

C02-B Chinese Bowl: Chilly Paneer & Rice

Variant: Chilly Paneer | Rice Flavor Profile: Savory, Spicy, Umami.

1. Ingredient Scaling / सामग्री माप

Ingredient	1 Portion	2 Portions	4 Portions
Paneer	100g	200g	400g
Rice (Raw)	50-60g	100-120g	200-240g
Onion/Capsicum	1/2 Cup	1 Cup	2 Cups

2. Carb Prep: Rice / चावल (Flavor Enhanced)

1. Cook: Boil Basmati rice with Salt.
2. Season: Fluff cooked rice with a pinch of Salt and Pepper.

चावल: चावल को नमक डालकर उबालें। पकने के बाद हल्का नमक और काली मिर्च मिलाएं।

3. Vegetable Prep / सब्जियां

1. Prep: Broccoli florets, Green Beans (chopped), Cabbage (julienne).
2. Cook: Steam with 2 tbsp water and Salt for 3 mins.
3. Season: Toss with 1/2 tsp Soy Sauce.

सब्जियां: ब्रोकली, बीन्स और पत्तागोभी को नमक के पानी में स्टीम करें। फिर सोया सॉस मिलाएं।

4. Protein Prep: Chilly Paneer + Veg / चिली पनीर और सब्जियां

1. Marinate: Coat Paneer (100g) with 1 tsp Cornstarch, Salt, and Pepper.
2. Fry: Pan-sear in 1 tsp oil until golden. Remove.
3. Stir Fry: In same pan, add Ginger, Garlic, Green Chili. Add diced Onion and Capsicum. Sauté for 2 mins on high heat.

तड़का: उसी पैन में अदरक, लहसुन, हरी मिर्च, प्याज और शिमला मिर्च (Capsicum) डालकर 2 मिनट भूंनें।

4. Sauce & Toss: Add Paneer back. Add 1 tbsp Soy Sauce, 1 tsp Vinegar, 1 tsp Red Chili Sauce, pinch of Sugar and Salt. Toss well to coat.

सॉस: पनीर वापस डालें। सोया सॉस, सिरका, चिली सॉस, चीनी और नमक डालकर मिलाएं।

5. Assembly / असेंबली

1. Layer: Rice at bottom.
2. Sides: Seasoned Broccoli/Beans on one side. Chilly Paneer with Onion/Capsicum on other.
3. Garnish: Fresh Cilantro.