

Beetroot Kala Chana Tikki Roll

High-protein wrap with kala chana tikki, tofu, spinach dough, and a spicy creamy sauce.

YIELD

Several rolls

PREP

25 minutes

COOK/SET

15 minutes

SOURCE

z72wClwHaMM

Ingredients

- Boiled kala chana: 1 cup
- Tofu: 100 g
- Onion: 1/2 cup, optional
- Ginger-green chilli-garlic paste: 2 tbsp
- Roasted peanuts: 1/4 cup
- White sesame: 1 tbsp
- Red chilli powder: 1/2 tsp
- Black pepper: 1/2 tsp
- Roasted cumin powder: 1 tsp
- Amchur: 1/2 tsp
- Sattu: 2 tbsp
- For wrap dough: flour as needed, salt 1/2 tsp, ajwain 1/2 tsp, sesame 1 tsp, spinach puree 1/2 cup
- Sauce: paneer/chhena 1/4 cup, hung curd 1/4 cup, soaked red chillies, salt, sugar, Kashmiri chilli, oregano, lemon/vinegar as shown

Method

1. Grind boiled kala chana finely.
2. Mix with tofu, onion, ginger-chilli-garlic paste, peanuts, sesame, spices, and sattu.
3. Shape tikkis and cook with little or no oil until firm.
4. Make dough with flour, salt, ajwain, sesame, and spinach puree.
5. Roll and cook wraps.
6. Blend sauce ingredients until smooth; chill 1-2 hours if possible.
7. Place tikki and salad/filling on wrap.
8. Add sauce, fold like a pocket, and toast until crisp.

Notes

- Use clean, dry utensils for storage recipes.
- Adjust salt, spice, and sourness to taste.

Quantities are checked against the video transcript; where an exact quantity is not spoken, the recipe says as needed.

चुकंदर काला चना टिक्की रोल

काला चना टिक्की, टोफू, पालक dough और spicy creamy sauce वाला हाई-प्रोटीन wrap।

YIELD

कई rolls

PREP

25 मिनट

COOK/SET

15 मिनट

SOURCE

z72wClwHaMM

सामग्री

- उबला काला चना: 1 कप
- टोफू: 100 ग्राम
- प्याज: 1/2 कप, वैकल्पिक
- अदरक-हरी मिर्च-लहसुन पेस्ट: 2 बड़े चम्मच
- भुनी मूंगफली: 1/4 कप
- सफेद तिल: 1 बड़ा चम्मच
- लाल मिर्च: 1/2 छोटा चम्मच
- काली मिर्च: 1/2 छोटा चम्मच
- भुना जीरा पाउडर: 1 छोटा चम्मच
- अमचूर: 1/2 छोटा चम्मच
- सत्तू: 2 बड़े चम्मच
- Wrap dough: आटा जरूरत अनुसार, नमक 1/2 छोटा चम्मच, अजवाइन 1/2 छोटा चम्मच, तिल 1 छोटा चम्मच, पालक puree 1/2 कप
- Sauce: पनीर/छेना 1/4 कप, hung curd 1/4 कप, भीगी लाल मिर्च, नमक, चीनी, कश्मीरी मिर्च, oregano, नींबू/vinegar

विधि

- उबले काले चने को बारीक पीसें।
- टोफू, प्याज, अदरक-मिर्च-लहसुन paste, मूंगफली, तिल, मसाले और सत्तू मिलाएं।
- टिक्की shape करके कम/बिना तेल के पकाएं।
- आटा, नमक, अजवाइन, तिल और पालक puree से dough बनाएं।
- Wraps बेलकर सेकें।
- Sauce ingredients को smooth blend करें; हो सके तो 1-2 घंटे chill करें।
- Wrap पर टिक्की और salad/filling रखें।
- Sauce डालकर pocket की तरह fold करें और crisp toast करें।

टिप्स

- स्टोरेज रेसिपी में साफ और सूखे बर्तन इस्तेमाल करें।
- नमक, मसाला और खटास स्वाद अनुसार रखें।

मात्राएं वीडियो transcript से मिलान करके लिखी गई हैं; जहां exact मात्रा नहीं बोली गई, वहां जरूरत अनुसार लिखा गया है।