

C03-B Sandwich: Paneer (100g) & Green Herb

Variant: Grilled Paneer | Green Herb Sauce Focus: High Protein, Fresh.

1. Ingredient Scaling / सामग्री माप

Ingredient	1 Portion	2 Portions	4 Portions
Paneer	100g	200g	400g
Sauce Base (Curd)	2 tbsp	4 tbsp	8 tbsp
Bread	4 Slices (2 Sandwiches)	8 Slices	16 Slices
Cheese	2 Slices	4 Slices	8 Slices

2. Sauce Prep: Green Herb Blend / ग्रीन हर्ब सॉस

- Blend: Coriander, Green Chili, Garlic, Salt, Sugar, Lemon Juice, 1/4 slice Bread (thickener).
- Mix: Stir in Hung Curd.

विधि: धनिया, मिर्च, लहसुन, नमक, चीनी और ब्रेड को पीस लें। दही में मिलाएं।

3. Protein Prep: Paneer / पनीर की तैयारी

- Cut: Small cubes/strips. Season with Salt, Pepper, Lemon.
- Method A (Pan): Grill on greased pan until brown.

पैन: पैन पर तेल लगाकर पनीर को ब्राउन होने तक सेकें।

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

एयर फ्रायर: 180°C पर 8-10 मिनट पकाएं।

- Chop: Roughly chop cooked paneer.

4. Assembly / असेंबली

- Toast: Lightly toast 4 bread slices.
- Spread: Apply Green Herb Sauce on all slices.
- Fill: Distribute Lettuce, Tomato, Onion, and Paneer equally between 2 sandwiches.

4. **Cheese:** Add 1 Cheese Slice per sandwich (2 total).
5. **Close:** Close sandwiches. Lightly grill on tawa to melt cheese.

असेंबली: 4 ब्रेड स्लाइस पर सॉस लगाएं। सब्जी और पनीर को दो सैंडविच में बांटें। हर सैंडविच में एक चीज़ स्लाइस रखें (कुल 2)। बंद करके सेकें।