

C03-B Sandwich: Paneer (100g) & Spiced Red

Variant: Grilled Paneer | Spiced Red Sauce Focus: High Protein, Flavorful.

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: Spiced Red Cream / स्पाइस्ड रेड क्रीम

- Mix: 1 tbsp Hung Curd + 1 tbsp Ketchup + 1/2 tsp Garlic Paste + 1/4 tsp Chili Powder + Pinch Cumin/Chaat Masala + Lemon Juice.
- Whisk: Blend until smooth and glossy.

विधि: दही, केचप, लहसुन, मिर्च पाउडर, जीरा और चाट मसाला को फेंटें।

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 Spiced Red Sauce on all slices.

3. **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।