

C01-B Salad: Paneer (100g) & Creamy Dressing

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

1. Ingredient Scaling / सामग्री माप

Ingredient	1 Portion	2 Portions	4 Portions
Paneer (Raw)	100g	200g	400g
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 (30g)	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: Air fry at 160°C for 4 mins OR roast on a tawa (low flame) until crisp.

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

3. Protein Prep: Paneer / पनीर की तैयारी

- Cut: 1-inch cubes.
- Season: Salt, Pepper, Turmeric, Lemon Juice.
- Method A (Pan-Sear): Heat non-stick pan with 1 tsp Oil. Sear on medium heat for 3-4 mins until golden.

पैन: 1 चम्मच तेल में मध्यम आंच पर 3-4 मिनट तक सेकें।

- Method B (Air Fryer): Preheat to 180°C. Cook for 8-10 mins.

एयर फ्रायर: 180°C पर 8-10 मिनट पकाएं।

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: Creamy / क्रीमी ड्रेसिंग

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

मिक्स: दही, मस्टर्ड, नींबू, नमक और काली मिर्च को चिकना होने तक फेंटें।

## 6. Assembly / असेंबली

1. **Base:** Combine prepared Lettuce, Tomato, Onion, Corn in a large bowl.
2. **Add:** Cooked Paneer and Dressing. Toss well.
3. **Top:** Add Fresh Croutons, Grated Parmesan, and Cilantro.
4. **Serve:** Add a Lemon wedge on the side.

परोसें: सब्जी, पनीर और ड्रेसिंग मिलाएं। ऊपर से क्राउटन्स, परमेसन और धनिया डालें। नींबू के साथ दें।