

# पश्चिम अफ्रिकी मूंगफली स्ट्यू

एटा भाँडोमा पकाउने विधि

हाई प्रोटीन - डेरी नभएको - ग्लूटेन नभएको

सामग्रीहरू

दिने: 8 कप

तयारी गर्ने समय: 10 मिनेट

पकाउने समय: 30 मिनेट

- 2/3 कप प्याज, काटिएको
- 1 चिया चम्चा तेल
- 1/4 चिया चम्चा लसुनको धुलो
- 1 कप चिकेन, पकाएको र
- 1 1/2 चिया चम्चा करी पाउडर
- 1/2 चिया चम्चा पिसेको रातो खुर्सानीको टुक्रा
- 3 कप चिकेन शोरबा, लो सोडियम
- 1 गोलभेंडाको पेस्ट बनाउन सक्नुहुन्छ, 6 औंस
- 2 डिब्बा पकाएको गोलभेंडा, 14.5 औंस
- 6 चिया चम्चा बदामको बटर

नोट: बदामको बटर नखानका लागि, सूर्यमुखीको बीउको बटरको प्रयोग गर्नुहोस्।  
थप सब्जीहरूका लागि पालक वा सखरखण्ड राख्नुहोस्।

## निर्देशन

1. प्याजलाई ठूलो भाँडोमा पारदर्शी नहुन्जेल तेलमा पकाउनुहोस्; लसुन र चिकेन राखेर तातो हुन्जेल चलाउनुहोस्।
2. मसाला थप्नुहोस् र 1 मिनेटसम्म पकाउनुहोस्।
3. शोरबा, गोलभेंडाको पेस्ट, गोलभेंडाको र बदामको बटर थप्नुहोस्। राम्रोसँग नमिसिउन्जेल चलाउनुहोस्।
4. तातो नभएसम्म मध्यम तापमा तताउनुहोस् तर नउमाल्नुहोस्। तातै दिनुहोस्।
5. बचेको खानालाई 2 घण्टा भित्र फ्रिजमा राख्नुहोस्।