

C01-B Salad: Boiled Eggs (4) & Creamy Dressing

Variant: Egg Base | Creamy Dressing | Fresh Croutons Focus: High Protein, Macro Flex.

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
Curd (Hung)	2 tbsp	4 tbsp	8 tbsp

2. Topping Prep: Fresh Croutons / ताज़े 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: लैटस 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: Creamy / क्रीमी ड्रेसिंग

- **Mix:** 2 tbsp Hung Curd + 1/2 tsp Mustard + 1 tsp Lemon Juice + Salt + Pepper.
- **Whisk:** Beat until smooth.

मिक्स: दही, मस्टर्ड, नींबू, नमक और 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।