

Recipe Name: Kadhai Tofu Sabji (Recipe in Hindi)

Diet Type:

Course: Lunch

Cuisine: North Indian Recipes

Quantity:



Ingredients

Ingredient	Quantity
• 250 ?????? ????? - ??? ??	3
• 1 ?????? ?????? (???) - ??? ??	
• 1 ?????? - ??? ??	
• 1 ?????? ?????? ?????? - ??????	
• 1 ?????? ?????? ?????? - ??????	
• 2 ?????? - ???????	
• 1 ?????? ?????? ??????	
• 1 ?????? ?????? ?????? ?????? - ?????? ?? ??	
• 1 ??? ?????? ???	
• 1/2 ?????? ?????? ?????? ??????	
• 1/2 ?????? ?????? ??????	
• ??? - ?????? ????????	
• ??? ?????? - ??????? ????????	
• 2 ?????? ?????? ?????? ?? ???	
• 5 ?????? ?????? ??????	
• 1 ?????? ?????? ??????	
• 1 ?????? ?????? ??????	
• 1 ?????? ?????? ??????????	
• 4 ?????? ??? ??????	
• 1 ??? ??????	
• 1 ??? ????????	
• 1/2 teaspoon ??????	

Preparation

- ????? ???? ???? ?? ??? ???? ???? ?? ?????? ????????? ?? ????? ???? ???? ???? ???? ???? , ????
?????, ???? , ???? ??? ?????, ????????? ?? ??? ?????? ????? 30 ??????? ?? ??? ?? ?? ??? ????
???? ?? ??? ???? ?? ?? ??.



- ????? ?? ??? ????? ?? ????? ?? ??? ?????? ?? ????? ?? ?????? ?????? 1 ????? ??? ?????? ??????, ?????? ?? ??????? ?????? ?? 2 ????? ?? ????? ??.
- ?? ?????? 2 ??? ?????? ????? ??? ?????? ?? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?? 1 ????? ?? ????? ??.
- ?? ?????, ??? ?? ?????? ?????? ????? ?? ?? ????? 2 ????? ?? ????? ??.

Macronutrients

Calories (kcal)	Protein (g)	Carbs (g)	Fat (g)	Fiber (g)	Sugar (g)
-----------------	-------------	-----------	---------	-----------	-----------

