices for 2-3 minutes. Mix once and microwave further for another minute or two. Give some standing time to the moist bread to dry out and then grind in a mixer to get crumbs.

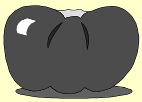


- Drying herbs. Fresh parsley, dill (soye), mint (poodina), coriander (dhaniyan), fenugreek greens (methi) — all greens can be dried in a microwave, preserving the green colour. Give them some standing time to turn dry. Use them in raitas and curries.
- Melting chocolate, butter, jam, honey, etc. Dissolving gelatine.

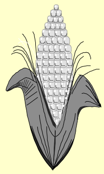


- Sterilizing jars for storing home made jams and pickles.
- Freshening stale bread by placing 2 slices between the folds of a paper and microwaving for 20 seconds. It turns absolutely soft and the stale bread becomes perfect for sandwiches.

- To roast 1 tbsp of cashews spread on a microproof plate and microwave for 1 minute to get golden roasted cashews.
- To roast papad place 2 papads on a paper napkin and microwave for 1½ minutes. Turn side once inbetween.
- To blanch 4 tomatoes, put a cross at the stem end of each tomato. Place tomatoes on a microproof plate and microwave for 2 minutes. Peel after they cold down.



- To cook corn, wash a corn on the cob and place in a plastic bag microwaver for 2-3 minutes to get soft corn.
- To boil ½ kg arbi wash and put in a plastic bag. Microwave for 11 minutes, turning once inbetween.



Utensils used in the Microwave Oven

MODE	CAN USE	DO NOT USE
Microwave Round or oval dishes are better for this mode as the corners of the square dish absorb more microwave energy or rays and hence food at the corners tends to get over cooked.	China Pottery (earthenware) Heatproof glass dishes like pyrex, borosil etc. Paper and cloth napkins as covers Plastic or cling wrap can be used as cover for short durations. Wooden skewers and toothpicks Plastic or polythene cooking bags.	China or any other utensil with gold or silver lining. Very delicate glass dishes Metal cake tins or any other metal Aluminium foil as covers Metal skewers
Convection In this mode there are no microwave rays or microwave energy. The oven becomes a conventional oven when put on this mode so all utnesils which go in the regular oven work well in the microwave oven when set on the convection mode.	Metal cake tins or any other metal utensil Heat proof glass dishes like pyrex of borosil Metal skewers Aluminium foil as covers	Delicate glass dishes which are not heatproof Wooden skewers Paper and cloth napkins or plastic wraps
Grill In this mode there are no microwaves so all heatproof utensils work well.	All as given for convec mode	All as given for convec mode
Combination **(Micro+Oven) (Micro+Grill)** Utensils must be microproof as well as heatproof for both the combination modes	Heat proof glass dishes like pyrex or borosil Use a glass microproof and heatproof glass plate as cover	Metal tins China Wooden and metal skewers Aluminium foil, paper or cloth napkins or plastic wrap.
Combination **(Grill+Oven)** Utensils must be heatproof	All as given for convec mode	All as given for convec mode

Bean Squares

A quick Mexican starter - crackers topped with cheesy beans and roasted peanuts.

Serves 4

8 cream cracker biscuits
½ cup grated cheese
½ cup boiled rajmah (red kidney beans)
2 tbsp tomato sauce
½ tsp salt, ¼ tsp red chilli powder
2 green chillies - deseeded, finely chopped
½ tsp oregano, ½ tsp salt
a few roasted peanuts

1. Mix cheese, boiled rajmah, tomato sauce, salt, red chilli powder and chopped green chillIes.
2. Mix gently and spread 1 tbsp full of the filling on each biscuit in a heap, leaving the edges clean.
3. Place a paper napkin on the glass plate in the microwave.
4. Keep all the cream cracker biscuits together on it and microwave at 60% power for 3 minutes.
5. Serve each biscuit with a blob of sour cream & then top with a peanut.

SOUR CREAM

2 tbsp fresh cream - chilled
½ cup thick yogurt (dahi) - hang for 15 minutes and squeeze lightly
½ tsp lemon juice, ¼ tsp salt, or to taste
¼ tsp pepper, preferably white pepper

1. Beat curd till smooth. Gently mix lemon juice, cream, salt and pepper.
2. Keep in the refrigerator till serving time.

व्यक्ति: 4

8 क्रीम क्रेकर बिस्कुट
½ कप कद्दूकस किया हुआ चीज़
½ कप उबला हुआ राजमॉ
2 बड़े च. टमॉटो सॉस
½ छोटा च. नमक, ¼ छोटा च. लाल मिर्च
2 हरी मिर्च - बीज निकाल दें और मिर्च बारीक काट लें
½ छोटा च. ऑरिगैनो, ½ छोटा च. नमक
½ कुछ भूनी हुई मूंगफली

1. चीज़, उबला हुआ राजमॉ, टमॉटो सॉस, लाल मिर्च पाउडर और कटी हुई हरी मिर्च मिलायें।
2. किनारे छोड़कर, 1 बड़ा च. भरावन प्रत्येक बिस्कुट के ऊपर रखें।
3. पेपर नेपकिन को माईक्रोवेव की ग्लॉस प्लेट पर रखें।
4. सभी क्रीम क्रेकर बिस्कुट इस पर रखें और 3 मिनिट के लिए 60% माईक्रोवेव पॉवर पर रखें।
5. प्रत्येक बिस्कुट पर सॉर क्रीम डालें और भूनी हुई मूंगफली ऊपर सजाकर परोसें।

सॉर क्रीम

2 बड़े च. ताज़ा क्रीम - ठण्डी
½ कप गाढ़ी दही - 15 मिनिट के लिए कपड़े में लटकाएँ और थोड़ा सा निचोड़ लें
½ छोटा च. नींबू का रस
¼ छोटा च. नमक - स्वादानुसार
¼ छोटा च. काली मिर्च, सफदे मिर्च ज़्यादा अच्छी रहेगी

1. दही को अच्छे से फेंट लें। नींबू का रस, क्रीम, नमक और काली मिर्च धीरे से मिलायें।
2. परोसने के समय तक रेफ्रिजरेटर में रखें।

Chicken Tikka

Chunks of marinated chicken cooked in the microwave to give soft and succulent tikkas.

Serves 4

INGREDIENTS

350 gm boneless chicken - 1" pieces
some chaat masala and lemon juice
2 tbsp melted butter - to baste

MARINADE (MIX TOGETHER)

1 cup curd - hang in a cloth for 20 min
2 tbsp thick malai or cream or oil
2 tsp ginger-garlic paste
¾ tsp tandoori masala (optional)
¼ tsp black salt (kala namak)
½ tsp garam masala powder
½ tsp red chilli powder
1 tsp salt
2-3 drops of tandoori red colour

METHOD

1. Hang curd in a muslin cloth for 20 minutes to drain out the liquid.
2. Cut chicken into 1" pieces. Wash chicken and pat dry on a napkin.
3. Marinate the pieces in the marinade for atleast 2-3 hours or longer and keep in the fridge till serving time.
4. Set the microwave oven at 180°C using the oven (convection) mode and press start to preheat oven.
5. Grease the wire rack or grill rack. Put the tikkas on the greased rack and place it in the hot oven.
6. Re-set the preheated oven again at 180°C for 20 minutes. Cook the tikkas for 15 minutes. Spoon some melted butter on the tikkas and cook further for 5 minutes or until cooked. Remove from oven.
7. Sprinkle chat masala & lemon juice. Serve hot.

व्यक्तिः 4

सामग्री

350 ग्राम बिना हड्डी का चिकन - 1" टुकड़ा
थोड़ा सा चाट मसाला और नींबू का रस
2 बड़े च. पिघला हुआ मक्खन - ब्रुश करने के लिए

मेरिनेड् (एक साथ मिला लें)

1 कप दही - 20 मिनिट के लिए कपड़े में बाँधकर लटका दें
2 बड़े च. गाढ़ी मलाई या क्रीम या तेल
2 छोटे च. अदरक-लहसुन पेस्ट
¾ छोटा च. तन्दूरी मसाला - ऐच्छिक
¼ छोटा च. काला नमक
½ छोटा च. गरम मसाला
½ छोटा च. लाल मिर्च पाउडर
1 छोटा च. नमक
2-3 बून्द तन्दूरी लाल रंग

विधि

1. दही को मलमल के कपड़े में बाँधकर 20 मिनिट के लिए लटकाएँ और पानी निकाल दें।
2. चिकन को 1" पीस में काट लें। धोएँ और नेपकिन पर पोंछ लें।
3. इन पीसों को 2-3 घण्टे के लिए मेरिनेड् में मिला कर परोसने के समय तक फ्रीज में रखें।
4. माईक्रोवेव अॅवन को 180°C पर करके बटन दबाएँ और अॅवन को गरम करें।
5. वॉयर रेक या ग्रिल रेक को तेल से चिकना कर लें। चिकने किये हुए रेक पर टिक्के रखें और गरम अॅवन में रख दें।
6. दोबारा से अॅवन को 180°C पर 20 मिनिट के लिए गरम करें। टिक्के 15 मिनिट के लिए पकायें। थोड़ा सा पिघला हुआ मक्खन टिक्कों पर लगाकर 5 मिनिट या पकने तक अॅवन में रखें। अॅवन में से निकालें।
7. चाट मसाला और नींबू का रस छिड़क दें। गरम परोसें।

Dakshini Crispies

Enjoy the South Indian style topping on crisp pieces of bread.

Serves 4

INGREDIENTS

3 bread slices
1 potato
2 tbsp suji (semolina)
½ tsp salt, or to taste
¼ tsp pepper, or to taste
½ onion - very finely chopped
½ tomato - cut into half, deseeded and chopped finely
2 tbsp curry leaves - chopped
½ tsp rai (small brown mustard seeds)

METHOD

1. Wash potato. Put in a plastic bag and microwave for 3 minutes. Peel and mash coarsely.
2. To the potato, add onion, tomato, curry leaves, salt and pepper. Mix.
3. Add the suji and mix lightly.
4. Spread potato mixture carefully on bread slices, keeping edges neat.
5. Sprinkle some rai over the potato mixture, pressing down gently with finger tips.
6. Keep the bread slices in the microwave oven on the combination mode (convec+grill) and cook for 15 minutes or till the bottom of the slice gets crisp.
7. Cut each toast into 4 triangular or square pieces. Serve with tomato ketchup or mustard sauce.

व्यक्तिः 4

सामग्री

3 ब्रेड स्लाईस
1 आलू, 2 बड़े च. सूजी
½ छोटा च. नमक - स्वादानुसार
¼ छोटा च. काली मिर्च - स्वादानुसार
½ प्याज़ - बहुत बारीक कटा हुआ
½ टमाटर - आधा काटें और बीज निकाल कर बारीक काट लें
2 बड़े च. करी पत्ते - कटे हुए
½ छोटा च. राई

विधि

1. आलू को धोएँ। प्लास्टिक बेग में रखें और 3 मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें। छीलें और दरदरा मैश कर लें।
2. प्याज़, टमाटर, करी पत्ते, नमक और काली मिर्च को आलू के साथ मिलायें।
3. सूजी डालें और धीरे से मिलायें।
4. किनारों को छोड़कर आलू के मिक्सचर को ध्यानपूर्वक ब्रेड स्लाईस पर फैलायें।
5. थोड़ी सी राई आलू के मिक्सचर पर छिड़क दें और अंगूली से धीरे से दबा दें।
6. ब्रेड स्लाईस को ऑवन के कॉम्बिनेशन मोड (कॉनवेक+ग्रिल) पर 15 मिनिट के लिए या कुरकुरे होने तक पकायें।
7. प्रत्येक टोस्ट को 4 तिरछे या चौकोर पीसों में काटें। टमॉटो सॉस या मस्टर्ड् सॉस के साथ परोसें।

Methi Mahi Tikka

The healthy fish tikkas made more delicious with mint and fenugreek.

Serves 4-6

INGREDIENTS

500 gm boneless fish - cut into 2" cubes
3 tbsp gram flour (besan)
1 tbsp lemon juice

1ST MARINADE

2 tbsp vinegar or lemon juice
¼ tsp red chilli powder, ½ tsp salt

GRIND TO A FINE PASTE

1 tbsp mint leaves, 1 tbsp kasoori methi
1" piece of ginger, 5-6 flakes garlic

2ND MARINADE

¼ cup thick cream
½ cup curd - hang in a muslin cloth for ½ hr
3 tbsp cheese - finely grated
½ tsp green cardamom (illaichi) pd.
2 tbsp cornflour, 1 tbsp oil
3 cloves (laung) - crushed
1 tsp salt, 1 tsp red chilli powder

METHOD

1. Rub the fish well with besan and lemon juice. Keep aside for 15 minutes. Wash and pat dry on a kitchen towel. Marinate fish with all ingredients of the 1st marinade. Keep aside ½ hour.
2. Drain, wash & pat dry with a towel.
3. Grind all ingredients of paste.
4. Rub the tikkas thoroughly with the paste. Keep aside for ½ hour.
5. Mix ingredients of 2nd marinade.
6. Add tikka pieces to this marinade and coat well. Keep aside for 3 hrs.
7. Brush grill rack of the oven with oil.
8. Place the tikka pieces on it and put them in the microwave oven on the combination mode (micro+grill) and cook for 15 minutes till coating turns dry and golden brown.

व्यक्तिः 4-6

सामग्री

500 ग्राम बिना हड्डी की मछली – 2" टुकड़ों में काट लें, 3 बड़े च. बेसन
1 बड़ा च. नींबू का रस

पहला मेरिनेड्

2 बड़े च. सिरका या नींबू का रस
¼ छोटा च. लाल मिर्च, ½ छोटा च. नमक

पीसकर बारीक पेस्ट बना लें

1 बड़ा च. पुदीने के पत्ते, 1 बड़ा च. कसूरी मेथी, 1" टुकड़ा अदरक, 5-6 कली लहसुन

दूसरा मेरिनेड्

¼ कप गाढ़ी क्रीम
½ कप दही – ½ घण्टे के लिए मलमल के कपड़े में बाँधकर लटका दें
3 बड़े च. चीज़ – बारीक कद्दूकस करें
½ छोटा च. छोटी इलायची पाउडर
2 बड़े च. कॉर्नफ्लार, 1 बड़ा च. तेल
3 लौंग – दरदरी पीस लें
1 छोटा च. नमक, 1 छोटा च. लाल मिर्च

विधि

1. मछली को बेसन और नींबू लगा कर 20 मिनिट के लिए अलग रखें। धोएँ और किचन के तौलिये पर पोंछें। मछली को पहले मेरिनेड् की सभी सामग्री से मेरिनेट करें और ½ घण्टे के लिए अलग रखें।
2. मेरिनेड् से निकालें, धोएं और तौलिये पर पोंछ लें।
3. पेस्ट की सभी सामग्री को पीस लें।
4. टिक्कों पर पेस्ट लगाकर ½ घण्टे के लिए रखें।
5. दूसरे मेरिनेड् की सभी सामग्री को मिलायें।
6. इस मेरिनेड् में टिक्का पीस को 3 घण्टे के लिए रखें।
7. ऑवन रेक को तेल से ब्रुश करके चिकना कर दें।
8. ग्रिल पर टिक्के के पीस रखें और ऑवन में कॉम्बिनेशन मोड (कॉनवेक+ग्रिल) पर 15 मिनिट के लिए ग्रिल करें। टिक्कों पर चढ़े मेरिनेड् को सूखने और सुनहरे ब्राउन होने तक पकायें।

Chutney Submarine

Picture on page 21

Mango chutney spread on a loaf of bread and topped with some salad and paneer roundels.

Serves 4-5

INGREDIENTS

1 long French bread - cut lengthwise
2 tbsp butter - softened
2 tbsp sweet mango chutney
1 cucumber - cut into round slices without peeling
2 firm tomatoes - cut into round slices
a few poodina (mint) leaves to garnish
400 gm paneer, 2 tbsp oil
¼ tsp haldi, ½ tsp chilli powder
½ tsp salt, 1 tsp chaat masala powder

METHOD

1. Cut paneer into ¼" thick slices and then into round pieces with a biscuit cutter or bottle cover or into squares.
2. Sprinkle paneer on both sides with some chilli powder, salt, haldi, chaat masala and oil. Grill for 10 minutes.
3. Spread butter on the cut surface of both the pieces of french bread, as well as a little on the sides.
4. Set your microwave oven at 180°C using the oven (convection) mode and press start to preheat oven.
5. Place bread on grill rack in the hot oven. Re-set the preheated oven at 180°C for 12 minutes. Cook till bread turns crisp.
6. Apply 2 tbsp chutney on the buttered side.
7. Sprinkle some chaat masala on the cucumber and tomato pieces.
8. Place a piece of paneer, then cucumber, then tomato and keep repeating all three in the same sequence so as to cover the loaf. Place them slightly overlapping. Insert fresh mint leaves in between the vegetables, so that they show. Serve at room temperature.

व्यक्ति: 4-5

सामग्री

1 लम्बी फ्रैंच ब्रेड - लम्बाई में काट लें
2 बड़े च. मक्खन
2 बड़े च. कच्चे आम की मीठी चटनी
1 खीरा - बिना छीले गोल स्लाईस में काटें
2 साबुत टमाटर - गोल स्लाईस में काटें
सजाने के लिए कुछ पुदीने के पत्ते
400 ग्राम पनीर, 2 बड़े च. तेल
¼ छोटा च. हल्दी, ½ छोटा च. नमक
½ छोटा च. लाल मिर्च पाउडर
1 छोटा च. चाट मसाला पाउडर

विधि

1. पनीर को ¼" मोटे और गोल स्लाईसों में बिस्कुट कटर से या बोतल के ढ़क्कन से या फिर चौकोर काटें।
2. पनीर के दोनों तरफ थोड़ी लाल मिर्च पाउडर, नमक, हल्दी, चाट मसाला और तेल छिड़क दें। 10 मिनिट के लिए ग्रिल करें।
3. फ्रैंच ब्रेड के दोनों कटी हुई तरफ पर मक्खन लगा दें। थोड़ा सा मक्खन साईडों पर भी लगा दें।
4. माईक्रोवेव को 180°C तापमान पर सैट करके गरम करें।
5. गरम ऑवन के ग्रिल रेक पर ब्रेड रखें। दोबारा से गरम ऑवन को 180°C तापमान पर 12 मिनिट के लिए चलायें। कुरकुरे होने तक ब्रेड को सेक लें।
6. मक्खन लगी साईड पर 2 बड़े च. चटनी लगायें।
7. थोड़ा सा चाट मसाला खीरा और टमाटर के पीसों पर छिड़क दें।
8. पनीर का पीस रखें, फिर खीरा, टमाटर और फिर इसी तरह तीनों को दोबारा लगायें और लोफ को इसी प्रकार सब्ज़ियों से ढ़क दें। थोड़ा सा एक के ऊपर एक चढ़ा कर रखें। सब्ज़ियों के बीच में ताज़ा पुदीने के पत्ते डाल दें जिससे देखने में अच्छा लगे।

Spicy Seekh Pizza

A quick and crisp pizza made by using readymade seekh kebabs.

Makes 2

INGREDIENTS

2 readymade chicken seekhs - cut into ¼" thick slices and then mix with 1½ tbsp oil
2 ready-made pizza bases
150 gm pizza cheese - grated (1½ cups)
½ onion - chopped, 1 tomato - chopped
1 small capsicum - chopped
½ tsp each of salt, orgeano & chilli flakes

TOMATO SPREAD

4 flakes garlic - crushed
½ cup ready made tomato puree
2 tbsp tomato sauce
¼ tsp salt, ¼ tsp pepper to taste
½ tsp red chilli powder, ½ tsp oregano

METHOD

1. To prepare tomato spread, put 2 tbsp oil, garlic, tomato puree, sauce, salt, pepper, red chilli powder and orgeano in a microproof bowl. Mix well. Microwave for 4 minutes.
2. Mix onion, capsicum, tomato, salt, pepper and orgeano in a bowl.
3. Spread tomato spread on each pizza base. Spread ½ the chopped vegetables on each base. Sprinkle ½ of the cheese on each base. Top each with ½ of the seekh slices. Sprinkle red chilli flakes on the seekhs.
4. Set microwave oven at 180°C using oven (convection) mode and press start to preheat the oven.
5. Re-set the preheated oven again at 180°C for 12 minutes. Put the pizza on the wire rack in the preheated oven & then cook for 12 minutes or more, till the base gets crisp.

बनायें: 2

सामग्री

2 रेडिमेड् चिकन सीख – ¼" मोटे स्लाईस काटकर 1½ बड़े च. तेल के साथ मिलायें
2 रेडिमेड् पीज़ा बेस
150 ग्राम पीज़ा चीज़ – कद्दुकस करें (1½ कप)
½ प्याज़ – कटा हुआ, 1 टमाटर–कटा हुआ
1 छोटी शिमला मिर्च – कटी हुई
½ छोटा च. (प्रत्येक का) नमक, ऑरिगैनो और लाल मिर्च फ्लैक्स्

टमॉटो स्प्रेड्

4 कली लहसुन – दरदरी पीस लें
½ कप रेडिमेड् टमॉटो प्यूरी
2 बड़े च. टमॉटो सॉस
¼ छोटा च. नमक, ¼ छोटा च. काली मिर्च
½ छोटा च. लाल मिर्च, ½ छोटा च. ऑरिगैनो

विधि

1. टमॉटो स्प्रेड तैयार करने के लिए 2 बड़े च. तेल, लहसुन, टमॉटो प्यूरी, टमॉटो सॉस, नमक, काली मिर्च, लाल मिर्च पाउडर और ऑरिगैनो माईक्रोप्रूफ बाउल में डालें। अच्छे से मिलाकर 4 मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें।
2. प्याज़, शिमला मिर्च, टमाटर, नमक, काली मिर्च और ऑरिगैनो एक अलग बाउल में मिला लें।
3. प्रत्येक पीज़ा बेस पर थोड़ा सा किनारा छोड़ते हुए टमॉटो स्प्रेड फैलायें। प्रत्येक बेस पर ½ कटी हुई सब्ज़ियों को फैला दें। ½ कप चीज़ छिड़कें। प्रत्येक के ऊपर ½ सीख स्लाईस रखें। लाल मिर्च फ्लैक्स् सीख पर छिड़क दें।
4. माईक्रोवेव ऑवन को 180°C पर गरम करें।
5. दोबारा से ऑवन को 180°C तापमान पर 12 मिनिट के लिए सैट करें। गरम ऑवन में पीज़ा को वॉयर रेक पर रखें और 12 मिनिट के लिए या और अधिक समय तक पीज़ा कुरकुरा कर लें।

Tomato-Kaju Idli

The regular South Indian idlis made more appetising!

Makes 6 idlis

INGREDIENTS

1 cup suji (rawa)
1½ tbsp oil, 1 cup curd
½ cup water, approx., ½ tsp soda-bicarb
¾ tsp salt

OTHER INGREDIENTS

1 firm tomato - cut into 8 slices
4-5 cashews - split into halves
8-10 curry leaves

METHOD

1. In a dish put 1½ tbsp oil. Microwave for 1 minute.
2. Add suji. Mix well. Microwave high uncovered for 2 minutes.
3. Add salt. Mix well. Allow to cool.
4. Add curd and water. Mix till smooth.
5. Add soda-bicarb. Mix very well till smooth. Keep aside for 10 minutes.
6. Grease 6 small glass katoris or plastic idli boxes. Arrange a slice of tomato, a split cashew half and a curry leaf at the bottom of the katori.
7. Pour 3-4 tbsp mixture into each katori.
8. Arrange katoris in a ring in the microwave and microwave uncovered for 3½ minutes.
9. Let them stand for 5 minutes. Serve hot with sambhar and chutney.

बनायें: 6 इडली

सामग्री

1 कप सूजी (रवा)
1½ बड़ा च. तेल, 1 कप दही
½ कप पानी, ½ छोटा च. मीठा सोडा
¾ छोटा च. नमक

अन्य सामग्री

1 साबुत टमाटर - 8 स्लाईसों में काट लें
4-5 काजू - आधे काट लें
8-10 करी पत्ते

विधि

1. 1½ बड़ा च. तेल डिश में डालें। 1 मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें।
2. सूजी डालकर अच्छे से मिलायें। बिना ढ़के 2 मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें।
3. नमक डालें। अच्छे से मिलायें। ठण्डा करें।
4. दही और पानी डालकर अच्छे से मिलायें।
5. मीठा सोडा डालें और अच्छे से मिलाकर 10 मिनिट के लिए अलग रखें।
6. 6 कॉंच की कटोरी या प्लॉस्टिक इडली बॉक्स चिकने करें। इस पर टमाटर के स्लाईस, आधा काजू टुकड़ा और करी पत्ते कटोरी के अन्दर वाली सतह पर लगायें।
7. 3-4 बड़े च. मिक्सचर प्रत्येक कटोरी में डालें।
8. कटोरियों को माईक्रोवेव में रखकर बिना ढ़के 3½ मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें।
9. ऑवन से निकालें और 5 मिनिट के लिए रख छोड़ें। सांभर और चटनी के साथ परोसें।

Pav Bhaji

Mixed vegetables flavoured with a fragrant spice blend. Enjoy it as a snack or for dinner.

Serves 4

INGREDIENTS

3 onions - chopped finely
3 potatoes
2 carrots - peeled and chopped
½ cup peas
1½ cups chopped cauliflower
1 cup chopped cabbage
3 tbsp oil
3 tbsp butter
2 tsp ginger-garlic paste
2½ tbsp pav bhaji masala
¼ tsp haldi (turmeric powder)
1½ tsp salt
3 tomatoes - chopped
1 tbsp chopped coriander

METHOD

1. Wash potatoes. Put in a plastic bag and microwave for 5 minutes. Peel and mash coarsely.
2. In a deep microproof bowl, put carrots, peas, cauliflower and cabbage. Add ½ cup water. Mix and microwave for 8 minutes. Let it cool. Blend roughly in a mixer for 1-2 seconds. Do not make it into a paste.
3. In a microproof dish add oil, onions, ginger-garlic paste, 2 tbsp pav bhaji masala and haldi. Mix well. Microwave for 6 minutes.
4. Add tomatoes and the roughly mashed vegetables. Mix well. Add 2 tbsp butter, 1½ tsp salt. Cover and microwave for 10 minutes. Stir once in between.
5. Add 1 cup water. Mix & microwave for 5 minutes.
6. Add 1 tsp pav bhaji masala, 2 tbsp chopped coriander and 1 tbsp butter. Mix and serve.

व्यक्ति: 4

सामग्री

3 प्याज़ - बारीक कटे हुए
3 आलू, 2 गाजर - छीलें और काट लें
½ कप मटर
1½ कप कटी हुई फूल गोभी
1 कप कटी हुई बन्द गोभी
3 बड़े च. तेल, 3 बड़े च. मक्खन
2 छोटे च. अदरक-लहसुन पेस्ट
2½ बड़े च. पॉव भाजी मसाला
¼ छोटा च. हल्दी, 1½ छोटा च. नमक
3 टमाटर - कटे हुए
1 बड़ा च. कटा हुआ हरा धनिया

विधि

1. आलू धोएँ। प्लॉस्टिक बेग में रखें और 5 मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें। छीलें और दरदरा मैश करें।
2. गहरी माईक्रोवेव बाउल में गाजर, मटर, फूल गोभी और बन्द गोभी रखें। ½ कप पानी डालकर मिलायें और 8 मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें। ठण्डा करें। मिक्सी में 1-2 सेकिण्ड के लिए चलायें। बारीक नहीं बनायें।
3. माईक्रोप्रूफ डिश में तेल, प्याज़, अदरक-लहसुन पेस्ट, 2 बड़े च. पॉव भाजी मसाला और हल्दी डालें। अच्छे से मिलायें। 6 मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें।
4. टमाटर और दरदरी मैश की हुई सब्ज़ियाँ डालें। अच्छे से मिलायें। 2 बड़े च. मक्खन, 1½ छोटा च. नमक डालें। ढ़कें और 10 मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें। बीच-बीच में एक बार चलायें।
5. 1 कप पानी डालकर मिलायें और 5 मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें।
6. 1 छोटा च. पॉव भाजी मसाला, 3 बड़े च. कटा हुआ हरा धनिया और 1 बड़ा च. मक्खन डालें। मिलायें और परोसें।

Sesame Gold Coins

Sesame seeds and vegetables on golden brown bread, dotted with some tomato ketchup.

Servings 12

INGREDIENTS

6 bread slices, 1 tbsp oil
butter enough to spread
2 potatoes
1 small onion - chopped finely
1 carrot - grated
1 capsicum - chopped finely (diced)
½ tsp soya sauce, 1 tsp vinegar
½ tsp pepper, ¼ tsp chilli powder
salt to taste
sesame seeds (til) - to sprinkle
chilli garlic tomato sauce to dot

METHOD

1. Wash potatoes. Put in a plastic bag and microwave for 4 minutes. Peel and mash coarsely.
2. In a dish microwave onion & oil for 3 min. Add vegetables. Microwave for 2 minutes.
3. Add potatoes, soya sauce, vinegar, salt, pepper and chilli powder. Microwave for 2 minutes.
4. With a cutter or a sharp lid, cut out small rounds (about 1½" diameter) of the bread. Butter both sides of each piece lightly.
5. Spread some potato mixture in a slight heap on the round piece of bread, leaving the edges clean. Press. Sprinkle sesame seeds. Press.
6. Set your microwave oven at 180°C using the oven (convection) mode and press start to preheat oven.
7. Place gold coins on grill rack.
8. Re-set the preheated oven at 180°C for 12 minutes. Cook till bread turns golden on the edges and turns crisp from the under side. Serve, dotted with chilli-garlic sauce.

व्यक्ति: 12

सामग्री

6 ब्रेड स्लाईस, 1 बड़ा च. तेल
फैलाने के लिए प्रचुर मात्रा में मक्खन
2 आलू, 1 छोटा प्याज़ - बारीक कटा हुआ
1 गाजर - कद्दूकस करी हुई
1 शिमला मिर्च - बारीक कटी हुई
½ छोटा च. सोया सॉस
1 छोटा च. सिरका
½ छोटा च. काली मिर्च
¼ छोटा च. लाल मिर्च पाउडर
नमक स्वादानुसार, छिड़कने के लिए तिल
चिली गार्लिक टमॉटो सॉस - सजाने के लिए

विधि

1. आलू को धोएँ। प्लॉस्टिक बेग में रखें और 4 मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें। छीलें और दरदरा मैश करें।
2. डिश में प्याज़ और तेल मिलाकर 3 मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें। सब्ज़ियाँ डालकर 2 मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें।
3. आलू, सोया सॉस, सिरका, नमक, काली मिर्च और लाल मिर्च डालकर 2 मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें।
4. ब्रेड को कटर या तेज धार वाले ढ़क्कन से छोटा गोल काट लें (लगभग 1½" व्यास)। प्रत्येक ब्रेड के पीस पर दोनों तरफ थोड़ा सा मक्खन लगा दें।
5. ब्रेड के गोल पीस पर, किनारों को छोड़ते हुए थोड़ा सा आलू का मिक्सचर थोड़ा सा ऊँचा करके रखें और दबाएँ। तिल छिड़कें और दबाएँ।
6. अपने माईक्रोवेव ऑवन को 180°C पर गरम करें।
7. ग्रिल रेक पर गोल्ड कॉयन रखें।
8. दोबारा से ऑवन को 180°C पर 12 मिनिट के लिए सैट करें। ब्रेड के किनारे कुरकुरे और सुनहरे होने तक पकायें। चिली गार्लिक सॉस की एक बून्द बीच में डालकर परोसें।

Italian Mushroom Caps

Mushroom stuffed with a filling flavoured with Italian dressing.

Serves 4

INGREDIENTS

200 gm mushroom
1 tbsp olive oil
½ onion - finely chopped
1 bread slice - remove sides and churn in a mixer to get fresh crumbs
1 tbsp chopped coriander
1 tbsp grated pizza cheese
salt & pepper to taste

WHISK TOGETHER

2 tbsp olive oil, 1 tbsp vinegar
½ tsp garlic paste, ¼ tsp salt, ¼ tsp pepper

METHOD

1. Wash mushroom and hollow out the mushroom by removing the stem. Scoop out a little more with a melon scooper. Pat dry on a kitchen towel.
2. Whisk olive oil, vinegar, garlic, salt & pepper. Rub this flavoured oil on the inside and outside of each mushroom.
3. Chop the mushroom stems finely & mix in the left over flavoured olive oil mix.
4. Microwave 1 tbsp olive oil, chopped stems and onion for 2 minutes.
5. Add bread and coriander. Mix well. Add salt, pepper to taste.
6. Fill each mushroom with this filling, forming a little heap.
7. Pierce a wooden toothpick from the side of each mushroom. Keep aside till serving time.
8. To serve microwave stuffed mushrooms for 4 minutes.
9. Sprinkle mozzarella cheese and again microwave for 30 seconds or till cheese melts slightly.

व्यक्तिः 4

सामग्री

200 ग्राम मशरुम
1 बड़ा च. ऑलीव ऑयल
½ प्याज़ - कटा हुआ
1 ब्रेड स्लाईस - किनारे हटा कर मिक्सी में पीस कर ताज़े क्रम्बस् बना लें
1 बड़ा च. कटा हुआ हरा धनिया
1 बड़ा च. कदुकस किया पीज़ा चीज़
`नमक और काली मिर्च स्वादानुसार

<u>एक साथ मिलायें</u>

2 बड़े च. आलीव ऑयल, 1 बड़ा च. सिरका
½ छोटा च. लहसुन पेस्ट
¼ छोटा च. नमक
¼ छोटा च. काली मिर्च

विधि

1. मशरुम धोएँ और मशरुम के तने को निकालें। मेलन स्कूपर से थोड़ा सा ज़्यादा स्कूप करें। किचन तौलिये पर रखकर पोंछ लें।
2. आलीव ऑयल, सिरका, लहसुन, नमक और काली मिर्च मिला लें। इस तेल को मशरुम के अन्दर और बाहर रगड़ दें।
3. मशरुम के तने को बारीक काट लें और बचे हुए आलीव ऑयल में मिला दें।
4. 1 बड़ा च. आलीव ऑयल, कटे हुए तने और प्याज़ को मिलाकर 2 मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें।
5. ब्रेड और धनिया डालकर अच्छे से मिलायें। नमक और काली मिर्च डालें।
6. प्रत्येक मशरुम को इस मिक्सचर से भर कर भरावन को थोड़ा सा उठा दें।
7. प्रत्येक मशरुम में लकड़ी के टूथपिक साईड से डाल दें। परोसने के समय तक अलग रखें।
8. परोसने के लिए भरे हुए मशरुम को 4 मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें।
9. मोज़रेला चीज़ छिड़कें और दोबारा से 30 सेकिण्ड के लिए या चीज़ थोड़ा सा पिघलने तक माईक्रोवेव करें।

Paneer Tikka

The universal Indian delight, now made more delicious!

Serves 4

INGREDIENTS

300 gm paneer- cut into 2" squares
1 large capsicum - cut into 1" pieces or rings
1 onion - cut into 4 pieces
1 tomato - cut into 8 pieces

MARINADE

1 cup dahi - hang in a muslin cloth for 20 minutes
3 tbsp thick malai or thick cream
a few drops of orange colour or a pinch of haldi (turmeric)
1½ tbsp oil, 1 tbsp cornflour
½ tsp amchoor ½ tsp black salt
½ tsp red chilli powder, ¾ tsp salt
1 tbsp tandoori or chicken masala
1 tbsp ginger-garlic paste

METHOD

1. Mix all ingredients of the marinade in a bowl. Add paneer. Mix well.
2. Grease wire or grill rack. Arrange paneer on the greased wire rack. After all the paneer pieces are done, put capsicum, onions and tomato together in the left over marinade & mix well to coat the vegetables. Place vegetables also on rack.
3. Set your microwave oven at 200°C using the oven (convection) mode and press start to preheat.
4. Put the tikkas in the hot oven.
5. Re-set the preheated oven again at 200°C for 20 minutes. Cook the tikkas for 15 minutes.
6. Spoon some melted butter on the tikkas and cook further for 5 minutes. Remove from oven. Sprinkle chat masala & lemon juice. Serve hot.

व्यक्ति: 4

सामग्री

300 ग्राम पनीर - 2" चौकोर काट लें
1 बड़ा शिमला मिर्च - 1" पीस या गोल छल्लों में काट लें
1 प्याज़ - 4 टुकड़ों में काट लें
1 टमाटर - 8 टुकड़ों में काट लें

मेरिनेड्

1 कप दही - मलमल के कपड़े में 20 मिनिट के लिए बाँधकर लटका दें
3 बड़े च. मलाई या गाढ़ी क्रीम
कुछ बून्द ऑरेंज लाल रंग या चुटकी भर हल्दी, 1½ बड़ा च. तेल
1 बड़ा च. कॉर्नफ्लार, ½ छोटा च. अमचूर
½ छोटा च. काला नमक
½ छोटा च. लाल मिर्च पाउडर
¾ छोटा च. नमक
1 बड़ा च. तन्दूरी या चिकन मसाला
1 बड़ा च. अदरक-लहसुन पेस्ट

विधि

1. मेरिनेड् की सभी सामग्री को बाउल में मिला लें। पनीर डालें और अच्छे से मिलायें।
2. वॉयर रेक या ग्रिल रेक को तेल से चिकना करें। पनीर को चिकने वॉयर रेक पर रखें। बचे हुए मेरिनेड् में शिमला मिर्च, टमाटर और प्याज़ को अच्छे से मिला लें। सब्ज़ियों को भी रेक पर रखें।
3. माईक्रोवेव ॲवन को कॉनवेक्शन पर 200°C तापमान पर गरम करें।
4. गरम ॲवन में टिक्के रखें।
5. दोबारा से ॲवन को 200°C तापमान पर 20 मिनिट के लिए गरम करें। टिक्कों को 15 मिनिट के लिए पकायें।
6. थोड़ा सा पिघला हुआ मक्खन टिक्कों पर डालकर बचे हुए 5 मिनिट के लिए सेक लें। ॲवन से निकालें। चाट मसाला और नींबू का रस छिड़कें। गरम परोसें।

Shami Kebab

Small patties of mince meat, grilled in the microwave to perfection.

Makes 15 kebabs

INGREDIENTS

½ kg mutton mince (keema)
1 onion - sliced
10 flakes garlic - chopped
2" piece ginger - chopped
2 tsp saboot dhania (coriander seeds)
1 tsp cumin seeds (jeera)
3-4 cloves (laung)
seeds of 2 green cardamom (illaichi)
seeds of 1 black cardamom
½" stick cinnamon (dalchini)
4-5 whole peppercorns
2-3 dry, whole red chillies
salt to taste, ½ cup water
1- 2 green chillies - chopped
1 egg, 4 tbsp besan (gramflour)
1 tbsp kasoori methi
1 tbsp chopped coriander

METHOD

1. Wash the mince in a strainer & press well to drain out the water well through the strainer.
2. Except egg, besan, kasoori methi & coriander, add all ingredients to the mince in a shallow microproof dish & mix very well. Microwave at 70% power for 10 minutes.
3. Grind mince in a mixer without adding any water till smooth.
4. Mix egg, besan, kasoori methi and coriander.
5. Take a ball of the mixture, shape into a ball and flatten it to give a shape of a kebab/disc with oiled hands.
6. Grill for 20 minutes on the rack. After 10 minutes, overturn the kebabs and pour ½ tsp oil on each kebab and grill for another 10 minutes. Serve hot with hari chutney.

बनायें: 15 कबाब

सामग्री

½ किलो मटन कीमा
1 प्याज़ - स्लाईस किये हुए
10 कली लहसुन - कटा हुआ
2" टुकड़ा अदरक - कटी हुई
2 छोटे च. साबुत धनिया
1 छोटा च. जीरा
3-4 लौंग
2 छोटी इलायची और 1 बड़ी इलायची के दाने
½" टुकड़ा दालचीनी
4-5 साबुत काली मिर्च
2-3 सूखी लाल मिर्च
नमक स्वादानुसार, ½ कप पानी
1-2 हरी मिर्च - कटी हुई
1 अण्डा, 4 बड़े च. बेसन
1 बड़ा च. कसूरी मेथी
1 बड़ा च. कटा हुआ हरा धनिया

विधि

1. चलनी में कीमा धोएँ और अच्छे से निचोड़ कर सारा पानी निकाल दें।
2. अण्डा, बेसन, कसूरी मेथी और धनिया छोड़कर, बाकी की सारी सामग्री कीमे में डालकर माईक्रोप्रूफ डिश में अच्छे से मिलायें। 10 मिनिट के लिए 70% पॉवर पर माईक्रोवेव करें।
3. कीमे को मिक्सी में बिना पानी डाले बारीक पीस लें।
4. अण्डा, बेसन, कसूरी मेथी और धनिया डालकर अच्छे से मिलायें।
5. मिक्सचर की गोली बनायें, हाथ पर तेल लगाकर गोली को चपटा सा आकार बनाकर कबाब बनायें।
6. रेक पर 20 मिनिट के लिए ग्रिल करें। 10 मिनिट के बाद कबाब को पलट कर ½ छोटा च. तेल प्रत्येक कबाब पर डालकर अन्य 10 मिनिट के लिए ग्रिल करें। हरी चटनी के साथ परोसें।

Instant Khaman Dhokla

This light Gujarati snack is quick to make in a microwave.

Serves 6

INGREDIENTS

1½ cups besan (gram flour)
1 cup water, 1 tbsp oil
½ tsp haldi (turmeric)
1 tsp green chilli paste, 1 tsp ginger paste
1 tsp salt, 1 tsp sugar
¼ tsp soda-bi-carb (mitha soda)
1½ tsp eno fruit salt, 2 tsp lemon juice

TEMPERING

2 tbsp oil, 1 tsp rai (mustard seeds)
2-3 green chillies - slit into long pieces
¼ cup white vinegar
¾ cup water, 1 tbsp sugar

METHOD

1. Grease a 7" diameter round, flat dish with oil. Keep aside.
2. Sift besan through sieve to make it light and free of any lumps.
3. Mix besan, water, oil, turmeric powder, salt, sugar, chilli paste, ginger paste and water to a smooth batter.
4. Add eno fruit salt and soda-bi-carb to the batter and pour lemon juice over it. Beat well for a few seconds.
5. Immediately pour this mixture in the greased dish. Microwave uncovered for 6 minutes. Remove from oven & keep aside.
6. To temper, microwave oil, green chillies, rai, water, sugar and vinegar for 4½ minutes. Pour over the dhokla and wait for ½ hour to absorb it and to turn soft.
7. Cool and cut into 1½" pieces.
8. Sprinkle chopped coriander. Serve.

व्यक्ति: 6

सामग्री

1½ कप बेसन
1 कप पानी, 1 बड़ा च. तेल
½ छोटा च. हल्दी
1 छोटा च. हरी मिर्च पेस्ट
1 छोटा च. अदरक पेस्ट
1 छोटा च. नमक, 1 छोटा च. चीनी
¼ छोटा च. मीठा सोडा
1½ छोटा च. इनो फ्रूट सॉल्ट
2 छोटे च. नींबू का रस

छौंक

2 बड़े च. तेल, 1 छोटा च. राई
2-3 हरी मिर्च - लम्बाई में चीर लगा लें
¼ कप सफेद सिरका
¾ कप पानी, 1 बड़ा च. चीनी

विधि

1. 7" व्यास की चपटी गोल डिश को तेल से चिकना करें। अलग रखें।
2. बेसन को चलनी में छान कर कोई ढ़ेला न रहने दें।
3. बेसन, पानी, तेल, हल्दी पाउडर, नमक, चीनी, हरी मिर्च पेस्ट और अदरक पेस्ट को मिलाकर घोल बना लें।
4. इनो फ्रूट सॉल्ट और मीठा सोडा घोल में डालें और ऊपर से नींबू का रस डाल दें। कुछ सेकिण्ड के लिए अच्छे से फेंटें।
5. तुरन्त इस मिक्सचर को चिकनी डिश में रखें। घोल को बराबर कर दें। बिना ढ़के 6 मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें। ऑवन में से निकालें और अलग रखें।
6. छौंक के लिए तेल, हरी मिर्च और राई को 2 मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें। पानी, चीनी और सिरका डालकर 4½ मिनिट के लिए माईक्रोवेव करें। ढ़ोकले के ऊपर डालें और ½ घण्टे तक ढोकले को पानी सोख कर नरम होने दें।
7. ठण्डा करें और 1½" टुकड़ों में काट लें।
8. कटा हुआ धनिया छिड़क कर परोसें।

Crispy Chicken

Chicken coated with bread crumbs and grilled till soft and succulent.

Serves 4

INGREDIENTS

400 gms chicken drumsticks (small legs)

MARINADE

4 tbsp oil or melted butter
1½ tsp garlic paste, 1½ tsp chilli pd.
1 tsp jeera (cumin seeds) - powdered
2 tsp dhania powder (coriander powder)
2" stick dalchini (cinnamon) - powdered
1 tbsp maida (flour), 1½ tsp salt

OTHER INGREDIENTS

2 eggs - beat well
½ cup dry bread crumbs

METHOD

1. Wash chicken, pat dry on a cloth napkin. Prick with a fork all over.
2. Mix all the ingredients written under marinade in a flat bowl.
3. Add the chicken & let it marinate for 4 hours or overnight in the fridge. (The longer the marination time, the more flavourful your chicken).
4. Beat eggs lightly. Add ¼ tsp salt and ¼ tsp red chilli powder. Mix well.
5. Spread bread crumbs in a flat plate.
6. Dip each chicken leg in egg and roll it in the bread crumbs.
7. Set your microwave oven at 200°C using the oven (convection) mode and press start to preheat.
8. Place chicken in a baking dish, pour 1 tbsp oil or melted butter on the pieces and place in the hot oven.
9. Re-set the hot oven again at 200°C for 40 minutes. First, bake for 20 minutes. Then overturn the pieces and sprinkle 1 tbsp of butter on the legs. Bake for the remaining 20 minutes or till chicken is cooked.

व्यक्ति: 4

सामग्री

400 ग्राम चिकन ड्रमस्टिक (छोटी टाँगें)

मेरिनेड्

4 बड़े च. तेल या पिघला हुआ मक्खन
1½ छोटा च. लहसुन पेस्ट
1½ छोटा च. लाल मिर्च पाउडर
1 छोटा च. जीरा पाउडर, 2 छोटे च. धनिया पाउडर, 2" टुकड़ा दालचीनी – पीस लें
1 बड़ा च. मैदा, 1½ छोटा च. नमक

अन्य सामग्री

2 अण्डे – अच्छे से फेंट लें
½ कप सूखे ब्रेड-क्रम्बस्

विधि

1. चिकन धोएँ और नेपकिन पर सुखा लें। काँटे से सभी जगह गोद दें।
2. मेरिनेड् की सभी सामग्री चपटे बाउल में मिला लें।
3. मेरिनेड् में चिकन डालें और 4 घण्टे या रातभर फ्रीज में रखें। (मेरिनेड् जितना अधिक समय करेंगे चिकन उतना ही स्वादिष्ट बनेगा)
4. अण्डे को थोड़ा सा फेंट लें। ¼ छोटा च. नमक और ¼ छोटा च. लाल मिर्च पाउडर डालकर अच्छे से मिला लें।
5. ब्रेड-क्रम्बस् प्लेट में फैला दें।
6. प्रत्येक चिकन की टाँग को अण्डे में डूबोकर ब्रेड-क्रम्बस् में रोल करें।
7. माईक्रोवेव ऑवन को 200°C तापमान पर गरम करें।
8. चिकन को बेकिंग डिश में रख कर 1 बड़ा च. तेल या पिघला हुआ मक्खन चिकन पर डालें और गरम ऑवन में रख दें।
9. दोबारा से ऑवन को 200°C तापमान पर 40 मिनिट के लिए सैट करें। पहले 20 मिनिट के लिए चिकन बेक करें। अब चिकन को पलट दें और 1 बड़ा च. मक्खन छिड़क दें। बचे हुए 20 मिनिट फिर बेक करें या चिकन पकने तक पकायें।