

[YouTube.com/zaykakatadka](https://www.youtube.com/zaykakatadka)

जायका का तड़का

[facebook.com/zaykakatadka](https://www.facebook.com/zaykakatadka)

सितंबर - 2022
हिंदी एडिशन

*Unedited
live recipes*



जो दिखता है!
वही बनता है!

ISSUE NUM: 25



Zayka
Ka
Tadka



LIVE FROM THE KITCHENS OF MOMS OF INDIA



Zayka
Ka
Tadka



The Super Chef Moms of India



सूची



04 मसाला प्याज पराठा
एक स्वादिष्ट और कुरकुरा
पराठा

17 चीज़ ओनियन गार्लिक रिंग्स
एक स्वादिष्ट पार्टी स्नैक

21 पनीर स्टफ़ड मिर्ची भज्जी
मानसून-विशेष नाश्ता

- मसाला प्याज पराठा - 4
- ओनियन रिंग वेजी चीला - 5
- बिना प्याज लहसुन की शाही कोफ़ता करी - 6
- लाल मिर्च काचरे की चटनी - 7
- व्रत वाली आलू की चाट - 8
- मसाला कॉर्न और वेज हॉट डॉग - 9
- मलाई सेव की सब्जी - 10
- स्ट्रॉबेरी अनानास केक - 11
- हरा भरा थेपला - 12
- व्रत वाली हरी चटनी - 13
- करेले की सब्जी आंध्रा स्टाइल - 14
- पंजाबी कढ़ी पकौड़ा - 15
- मटर मूरी और मसाला छाछ - 16
- चीज़ ओनियन गार्लिक रिंग्स - 17
- दानामेथी भरवां मिर्च - 18
- बिना तले साबूदाना वड़ा - 19
- कुल्हड़ पिज्ज़ा - 20
- पनीर स्टफ़ड मिर्ची भज्जी - 21
- मुरमरे पैनकेक - 22
- वेजिटेबल टिक्की - 23
- नीर डोसा - 24
- वेजिटेबल सूजी हांडवो - 25
- उल्टा वड़ा पाव - 26

मसाला प्याज पराठा

एक स्वादिष्ट और कुरकुरा पराठा
विजय हल्दिया, संस्थापक, ज़ायका का तड़का



सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 3 मिनट

सामग्री

- गेहूं का आटा - आवश्यकतानुसार
- प्याज - 1, बारीक कटा हुआ
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- हरा धनिया - आवश्यकतानुसार
- कसा हुआ चीज़ - आवश्यकतानुसार (इच्छानुसार)
- पानी - आवश्यकतानुसार
- घी - आवश्यकतानुसार

सुझाव

- परांठे को ठीक से सील करने के लिए उसके किनारों पर पानी लगाइए।
- परांठे को कुरकुरा बनाने के लिए इसे पकाते समय दबाइए।

निर्देश

- एक बाउल में प्याज, नमक, लाल मिर्च पाउडर और धनिया पत्ती लें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- मध्यम-नरम गेहूं का आटा लें और आटे से गोल आकार का बड़ा गोलाकार पेड़ा बनाएं। इसे आटे में लपेटकर पराठा बनाने के लिए पेड़ा बेल लें। इसी तरह दूसरा पराठा तैयार कर लें।
- अब एक परांठे पर घी लगाएं। इसमें प्याज का मिश्रण और चीज़ डालें। इसे परांठे पर फैला दें। परांठे के किनारों पर पानी लगाएं।
- अब इसे दूसरे परांठे से ढक दें। फिर इसके किनारें दबाएं और इसे ठीक से सील करें।
- इस बीच एक तवा गरम करें। इस पर पराठा रखें और इसे एक तरफ से पकाएं। हल्का ब्राउन होने के बाद इसे पलट दें।
- दोनों तरफ से घी लगाकर धीमी आंच पर पकाएं। परांठे को पकाते समय दबाएं ताकि इसे कुरकुरा बनाया जा सके।
- पक जाने के बाद परांठे को सर्विंग प्लेट में निकाल लीजिए और बीच से काट लें।
- 'मसाला प्याज पराठा' परोसने के लिए तैयार है।

ओनियन रिंग वेजी चीला

पारंपरिक चीला बनाने का नया तरीका
मृदुला अमेरिया द्वारा राजस्थान से



सर्विंग्स: 2

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- प्याज - 1
- बेसन- 1 कप
- कॉर्न फ्लोर - 1/4 कप
- पालक- 3 बड़े चम्मच, बारीक कटे हुए
- मेथी के पत्ते - 1 बड़ा चम्मच, बारीक कटे हुए
- पत्ता गोभी - 1 बड़ा चम्मच, बारीक कटा हुआ
- गाजर- 1 बड़ा चम्मच कट्टकस किया हुआ
- अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट - 1 छोटा चम्मच
- धनिया पत्ती - आवश्यकतानुसार
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- सौंफ पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- चाट मसाला - 1 छोटी चम्मच
- अजवाइन - 1/2 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- पानी - आवश्यकतानुसार
- तेल - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- प्याज को छीलकर बीच में काट लें। प्याज की छल्ले के आकार की परत को बाहर निकालें। इसे एक तरफ रख दें।
- बेसन को एक बाउल में लें। कॉर्न फ्लोर, पालक, मेथी के पत्ते, पत्तागोभी, गाजर, अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, धनिया पत्ती, नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, सौंफ पाउडर, चाट मसाला, अजवाइन अपनी हथेली और हींग के बीच रगड़कर डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- फिर धीरे-धीरे पानी डालें और मध्यम गाढ़ा घोल तैयार करें।
- इस बीच एक तवा गरम करें। तलने के लिए इसमें तेल डालें। तवे पर प्याज के छल्ले जमाए। इसके बीच के खुले हिस्से को तैयार बेसन के घोल से भरें।
- पैन को ढक्कन से ढककर छल्लो को तेज आंच पर 2 से 3 मिनट तक पकाएं।
- दूसरी तरफ भी पकाने के लिए इसे पलटें। एक बार जब यह दोनों तरफ पक जाए, तो इसे सर्विंग प्लेट में निकाल दें।
- 'ओनियन रिंग वेजी चीला' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- आप चीले में अपनी पसंद की उपलब्ध सब्जियों को डाल सकते हैं।

बिना प्याज लहसुन की शाही कोफ्ता करी

एक स्वादिष्ट और मलाईदार सब्जी

मंजू सराफ द्वारा

गुड़गांव से



सर्विंग्स: 5

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 10 मिनट

सामग्री

- कोफ्ता तैयार करने के लिए:
- लौकी - 1/2
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- अजवाइन - 1/4 छोटी चम्मच
- बेसन - 2 बड़े चम्मच
- धनिया पत्ती - आवश्यकतानुसार
- तेल - आवश्यकतानुसार
- टमाटर प्यूरी तैयार करने के लिए:
- बादाम - 4
- काजू - 4
- टमाटर - 1, बारीक कटा हुआ
- हरी मिर्च - 1
- अदरक - 1 इंच टुकड़ा
- प्याज लहसुन के बिना शाही कोफ्ता करी तैयार करने के लिए:
- तेल - 2 बड़े चम्मच
- तेज पत्ता - 1
- लौंग - 2
- दालचीनी - 1 टुकड़ा
- जीरा - 1/2 छोटी चम्मच
- हींग - 1 चुटकी
- धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- पानी - आवश्यकतानुसार
- ताजा क्रीम/घर पर बनी मलाई - 2 छोटी चम्मच
- कसूरी मेथी - 1 छोटा चम्मच
- हरा धनिया - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- कोफ्ता तैयार करने के लिए:
- लौकी को छीलकर कद्दूकस कर लें। नमक, लाल मिर्च पाउडर, अजवाइन, बेसन और धनिया पत्ती डालें। अच्छी तरह मिक्स करें और छोटे बॉल बना लें।
- इस बीच, एक अप्पे पैन गर्म करें और अप्पे मोल्ड में तेल की कुछ बूंदें डालें। अब अप्पे मोल्ड में एक छोटा बॉल साइज कोफ्ता मिक्सचर डालें। पैन को ढक्कन से ढक दें।
- इसे धीमी से मध्यम आंच पर 3 से 4 मिनट तक पकने दें।
- कोफ्ता पलट दें और पैन को कवर करें। इसे 3 से 4 मिनट तक पकाएं। पक जाने के बाद, इसे प्लेट में बाहर निकालें। इसे एक तरफ रख दें।
- टमाटर प्यूरी तैयार करने के लिए:
- बादाम, काजू, टमाटर, हरी मिर्च और अदरक को पीसने वाले जार में कुछ सेकंड के लिए पीस लें। फिर इसे एक बाउल में निकालकर एक तरफ रख दें।
- बिना प्याज लहसुन की शाही कोफ्ता करी तैयार करने के लिए:
- एक पैन में तेल गर्म करें। तेजपत्ता, लौंग, दालचीनी, जीरा, हींग और तैयार टमाटर प्यूरी डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- अब इसमें धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाकर मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट तक भूनें।
- इसके बाद थोड़ा पानी डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। अब तैयार कोफ्ते डालें। इसे 4 से 5 मिनट तक उबालें।
- ताजा क्रीम डालें और अच्छी तरह मिलाएं। फिर अपनी हथेलियों के बीच रगड़कर कसूरी मेथी डालें। अच्छी तरह मिलाएं और धनिया पत्ती से गार्निश करें। इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- 'बिना प्याज लहसुन की शाही कोफ्ता करी' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- कोफ्ता बनाने के लिए घीया/लौकी को ताजा कद्दूकस किया जाना चाहिए; अन्यथा, यह काले रंग का हो जाएगा।
- हरी मिर्च इच्छानुसार ले सकते हैं।
- कोफ्ता बनाने के लिए पानी डालने की जरूरत नहीं है।

लाल मिर्च काचरे की चटनी

एक मसालेदार और स्वादिष्ट चटनी
मीना बुरात द्वारा राजस्थान से



सर्विंग्स: 5

तैयारी का समय: 2 मिनट

खाना पकाने का समय: 3 मिनट

सामग्री

- ताजा लाल मिर्च - 8 से 10
- तिल - 1 बड़ा चम्मच
- काचरा - 2 से 3
- तेल - 4 बड़े चम्मच
- कलौंजी - 2 छोटी चम्मच
- हींग - 1/2 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार

सुझाव

- हरी काचरी की जगह सूखी काचरी डाली जा सकती है।
- लहसुन इच्छानुसार डाल सकते हैं।
- इस चटनी को फ्रिज में 1 महीने तक स्टोर किया जा सकता है।

निर्देश

- लाल मिर्च को धोकर पानी पूरी तरह से सुखा लें। फिर बीज निकालकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। एक पीसने वाले जार में डालें, तिल डालें और मिश्रण को पीस लें। फिर इसे एक बाउल में निकालकर एक तरफ रख दें।
- अब छिली और कटी हुई काचरी लें। इसे पीसने वाले जार में डालें। इसे पीसकर एक बाउल में निकाल लें।
- एक तड़का पैन में तेल गरम करें। कलौंजी, हींग और पिसी हुई लाल मिर्च डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे मध्यम आंच पर 1 मिनट तक भूनें।
- फिर पिसी हुई काचरी डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे धीमी आंच पर 2 से 3 मिनट तक तेल अलग होने तक भूनें।
- अब इसमें नमक डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। पक जाने के बाद, इसे सर्विंग बाउल में निकालें।
- 'लाल मिर्च काचरे की चटनी' परोसने के लिए तैयार है।

व्रत वाली आलू की चाट

व्रत के लिए विशेष मसालेदार और चटपटा पकवान



सर्विंग्स: 2

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- मक्खन/घी - 1 बड़ा चम्मच
- अदरक- 1 इंच कट्टकस किया हुआ
- हरी मिर्च- 1 से 2, बारीक कटी हुई
- उबले आलू - 3 बड़े आकार के, कटे हुए
- हरी चटनी - आवश्यकतानुसार
- सेंधा नमक - स्वादानुसार
- हरा धनिया - आवश्यकतानुसार
- भुनी हुई मूंगफली- 2 से 3 छोटी चम्मच
- दही - आवश्यकतानुसार, फेंटा हुआ (कमरे के तापमान पर)
- काली मिर्च पाउडर - आवश्यकतानुसार
- अनार के दाने- आवश्यकतानुसार

निर्देश

- एक बाउल में हरी चटनी लें। थोड़ा पानी डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे एक तरफ रख दें।
- एक पैन में घी गर्म करें। अदरक, हरी मिर्च और आलू डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इन्हें मध्यम आंच पर 4 से 5 मिनट तक आलू हल्का भूरा और कुरकुरा होने तक भूनें।
- अब इसमें सेंधा नमक और धनिया पत्ती डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- इसमें मूंगफली डालें। अब इस पर दही डालें। फिर इसमें हरी चटनी डालें।
- इस पर सेंधा नमक और काली मिर्च पाउडर छिड़कें। फिर इसमें अनार के दाने डालें।
- इसे धनिया पत्ती से गार्निश करें।
- 'व्रत वाली आलू की चाट' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- घी की जगह तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- आलू को ज्यादा न पकाएं।
- [हरी चटनी](#) का उपयोग आवश्यकतानुसार करें।

मसाला कॉर्न और वेज हॉट डॉग

नया टिफिन स्नैक

अपेक्षा नारुमंची द्वारा

कर्नाटक से



सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 6 मिनट

खाना पकाने का समय: 6 मिनट

सामग्री

• पनीर के मसाले की तैयारी के लिए:

- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- जीरा- आधा छोटी चम्मच
- अदरक- 1 इंच कट्टकस किया हुआ
- हरी मिर्च - 1, बारीक कटी हुई
- प्याज - 1, बारीक कटा हुआ
- शिमला मिर्च - 1, बारीक कटी हुई
- नमक - स्वादानुसार
- टमाटर - 1, बारीक कटा हुआ
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर- 1 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- पाव भाजी मसाला - 1 छोटी चम्मच
- टमाटर केचप - 3 छोटी चम्मच
- पनीर - 1 कप, कटा हुआ
- हरा धनिया - एक मुट्ठी भर
- वेज हॉट डॉग तैयार करने के लिए:
- हॉट डॉग बन - 1
- पनीर मसाला - आवश्यकतानुसार
- मक्खन - आवश्यकतानुसार
- वेज मेयोनेज़ - 1 छोटी चम्मच
- टमाटर केचप - 1 छोटी चम्मच
- हरा धनिया - गार्निशिंग के लिए धनिया
- मसाला कॉर्न तैयार करने के लिए:
- मक्खन - 1 छोटी चम्मच
- स्वीट कॉर्न/मकई - 1/2 कप
- नमक - स्वादानुसार
- काली मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच

निर्देश

• पनीर के मसाले की तैयारी के लिए:

- एक पैन में तेल गर्म करें। जीरा, अदरक, हरी मिर्च, प्याज और शिमला मिर्च डालें। अच्छी तरह मिलाकर मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट तक भूनें।
- नमक और टमाटर डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। फिर हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला और पाव भाजी मसाला डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- फिर टमाटर केचप डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। अब पनीर और धनिया पत्ती डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। आंच बंद कर दें और इसे एक तरफ रख दें।
- वेज हॉट डॉग तैयार करने के लिए:
- एक बाउल में वेज मेयोनेज़ और टोमैटो केचप लें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे एक तरफ रख दें।
- एक हॉट डॉग बन लें। ऊपर से नीचे तक चीरा लगाएँ और इसे तैयार पनीर मसाला के साथ भरें।
- इस बीच मीडियम आंच पर एक तवा गरम करें। मक्खन डालें। तैयार मसाला पनीर हॉट डॉग रखें। इसे धनिया पत्ती से गार्निश करें और इसमें मक्खन लगाकर सेके। बाद में इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- इसे तैयार मेयोनेज़ मिश्रण से गार्निश करें।
- मसाला कॉर्न तैयार करने के लिए:
- एक पैन में मक्खन गर्म करें। मकई डालें। अच्छी तरह से मिलाएं और इसे 1 से 2 मिनट तक भूनें। इसे बीच-बीच में हिलाएं।
- फिर नमक और काली मिर्च पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं और आंच बंद कर दें।
- 'वेज हॉट डॉग विद मसाला कॉर्न' सर्व करने के लिए तैयार है।

सुझाव

- हॉट डॉग बन की जगह सिंपल बन का इस्तेमाल किया जा सकता है।

मलाई सेव की सब्जी

एक स्वादिष्ट और मलाईदार सब्जी

दीपिका रामलाल द्वारा

बैंगलोर से



सर्विंग्स: 8

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 10 मिनट

सामग्री

- बेसन मिश्रण तैयार करने के लिए:
- गर्म पानी - 2 कप
- बेसन- 2 छोटी चम्मच
- सब्जी तैयार करने के लिए:
- घी - 2 बड़े चम्मच
- जीरा- 1 छोटी चम्मच
- हरी मिर्च - 2, बारीक कटी हुई
- हरी इलायची - 4
- साबुत काली मिर्च - 5 से 6
- लौंग - 2
- तेजपत्ता - 1
- दालचीनी - 1 टुकड़ा
- बड़ी इलायची - 1
- प्याज - 1, बारीक कटा हुआ
- लहसुन - 7 से 8 कलियां, बारीक कटी हुई (इच्छानुसार)
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर- 1 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- पानी - आवश्यकतानुसार
- क्रीम/ मलाई - 1 कप
- चीनी का पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- छोले मसाला - आधा छोटी चम्मच
- मोटी सेव/नमकीन सेव - 1 कप
- धनिया पत्ती - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- बेसन मिश्रण तैयार करने के लिए
- एक पैन में गर्म पानी लें। बेसन डालें। अच्छी तरह मिलाएं और एक गांठ रहित मिश्रण तैयार करें। इसे एक तरफ रख दें।
- सब्जी तैयार करने के लिए
- एक बाउल में लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, नमक और धनिया पाउडर लें। पानी डालें। अच्छी तरह मिलाएं और एक गांठ रहित मसाला मिश्रण तैयार करें। इसे एक तरफ रख दें।
- एक पैन में घी गर्म करें। जीरा, हरी मिर्च, इलायची, साबुत काली मिर्च, लौंग, तेजपत्ता, दालचीनी, बड़ी इलायची और प्याज डालें। अच्छी तरह मिलाएं और उसमें लहसुन डालें। इसे तेज आंच पर 2 से 3 मिनट तक भूनें।
- अब तैयार मसाला मिश्रण डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे तेज आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- फिर तैयार बेसन का मिश्रण डालें। अच्छी तरह मिलाएं और 2 से 3 मिनट तक उबाल आने तक भूनें।
- मलाई और थोड़ा पानी डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। फिर चीनी का पाउडर और छोले मसाला डालें। अच्छी तरह से मिलाएं और 1 से 2 मिनट तक उबालें।
- अब इसमें मोटी सेव डालें। अच्छी तरह मिलाएं और धनिया पत्ती से गार्निश करें। फिर इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'मलाई सेव की सब्जी' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- छोले मसाले की जगह गरम मसाला डाला जा सकता है।

स्ट्रॉबेरी अनानास केक

किसी भी उत्सव को विशेष बनाने के लिए एकदम आसान केक

अंजना बंसल द्वारा

बिलासपुर, यूपी से



सर्विंग्स: 6

तैयारी का समय: 10 मिनट

खाना पकाने का समय: 0 मिनट

सामग्री

- ब्रेड - 9 स्लाइस
- दूध - 1/2 कप (कमरे के तापमान पर)
- चीनी - 1 छोटी चम्मच
- व्हीप्ड क्रीम - आवश्यकतानुसार
- अनानास क्रश - आवश्यकतानुसार
- स्ट्रॉबेरी - 5 से 6, बारीक कटा हुआ + गार्निशिंग के लिए
- चॉकलेट क्रीम बिस्कुट - 2, आधे में कटा हुआ
- गोल्डन और सिल्वर बॉल्स - गार्निशिंग के लिए
- पीला पाइपिंग जेल तैयार करने के लिए
- अल्ट्रा जेल - 2 से 3 छोटी चम्मच
- पानी - 2 से 3 छोटी चम्मच
- पीले खाने का रंग - 1 से 2 बूंदें
- गुलाबी पाइपिंग जेल तैयार करने के लिए
- अल्ट्रा जेल - 2 से 3 छोटी चम्मच
- पानी - 2 से 3 छोटी चम्मच
- गुलाबी खाने का रंग - 1 से 2 बूंदें

सुझाव

- मीठे दूध की जगह कंडेंस्ड मिल्क का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- मीठा और नरम केक बनाने के लिए ब्रेड स्लाइस को भिगोने के लिए मीठा दूध इस्तेमाल करें।
- तैयार केक को खाने से पहले लगभग 1 घंटे तक रेफ्रिजरेटर में रखिये।
- पाइपिंग जेल के बजाय चॉकलेट गनाश इस्तेमाल किया जा सकता है।
- केक को सजाने के लिए अनानास के टुकड़े डाले जा सकते हैं।

निर्देश

- पीले पाइपिंग जेल तैयार करने के लिए
- एक बाउल में पाइपिंग जेल लें। पानी और पीला खाने का रंग डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे एक पाइपिंग बैग में डालें। इसे एक तरफ रख दें।
- गुलाबी पाइपिंग जेल तैयार करने के लिए
- एक बाउल में पाइपिंग जेल लें। पानी और गुलाबी खाने का रंग डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे एक पाइपिंग बैग में डालें। इसे एक तरफ रख दें।
- मीठा दूध तैयार करने के लिए
- एक बाउल में दूध लें। चीनी डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे एक तरफ रख दें।
- स्ट्रॉबेरी अनानास केक तैयार करने के लिए
- ब्रेड के सभी स्लाइस के किनारों को हटा दें। तीन ब्रेड स्लाइस को चौकोर शेप में रखें।
- अन्य छह ब्रेड स्लाइस में से प्रत्येक को आधे चंद्रमा के आकार में काटें।
- चौकोर ब्रेड स्लाइस को एक कोने के साथ जमाएँ जो आपकी ओर हो और स्कवायर ब्रेड स्लाइस के ऊपरी बाईं ओर ब्रेड स्लाइस का आधा चंद्रमा रखें। फिर दिल के आकार का केक बनाने के लिए ब्रेड स्लाइस के दूसरे आधे चंद्रमा को चौकोर ब्रेड स्लाइस के ऊपरी दाईं ओर रखें।
- अब इसे तैयार मीठे दूध के साथ भिगो दें। फिर इस पर व्हीप्ड क्रीम फैलाएं। अब इस पर अनानास क्रश डालें।
- फिर इसमें स्ट्रॉबेरी के टुकड़े डालें। इसी तरह, दो और परतें तैयार करें।
- अब व्हीप्ड क्रीम के साथ पूरे केक को कवर करें। फिर एक स्पेचुला का उपयोग करके केक को चिकना बनाएं।
- अब केक के आधे हिस्से में पीला पाइपिंग जेल और दूसरी तरफ गुलाबी पाइपिंग जेल फैलाएं।
- स्टार नोजल का उपयोग करके व्हीप्ड क्रीम के साथ केक की सीमा और इसके ऊपरी-मध्य भाग को सजाएं।
- केक के बीच में स्ट्रॉबेरी के टुकड़े और चॉकलेट क्रीम बिस्कुट डालें।
- सिल्वर बॉल्स के साथ केक के गुलाबी हिस्से और गोल्डन बॉल्स के साथ पीले हिस्से को सजाएं। फिर उपयुक्त टैग लगाएं।
- 'स्ट्रॉबेरी अनानास केक' परोसने के लिए तैयार है।

हरा भरा थेपला

एक प्रसिद्ध गुजराती व्यंजन

श्रद्धा ठकरार द्वारा

गुजरात से



सर्विंग्स: 3

तैयारी का समय: 15 मिनट

खाना पकाने का समय: 3 मिनट

सामग्री

- ग्रीन पेस्ट तैयार करने के लिए
- मेथी के पत्ते - 1/4 कप
- पालक - 1/4 कप
- हरा धनिया - 1/4 कप
- कढ़ी पत्ता - 10 से 15
- पुदीने की पत्तियां - आवश्यकतानुसार
- शिमला मिर्च - 3 से 4 टुकड़े
- हरी मिर्च - 1
- अदरक - 1 इंच बारीक कटा हुआ
- लहसुन - 7 से 8 कलियां (वैकल्पिक)
- तिल - 1 छोटी चम्मच
- पानी - 1 बड़ा चम्मच
- हरा भरा थेपला तैयार करने के लिए
- गेहूं का आटा - 1 कप
- बेसन - 2 बड़े चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- हींग - एक चुटकी
- तिल - 1/2 छोटी चम्मच
- तेल - 2 छोटी चम्मच + सेकने के लिए
- मेथी के पत्ते - 1 कप, कटे हुए
- पालक - 1/2 कप, बारीक कटी हुई
- हरा धनिया - 1 कप कटा हुआ

निर्देश

- ग्रीन पेस्ट तैयार करने के लिए
- मेथी के पत्ते, पालक, धनिया पत्ती, कढ़ी पत्ता, पुदीना पत्ता, शिमला मिर्च, हरी मिर्च, अदरक, लहसुन, तिल और पानी को साथ में कुछ सेकंड के लिए पीस लें। पिसा हुआ हरा पेस्ट एक तरफ रख दें।
- हरा भरा थेपला तैयार करने के लिए
- एक कटोरी में गेहूं का आटा लें। बेसन, नमक, हींग, तिल, 2 छोटी चम्मच तेल, मेथी के पत्ते, पालक और धनिया पत्ती डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- अब इसमें पिसा हुआ हरा पेस्ट डालकर मध्यम - नरम आटा गूंथ लें। इसे 10 मिनट के लिए ढककर रख दें।
- आटे का एक छोटा-सा बॉल आकार का टुकड़ा लें और उसमें से गोलाकार पेड़ा बना लें। इसे आटे में लपेटे और थेपला बनाने के लिए एक पेड़ा रोल करें।
- इस बीच एक तवा गरम करें। थेपला को तवे पर रखें। इसे धीमी आंच पर एक तरफ से पकाएं।
- हल्का भूरा होने के बाद इसे पलट दें। इसे मध्यम आंच पर सेके। दोनों तरफ से तेल लगाकर मध्यम आंच पर फिर से पकाएं। इसे पकाते समय दबाएं।
- पकने के बाद इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'हरा भरा थेपला' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- मेथी के पत्ते पर्याप्त मात्रा में डालें।
- ताजा मेथी के पत्तों के बजाय सूखी मेथी के पत्ते (कसूरी मेथी) डाले जा सकते हैं।
- यदि आवश्यक हो, तो आटा गूंथने के लिए एक बड़ा चम्मच दही मिलाया जा सकता है।
- आटा गूंथने के लिए पानी का इस्तेमाल ना करें।
- आटे को रेफ्रिजरेटर में 2 से 3 दिनों के लिए स्टोर किया जा सकता है।

व्रत वाली हरी चटनी

उपवास के अवसरों के लिए सबसे अच्छी चटनी
विजय हल्दिया, संस्थापक, ज़ायका का तड़का



सर्विंग्स: 3 - 4

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 0 मिनट

सामग्री

- हरा धनिया - एक गुच्छा (धोया और कटा हुआ)
- हरी मिर्च - 2 बारीक कटी हुई
- अदरक- 1 इंच बारीक कटा हुआ
- मूंगफली- 1/4 कप, भुनी हुई
- सेंधा नमक - स्वादानुसार
- नींबू का रस - 1/2 नींबू का
- पानी - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- धनिया पत्ती, हरी मिर्च, अदरक, मूंगफली, सेंधा नमक और नींबू का रस लें। थोड़ा पानी डालकर पीसने वाले जार में पेस्ट बना लें।
- जरूरत पड़ने पर पानी की कुछ बूंदें डालकर दोबारा पीस लें। चटनी का गाढ़ापन इच्छानुसार रखें। इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- 'व्रत वाली हरी चटनी' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- धनिया पत्ती को उनके पतले डंठल के साथ इस्तेमाल करना चाहिए।
- भुनी हुई मूंगफली की जगह कच्ची मूंगफली का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- चटनी का गाढ़ापन इच्छानुसार रखें।
- कोई भी सामग्री जो उपवास के दौरान उपयोग नहीं की जाती है, उसे छोड़ा जा सकता है।
- नींबू के रस के बजाय दही मिलाया जा सकता है।
- आप चाहे तो स्वादानुसार चीनी डाल सकते हैं।

करेले की सब्जी आंध्रा स्टाइल

एक सरल और स्वास्थ्यवर्धक सब्जी
अमृतावल्ली चक्रवर्ती द्वारा कर्नाटक से



सर्विंग्स: 4

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 10 मिनट

सामग्री

- तेल - 2 बड़े चम्मच
- सरसों के दाने/ राई - 1 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- करेला - 3 से 4
- हल्दी पाउडर- 1/4 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- पानी - आवश्यकतानुसार
- चीनी - 1 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच

निर्देश

- करेले को धो लें। फिर इसके बीज निकालकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- प्रेशर कुकर में पानी, नमक और हल्दी पाउडर डालकर करेले को तेज आंच पर 1 सीटी आने तक पकाएं। एक सीटी हो जाने के बाद आंच बंद कर दें। सारा पानी छान लें। इसे एक बाउल में निकाल लें।
- एक पैन में तेल गर्म करें। सरसों के दाने, हींग और करेला डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे धीमी आंच पर 3 से 4 मिनट तक अच्छी तरह भूनें।
- इसके बाद लाल मिर्च पाउडर और चीनी डालें। अच्छी तरह मिलाकर मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- एक बार पक जाने के बाद आंच बंद कर दें। इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- 'करेले की सब्जी आंध्रा स्टाइल' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- इस सब्जी को तैयार करने के लिए हमेशा गहरे हरे रंग के करेले का चयन करना चाहिए।
- चीनी की जगह गुड़ मिलाया जा सकता है।

पंजाबी कढ़ी पकौड़ा

एक बेहद लोकप्रिय उत्तर भारतीय कढ़ी

शीनू दुग्गल द्वारा

पंजाब से



सर्विंग्स: 4

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 50 मिनट

सामग्री

- पंजाबी कढ़ी तैयार करने के लिए
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- सरसों के दाने/ राई - 1/2 छोटी चम्मच
- जीरा- 1/2 छोटी चम्मच
- अजवाइन - 1/2 छोटी चम्मच
- प्याज - 1, बारीक कटा हुआ
- अदरक-लहसुन का पेस्ट - 1 छोटी चम्मच
- दही- 2 कप
- बेसन - 2 बड़े चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - 1/4 छोटी चम्मच
- टमाटर - 1, कटौकस किया हुआ (इच्छानुसार)
- नमक - स्वादानुसार
- मेथी के पत्ते - 1/2 कप, कटे हुए
- पानी - 2 कप
- पकौड़ा तैयार करने के लिए
- बेसन - 1 बड़ा चम्मच
- प्याज - 1, बारीक कटा हुआ (इच्छानुसार)
- अजवाइन - 1/4 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर- 1/4 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- पानी - आवश्यकतानुसार
- तेल - तलने के लिए
- तड़का तैयार करने के लिए
- घी - 2 छोटी चम्मच
- जीरा- 1/2 छोटी चम्मच
- सूखी लाल मिर्च - 1
- लहसुन - 5 से 6 कलियां, बारीक कटी हुई
- कसूरी मेथी - 1 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच

निर्देश

- पकौड़ा तैयार करने के लिए
- बेसन को एक कटोरे में लें। प्याज, अजवाइन, धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। मध्यम-गाढ़ा घोल तैयार करने के लिए थोड़ा पानी डालें।
- इस बीच एक पैन में तेल गर्म करें।घोल का एक छोटा सा हिस्सा लें और चम्मच का उपयोग करके गर्म तेल में डालें। इसी तरह सारे पकौड़े तैयार कर लें।
- इन्हें मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट तक तले। एक बार जब वे अच्छे सुनहरे भूरे रंग के हो जाएं, तो उन्हें एक प्लेट पर बाहर निकालें और एक तरफ रख दें।
- पंजाबी कढ़ी तैयार करने के लिए
- एक कटोरे में दही लें। बेसन डालें। इसे अच्छी तरह फेंटे। लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर और गरम मसाला डालें। अच्छी तरह से मिलाएं और एक तरफ रख दें।
- एक पैन में तेल गर्म करें। राई, जीरा, अजवाइन, प्याज और अदरक-लहसुन पेस्ट डालें। इसे तेज आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- इसके बाद टमाटर डालें। अच्छी तरह मिलाकर तेज आंच पर 1 मिनट तक भूनें।
- अब नमक और मेथी के पत्ते डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। फिर तैयार दही का मिश्रण डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- इसे तेज आंच पर एक उबाल आने तक पकाएं। इसके बाद पानी डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। अब आंच धीमी करके 40 मिनट तक उबालें। बीच-बीच में हिलाते रहें।
- अब कढ़ी में तैयार पकौड़े डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। कढ़ी को 5 मिनट और उबालें। बीच-बीच में हिलाते रहें। फिर इसे सर्विंग बाउल में निकालें।
- तड़का तैयार करने के लिए
- एक तड़का पैन में घी गर्म करें। जीरा, सूखी लाल मिर्च और लहसुन डालें। इसे 30 सेकंड के लिए भूनें। फिर कसूरी मेथी और लाल मिर्च पाउडर डालें। आंच बंद कर दें और कढ़ी पर डालें।
- 'पंजाबी कढ़ी पकौड़ा' चावल के साथ परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- दही खट्टा और कमरे के तापमान पर होना चाहिए।
- चाहें तो हरी मेथी के पत्तों की जगह कसूरी मेथी मिलाई जा सकती है।
- कढ़ी को और स्वादिष्ट बनाने के लिए अच्छी तरह से उबालें।
- पकौड़े के घोल में ताजा मेथी के पत्ते या कसूरी मेथी मिलाई जा सकती है।
- चाहें तो पकौड़े के घोल में बेकिंग सोडा मिलाया जा सकता है।
- बेहतर स्वाद के लिए पकौड़े का आकार छोटा होना चाहिए।
- कढ़ी का गाढ़ापन अपनी इच्छानुसार रख सकते हैं।

मटर मूरी और मसाला छाछ

एक स्वादिष्ट स्नैक

मोनालिसा अग्रवाल द्वारा

कोलकाता से



सर्विंग्स: 2

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- मटर मूरी तैयार करने के लिए
- हरे मटर - 1/2 कप
- पानी - आवश्यकतानुसार
- प्याज - 1, बारीक कटा हुआ
- आलू - 1, बारीक कटे हुए
- हरी मिर्च - 3, कटी हुई मिर्च
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- भुनी हुई मूंगफली - 2 छोटी चम्मच + गार्निशिंग के लिए
- सत्तू - 2 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- सरसों के दाने/ राई - 1/2 छोटी चम्मच
- तिल - 1/2 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- मुरमुरे - 2 कप
- नींबू - 1/2
- मसाला छाछ तैयार करने के लिए
- पानी - 1 कप
- दही - 1/2 कप
- हींग/हिंंग - एक चुटकी
- नमक - स्वादानुसार
- भुना जीरा पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- पुदीना - आवश्यकतानुसार
- धनिया पत्ती - आवश्यकतानुसार
- लौंग - 1
- अदरक - 1/2 इंच
- हरी मिर्च - 1/2, बारीक कटी हुई

निर्देश

- मटर मूरी तैयार करने के लिए
- हरे मटर को 3 से 4 मिनट तक उबालें। एक बार हो जाने के बाद, एक तरफ रख दें।
- मूंगफली को इमाम दस्ते/खल बत्ते में कूट ले और एक तरफ रखें।
- एक कटोरी में सत्तू पाउडर लें। लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे एक तरफ रख दें।
- एक पैन में तेल गर्म करें। राइ, तिल, हरी मिर्च, प्याज और आलू डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- फिर इसमें पिसी हुई मूंगफली डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। हल्दी पाउडर, नमक और थोड़ा पानी डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। पैन को ढक्कन से ढक दें। धीमी आंच पर इसे 2 से 3 मिनट तक भूनें।
- उबली हुए हरे मटर डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। थोड़ा पानी डालकर 2 से 3 मिनट तक पकाएं।
- सब्जियों के पक जाने के बाद तैयार सत्तू का मिश्रण डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- अब छलनी में मुरमुरे लें और थोड़ा पानी डालें। पानी को छानकर मुरमुरे पैन में डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। एक बार हो जाने के बाद इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- इसे भुनी हुई मूंगफली और नींबू के टुकड़े से गार्निश करें।
- मसाला छाछ तैयार करने के लिए
- पुदीने की पत्ती, धनिया पत्ती, लौंग, अदरक और हरी मिर्च को इमाम दस्ते/खल बत्ते का उपयोग करके क्रश करें। इसे एक तरफ रख दें।
- एक गहरे कटोरे में पानी, दही, हींग, नमक, भुना जीरा पाउडर और पुदीने का मिश्रण लें। इसे इलेक्ट्रिक ब्लेंडर का उपयोग करके ब्लेंड करें।
- एक बार हो जाने के बाद, इसे एक सर्विंग ग्लास में डालें
- 'मटर मूरी और मसाला छाछ' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- ताजा हरे मटर के फ्रोज़न मटर का उपयोग कर सकते हैं।
- सत्तू पाउडर की जगह भुना हुआ बेसन डाला जा सकता है।
- तेजी से पकाने के लिए, सब्जी को बारीक कटा हुआ होना चाहिए।
- पुदीने के मिश्रण को इमाम दस्ते/खल बत्ते के बजाय मिक्सर ग्राइंडर में तैयार किया जा सकता है।
- पैन में डालने से ठीक पहले मुरमुरे को भिगोएं।

चीज़ ओनियन गार्लिक रिंग्स

एक स्वादिष्ट पार्टी स्नैक
श्वेता सेठ द्वारा मुंबई से



सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 7 मिनट

खाना पकाने का समय: 3 मिनट

सामग्री

- घोल तैयार करने के लिए
- मैदा - 2 से 3 बड़े चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- काली मिर्च पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- पानी - आवश्यकतानुसार
- चीज़ स्ट्रिंग की तैयारी के लिए
- धनिया पत्ती - आवश्यकतानुसार
- प्रोसेस्ड चीज़ - 1 क्यूब, कट्टूकस किया हुआ
- मोज़ज़रेला चीज़ - 1/2 कप, कट्टूकस किया हुआ
- नमक - स्वादानुसार
- काली मिर्च पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- मिक्सड हर्ब्स - 1/2 छोटी चम्मच
- कुटी हुई लाल मिर्च /चिली फ्लैक्स - 1/2 छोटी चम्मच
- लहसुन - 2 से 3 कलियां, कट्टूकस किया हुआ (इच्छानुसार)
- चीज़ ओनियन गार्लिक रिंग्स तैयार करने के लिए
- प्याज - 1
- मैदा - 1/4 कप
- ब्रेड क्रम्ब्स - 1 कप
- तेल - तलने के लिए

निर्देश

- घोल तैयार करने के लिए
- एक बाउल में मैदा, नमक, लाल मिर्च पाउडर और काली मिर्च पाउडर लें। फिर धीरे-धीरे पानी डालें और एक पतला गांठ-मुक्त घोल तैयार करें। इसे एक तरफ रख दें।
- चीज़ स्ट्रिंग की तैयारी के लिए
- एक कटोरी में धनिया पत्ती, प्रोसेस्ड चीज़, मोज़ज़रेला चीज़, नमक, काली मिर्च पाउडर, मिक्सड हर्ब्स, चिली फ्लैक्स और लहसुन लें। अच्छी तरह से मिलाएं और एक तरफ रख दें।
- चीज़ ओनियन गार्लिक रिंग्स तैयार करने के लिए
- धोया हुआ प्याज लें। इसे छीलकर बीच में काट लें। प्याज की परतो को बाहर निकालें।
- प्याज के सारे छल्ले एक प्लेट में लें। तैयार चीज़ी स्ट्रिंग के साथ इसके बीच के खुले हिस्से को भरें। इसी तरह प्याज के सारे छल्ले तैयार कर लें।
- अब भरवां प्याज को दोनों तरफ से मैदा के साथ कोट करें। फिर छल्ले को तैयार घोल में डुबोएं और फिर इसे ब्रेड क्रम्ब्स के साथ पूरी तरह से कोट करें। इसी तरह, सभी चीज़ प्याज रिंग्स को तैयार करें।
- इस बीच कड़ाही में तेल गर्म करें। आंच को तेज़ रखें और तैयार चीज़ प्याज रिंग्स को गर्म तेल में मीडियम आंच पर फ्राई करें।
- इन्हें दोनों तरफ से क्रिस्पी और गोल्डन ब्राउन होने तक डीप फ्राई करें। फिर, उन्हें एक चम्मच का उपयोग करके एक सर्विंग प्लेट पर निकालें।
- 'चीज़ ओनियन गार्लिक रिंग्स' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- भरने के लिए, मोज़ज़रेला चीज़ की जगह प्रोसेस्ड चीज़ ले सकते हैं।
- भरवां प्याज के छल्ले को पहले से तैयार किया जा सकता है और समय बचाने के लिए रेफ्रिजरेटर में रखा जा सकता है।
- तैयार चीज़ ओनियन गार्लिक रिंग्स को गर्म तेल में डालते समय आंच को तेज़ रखें और फिर मध्यम आंच पर कर दें।

दानामेथी भरवां मिर्च

एक विशेष साइड डिश

ममता डांगयच द्वारा

राजस्थान से



सर्विंग्स: 2

तैयारी का समय: 480 मिनट

खाना पकाने का समय: 10 मिनट

सामग्री

- दानामेथी का भरावन तैयार करने के लिए
- सरसों का तेल - 2 बड़े चम्मच
- जीरा- आधा छोटी चम्मच
- कलौंजी - 1/4 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- सोंठ पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- तेजपत्ता - 1
- लौंग - 2 से 3
- साबुत काली मिर्च - 2 से 3
- हरी इलायची - 2
- सौंफ - 1/2 छोटी चम्मच
- मेथी दाना/दानामेथी - 1/2 कप
- पानी - आवश्यकतानुसार
- धनिया पाउडर- 1 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- नींबू का रस - 1/2 नींबू का
- दानामेथी भरवां मिर्च तैयार करने के लिए
- बड़ी हरी मिर्च - 3 से 4
- सरसों का तेल - 1 बड़ा चम्मच
- जीरा- 1/4 छोटी चम्मच
- कलौंजी - 1/4 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी

निर्देश

- दानामेथी का भरावन तैयार करने के लिए
- दानामेथी को रात भर भिगो दे फिर छान लें। प्रेशर कुकर में तेज आंच पर 2 सीटी आने तक पकाएं। पानी को छानकर एक तरफ रख दें।
- एक पैन में तेल गर्म करें। जीरा, कलौंजी, हींग, सोंठ पाउडर, तेजपत्ता, लौंग, काली मिर्च, इलायची, सौंफ और पके हुए मेथी दाने डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें। फिर धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, नमक और हल्दी पाउडर डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- अब इसमें नींबू का रस मिलाएं। अच्छी तरह मिक्स करें और आंच बंद कर दें।
- दानामेथी भरवां मिर्च तैयार करने के लिए
- एक बड़ी हरी मिर्च लें। ऊपर से नीचे तक एक चीरा लगाए। अब तैयार दानामेथी को चम्मच का उपयोग करके मिर्च में भरें। इसी तरह बाकी सभी मिर्च तैयार कर लें।
- एक पैन में तेल गर्म करें। जीरा, कलौंजी, हींग और तैयार भरवां मिर्च डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- अब पैन को ढक्कन से ढक दें और बीच-बीच में हिलाते हुए धीमी आंच पर मिर्च को 2 मिनट तक पकाएं।
- पैन को फिर से ढक्कन से ढककर धीमी आंच पर 2 मिनट तक पकाएं।
- पक जाने पर, एक सर्विंग बाउल में मिर्च को बाहर निकालें।
- 'दानामेथी भरवां मिर्च' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- भीगी हुई मेथी के दानों को प्रेशर कुकर में पकाने के बजाय 10 मिनट के लिए एक पैन में उबाला जा सकता है।
- सरसों के तेल में इस व्यंजन को पकाने से इसका स्रैवाद दोगुना हो जाता है।
- इस डिश को रेफ्रिजरेटर में 2 से 3 दिनों तक स्टोर किया जा सकता है।

बिना तले साबूदाना वड़ा

हर किसी के लिए एक स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक नाश्ता
श्वेता सेठ द्वारा मुंबई से



सर्विंग्स: 4

तैयारी का समय: 480 मिनट

खाना पकाने का समय: 10 मिनट

सामग्री

- साबूदाना - 1 और 1/2 कप
- उबला हुआ आलू - 2, बड़े आकार का
- मूंगफली पाउडर - 1 कप
- अदरक - हरी मिर्च का पेस्ट - 1 छोटी चम्मच
- धनिया पत्ती - आवश्यकतानुसार
- नमक - स्वादानुसार
- चीनी - 1 छोटी चम्मच
- नींबू का रस - 1 नींबू
- तेल - सेकने के लिए

निर्देश

- एक कटोरी लें और साबूदाना धो लें। फिर इसे 25 से 30 मिनट के लिए पानी में भिगो दें। पानी को पूरी तरह से छान लें और ढक्कन से ढककर 7 से 8 घंटे के लिए अलग रख दें।
- मूंगफली को धीमी आंच पर 7 से 8 मिनट तक भूनें। फिर इन्हें पूरी तरह से ठंडा होने दें और दरदरा पीस लें।
- एक बड़ा कटोरा लें और उसमें भीगे हुए साबूदाने, मैश किए हुए उबले आलू, जीरा, भुना हुआ मूंगफली पाउडर, धनिया पत्ती, नमक, चीनी, अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, नींबू का रस डालें। सभी सामग्रियों को अच्छे से मिक्स कर लें।
- इस बीच, एक अप्पे पैन गर्म करें। तेल से सभी खानों को ग्रीस करें।
- साबूदाने के मिश्रण की छोटी-छोटी बॉल्स बनाकर पैन में डालें।
- साबूदाना वड़ा को धीमी आंच पर ढक्कन से ढककर 4 से 5 मिनट तक पकाएं। फिर इसे पलटकर 3 से 4 मिनट तक पकाएं। सेकते समय किनारों पर तेल छिड़कें।
- जब वड़ा चारों तरफ से गोल्डन ब्राउन हो जाए तो सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'बिना तले साबूदाना वड़ा' आपकी पसंद की किसी भी चटनी के साथ परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- साबूदाने को पहले 25-30 मिनट के लिए पानी में भिगोना चाहिए और फिर पानी को पूरी तरह से छानकर 7 से 8 घंटे के लिए अलग रखना चाहिए।
- मूंगफली वड़ा को एक अच्छा स्वाद देती है, इसलिए जरूर डालें।
- यदि व्रत के लिए वड़ा बनाना है, तो सेंधा नमक डालें।
- वड़ा को अप्पे पैन में चारों तरफ से धीमी आंच पर पकाना चाहिए।
- यदि अप्पे पैन उपलब्ध नहीं है, तो मिश्रण से टिक्की/कटलेट तवे पर बनाया जा सकता है।
- इस वड़ा को [हरी चटनी](#) के साथ परोसिये।

कुल्हड़ पिज्जा

एक नया व्यंजन

नेहा अग्रवाल द्वारा

रायपुर से



सर्विंग्स: 3

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 10 मिनट

सामग्री

- स्वीट कॉर्न/मकई - 2 छोटी चम्मच
- कलर्ड शिमला मिर्च - 1/4 कप
- प्याज - 1, बारीक कटा हुआ
- टमाटर - 1, बारीक कटा हुआ
- पनीर - 1/4 कप
- पिज्जा बेस - 1/2
- पिज्जा पास्ता सॉस - आवश्यकतानुसार
- चीज़ डिप - आवश्यकतानुसार
- नमक - स्वादानुसार
- चिली फ्लेक्स - आवश्यकतानुसार
- ओरिगेनो - आवश्यकतानुसार
- मोज़ेरेला चीज़ - आवश्यकतानुसार, कटूकस किया हुआ
- प्रोसेस्ड चीज़ - आवश्यकतानुसार, कटूकस किया हुआ
- वेज मेयोनेज़ - आवश्यकतानुसार
- अलेपिनो - आवश्यकतानुसार (इच्छानुसार)
- ब्लैक ऑलिव - आवश्यकतानुसार (इच्छानुसार)

निर्देश

- पिज्जा बेस को छोटे टुकड़ों में काटकर एक तरफ रख दें।
- एक बाउल में स्वीट कॉर्न, कलर्ड शिमला मिर्च, प्याज, टमाटर और पनीर लें।
- फिर पिज्जा बेस पीस, 3 टीस्पून पिज्जा पास्ता सॉस और 2 टीस्पून चीज़ डिप डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- अब थोड़ा नमक, चिली फ्लेक्स और ओरिगेनो डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। फिर मोज़ेरेला चीज़ और प्रोसेस्ड चीज़ डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- अब एक कुल्हड़ (मिट्टी का छोटा बर्तन) लें। कुल्हड़ का आधा हिस्सा पिज्जा मिश्रण से चम्मच से दबाकर भरें। कुछ पनीर, पिज्जा पास्ता सॉस, वेज मेयोनेज़ और चीज़ डिप डालें।
- फिर थोड़ी सी कलर्ड शिमला मिर्च, स्वीट कॉर्न, टमाटर और प्याज डालें। अब फिर से कुल्हड़ को चम्मच से दबाकर पिज्जा मिश्रण से भर दें।
- अब इसे कुल्हड़ के ऊपर पनीर, चिली फ्लेक्स, ओरिगेनो, शिमला मिर्च, स्वीट कॉर्न, अलेपिनो और ब्लैक ऑलिव से गार्निश करें। इसी तरह सारे कुल्हड़ पिज्जा तैयार कर लें।
- अब एक गहरे, भारी तले वाले पैन को गर्म करें। पैन में एक बड़ा कटोरा रखें। फिर कटोरे पर एक बड़ी प्लेट रखें। सुनिश्चित करें कि प्लेट पैन को छुए नहीं। फिर तैयार भारी तले के पैन को तेज आंच पर 2 से 3 मिनट तक गर्म करें।
- अब तैयार कुल्हड़ पिज्जा को प्लेट में रख दें। फिर पैन को ढक्कन से ढक दें। इसे धीमी आंच पर 10 से 12 मिनट तक पकाएं। चीज़ पिघल जाने के बाद, आंच बंद कर दें और कुल्हड़ पिज्जा निकाल लें।
- 'कुल्हड़ पिज्जा' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- पिज्जा में डालने से पहले टमाटर के बीज निकाल ले।
- इस डिश को तैयार करने के लिए किसी भी तरह के पिज्जा बेस का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- चीज़ डिप के बजाय वेज मेयोनेज़ काम में ली सकती है।
- मिक्सड हर्ब्स को पिज्जा में डाला जा सकता है।
- इस डिश को तैयार करने के लिए किसी भी तरह के चीज़ का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- ओटीजी में कुल्हड़ पिज्जा तैयार करने के लिए: ओटीजी को 10 मिनट के लिए 200 डिग्री सेल्सियस पर पहले से गरम करें और फिर पिज्जा को 7 से 8 मिनट के लिए 200 डिग्री सेल्सियस पर बेक करें।

पनीर स्टफ्ड मिर्ची भज्जी

मानसून-विशेष नाश्ता

अर्चना चक्रवर्ती द्वारा

कर्नाटक से



सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 3 मिनट

सामग्री

- बेसन का घोल तैयार करने के लिए
- बेसन- 1 कप
- चावल का आटा - 2 से 3 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- हींग - एक चुटकी
- अजवाइन - 1/2 छोटी चम्मच
- पानी - आवश्यकतानुसार
- गरम तेल - 1 छोटी चम्मच
- **पनीर स्टफिंग तैयार करने के लिए**
- पनीर - 1 कप
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- अजवाइन - 1/4 छोटी चम्मच (इच्छानुसार)
- धनिया पत्ती - आवश्यकतानुसार
- **पनीर स्टफ्ड मिर्ची भज्जी तैयार करने के लिए**
- बड़ी हरी मिर्च- 3
- तेल - तलने के लिए

निर्देश

- बेसन का घोल तैयार करने के लिए
- बेसन को एक बाउल में लें। चावल का आटा, नमक, हींग और हथेलियों के बीच रगड़कर अजवाइन डालें।
- फिर मध्यम गाढ़ा घोल बनाने के लिए धीरे-धीरे पानी डालें। फिर गरम तेल डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। इसे एक तरफ रख दें।
- **पनीर स्टफिंग तैयार करने के लिए**
- एक बाउल में पनीर लें। इसे हाथों से मैश करें। अब नमक, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पत्ती और अजवाइन डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे एक तरफ रख दें।
- **पनीर स्टफ्ड मिर्ची भज्जी तैयार करने के लिए**
- एक बड़ी हरी मिर्च लें। इसमें ऊपर से नीचे तक चीरा लगाए। अब मिर्च को पनीर स्टफिंग के साथ भर दें। इसी तरह सारी मिर्च तैयार कर लें।
- इस बीच, मध्यम आंच पर एक डीप फ्राइंग पैन में तेल गरम करें। जब तेल मध्यम गर्म हो जाए, तो तैयार घोल में भरवां मिर्ची डुबोएं, और इसे समान रूप से कोट करें।
- इसे धीरे-धीरे गर्म तेल में डाले और, जब ऊपरी सतह हल्के सुनहरे भूरे रंग की हो जाए, तो इसे एक चम्मच का उपयोग करके पलट दें।
- इसे दोनों तरफ से क्रिस्पी और हल्का गोल्डन ब्राउन होने तक डीप फ्राई करें। फिर, इसे एक चम्मच का उपयोग करके बाहर निकालें।
- 'पनीर स्टफ्ड मिर्ची भज्जी' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- बेसन का घोल तैयार करने के लिए चौड़े कटोरे का उपयोग करें।

मुरमुरे पैनकेक

एक सब्जियो से भरा रंगीन नाश्ता
स्वास्तिका प्रधान द्वारा कोलकाता से



सर्विंग्स: 2

तैयारी का समय: 130 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- बैटर तैयार करने के लिए
- मुरमुरे - 3 कप
- सूजी/रवा - 1 कप
- पानी - आवश्यकतानुसार
- दही - 1 कप
- सब्जी मिश्रण तैयार करने के लिए
- तेल - 2 छोटी चम्मच
- सरसों के दाने/ राई - 1 छोटी चम्मच
- चना दाल - 1 छोटी चम्मच
- उड़द दाल - 1 छोटी चम्मच
- हरी मिर्च - 2 से 3, बारीक कटी हुई
- अदरक - 1 इंच कद्दूकस किया हुआ
- कढ़ी पत्ता - आवश्यकतानुसार
- प्याज - 1, बारीक कटा हुआ
- स्वीट कॉर्न - 1/4 कप
- फ्रेंच बीन्स - 1/4 कप, बारीक कटी हुई
- शिमला मिर्च - 1, बारीक कटी हुई
- गाजर - 1, कद्दूकस किया हुआ
- पत्ता गोभी - 1/4 कप, बारीक कटी हुई
- नमक - स्वादानुसार
- मुरमुरे पैनकेक तैयार करने के लिए
- बैटर - 1 कप
- सब्जी का मिश्रण - 1/4 कप
- नमक - स्वादानुसार
- भुनी हुई मूंगफली - 1 छोटी चम्मच
- फ्रूट सॉल्ट - एक चुटकी
- पानी - आवश्यकतानुसार
- तेल - चिकनाई के लिए

निर्देश

- बैटर तैयार करने के लिए
- मुरमुरे को धो लें। फिर मुरमुरे और सूजी को 2 घंटे के लिए पानी में भिगो दें।
- 2 घंटे बाद भीगे हुए मुरमुरे, सूजी, दही और थोड़ा सा पानी पीसकर मध्यम गाढ़ा घोल तैयार कर लें। इसे एक तरफ रख दें।
- सब्जी मिश्रण तैयार करने के लिए
- एक पैन में तेल गर्म करें। राई, चना दाल, उड़द दाल, हरी मिर्च, अदरक और कढ़ी पत्ता डालें। उन्हें चटकने दें।
- फिर प्याज, स्वीट कॉर्न, फ्रेंच बीन्स, शिमला मिर्च, गाजर और पत्तागोभी डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इन्हें तेज आंच पर 2 से 3 मिनट तक भूनें।
- अब इसमें नमक डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। एक बार हो जाने के बाद, इसे एक तरफ रख दें और इसे ठंडा होने दें।
- मुरमुरे पैनकेक तैयार करने के लिए
- एक बाउल में तैयार मुरमुरे का बैटर लें। सब्जी मिश्रण, नमक, पिसी मूंगफली, फ्रूट सॉल्ट और थोड़ा पानी डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इस बीच एक पैन गर्म करें। इसे तेल से चिकना कर लें। तैयार मुरमुरे पैनकेक का मिश्रण डालें।
- पैन को ढक्कन से ढककर 2 से 3 मिनट तक पकने दें। पकने के बाद इसे सर्विंग प्लेट में ट्रांसफर कर लें।
- 'मुरमुरे पैनकेक' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- मुरमुरे और सूजी का अनुपात 3:1 होना चाहिए।
- सब्जी का मिश्रण बनाते समय किसी भी प्रकार की उड़द की दाल मिलाई जा सकती है।
- सब्जियों को ज्यादा न पकाये।
- पैनकेक मिश्रण को आवश्यकतानुसार तैयार करें।
- मुरमुरे पैनकेक बैटर के साथ अप्पे भी बनाये जा सकते हैं।

वेजिटेबल टिक्की

एक स्वादिष्ट और आसान नाश्ता
रेखा पोद्दार द्वारा राजस्थान से



सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 2 मिनट

खाना पकाने का समय: 3 मिनट

सामग्री

- उबले आलू - 1, मसला हुआ
- टमाटर - 2 बड़े चम्मच
- प्याज - 1 बड़ा चम्मच
- शिमला मिर्च - 1 बड़ा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर- 1/4 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - 1/4 छोटी चम्मच
- काला नमक - 1/4 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- चाट मसाला - एक चुटकी
- तेल - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- एक बाउल में उबले आलू लें। टमाटर, प्याज, शिमला मिर्च, काली मिर्च पाउडर, गरम मसाला, काला नमक, नमक और चाट मसाला डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- मिश्रण का एक छोटा सा बॉल आकार का हिस्सा लें। इसे हाथों से दबाएं और चपटी टिक्की तैयार कर लें। इसी तरह सभी टिक्कियां तैयार कर लें।
- इस बीच, मध्यम आंच पर एक तवा गरम करें। इसे तेल से चिकना कर लें। टिक्की को तवे पर रखें। इसमें तेल डालें। इसे धीमी आंच पर 2 से 3 मिनट तक भूनें।
- इसे पलटकर दूसरी तरफ से धीमी आंच पर पकाएं। इसी तरह सभी टिक्कियों को सेक लें। फिर इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'वेजिटेबल टिक्की' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- चाहें तो इस टिक्की में पालक भी मिलाया जा सकता है।
- तेल की जगह घी का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- टिक्की मिश्रण में ब्रेड क्रम्ब्स या कॉर्नफ्लोर मिलाया जा सकता है।

नीर डोसा

नियमित डोसा के लिए एक लोकप्रिय वेरायिटी
एंसी डिसूजा द्वारा मुंबई से



सर्विंग्स: 2

तैयारी का समय: 70 मिनट

खाना पकाने का समय: 2 मिनट

सामग्री

- चावल - 1 कप
- ताजा नारियल - 1/2 कप (इच्छानुसार)
- नमक - स्वादानुसार
- पानी - आवश्यकतानुसार
- प्याज - 1/2
- नारियल तेल - चिकनाई के लिए, आवश्यकतानुसार

निर्देश

- चावल को धोकर 2 से 3 घंटे के लिए भिगो दें।
- अब भीगे हुए चावल को पीसने वाले जार में डालें। ताजा नारियल, नमक और थोड़ा पानी डालें। इसे पीसकर सादा बैटर तैयार कर लें।
- अब इसे एक बाउल में निकाल लें। पानी मिलाकर एक बेहद पतला घोल तैयार करें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- प्याज को कांटे की चम्मच का उपयोग करके नारियल के तेल में डुबोएं। इसे एक तरफ रख दें।
- इस बीच तेज आंच पर तवा गरम करें। तैयार प्याज को इस पर रगड़ें। तवे पर छिड़ककर घोल डालें और तुरंत इसे समान रूप से फैलाएं। तवे को ढककर तेज आंच पर एक मिनट तक पकाएं।
- फिर तवे को प्लेट में पलटकर डोसे को फोल्ड करें।
- 'नीर डोसा' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- इस डोसा को तैयार करने के लिए सोना मसूरी चावल या बासमती चावल का उपयोग किया जा सकता है।
- चावल और ताजे नारियल का अनुपात 2:1 होना चाहिए।
- मुलायम और स्वादिष्ट डोसा बनाने के लिए ताजा नारियल डालना चाहिए।
- चावल को कम से कम 1 से 2 घंटे के लिए भिगोना चाहिए।
- अगर आप नाश्ते में नीर डोसा बनाना चाहते हैं तो चावल को रात भर भिगोकर रख दें।
- बैटर एकदम बारीक और चिकना होना चाहिए।
- बैटर पानी जैसा पतला होना चाहिए।
- पानी और चावल के घोल का अनुपात 2: 1 होना चाहिए।
- नीर डोसा बनाने के लिए लोहे के तवे का उपयोग करना चाहिए।
- नारियल तेल की जगह मक्खन या घी का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- पके हुए डोसे को प्लेट में निकालें और फिर इसे मोड़ें; अन्यथा, यह तवे से चिपक जाएगा।

वेजिटेबल सूजी हांडवो

स्वार्द से भरपूर नाश्ता
कीर्ति अग्रवाल द्वारा राजस्थान से



सर्विंग्स: 1 - 2

तैयारी का समय: 3 - 4 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 - 7 मिनट

सामग्री

- सूजी- 1 कप
- प्याज- 2 बड़ा चम्मच, बारीक कटा हुआ
- टमाटर - 2 बड़े चम्मच, बारीक कटा हुआ
- धनिया पत्ती - आवश्यकतानुसार
- गाजर- 2 बड़ा चम्मच, कद्दूकस किया हुआ
- हरी शिमला मिर्च - 1 बड़ा चम्मच
- पीली शिमला मिर्च - 1 बड़ा चम्मच
- लाल शिमला मिर्च - 1 बड़ा चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- चाट मसाला - आधा छोटी चम्मच (इच्छानुसार)
- चीनी - 1 छोटी चम्मच
- फ्रूट साल्ट -1/2 छोटी चम्मच
- टाटरी/निम्बू सत - 1/4 छोटी चम्मच
- दही- 1/2 कप
- पानी - आवश्यकतानुसार
- तेल - 2 बड़े चम्मच
- तिल - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- एक बाउल में सूजी, कटा प्याज, कटा हुआ टमाटर, धनिया पत्ती, कद्दूकस की हुई गाजर, कटी हुई हरी शिमला मिर्च, कटी हुई लाल शिमला मिर्च, कटी हुई पीली शिमला मिर्च, नमक, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला, चीनी, फ्रूट सॉल्ट, टाटरी और दही डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- थोड़ा सा पानी डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें। मध्यम गाढ़ा घोल बनाएं।
- इस बीच एक कड़ाई में तेल गरम करें। थोड़े तिल डालें। अब, घोल डालें। कढ़ाई से थोड़ा सा तेल लें और घोल पर डालें। थोड़े तिल छिड़कें। इसे ढक्कन से ढककर 5 से 6 मिनट तक पकाएं।
- फिर, हांडवो को पलटें और इसे ढक्कन के साथ कवर करें। इसे फिर से 5 से 6 मिनट तक पकाएं। एक बार पक जाने के बाद, ढक्कन को हटा दें और हांडवो पर एक प्लेट रखें।
- थाली पर हाथ रखें। एक पकड़/सनसि लें और उसके साथ कढ़ाई को पकड़ें। कढ़ाई को प्लेट पर घुमाएं और हांडवो को निकाल लें।
- 'वेजिटेबल सूजी हांडवो' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- चाट मसाला इच्छानुसार है।
- किसी भी रंग की शिमला मिर्च का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- इस व्यंजन को टमाटर सॉस, हरी चटनी और मीठी चटनी के साथ परोसा जा सकता है।

उल्टा वड़ा पाव

एक दिलचस्प और मजेदार स्ट्रीट फूड
विजय हल्दिया और श्वेता सेठ द्वारा



सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 3 मिनट

सामग्री

- आलू के भरावन को तैयार करने के लिए
- आलू - 2, उबले और मसले हुए
- हरी मिर्च- 2 से 3, बारीक कटी हुई
- अदरक- 1 इंच कद्दूकस किया हुआ
- हरा धनिया - आवश्यकतानुसार
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - 1/4 छोटी चम्मच
- जीरा पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- उल्टा वड़ा पाव तैयार करने के लिए
- बेसन- 1 कप
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- बन/पाव - 1
- चीज़ क्यूब - 1 (इच्छानुसार)

निर्देश

- आलू के भरावन को तैयार करने के लिए
- एक बाउल में आलू लें। हरी मिर्च, अदरक, धनिया पत्ती, नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, गरम मसाला, जीरा पाउडर और हींग डालें। अच्छी तरह से मिलाएं और एक तरफ रख दें।
- उल्टा वड़ा पाव तैयार करने के लिए
- बेसन को एक बाउल में लें। नमक, लाल मिर्च पाउडर, हींग और हल्दी पाउडर डालें। फिर धीरे-धीरे पानी डालें और एक गांठ मुक्त, मध्यम-गाढ़ा घोल तैयार करें। इसे एक तरफ रख दें।
- अब एक बन/पाव ले। नीचे की तरफ से चौकोर आकार में काटे। चौकोर आकार के बन वाले हिस्से को निकालकर एक तरफ रख दें। भरावन के लिए जगह बनाने के लिए बन का एक छोटा सा हिस्सा निकाल लें।
- अब तैयार आलू के मसाले के साथ आधा बन भरें। फिर एक चीज़ क्यूब डालें। अब इसे फिर से तैयार मसाले के साथ भरें। इसे हटाए गए बन के साथ कवर करें।
- इस बीच कड़ाही में तेल गर्म करें। तैयार बन को घोल में डुबोएं और इसे समान रूप से कोट करें। इसे गर्म तेल में डालकर मध्यम आंच पर तलें।
- तलते समय उल्टा वड़ा पाव पर पैन से थोड़ा गर्म तेल डालकर चारों तरफ से अच्छी तरह से पकाएं।
- इसे चारों तरफ से क्रिस्पी और गोल्डन ब्राउन होने तक तलें। फिर, इसे एक चम्मच का उपयोग करके सर्विंग प्लेट पर निकालें और इसे काट लें।
- 'उल्टा वड़ा पाव' तली हुई हरी मिर्च, हरी चटनी और मसाला प्याज के साथ परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- कद्दूकस की हुई अदरक की जगह अदरक का पेस्ट मिलाया जा सकता है।
- तलते समय उल्टा वड़ा पाव पर पैन से थोड़ा गर्म तेल डालकर चारों तरफ से अच्छी तरह से पकाएं।
- उल्टा वड़ा पाव को चारों तरफ से कुरकुरा और सुनहरा भूरा होने तक तलें।



Enjoy!

आप अपने सुझाव देने और जानकारी प्राप्त करने के लिए हमें
इस पते पर ईमेल कर सकते हैं -
info@zaykakatadka.com