

Moong Dal Chilla

Toplam 30 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 15 dk

4 kişilik

Kolay

~196 kcal

Açılış 7/10

Sarımsak fasulyesiyle yapılmış chilla, tavada hızlı pişen proteinli bir Hint kahvaltılık öğle yemeğidir.

Malzemeler

- 1.5 su bardağı Sarımsak fasulyesi
- 1 adet Soğan
- 1 tatlı kaşık Zencefil
- 1 çay kaşığı Kimyon

Yapılışı

- Islatılmış sarımsak fasulyesini soğan ve zencefile blenderda çekin.
- Hamurdan kepçe ile tavaya ince daireler dökün.
- Her yüzünü 3-4 dakika pişirip servis edin.

PÜF NOKTASI

Hamuru çok kalınlıktaki olmamalıdır; ince chilla kenarlarda daha çabuk kızarır.

SERVIS ÖNERİSİ

Naneli yoğurt dip ile servis edin.