

High Protein Paratha for Weight Loss

Soft high-protein parathas made with sprouts, vegetables, paneer, herbs, and only about 1/2 cup flour.

YIELD

About 7 parathas

PREP

15 minutes

COOK/SET

1-2 minutes each

SOURCE

kcH8jOKYt1M

Ingredients

- Sprouts: 1/2 cup
- Onion: 1 small
- Green chillies: 2-3
- Ginger: 1 small piece
- Fresh coriander: about 1/2 cup
- Grated/finely chopped vegetables: about 1/2 cup
- Paneer: about 1/2 cup or 50 g, crumbled
- Whole wheat flour: 1/2 cup, plus 1 tbsp if needed
- Turmeric: 1/2 tsp
- Chilli flakes or red chilli powder: 1/2 tsp
- Salt and oil/ghee: as needed

Method

1. Pulse sprouts, onion, chillies, ginger, and coriander without adding water.
2. Transfer to a bowl and add vegetables and crumbled paneer.
3. Add flour, turmeric, chilli flakes, and salt.
4. Mix into a soft dough. Add only 1 tbsp extra flour if the dough is too sticky.
5. Do not rest too long because vegetables release water.
6. Divide into slightly bigger balls and roll gently.
7. Cook on a hot tawa for about 1 minute, then flip.
8. Roast both sides; use little oil/ghee or keep oil-free by pressing with a cloth.

Notes

- Keep dough soft for soft parathas.
- These stay soft for hours, making them useful for tiffin.
- Use vegetables your family likes.

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

हाई प्रोटीन पराठा

स्पाउट्स, सब्जियों, पनीर और सिर्फ लगभग आधा कप आटे से बना नरम हाई-प्रोटीन पराठा।

YIELD

लगभग 7 पराठे

PREP

15 मिनट

COOK/SET

1-2 मिनट प्रति

SOURCE

kcH8jOKYt1M

सामग्री

- स्पाउट्स: 1/2 कप
- प्याज: 1 छोटा
- हरी मिर्च: 2-3
- अदरक: 1 छोटा टुकड़ा
- हरा धनिया: लगभग 1/2 कप
- कटी/कट्टूकस सब्जियां: लगभग 1/2 कप
- पनीर: लगभग 1/2 कप या 50 ग्राम
- गेहुं का आटा: 1/2 कप, जरूरत हो तो 1 बड़ा चम्मच और
- हल्दी: 1/2 छोटा चम्मच
- चिली फ्लेक्स/लाल मिर्च: 1/2 छोटा चम्मच
- नमक और तेल/घी: जरूरत अनुसार

टिप्स

- आटा सॉफ्ट रखें ताकि पराठे नरम रहें।
- ये पराठे घंटों तक सॉफ्ट रहते हैं।
- अपनी पसंद की सब्जियां इस्तेमाल कर सकते हैं।

विधि

- स्पाउट्स, प्याज, मिर्च, अदरक और धनिया को बिना पानी पल्स करें।
- बाउल में निकालकर सब्जियां और पनीर मिलाएं।
- आटा, हल्दी, चिली फ्लेक्स और नमक डालें।
- सॉफ्ट dough बनाएं; बहुत चिपचिपा हो तो सिर्फ 1 बड़ा चम्मच आटा और डालें।
- लंबा रेस्ट न दें क्योंकि सब्जियां पानी छोड़ती हैं।
- बड़े साइज की लोई बनाकर हल्के हाथ से बेलें।
- गरम तवे पर 1 मिनट सेकें, फिर पलट दें।
- दोनों तरफ सेकें; थोड़ा तेल/घी लगा सकते हैं या कपड़े से दबाकर ऑयल-फ्री रखें।

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