

C02-B Chinese Bowl: Chilly Paneer & Noodles

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

1. Ingredient Scaling / सामग्री माप

Ingredient	1 Portion	2 Portions	4 Portions
Paneer	100g	200g	400g
Noodles (Raw)	60-70g	120-140g	240-280g
Onion/Capsicum	1/2 Cup	1 Cup	2 Cups
Soy Sauce	1.5 tbsp	3 tbsp	6 tbsp

2. Carb Prep: Noodles / नूडल्स (Flavor Enhanced)

1. Boil: Cook in salted boiling water until 'al dente'.
2. Season: Drain. Toss immediately with 1 tsp Garlic Oil (or oil + minced garlic), 1/2 tsp Soy Sauce, and a pinch of Salt & Pepper.

सीजनिंग: नूडल्स उबालें। छानने के बाद, तुरंत 1 चम्च गार्लिक ऑयल, 1/2 चम्च सोया सॉस, नमक और काली मिर्च के साथ 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 भूंतें।

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