

# Roti Canai/Paratha (Indian Pancake)

★★★★☆

Breakfast, lunch, tea time, and dinner - this popular Indian pancake is available for a meal or snack. As kids we ate it sprinkled with sugar. It's typically served with curry and sambal if you choose to spice it up.

By Allrecipes Member

**Prep:** 20 mins

**Cook:** 10 mins

**Additional:** 2 hrs

**Total:** 2 hrs 30 mins

**Servings:** 8

**Yield:** 8 servings



## Ingredients

¾ cup warm water  
1 teaspoon salt  
1 pinch white sugar  
4¾ cups all-purpose flour  
3½ tablespoons clarified butter (ghee)  
1 egg  
1 teaspoon water  
2 tablespoons ghee (clarified butter), divided

## Directions

Mix warm water, salt, and sugar together in a bowl. Put flour in a large mixing bowl; work in 3 1/2 tablespoons ghee using your fingertips.

Beat egg and 1 teaspoon water together in a bowl; add to flour mixture. Gradually mix warm water mixture into flour mixture while kneading until dough becomes soft and pliable. Form dough into balls and let rest in a well-oiled bowl, 2 to 3 hours.

Working on a flat greased surface, take a dough ball and flatten it using the heel of your palm to make a paper-thin circle. Spread 1 teaspoon ghee inside it. Fold the edges together to make roti into a square. Repeat with remaining dough.

Heat about 1 tablespoon ghee on griddle or in a skillet over medium heat; cook roti until browned, 1 to 3 minutes per side.

## Nutrition Facts

**Per Serving:** 357 calories; protein 8.5g; carbohydrates 56.8g; fat 10.1g; cholesterol 45.8mg; sodium 301.8mg.

# Roti Canai/Paratha

★★★★☆

Sarapan pagi, makan tengah hari, minum petang dan makan malam - roti kegemaran semua orang ini boleh dimakan sebagai hidangan utama atau sebagai snek. Semasa kanak-kanak, kita menaburkannya dengan gula dan menikmatinya. Namun ia biasanya dihidangkan bersama kari dan sambal jika anda memilih untuk menyedapkannya.

**Persediaan:** 20 minit

**Masak:** 10 minit

**Tambahan:** 2 jam

**Masa:** 2 jam 30 minit

**Hidangan:** 8 orang

**Hasil:** 8 hidangan



Disediakan oleh Ahli Allrecipes

## Bahan-bahan

- ¾ cawan air suam
- 1 sudu kecil garam
- 1 secubit gula putih
- 4 ¾ cawan tepung serba guna
- 3 ½ sudu ghee (minyak sapi India)
- 1 biji telur
- 1 sudu kecil air
- 2 sudu ghee (minyak sapi India), dibahagikan

## Langkah-langkah

Campurkan air suam, garam dan gula dalam mangkuk. Masukkan tepung ke dalam mangkuk besar dan sediakan untuk mengocok; celupkan hujung jari anda dalam 3 1/2 sudu minyak sapi untuk bermula.

Pukul telur dan 1 sudu kecil air ke dalam mangkuk; tambah ke dalam adunan tepung. Masukkan bancuhan air suam secara beransur-ansur ke dalam adunan tepung sambil diuli sehingga doh lembut dan lentur. Bentukkan doh menjadi bebola dan biarkan di dalam mangkuk yang telah berminyak selama 2 hingga 3 jam.

Lakukan di atas permukaan rata yang berminyak, ambil bola doh dan ratakan dengan pangkal tapak tangan anda untuk membentuk bulatan nipis kertas. Taburkan 1 sudu kecil minyak sapi di dalamnya. Lipat tepi bersama-sama untuk menjadikannya segi empat. Ulang langkah di atas dengan baki doh.

Panaskan 1 sudu minyak sapi dalam kualiti panggang atau kualiti dengan api sederhana; goreng roti sehingga warna perang, 1 hingga 3 minit setiap sisi.

## Fakta Pemakanan

**Per Hidangan:** 357 kalori; Protein 8.5g; Karbohidrat 56.8g; Lemak 10.1g; Kolesterol 45.8mg; Natrium 301.8mg.

# 印度煎饼

★★★★☆

早餐、午餐、下午茶和晚餐 - 这人人喜爱的印度煎饼可作为人们的正餐或小吃。小时候的我们会撒上糖来享用。然而它通常会搭配咖喱和叁巴辣酱，如果你选辣味儿。

Allrecipes 成员提供

备料: 20 分钟

烹饪: 10 分钟

加时: 2 小时

时长: 2 小时半

份量: 8 人

数量: 8 份



## 食材准备

¾ 杯 温水

1 茶匙 盐

1 撮 白糖

4 ¾ 杯 中筋面粉

3 ½ 茶匙 净化奶油(印度酥油)

1 颗 鸡蛋

1 茶匙 水

2 茶匙 净化奶油 (印度酥油), 分成使用

## 烹饪步骤

将温水、盐和糖混合在一个碗中。把面粉放在一个大碗里准备搅拌；用指尖沾 3 1/2 勺的印度酥油开始作业。

将鸡蛋和 1 茶匙水一起打入碗中；添加到面粉里搅和。逐渐将混合好的温水加到面粉的碗里搅和，同时揉捏直到面团变得柔软有韧性。将面团揉成球状，放入抹了油的碗中静置 2 至 3 小时。

在抹上有的平坦表面上工作，取一个面团球，用手掌根将其压平，形成个纸薄的圆形。撒上 1 茶匙酥油在里面。将边缘折叠在一起使它变成正方形。把剩下的面团也重复以上步骤。

在烤盘或平底锅中用中火加热 1 勺子的酥油；把做好的面饼煎至焦黄色，每一面煎 1 至 3 分钟。

## 营养成分

每份: 357 卡路里; 蛋白质 8.5克; 碳水化合物 56.8克; 脂肪 10.1克; 胆固醇 45.8毫克; 钠 301.8毫克。