

			
Tofu Kaala Chana Scramble Kala			
टोफू काला चना स्क्रेम्बल			
काला चना		70gm	
टोफू		100gm	
पालक		100gm	
नमक		1/2 tsp	
जीरा पाउडर		1/4 tsp	
काली मिर्च		2 चुटकी	
कैसे बनाए			
1) रात भर भिगोए हुए काले चने को उबाल लें, चने को पानी से अलग कर लें, एक बर्तन में रख लें			
2) एक नॉनस्टिक पैन को धीमी आंच पर रख कर भून ले, अब पालक को लंबा लंबा काट लें और जीरे में डाल कर दो मिनट के लिए पका लें			
3) अब पैन में उबला हुआ चना डाल दें, अब टोफू को कद्दूकस कर के, काले चने और पालक के मिश्रण में डाल कर नमक, काली मिर्च डालकर			
4) अच्छे से मिक्स कर लें			