

Spinach momos with tofu and scallion's dough			
स्पिनच मोमोस विद टोफू अँड स्केलीयन्स डो			
(मोमोस के लोई की सामग्री)			
पालक		80gm	
गेंहू का आटा		180gm	
कॉर्न फ्लावर		35gm	
(स्टफिंग की सामग्री)			
टोफू		60gm	
हरा प्याज़		60gm	
हरा प्याज़ स्केलियन		15gm	
प्याज़		20gm	
अदरक		15gm	
लहसुन		10-12 क्लोव	
नमक		1 चुटकी	
सीज़निंग पाउडर		3/4 tsp	
सफ़ेद मिर्ची पाउडर		1/4 tsp	
ओएस्टर सॉस		3 tsp	
तिल का तेल		1 tsp	
कैसे बनाए			
(मोमोस की लोई के लिए)			
1) पालक के पत्तों को काट कर स्टीमर में उसे 4 मिनट तक स्टीम कर ले			
2) स्टीम की हुई पालक में 150ml पानी मिलाकर, मिक्सी में बारीक पीस लें			
3) एक बड़े बर्तन में गेंहू का आटा, कॉर्न फ्लावर को मिलाकर, पालक का घोल मिलाकर, मोमोस के लिए नरम आटा तैयार कर लें			
4) अब आटे को 30 मिनट ढक कर रख दें			
(स्टफिंग के लिए)			
1) बनाने के लिए पहले टोफू को कद्दूकस कर लें और नाकी सभी सब्जीओं को बारीक काट लें			
2) एक बर्तन में सभी सब्जीओं को मिला लें और नामा, सीज़निंग पाउडर, ओएस्टर सॉस, तिल का तेल और सफ़ेद मिर्ची पाउडर मिला कर अच्छी तरह मिक्स कर लें			
3) अब तैयार किए हुए पालक के आटे की छोटी छोटी लोइयाँ तोड़ कर बेल लें और तैयार स्टफिंग भर कर मोमोस तैयार कर लें			
4) स्टीमर में टिशू पेपर से तेल लगा कर मोमोस स्टीमर में रख लें और मीडियम आंच पर मोमोस को 10 से 15 मिनट तक स्टीम कर लें			
5) और मोमोस चटनी के साथ परोसे			