

				
Sprout Kabab Mung Dal Daal				
मूंग दाल स्प्राउट कबाब				
मूंग दाल स्प्राउट				350 gm
प्याज़ (बारीक कटा हुआ)				100 gm
टमाटर (कटा हुआ)				90 gm
लहसुन (कटा हुआ)				6 क्लोव
नमक				2 tsp
देही मिर्च				1/4 tsp
हल्दी				1/4 tsp
धनिया पाउडर				1/4 tsp
गरम मसाला				1/4 tsp
चाट मसाला				1/4 tsp
धनिया पत्ता (कटा हुआ)				10 gm
बेसन (भुना हुआ)				40 gm
कैसे बनाए				
1) सबसे पहले मूंग दाल स्प्राउट को स्टीमर में स्टीम कर लें, स्टीम करने के बाद मूंग दाल स्प्राउट को काट लें				
2) अब कटे हुए मूंग दाल स्प्राउट में बारीक कटा हुआ प्याज़, बारीक कटा हुआ टमाटर और बारीक कटा हुआ अदरक लहसुन मिला लें				
3) और नमक, देही मिर्च, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला, चाट मसाला, कटा हुआ धनिया मिला लें और मिश्रण को गाढ़ा करने के लिए भुना हुआ बेसन दाल लें				
4) इस मिश्रण की बराबर- बराबर टिक्कियाँ बना लें				
5) एक पैन में टिशू की मदद से हल्का तेल लगाए और टिशू पेपर से पैन में लगाए तेल को हल्के हाथ से पोंछ लें				
6) अब इन टिक्कियों को दोनों साइड से एक-एक मिनट तक हल्की आंच पर सेख लें				