

Soya Sheekh Kabab

Spiced soya seekh kababs with onion, herbs, curd, and cornflour binding.

YIELD**8-10 kababs****PREP****20 minutes****COOK/SET****15 minutes****SOURCE****3iBLIRFSMEs**

Ingredients

- Soya chunks/granules: as shown
- Water: 2-3 cups
- Salt: 1 tsp
- Vinegar/lemon: 1 tsp
- Ginger: 1 inch + 1 tsp
- Onion: 1
- Coriander: a handful
- Green chillies: 2
- Garlic: 3-4 cloves
- Curd: 2 tbsp
- Chilli powder: 1 tsp
- Garam masala: 1/2 tsp
- Chaat masala: 1 tsp
- Cornflour: 2 tsp + 1 tbsp if needed
- Mustard oil: 1 tsp

Method

1. Boil soya in water with salt and vinegar/lemon for 3-4 minutes.
2. Wash 3-4 times and squeeze dry.
3. Grind with onion, coriander, chillies, garlic, and ginger.
4. Add curd and spices.
5. Add mustard oil for flavour.
6. Add cornflour until the mix binds.
7. Shape on skewers or into logs.
8. Cook on tawa/pan until golden on all sides.

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.

सोया सीख कबाब

प्याज, herbs, दही और कॉर्नफ्लोर binding से बने मसालेदार सोया सीख कबाब।

YIELD

8-10 कबाब

PREP

20 मिनट

COOK/SET

15 मिनट

SOURCE

3iBLIRFSMEs

सामग्री

- सोया चंक्स/गैन्यूल्स: वीडियो अनुसार
- पानी: 2-3 कप
- नमक: 1 छोटा चम्मच
- विनेगर/नींबू: 1 छोटा चम्मच
- अदरक: 1 इंच + 1 छोटा चम्मच
- प्याज: 1
- धनिया: मुट्ठीभर
- हरी मिर्च: 2
- लहसुन: 3-4 कलियां
- दही: 2 बड़े चम्मच
- लाल मिर्च: 1 छोटा चम्मच
- गरम मसाला: 1/2 छोटा चम्मच
- चाट मसाला: 1 छोटा चम्मच
- कॉर्नफ्लोर: 2 छोटे चम्मच + जरूरत हो तो 1 बड़ा चम्मच
- सरसों तेल: 1 छोटा चम्मच

विधि

1. सोया को पानी, नमक और विनेगर/नींबू के साथ 3-4 मिनट उबालें।
2. 3-4 पानी से धोकर अच्छे से निचोड़ें।
3. प्याज, धनिया, मिर्च, लहसुन और अदरक के साथ पीसें।
4. दही और मसाले डालें।
5. फ्लेवर के लिए सरसों तेल डालें।
6. कॉर्नफ्लोर डालकर mixture bind करें।
7. सीख या logs shape करें।
8. तवे/पैन पर चारों तरफ golden होने तक पकाएं।

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।