

C01-B Salad: Boiled Eggs (4) & Vinaigrette

Variant: Egg Base | Vinaigrette Dressing | Fresh Croutons Focus: High Protein, Lean.

1. Ingredient Scaling / सामग्री माप

Ingredient	1 Portion	2 Portions	4 Portions
Eggs	4	8	16
Lettuce	300g	600g	1.2kg
Veggies (Tomato/Onion/Corn)	1 Small each + 2 tbsp Corn	2 Small each + 4 tbsp Corn	4 Small each + 8 tbsp Corn
Dressing (Oil)	1 tbsp	2 tbsp	4 tbsp

2. Topping Prep: Fresh Croutons / ताजे क्राउटन्स

- Cut: Dice 1 slice(per serving) of Whole Wheat bread into small cubes.
- Cook: Roast on tawa or Air fry until crisp.

निर्देश: ब्रेड के टुकड़े करें और कुरकुरा होने तक भूनें।

3. Protein Prep: Boiled Eggs / अंडे की तैयारी

- Boil: Boil water. Add eggs gently. Cook for 10-12 mins (Hard Boil).
उबालें: 10-12 मिनट तक उबालें।
- Cool: Peel immediately in cold water. Dice into quarters. Season with Salt & Pepper.
तैयारी: छीलें, काटें और नमक-काली मिर्च छिड़कें।

4. Vegetable Prep / सब्जियों की तैयारी

- Lettuce: Wash thoroughly in cold water to remove grit. Spin dry or pat dry completely with a towel (Crucial for crunch). Chop into bite-sized pieces.
- Tomato & Onion: Dice tomatoes into medium chunks. Finely chop or slice onions.
- Corn: Boil or steam sweet corn kernels until tender. Drain well to remove excess water.

निर्देश: लेटस को ठंडे पानी से धोकर पूरी तरह सुखा लें (गीला न छोड़ें) और काटें। टमाटर और प्याज काटें। कॉर्न को उबालकर पानी निकाल दें।

5. Dressing: Vinaigrette / विनेगर ड्रेसिंग

- Mix: 1 tbsp Olive Oil + 1 tsp Vinegar + 1 tsp Lemon Juice + 1/2 tsp Mustard + Salt + Pepper.
- Whisk: Beat vigorously.

मिक्स: तेल, सिरका, नींबू मस्टर्ड, नमक, काली मिर्च को फेंटें।

6. Assembly / असेंबली

1. Base: Combine prepared Lettuce, Tomato, Onion, Corn in a large bowl.
2. Add: Boiled Eggs and Dressing. Toss gently.
3. Top: Add Fresh Croutons, Grated Parmesan, and Cilantro.
4. Serve: Add a Lemon wedge.

परोसें: सब्जी, अंडे और ड्रेसिंग मिलाएं। ऊपर से क्राउटन्स, परमेसन और धनिया डालें।