

Whole Wheat Veg Spring Rolls

Crispy whole wheat spring rolls filled with quick stir-fried vegetables.

YIELD

Several rolls

PREP

15 minutes rest

COOK/SET

20 minutes

SOURCE

1p7eNJMs478

Ingredients

- Whole wheat flour: 2 cups
- Cabbage: 1 cup, thinly sliced
- Capsicum: 1/2 cup
- Oil: 2 tbsp + 1 tsp
- Garlic: 3 cloves
- Ginger: 1 tbsp
- Soy sauce: 2 tsp
- Tomato ketchup: 1 tsp
- White vinegar: 1 tsp
- Sugar: 1/2 tsp
- Black pepper: 1/2 tsp
- Cornflour: 1 tsp
- Sesame: 1 tsp optional

Method

1. Make dough with whole wheat flour, water, salt, and 1 tsp oil; rest 10-15 minutes.
2. Heat 2 tbsp oil and saute garlic and ginger.
3. Add vegetables and keep flame high.
4. Add soy sauce, ketchup, vinegar, sugar, pepper, and cornflour.
5. Cook 1-2 minutes only; filling should stay crunchy.
6. Roll thin sheets from dough.
7. Fill, fold, and seal rolls.
8. Shallow fry, air fry, or bake 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.

व्हील व्हीट वेज स्प्रिंग रोल्स

गेहुं की शीट और quick stir-fried सब्जियों से बने क्रिस्पी spring rolls।

YIELD

कई rolls

PREP

15 मिनट रेस्ट

COOK/SET

20 मिनट

SOURCE

1p7eNJMs478

सामग्री

- गेहुं आटा: 2 कप
- पत्ता गोभी: 1 कप लंबी कटी
- शिमला मिर्च: 1/2 कप
- तेल: 2 बड़े चम्मच + 1 छोटा चम्मच
- लहसुन: 3 कलियां
- अदरक: 1 बड़ा चम्मच
- सोया साँस: 2 छोटे चम्मच
- टोमेटो केचप: 1 छोटा चम्मच
- व्हाइट विनेगर: 1 छोटा चम्मच
- चीनी: 1/2 छोटा चम्मच
- काली मिर्च: 1/2 छोटा चम्मच
- कॉर्नफ्लोर: 1 छोटा चम्मच
- तिल: 1 छोटा चम्मच वैकल्पिक

विधि

- गेहुं आटा, पानी, नमक और 1 छोटा चम्मच तेल से dough बनाकर 10-15 मिनट रखें।
- 2 बड़े चम्मच तेल में लहसुन और अदरक भूनें।
- सब्जियां डालकर flame high रखें।
- सोया साँस, केचप, विनेगर, चीनी, काली मिर्च और कॉर्नफ्लोर डालें।
- सिर्फ 1-2 मिनट पकाएं ताकि filling crunchy रहे।
- आटे की पतली sheets बेलें।
- Filling भरकर fold और seal करें।
- शैलो fry, air fry या bake करके crisp 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।