

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

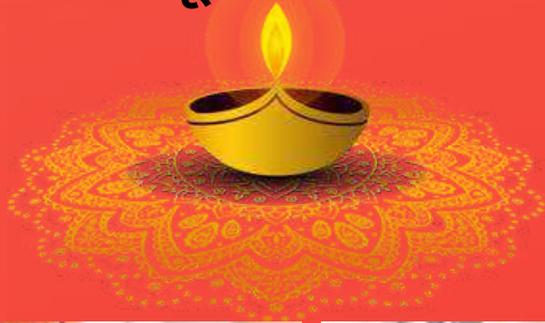
ज़ायका का तड़का

एडिशन : 26

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

अक्टूबर - 2022

Unedited
live recipes



जो दिखता है !
वही बनता है !

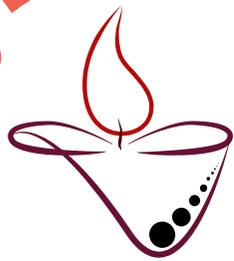


Zayka
Ka
Tadka



**LIVE FROM THE KITCHENS
OF MOMS OF INDIA**

Happy Diwali





Founder's Words



नमस्कार!

आपको दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएँ!

भक्ति से भरपूर नवरात्रों के साथ रोशनी, रंग, खुशी और समृद्धि का त्योहार आया है।

अक्टूबर वह महीना है जो भारत के कुछ सबसे शुभ त्योहारों को लाता है। सर्दियों के आगमन का स्वागत करने वाला यह महीना इस देश में एक उत्साही उत्सव का समय है। दीवाली के प्यारे अवसर के लिए हम अपनी प्रतिभाशाली माताओं से कुछ स्वादिष्ट मिठाइयों, स्नैक्स और विशेष व्यंजनों का संग्रह लाए हैं, जिन्हें आप आसानी से अपने घर में बना सकते हैं।

हमारी टीम अपने सभी दर्शकों के साथ जुड़ने की पूरी कोशिश करती है और उनके खाना पकाने को अधिक सुलभ और अधिक सुखद बनाते हुए उनके लिए मुस्कुराहट लाने की उम्मीद करती है।

आपकी प्रतिक्रिया और प्रोत्साहन हमारे लिए मूल्यवान हैं, इसलिए कृपया हमें लिखते रहें और उन माताओं को प्रोत्साहित करें जो हमारे लिए इन अद्भुत व्यंजनों को लाते हैं!

आभारी

विजय हल्दिया - [जायका का तड़का के संस्थापक]



THE SUPER CHEF MOMS OF INDIA



सूची



- 1) भाकरी के लड्डू-5
- 2) कॉर्नफ्लेक्स चिवड़ा-6
- 3) काजू कतली -7
- 4) मूंग दाल कचौरी -8
- 5) शक्करपारे -9
- 6) ग्रील्ड पनीर कुलचा -10
- 7) फलाफल विद हम्मस -11
- 8) पनीर मसाला - रेस्टोरेंट स्टाइल -12
- 9) नारियल के लड्डू -13
- 10) कनिका -14
- 11) ओमापोडी -15
- 12) आलू सब्ज़ी और क्लब कचौरी -16
- 13) गुलाब जामुन विथ खोया एंड पनीर -17
- 14) देसी स्टाइल पास्ता के साथ गार्लिक ब्रेड -18
- 15) मसालेदार आलू कतली सब्ज़ी -19
- 16) मूंग दाल लड्डू -20
- 17) चिली गार्लिक नूडल्स विद सोटेड वेजीटेबल -21
- 18) दही वाले आलू -22
- 19) संदेश -23
- 20) सिंधी कढ़ी और आलू टुक -24



NOTE: NO PORTION OF THIS BOOK MAY BE REPRODUCED, DISTRIBUTED OR TRANSFORMED IN ANY FORM OR BY ANY MEANS INCLUDING PHOTOCOPYING, RECORDING ETC., WITHOUT PERMISSION FROM THE PUBLISHER.

भाकरी के लड्डू

एक प्रसिद्ध गुजराती मिठाई



श्रद्धा ठकरार द्वारा

गुजरात से

सर्विंग्स: 5

तैयारी का समय: 15 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- गेहूं का आटा - 1 कप
- मक्खन/घी - 1 छोटा चम्मच + 2 छोटी चम्मच
- पानी - आवश्यकतानुसार
- गुड़ - 1/2 कप से कम
- सूखे मेवे (बादाम, काजू, पिस्ता, किशमिश) - आवश्यकतानुसार
- इलायची पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- जायफल पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- खसखस - आवश्यकतानुसार

सुझाव

- गुथे हुए आटे से दरारें हटाने के लिए आटे को अंगूठे और उंगलियों से दबाया जाना चाहिए।
- अंदर से अच्छी तरह से पकाने के लिए बेलन का उपयोग करके भाकरी पर काटने का निशान बनाया जाना चाहिए।
- भाखरी पाउडर और गुड़ का अनुपात 2 और 1 का होना चाहिए।
- मिठास को स्वादानुसार रखें।
- जायफल पाउडर लड्डू का स्वाद बढ़ाएगा।
- अगर आपके पास मोदक का सांचा नहीं है तो आप अपने हाथों से लड्डू बना सकते हैं।

निर्देश

- एक कटोरी में गेहूं का आटा लें। 1 छोटा चम्मच घी डालकर अच्छे से मिक्स करें। अब मध्यम-कठोर आटा तैयार करने के लिए धीरे-धीरे पानी डालें।
- इसे 15 मिनट के लिए ढककर रख दें। 15 मिनट बाद आटे से बड़ा गोलाकार पेड़ा बना लें। आटे से दरारें हटाने के लिए अपने अंगूठे और उंगलियों के साथ इसके किनारे दबाएं।
- भाकरी (मोटी रोटी की तरह) बनाने के लिए पेड़े को बेल लें। इसे अंदर से अच्छी तरह से पकाने के लिए एक बेलन का उपयोग करके भाकरी पर काटने का निशान बनाएं।
- इस बीच एक तवा गरम करें। इस पर भाकरी रखें और मध्यम आंच पर एक तरफ से पकाएं। हल्का ब्राउन होने के बाद इसे पलट दें।
- फिर तेज आंच पर दोनों तरफ से गोल्डन ब्राउन होने तक पकाएं। भाकरी को पकाते समय दबाएं ताकि इसे कुरकुरा बनाया जा सके।
- पक जाने पर इसे एक प्लेट में निकाल लें और ठंडा होने दें।
- भाकरी को टुकड़ों में तोड़कर बारीक पाउडर बना लें। इसे एक बड़े बाउल में निकाल लें। सूखे मेवे, इलायची पाउडर और जायफल पाउडर डालें। अच्छी तरह से मिलाएं और एक तरफ रख दें।
- इस बीच एक पैन में 2 छोटे चम्मच घी गर्म करें। गुड़ डालें। 1 मिनट के लिए अच्छी तरह मिलाएं। इसके बाद आंच बंद कर दें। अब गुड़ को लगातार चलाकर पिघलाएं।
- भाकरी मिश्रण में पिघला हुआ गुड़ डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। मिश्रण का एक छोटा सा बॉल आकार का हिस्सा लें। इसे खसखस में लपेट लें।
- अब एक मोदक मोल्ड लें और उसमें लड्डू मिश्रण भरें। अतिरिक्त मिश्रण हटाकर लड्डू प्लेट पर रखें।
- भाकरी के लड्डू परोसने के लिए तैयार है।

कॉर्नफ्लेक्स चिवड़ा

एक स्वादिष्ट और हल्का नाश्ता



विजय हल्दिया, संस्थापक, ज़ायका का तड़का

सर्विंग्स: 4

तैयारी का समय: 2 से 3 मिनट

खाना पकाने का समय: 2 मिनट

सामग्री

- तेल - 1 बड़ा चम्मच + 1 छोटा चम्मच
- बादाम - 15 से 20
- काजू - 15 से 20
- सूखे नारियल के टुकड़े- 8 से 10
- कद्दू के बीज - 2 बड़े चम्मच
- मूंगफली- 1 कप, भुनी हुई
- किशमिश - 2 बड़े चम्मच
- कॉर्न फ्लेक्स - 2 कप
- नमक - स्वादानुसार
- काला नमक - स्वादानुसार
- चाट मसाला - आधा छोटी चम्मच
- अमचूर पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर- 1/4 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - 1/4 छोटी चम्मच
- चीनी पाउडर - 1 बड़ा चम्मच
- कढ़ी पत्ता - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- एक कड़ाही में 1 बड़ा चम्मच तेल गरम करें। इसमें बादाम, काजू, सूखे नारियल के टुकड़े, कद्दू के बीज और भुनी हुई मूंगफली डालें। 1 मिनट के लिए अच्छी तरह भूनें।
- फिर किशमिश डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। सभी भुनी हुई सूखी सामग्री को एक प्लेट में निकाल लें।
- फिर कड़ाही में 1 छोटी चम्मच तेल डालें। कढ़ी पत्ता, नमक, काला नमक, चाट मसाला, अमचूर पाउडर,, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, और गरम मसाला डालकर अच्छी तरह मिलाएं। गैस की आंच ऐसे रखें कि मसाले न जलें।
- फिर, कॉर्नफ्लेक्स, भुनी हुई सूखी सामग्री और चीनी पाउडर डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- 'कॉर्नफ्लेक्स चिवड़ा' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- कद्दू के बीज इच्छानुसार डाल सकते हैं।
- कच्ची मूंगफली डाली जा सकती है।
- सूखी सामग्री को भूनते समय, किशमिश को अंत में डालें नहीं तो वे काले हो जाएंगे।
- नमकीन का मिश्रण ठंडा होने के बाद इसे एयरटाइट डिब्बे में स्टोर कर लें।

काजू कतली

त्योहारों के दौरान पूरे भारत में सबसे प्रसिद्ध मिठाई



अनी सेठिया द्वारा

राजस्थान से

सर्विंग्स: 6

तैयारी का समय: 10 मिनट

खाना पकाने का समय: 0 मिनट

सामग्री

- काजू पाउडर - 2 कप
- मिल्क पाउडर - 4 बड़े चम्मच
- गुलाब का एसेन्स - 3 - 4 बूंदें
- चीनी पाउडर- 1 कप
- पानी - आवश्यकतानुसार
- घी - आवश्यकतानुसार
- सिल्वर वर्क - 1 शीट

निर्देश

- सूखे पाउडर को तैयार करने के लिए काजू को कुछ सेकंड के लिए पल्स मोड में पीस लें। फिर इसे छानकर बारीक काजू पाउडर तैयार कर लें।
- एक बाउल में बारीक काजू पाउडर लें। दूध पाउडर, गुलाब का एसेन्स और चीनी पाउडर डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- एक चिकना, सूखा आटा तैयार करने के लिए धीरे-धीरे पानी डालें। यदि आटा चिपचिपा हो जाए, तो थोड़ा घी डालें। यदि आटा नरम हो जाता है, तो थोड़ा और काजू पाउडर डालें।
- अब एक बटर पेपर को घी से चिकना कर लें। काजू के मिश्रण को गूंथने के लिए उसमें डालें।
- काजू के मिश्रण को नरम और चमकदार होने तक गूंथ लें। फिर इसे बेलन का उपयोग करके दो बटर पेपर के बीच रोल करें। सिल्वर वर्क लगाएं।
- काटने से पहले इसे 2 घंटे के लिए रख दें। 2 घंटे के बाद, इसे काट लें और इसे एक सर्विंग बाउल में डालें।
- 'काजू कतली' परोसे जाने के लिए तैयार है।

सुझाव

- ड्राई पाउडर तैयार करने के लिए काजू को कुछ सेकंड के लिए पल्स मोड में पीस लेना चाहिए।
- काजू पाउडर और मिल्क पाउडर का अनुपात 1 कप: 2 बड़ा चम्मच होना चाहिए।
- दूध पाउडर की मात्रा को आवश्यकतानुसार लें।
- गुलाब का एसेन्स के बजाय गुलाब जल या केवड़ा का एसेन्स डाला जा सकता है।
- काजू पाउडर और चीनी का अनुपात 2:1 होना चाहिए।
- पानी की जगह दूध मिलाया जा सकता है।
- बटर पेपर के बजाय, आटा गूंथने के लिए प्लास्टिक शीट का उपयोग किया जा सकता है।
- अगर इसे बनाने के लिए पानी का उपयोग किया है, तो इसे 5 से 7 दिनों के लिए स्टोर किया जा सकता है, और यदि इसे बनाने के लिए दूध का उपयोग किया है तो 2 दिनों के लिए स्टोर किया जा सकता है।
- बिना बटर पेपर के काजू कतली बेलने के लिए बेलन पर घी लगाना चाहिए।

मूंग दाल कचौरी

एक कुरकुरा भारतीय नाश्ता त्योहारों के लिए



नीना माथुर द्वारा

राजस्थान से

सर्विंग्स: 5

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 3 मिनट

सामग्री

- आटा के लिए
- मैदा - 2 कप
- नमक - स्वादानुसार
- तेल - 2 बड़े चम्मच
- पानी - आवश्यकतानुसार
- भरावन के लिए:
- पीली मूंग दाल/धुली मूंग दाल - 1/2 कप
- तेल - 1 छोटा चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- जीरा- 1/2 छोटी चम्मच
- नमक - आवश्यकतानुसार
- पानी - आवश्यकतानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - स्वादानुसार
- धनिया पत्ती - आवश्यकतानुसार
- अदरक - 1/2 इंच कट्टकस किया हुआ
- हरी मिर्च - 1, बारीक कटी हुई
- अमचूर पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- घोल के लिए:
- मैदा - 1 छोटी चम्मच
- पानी - आवश्यकतानुसार
- अन्य सामग्री:
- तेल - तलने के लिए

सुझाव

- मूंग दाल को पकाने के लिए ज्यादा पानी ना डाले, क्योंकि कचौरी तैयार करने के लिए मिश्रण का सूखा होना ज़रूरी हैं।
- कचौरी को बिना तले 7 से 10 दिनों के लिए रेफ्रिजरेटर स्टोर किया जा सकता हैं और तलने के बाद 2 से 3 दिन तक स्टोर किया जा सकता है।
- रेफ्रिजरेटर में स्टोर करते समय बंद किनारों को बॉक्स में नीचे की ओर रखे ।

निर्देश

- आटा तैयार करने के लिए:
- एक बाउल में मैदा, नमक और तेल अच्छी तरह मिक्स करें। आटे को बांधकर मोयन की जाँच करें। यदि यह बांधता है, तो मोयन ठीक है; नहीं तो और तेल डालें।
- मीडियम टाइट आटा गूंथने के लिए धीरे-धीरे पानी डालें। इसे ढक्कन से ढक कर 15 से 20 मिनट के लिए एक तरफ रख दें।
- भरावन तैयार करने के लिए:
- मूंग दाल को धोकर 4 से 5 घंटे के लिए भिगो दें।
- प्रेशर कुकर में तेल गर्म करें। हींग, जीरा, नमक और भीगी हुई मूंग दाल डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। थोड़ा पानी डालें। ढक्कन बंद करें और दाल को 2 सीटी आने तक पकाएं। पकी हुई मूंग दाल को एक पैन में निकाल लें। इसे 10 से 15 मिनट तक तब तक भूनें जब तक सारा पानी सूख न जाए।
- एक बाउल में भुनी हुई मूंग दाल का मिश्रण निकाल लें। लाल मिर्च पाउडर, धनिया पत्ती, अदरक, हरी मिर्च और अमचूर पाउडर डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- घोल तैयार करने के लिए: एक कटोरी में मैदा और पानी मिलाकर गांठ रहित घोल तैयार कर लें।
- कचौरी तैयार करने के लिए:
- आटे का एक छोटा सा बॉल आकार का हिस्सा लें। इसे मैदे से डस्ट करके रोटी बनाने के लिए बेल लें।
- रोटी को दो बराबर हिस्सों में काट लें। आधा हिस्सा लें, सभी किनारों पर घोल लगाएं, और इसे त्रिकोणीय आकार में अंदर की ओर मोड़ें। एक कोन तैयार करें और इसे मूंग दाल के भरावन से भरें। इसके किनारों को बंद करें और हाथों से अच्छी तरह से दबाएं। इसी विधि से सभी कचौरी तैयार कर लें।
- इस बीच एक पैन में तेल गर्म करें। ध्यान से तेल में कचौरी डालें। इसे मध्यम आंच पर दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक फ्राई करें। एक बार जब यह हो जाए, तो इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'मूंग दाल कचौरी' परोसने के लिए तैयार है।

शक्करपारे

एक मीठा भारतीय नाश्ता



मृदुला अमेरिया द्वारा

राजस्थान से

सर्विंग्स: 5

तैयारी का समय: 45 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- गेहूं का आटा - 1 कप
- सूजी/रवा - 1/4 कप
- तेल - मोयन + तलने के लिए आवश्यकतानुसार
- चीनी पाउडर - 3/4 कप
- पानी - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- एक बाउल में गेहूं का आटा और सूजी लें। तेल डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। आटे को बांधकर मोयन की जाँच करें। यदि यह बंधता है, तो मोयन ठीक है; अन्यथा, अधिक तेल डालें।
- अब इसमें चीनी पाउडर डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। फिर नरम आटा तैयार करने के लिए धीरे-धीरे पानी डालें। इसे 30 से 45 मिनट के लिए एक तरफ रख दें।
- 30 मिनट के बाद इसे अच्छे से गूंथ लें। एक बड़ा गेंद के आकार का पेड़ा लेकर एक मोटी रोटी बेल लें। इसे डायमंड या चौकोर आकार में काट लें।
- इस बीच मध्यम आंच पर एक पैन में तेल गरम करें। तैयार शक्कर पारे को धीरे-धीरे तेल में डालें। मध्यम आंच पर 3 से 4 मिनट तक तले।
- इन्हें दोनों तरफ से क्रिस्पी और गोल्डन ब्राउन होने तक डीप फ्राई करें। फिर सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'शक्करपारे' परोसने के लिए तैयार हैं।

सुझाव

- यदि मोटा गेहूं का आटा उपलब्ध नहीं है, तो सामान्य गेहूं के आटे में थोड़ी मात्रा में सूजी का उपयोग कर सकते हैं।
- गेहूं के आटे और सूजी का अनुपात 1:4 होना चाहिए।
- आटे को बांधकर मोयन की जाँच करनी चाहिए। यदि यह बंधता है, तो मोयन ठीक है; अन्यथा, अधिक तेल डाला जाना चाहिए।
- मिठास को स्वाद के अनुसार रखा जा सकता है।

ग्रील्ड पनीर कुलचा

कुल्चे का एक नया रूप



दिव्या शर्मा द्वारा

दिल्ली से

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 10 मिनट

सामग्री

- पनीर के भरावन/स्टफिंग को तैयार करने के लिए:
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- प्याज - 1, बारीक कटा हुआ (इच्छानुसार)
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- टमाटर - 1, बारीक कटा हुआ
- चाट मसाला - आधा छोटी चम्मच
- भुना हुआ जीरा पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- पनीर - 150 ग्राम, टुकड़े
- ग्रील्ड पनीर कुलचा तैयार करने के लिए:
- कुलचा - 2
- मक्खन - आवश्यकतानुसार
- हरी चटनी - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- पनीर के भरावन/स्टफिंग को तैयार करने के लिए:
- एक पैन में तेल गर्म करें। प्याज डालकर मध्यम आंच पर हल्का ब्राउन होने तक 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- फिर हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं और टमाटर डालें। इसे मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- चाट मसाला और भुना जीरा पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं और पैन को ढक्कन से ढककर मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक पकाएं जब तक कि टमाटर नरम न हो जाए।
- अब पनीर डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे एक तरफ रख दें।
- ग्रील्ड पनीर कुलचा तैयार करने के लिए:
- एक कुलचा लें और उस पर मक्खन लगाएं। फिर दूसरे कुलचे पर हरी चटनी लगाएं।
- अब हरी चटनी-लगाए गए कुल्चे पर तैयार पनीर स्टफिंग डालें। फिर मक्खन लगाए गए कुल्चे से ढक दें।
- ग्रिल को मक्खन से चिकना करें और उसमें तैयार कुलचा ग्रिलिंग के लिए रखें। इसपर मक्खन लगाएं। कुल्चे को 3 से 4 मिनट तक ग्रिल करें जब तक कि यह कुरकुरा और सुनहरा भूरा न हो जाए।
- फिर इसे सर्विंग प्लेट में निकालकर काट लें।
- 'ग्रील्ड पनीर कुलचा' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- सब्जियों को ज्यादा ना पकाये।
- आपके पसंद की उपलब्ध सब्जियों को डाल सकते है।
- कुल्चे की जगह रोटी का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- मक्खन की जगह घी का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- कुल्चे को तवे या पैन पर सेका जा सकता है।
- [पनीर](#), [हरी चटनी](#) और [कुलचा](#) का उपयोग करके इस व्यंजन को तैयार करे।

फलाफल विथ हम्मस

एक प्रसिद्ध व्यंजन



नेहा अग्रवाल द्वारा

रायपुर से

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 490 मिनट

खाना पकाने का समय: 15 मिनट

सामग्री

- फलाफल तैयार करने के लिए:
- छोले - 1 कप
- प्याज - 1 कटा हुआ (इच्छानुसार)
- हरा धनिया - आवश्यकतानुसार
- पुदीने की पत्तियां - आवश्यकतानुसार
- लहसुन - 2 से 4 कलियां
- हरी मिर्च - 2 बारीक कटी हुई
- भुना हुआ जीरा पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- नींबू का रस - 1/2 नींबू का रस
- ब्रेड क्रम्ब्स - आवश्यकतानुसार
- तेल - तलने के लिए
- खीरे/ककड़ी के स्लाइस - 2 से 3
- चेरी टमाटर - 2 से 3
- चाट मसाला - आवश्यकतानुसार
- हम्मस तैयार करने के लिए:
- छोले - 1/4 कप
- पानी - आवश्यकतानुसार
- नमक - स्वादानुसार
- भुना हुआ तिल - 2 छोटी चम्मच
- दही - 2 बड़े चम्मच
- भुना हुआ जीरा पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- नींबू का रस - 1/2 नींबू का रस
- लहसुन - 2 से 4 कलियां
- जैतून का तेल/ऑलिव ऑइल - 2 से 3 बड़े चम्मच + टॉपिंग के लिए
- लाल मिर्च पाउडर - एक चुटकी

निर्देश

- फलाफल तैयार करने के लिए:
- छोले को रात भर भिगोकर रखें।
- भीगे हुए छोले, प्याज, धनिया पत्ती, पुदीने के पत्ते, लहसुन, हरी मिर्च, भुना हुआ जीरा पाउडर, काली मिर्च पाउडर, नमक और नींबू का रस को एक साथ पिसकर गाढ़ा घोल तैयार करें।
- इसे एक बाउल में निकाल लें। ब्रेड क्रम्ब्स डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अब इससे छोटे-छोटे बॉल साइज के फलाफल तैयार कर लें।
- फलाफल फ्राई करने के लिए एक पैन में तेल गरम करें। तैयार फलाफल को गर्म तेल में डालें।
- इन्हें धीमी से मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट तक सभी तरफ से कुरकुरा और सुनहरा भूरा होने तक तल लें। फिर एक सर्विंग प्लेट पर निकालें।
- परोसने के सुझाव:
- एक फलाफल को टूथपिक डालें। फिर एक ककड़ी टुकड़ा और एक चेरी टमाटर को डालें। इस पर चाट मसाला छिड़कें।
- हम्मस तैयार करने के लिए:
- चने को रात भर भिगोकर रखें। प्रेशर कुकर में पानी और नमक डालकर 4 से 5 सीटी के लिए तेज आंच पर पकाएं। फिर छोले को छान लें।
- पके हुए छोले, भुना हुआ तिल, भुना हुआ जीरा पाउडर, दही, नमक, नींबू का रस, लहसुन और जैतून का तेल कुछ सेकंड के लिए पीस लें।
- अब इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें। इस पर थोड़ा जैतून का तेल डालें। फिर इस पर थोड़ा लाल मिर्च पाउडर छिड़कें।
- 'फलाफल विद हम्मस' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- फलाफल बैटर को पीसते समय पानी नहीं डालना चाहिए।
- ब्रेड क्रम्ब्स की जगह बेसन या फिर गेहूं का आटा मिलाया जा सकता है।
- फलाफल बैटर को बिना नमक डाले रेफ्रिजरेटर में स्टोर किया जा सकता है।

पनीर मसाला - रेस्टोरेंट स्टाइल

एक मसालेदार साइड डिश



दीपिका रामलाल द्वारा

बैंगलोर से

सर्विंग्स: 8

तैयारी का समय: 10 मिनट

खाना पकाने का समय: 10 मिनट

सामग्री

- प्यूरी तैयार करने के लिए:
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- मक्खन - 1 बड़ा चम्मच
- जीरा - 1 छोटी चम्मच
- सूखी लाल मिर्च - 3
- लहसुन - 5 से 6 कलियां
- अदरक - 1 इंच बारीक कटा हुआ
- प्याज - 2, बारीक कटे हुए
- टमाटर - 4, बारीक कटे हुए
- नमक - स्वादानुसार
- काजू - 15 से 20
- पानी - आवश्यकतानुसार
- **पनीर मसाला तैयार करने के लिए:**
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- मक्खन - 2 बड़े चम्मच
- तेज पत्ता - 1
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- चीनी - 1 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- फ्रेश क्रीम/होममेड मलाई - 3 से 4 छोटी चम्मच
- पनीर - 1 कप, कटा हुआ
- कसूरी मेथी - 1 छोटा चम्मच
- धनिया पत्ती - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- **प्यूरी तैयार करने के लिए:**
- एक पैन में तेल गर्म करें। मक्खन, जीरा और सूखी लाल मिर्च डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसके बाद इसमें लहसुन और कटा हुआ अदरक डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- अब प्याज डालें। अच्छी तरह मिलाकर मध्यम से तेज आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- इसके बाद टमाटर डालें। अच्छी तरह मिलाएं और मध्यम से तेज आंच पर 1 मिनट तक भूनें। नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं और काजू डालें।
- अब इसे तेज आंच पर 5 से 10 मिनट तक तब तक भूनें जब तक कि टमाटर और प्याज नरम न हो जाएं और तेल अलग न हो जाए।
- ठंडा होने पर मिश्रण में थोड़ा पानी डालकर प्यूरी तैयार कर लें। इसे एक तरफ रख दें।
- **पनीर मसाला तैयार करने के लिए:**
- एक पैन में तेल गर्म करें। 1 बड़ा चम्मच मक्खन, तेज पत्ता और प्यूरी डालें। अच्छी तरह मिलाएं और लाल मिर्च पाउडर डालें। इसे मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- फिर धनिया पाउडर, चीनी और गरम मसाला डालें। अच्छी तरह मिलाकर मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट तक भूनें।
- अब इसमें फ्रेश क्रीम डालकर अच्छे से मिक्स करें। फिर पनीर और कसूरी मेथी डालें। अच्छी तरह मिलाकर मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक पकाये ।
- फिर इसमें 1 टेबलस्पून मक्खन और धनिया पत्ती डालें। अच्छी तरह मिक्स करके एक सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- 'पनीर मसाला - रेस्टोरेंट स्टाइल' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- प्याज और टमाटर का अनुपात 1:2 होना चाहिए।
- तेल और मक्खन की मात्रा को आवश्यकतानुसार कम या ज्यादा कर सकते हैं।
- फ्रेश क्रीम की जगह दूध की मलाई का इस्तेमाल किया जा सकता है।

नारियल के लड्डू

एक लोकप्रिय भारतीय मिठाई



श्वेता सेठ द्वारा

मुंबई से

सर्विंग्स: 6

तैयारी का समय: 3 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- सूखा नारियल - 2 कप + कोटिंग के लिए
- दूध - 3/4 कप
- चीनी - 3/4 कप
- इलायची पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- मिल्क पाउडर - 1 कप
- पिस्ता के टुकड़े - 1 छोटा चम्मच + गार्निशिंग के लिए
- बादाम के टुकड़े - 1 छोटा चम्मच
- काजू - 1 छोटी चम्मच बारीक कटा हुआ
- घी - चिकनाई के लिए

निर्देश

- सूखे नारियल को धीमी आंच पर 1 से 2 मिनट तक अच्छी खुशबू आने तक भूनें।
- अब इसमें दूध डालें। अच्छी तरह मिलाएं और चीनी डालें। धीमी आंच पर इसे 1 से 2 मिनट तक लगातार चलाएं।
- फिर इसमें इलायची पाउडर और मिल्क पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं और धीमी आंच पर 1 से 2 मिनट तक लगातार चलाते रहें। पिस्ता, काजू और बादाम के टुकड़े डालें। अच्छी तरह मिलाएं और आंच बंद कर दें। मिश्रण को ठंडा होने दें।
- अब अपनी हथेलियों को घी से चिकना कर लें। लड्डू मिश्रण का एक छोटा बॉल साइज का हिस्सा लें, इसे अपनी हथेलियों के बीच रोल करें और गोल आकार का लड्डू बनाएं।
- फिर लड्डू को सूखे नारियल में रोल कर लें। इसे पिस्ता के टुकड़ों से गार्निश करें। इसी तरह सारे लड्डू तैयार कर लें और सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'नारियल लड्डू' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- मिठास को स्वाद के अनुसार रखा जा सकता है।
- इस लड्डू को फ्रिज में 2 से 3 दिन तक स्टोर किया जा सकता है।

कनिका

ओडिशा की एक खास डिश



स्वास्तिका प्रधान द्वारा

कोलकाता से

सर्विंग्स: 4

तैयारी का समय: 60 मिनट

खाना पकाने का समय: 15 मिनट

सामग्री

- चावल - 1 कप
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- घी - 1 छोटा चम्मच + 1 बड़ा चम्मच
- चीनी - 4 छोटी चम्मच
- किशमिश - 2 छोटी चम्मच
- काजू - 7 से 8, बारीक कटे हुए
- तेज पत्ता - 1
- इलायची - 2
- बड़ी इलायची - 1
- लौंग - 3 से 4
- दालचीनी - 1
- काली मिर्च - 3 से 4
- चक्र फूल - 1
- ताजा नारियल - 1/2 कप, कटा हुआ
- पानी - 2 कप

निर्देश

- चावल को धोकर 30 मिनट के लिए पानी में भिगो दें। फिर इसे छान लें और हल्दी पाउडर डालें। अच्छी तरह मिक्स करें और एक कपड़े पर फैलाएं। इसे 30 मिनट के लिए सूखने के लिए छोड़ दें।
- फिर इसे एक कटोरे में निकालें। नमक, 1 चम्मच घी और चीनी डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- एक मिट्टी के बर्तन में 1 बड़ा चम्मच घी गर्म करें। किशमिश और काजू डालें। इन्हें 1 से 2 मिनट तक गोल्डन ब्राउन होने तक भूनें। इन्हें निकालकर एक तरफ रख दें।
- अब तेजपत्ता, इलायची, बड़ी इलायची, लौंग, दालचीनी, काली मिर्च और चक्र फूल डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- फिर तैयार चावल का मिश्रण डालें। अच्छी तरह मिलाकर मध्यम आंच पर 4 से 5 मिनट तक भूनें। लगातार चलाते रहें।
- अब नारियल डालें। अच्छी तरह मिलालें और मध्यम आंच पर 2 से 4 मिनट तक लगातार हिलाते रहें।
- अब इसमें पानी डालें। अच्छी तरह मिलाएं और उसमें भुनी हुई किशमिश और काजू डालें। अब चावल में उबाल आने तक आंच तेज रखें।
- फिर पैन को ढक्कन से ढककर धीमी आंच पर 10 मिनट तक पकाएं। बीच-बीच में हिलाते रहें।
- पक जाने के बाद आंच बंद कर दें। पकवान को सर्विंग प्लेट में निकालें।
- 'कनिका' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- कनिका को मिट्टी के बर्तन की जगह प्रेशर कुकर में तैयार किया जा सकता है।
- प्रेशर कुकर में चावल को 1 सीटी आने तक पकाएं, फिर सीटी (हवा) निकालकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें।
- पानी और चावल का अनुपात 2:1 होना चाहिए।

ओमापोडी

एक लोकप्रिय स्नैक रेसिपी



अमृतावल्ली जी द्वारा

कर्नाटक से

सर्विंग्स: 6

तैयारी का समय: 10 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- बेसन - 500 ग्राम
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 से 1 छोटा चम्मच (या स्वादानुसार)
- अजवाइन पाउडर - 1/2 से 1 छोटा चम्मच
- हींग - 1/2 छोटी चम्मच
- पानी - आवश्यकतानुसार
- तेल - चिकनाई के लिए
- तेल - तलने के लिए

सुझाव

- बेसन बारीक नहीं होना चाहिए।
- अजवाइन को पीस कर पाउडर बनाए।

निर्देश

- एक गूंधने वाले बर्तन में बेसन लें। नमक, स्वादानुसार लाल मिर्च पाउडर, अजवाइन पाउडर और हींग पाउडर डालें। हाथों से मिक्स करें।
- धीरे-धीरे इसमें थोड़ी मात्रा में पानी डालें और आटा गूंधने लगे। आटा न तो बहुत कठोर होना चाहिए और न ही बहुत नरम होना चाहिए। आप इसे उंगलियों से दबा ले ऐसा होना चाहिए।
- अब सेव बनाने की मशीन को अंदर से तेल लगाकर चिकना करें। आटे की लोई लें और इसे मशीन के अंदर रखें। मशीन के दूसरे भाग के बाहर तेल लगाएं।
- इस बीच, तेल गर्म करें; यह बहुत गर्म होना चाहिए। मशीन के दूसरे भाग को पहले के ऊपर रखें, सेव को दबाकर तेल में डालें और मध्यम आंच पर सेके।
- जब बुलबुले गायब हो जाएं, तो सेव को पलटें और दूसरी तरफ से तब तक सेके जब तक कि यह गहरे पीले से हल्के भूरे रंग का न हो जाए।
- 'ओमापोडी' चाय के साथ परोसने के लिए तैयार है।

आलू सब्जी और क्लब कचौरी

कोलकाता का प्रसिद्ध स्ट्रीट फूड



विजय हल्दिया और मोनालिसा अग्रवाल द्वारा

सर्विंग्स: 2

तैयारी का समय: 30 मिनट

खाना पकाने का समय: 10 मिनट

सामग्री

- क्लब कचौरी के लिए:
- उड़द दाल - 1 बड़ा चम्मच
- अदरक - 1 इंच बारीक कटा हुआ
- हरी मिर्च - 1, बारीक कटी हुई
- मैदा - 1/4 कप
- सूजी - 1/4 कप
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- कलौंजी - 1 छोटा चम्मच
- तेल - 2 छोटी चम्मच
- आलू सब्जी के लिए:
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- कलौंजी - 1/2 छोटी चम्मच
- जीरा - 1/2 छोटी चम्मच
- दानामेथी - 1/4 छोटी चम्मच
- सूखी लाल मिर्च - 2
- अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट - 1 छोटा चम्मच
- कसूरी मेथी - 1 छोटा चम्मच
- हींग - 1/4 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- उबला हुआ आलू - 2, छिला और कटा हुआ
- उबले हुए छोले - 1/4 कप
- पानी - आवश्यकतानुसार
- पनीर - 1/4 कप छोटे क्यूब्स
- हरा धनिया - आवश्यकतानुसार
- अमचूर - 1 छोटी चम्मच

निर्देश

- क्लब कचौरी तैयार करने के लिए:
- उड़द दाल को 30 मिनट के लिए भिगो दें। इसके बाद पानी को पूरी तरह से छान लें। इसे अदरक और हरी मिर्च के साथ पीस लें। इसे एक बाउल में निकालें।
- एक कटोरे में मैदा लें। सूजी, पिसी हुई उड़द दाल का मिश्रण, लाल मिर्च पाउडर, नमक, कलौंजी और तेल डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- मिडियम टाइट आटा गूंथने के लिए धीरे-धीरे पानी डालें। इसे 30 मिनट के लिए अलग रख दें। फिर आटे का एक छोटा सा बॉल साइज का हिस्सा लें और एक पेड़ा तैयार कर लें।
- अब, बेलन से बेलकर, एक छोटी, मध्यम-मोटी कचौरी बनाएं। इसी तरह बाकी सभी कचौरी तैयार कर लें। इस बीच तलने के लिए तेल गरम करें। जब तेल गरम हो जाए तो धीमी आंच पर तेल में कचौरी डाल दें।
- जब कचौरी तेल पर तैरने लगे तो इसे मध्यम आंच पर दोनों तरफ से गोल्डन ब्राउन होने तक फ्राई करें और सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- आलू सब्जी तैयार करने के लिए:
- एक बाउल में लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, गरम मसाला, धनिया पाउडर, नमक और थोड़ा पानी लें। अच्छी तरह मिक्स करें। इस मसाला मिश्रण को एक तरफ रख दें।
- एक पैन में तेल गरम करें। कलौंजी, जीरा, दानामेथी, सूखी लाल मिर्च और अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। फिर कसूरी मेथी, हींग और तैयार मसाला डालें। मध्यम आंच पर 1 मिनट के लिए अच्छी तरह मिलाएं।
- फिर आलू, छोले और थोड़ा पानी डालें। इसे हल्का सा दबाकर अच्छी तरह मिक्स कर लें।
- अब पनीर, अमचूर और हरा धनिया डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। पकने के बाद, आंच बंद कर दें और इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- 'आलू सब्जी के साथ क्लब कचौरी' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- कचौरी को नरम बनाने के लिए:
- कचौरी को बेलते समय मोटा रखना चाहिए।
- कचौरी को तेल में डालते समय आंच धीमी रखनी चाहिए।
- कचौरी के तेल पर तैरने के बाद इसे मध्यम आंच पर तलना चाहिए।

गुलाब जामुन विथ खोया एंड पनीर

अधिकांश भारतीयों की एक पसंदीदा भारतीय मिठाई



कोमल गोयल द्वारा

राजस्थान से

सर्विंग्स: 1 - 2

तैयारी का समय: 3 - 4 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 - 7 मिनट

सामग्री

- खोया/मावा - 250 ग्राम
- मैदा - 60 ग्राम
- आइस क्यूब - 1 या आवश्यकतानुसार
- पनीर - एक छोटा सा क्यूब
- चीनी - 2 और 1/2 कप
- पानी - 2 कप
- केसर - 7 से 8
- इलायची पाउडर - एक चुटकी
- घी - तलने के लिए

निर्देश

- मध्यम आंच पर एक पैन में चीनी और पानी डालें और उबाल आने की प्रतीक्षा करें। इसके बाद, केसर और इलायची पाउडर डालें। शहद की तरह एक चिपचिपी चाशनी बनाएं। इसे एक तरफ रख दें।
- मावा और मैदा लें। पनीर क्यूब को अच्छी तरह कट्टूकस कर लें। इसे अच्छी तरह से आइस क्यूब से मिक्स करके गूंथ लें।
- आटा तैयार होने के बाद बचे हुए आइस क्यूब को निकाल लें। नरम और चिकना आटा गूंथ लें।
- आटे से छोटी, गोल गेंदें बनाएं और सुनिश्चित करें कि गेंदों में कोई दरार नहीं है।
- इस बीच धीमी आंच पर कढ़ाई या कड़ाही में घी गरम करें और इन गेंदों को डीप फ्राई करें। गुलाब जामुन को हिलाने के लिए चम्मच का इस्तेमाल न करें। कढ़ाई को पकड़/सनसी से पकड़कर हिलाए।
- जामुन पकने के बाद गोल्डन ब्राउन हो जाएं, इन्हें निकाल लें।
- इन जामुनों को थोड़ी गर्म चीनी की चाशनी में 30 से 45 मिनट तक डुबोकर रखे। सर्विंग बाउल में निकाल लें। इन्हें केसर के तारों से गार्निश करें।
- 'गुलाब जामुन विथ खोया एंड पनीर' सर्व करने के लिए तैयार है।

सुझाव

- गुलाब जामुन के आटे के लिए गूंथते समय पनीर को अच्छी तरह से मिला ले।
- घी ज्यादा गर्म नहीं होना चाहिए।
- आटे को मुलायम बनाने के लिए उसे गूंथने के लिए आइस क्यूब का इस्तेमाल करना चाहिए।
- शहद की तरह एक चिपचिपी चाशनी बनाएं।
- घर का बना पनीर और मावा/खोया का इस्तेमाल करें।

देसी स्टाइल पास्ता के साथ गार्लिक ब्रेड

एक भारतीय शैली का इटालियन व्यंजन



अपेक्षा नारुमंची द्वारा

कर्नाटक से

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 6 मिनट

खाना पकाने का समय: 6 मिनट

सामग्री

- पास्ता उबालने के लिए:
- मैकरोनी पास्ता - 1 कप
- गर्म पानी - आवश्यकतानुसार
- नमक - स्वादानुसार
- तेल - 1 छोटा चम्मच
- देसी स्टाइल पास्ता तैयार करने के लिए:
- तेल - 1 छोटा चम्मच
- लहसुन - 3 से 4 कलियां, बारीक कटी हुई
- प्याज - 1, बारीक कटा हुआ
- शिमला मिर्च - 1, बारीक कटी हुई
- हरी मिर्च - 1, बारीक कटी हुई (इच्छानुसार)
- टमाटर - 1/2, बारीक कटा हुआ
- गरम मसाला - 1 छोटी चम्मच
- टोमेटो केचप - 3 से 4 छोटी चम्मच
- मिक्सड हर्बस - 2 छोटी चम्मच
- ओरिगेनो - 1 छोटा चम्मच
- पिज्जा सिजनिग - 1 छोटा चम्मच
- हरा धनिया - आवश्यकतानुसार
- काली मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- गार्लिक ब्रेड तैयार करने के लिए:
- मक्खन - 1 छोटी चम्मच
- चिली फ्लेक्स - 1 छोटी चम्मच
- पिज्जा सिजनिग - 1 छोटा चम्मच
- गार्लिक ब्रेड - 2 स्लाइस

निर्देश

- पास्ता उबालने के लिए:
- एक पैन में पानी उबालें और उसमें तेल, नमक और पास्ता डालें। इसे मध्यम से तेज आंच पर 7 से 8 मिनट तक पकाएं और फिर पानी को छान लें। इसे एक तरफ रख दें।
- देसी स्टाइल पास्ता तैयार करने के लिए:
- एक पैन में तेल गर्म करें। लहसुन, प्याज, शिमला मिर्च और हरी मिर्च डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- टमाटर और गरम मसाला डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- फिर टोमेटो केचप और मिक्सड हर्बस डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- अब इसमें उबला हुआ पास्ता डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। ओरिगेनो, पिज्जा सिजनिग, और टोमेटो केचप डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- फिर धनिया पत्ती और काली मिर्च पाउडर डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे 2 से 3 मिनट तक भूनें। पक जाने के बाद आंच बंद कर दें। इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- गार्लिक ब्रेड तैयार करने के लिए:
- एक पैन में मक्खन गर्म करें। चिली फ्लेक्स और पिज्जा सिजनिग डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- अब पैन में गार्लिक ब्रेड डालकर दोनों तरफ से मसालों के साथ कोट करें। ब्रेड क्रिस्पी हो जाने के बाद आंच बंद कर दें। इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'देसी स्टाइल पास्ता के साथ गार्लिक ब्रेड' अनार और अंगूर के साथ परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- सादी ब्रेड से गार्लिक ब्रेड तैयार करने के लिए:
- कटा हुआ लहसुन मक्खन में डालें और इसे सादी ब्रेड पर लगाएं।

मसालेदार आलू कतली सब्जी

दोपहर के भोजन या रात के खाने के लिए एक मजेदार सब्जी



विजय हल्दिया, संस्थापक, जायका का तड़का

सर्विंग्स: 2 - 3

तैयारी का समय: 2 - 3 मिनट

खाना पकाने का समय: 7 - 8 मिनट

सामग्री

- आलू - 2 से 3, मीडियम साइज
- प्याज - 1, बारीक कटा हुआ
- अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट - 1/2 से 1 बड़ा चम्मच
- जीरा- 1 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच या स्वादानुसार
- धनिया पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर- 1/4 छोटी चम्मच
- भुना जीरा पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - 1/4 छोटी चम्मच
- नींबू का रस - 1/2 नींबू का
- धनिया पत्ती - आवश्यकतानुसार, सब्जी को गार्निश करने के लिए
- चिली फ्लेक्स - आवश्यकतानुसार
- तेल - 2 से 3 बड़े चम्मच
- नमक - स्वादानुसार

निर्देश

- आलू को छीलकर मध्यम आकार के स्लाइस में काट लें।
- एक पैन में तेल गरम करें और आलू को धीमी आंच पर 5 से 7 मिनट तक भूनें। आलू के स्लाइस को बीच-बीच में पलटकर दोनों तरफ समान रूप से कुरकुरा पकाएं।
- इस बीच, एक अलग पैन लें, तेल गर्म होने के बाद हींग और जीरा डालें। जीरा चटकने तक प्रतीक्षा करें। फिर अदरक-मिर्च का पेस्ट डालकर कच्ची खुशबू जाने तक पकाएं।
- कटा हुआ प्याज डालकर पारदर्शी होने तक भूनें। फिर लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला, चिली फ्लेक्स, धनिया पाउडर, भुना जीरा पाउडर, हल्दी पाउडर और नमक डालें। मसाला तैयार है।
- इसमें कुरकुरे आलू डालें और आधा नींबू का रस निचोड़ लें। अच्छी तरह मिला ले। 1 से 2 मिनट तक पकाएं।
- सब कुछ मिक्स हो जाने के बाद आंच बंद कर दें और फिर सब्जी को ताजे धनिया पत्ती से गार्निश करें।
- स्वादिष्ट 'मसालेदार आलू कतली सब्जी' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- तीखेपन को स्नुवादानुसार रखें, और बेहतर स्वाद के लिए सब्जी को गर्मागर्म परोसे।
- लहसुन का पेस्ट इच्छानुसार डालें।
- जरूरत पड़ने पर कद्दूकस की हुई अदरक और हरी मिर्च का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- आलू के स्लाइस को कुरकुरा बनाने के लिए शेलो फ्राई करें।
- मसाला और आलू को एक ही पैन में पकाया जा सकता है।
- चाहे तो प्याज डालने के बाद आलू के स्लाइस डाल सकते हैं। इसके बाद इसे ढककर तेज आंच पर 7 से 8 मिनट तक पकाएं।

मूंग दाल लड्डू

प्रोटीन से भरपूर मिठाई



मृदुला अमेरिया द्वारा

राजस्थान से

सर्विंग्स: 4

तैयारी का समय: 130 मिनट

खाना पकाने का समय: 3 मिनट

सामग्री

- पीली मूंग दाल - 1 कप
- घी - तलने के लिए + 3 से 4 छोटी चम्मच
- चीनी पाउडर - 1 कप
- इलायची पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- काजू- 1 छोटी चम्मच बारीक कटा हुआ
- बादाम - 1 छोटी चम्मच
- पिस्ता - 1 छोटी चम्मच

सुझाव

- पकौड़े को पीसने से पहले पूरी तरह ठंडा कर लेना चाहिए।
- मूंग दाल और चीनी पाउडर का अनुपात 1:1 होना चाहिए।

निर्देश

- मूंग दाल को धोकर 2 से 3 घंटे के लिए भिगो दें। फिर छानकर पीसने वाले जार में डाल दें। इसे पीसकर मीडियम गाढ़ा बैटर तैयार कर लें।
- पकौड़ा तलने के लिए एक पैन में घी गर्म करें। गर्म घी में एक छोटा सा बॉल साइज का पकौड़ा रखें।
- इसे धीमी से मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट तक सभी तरफ से कुरकुरा और सुनहरा भूरा होने तक डीप फ्राई करें। फिर इसे एक चम्मच का उपयोग करके प्लेट में निकाल लें।
- इसे पूरी तरह ठंडा होने दें। फिर तैयार पकौड़े से छोटे-छोटे टुकड़े बना लें। इसे कुछ सेकंड के लिए पीस लें।
- मिश्रण को एक बाउल में निकाल लें। चीनी, इलायची पाउडर, काजू, बादाम और पिस्ता डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- फिर इसमें 3 से 4 टीस्पून घी डालकर अच्छे से मिक्स करें। अब एक छोटा, बॉल साइज का हिस्सा लें, इसे अपनी हथेलियों के बीच रोल करें, और गोल आकार का लड्डू बनाएं।
- इसी तरह बाकी सभी लड्डू तैयार कर के सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'मूंग दाल का लड्डू' परोसने के लिए तैयार है।

चिली गार्लिक नूडल्स विथ सोटेड वेजीटेबल

एक सरल लेकिन स्वादिष्ट व्यंजन



शीनू दुग्गल द्वारा

पंजाब से

सर्विंग्स: 2

तैयारी का समय: 3 मिनट

खाना पकाने का समय: 4 मिनट

सामग्री

- नूडल्स उबालने के लिए:
- गेहूंके आटे के नूडल्स - 2 कप
- पानी - आवश्यकतानुसार
- **सोटेड वेजीटेबल के लिए:**
- गाजर-1, बारीक कटी हुई
- बीन्स - 3 से 4, कटा हुआ
- ब्रोकली - 1/2 कप
- जैतून का तेल - 1 छोटा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- **चिली गार्लिक नूडल्स तैयार करने के लिए:**
- लहसुन - 10 से 12 कलियां, बारीक कटी हुई
- जैतून का तेल - 2 बड़े चम्मच
- चेरी टमाटर - 12 से 15
- चिली फ्लेक्स - 2 छोटी चम्मच
- मिक्स हर्ब्स - 1 छोटा चम्मच + गार्निशिंग के लिए
- काली मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार

निर्देश

- **नूडल्स उबालने के लिए:**
- आवश्यक मात्रा में पानी उबालें और उसमें नूडल्स रखें। इसे मध्यम आंच पर 4 से 5 मिनट तक पकाएं। एक बार हो जाने के बाद, इसे छान लें और इसे सर्विंग बाउल में बाहर निकाल लें। इसे एक तरफ रख दें।
- **सोटेड वेजीटेबल के लिए:**
- एक पैन में तेल गर्म करें। गाजर, ब्रोकली और बीन्स डालें। इसे मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट तक भूनें। बीच-बीच में हिलाते रहें।
- नमक और काली मिर्च पाउडर डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। एक बार हो जाने के बाद आंच बंद कर दें। इसे एक तरफ रख दें।
- **चिली गार्लिक नूडल्स तैयार करने के लिए:**
- एक पैन में तेल गर्म करें। लहसुन, और चेरी टमाटर डालें। अच्छी तरह मिलाकर तेज आंच पर 2 से 3 मिनट तक भूनें।
- चिली फ्लेक्स, मिक्स हर्ब्स, काली मिर्च पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- एक बार हो जाने के बाद, इसे उबले हुए नूडल्स के कटोरे में निकाल लें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- अब इसे सर्विंग प्लेट में निकालकर मिक्स हर्ब्स से गार्निश करें। भुनी हुई सब्जियों को भी सर्विंग प्लेट में सर्व करें।
- 'चिली गार्लिक नूडल्स विद सोटेड वेजीटेबल' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- इस डिश को तैयार करने के लिए किसी भी तरह के नूडल्स का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- लहसुन को आसानी से काटने के लिए, लहसुन की कलियों को काटने से पहले दबाया जाना चाहिए।
- इस डिश को तैयार करने के लिए किसी भी तरह के तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- चेरी टमाटर के बजाय कटा हुआ टमाटर इस्तेमाल किया जा सकता है।
- इस डिश को नूडल्स की जगह स्पेगेटी पास्ता से तैयार किया जा सकता है।

दही वाले आलू

एक स्वादिष्ट और मसालेदार सब्जी



मंजू सराफ द्वारा

सर्विंग्स: 6

तैयारी का समय: 5 मिनट

गुड़गांव से

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- उबले आलू - 3 से 4, छिले हुए
- तेल - 2 बड़े चम्मच
- राई - 1 छोटी चम्मच
- सूखी लाल मिर्च - 1
- हींग - एक चुटकी
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर - 2 छोटी चम्मच
- पानी - आवश्यकतानुसार
- दही - 1 कप
- बेसन - 1 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- हरा धनिया - गार्निशिंग के लिए

निर्देश

- उबले हुए आलू लें और इसे हाथ से छोटे टुकड़ों में तोड़ लें। इसे एक तरफ रख दें।
- पीसने वाले जार में दही लें। बेसन डालकर कुछ सेकंड के लिए पीस लें। इसे एक तरफ रख दें।
- एक पैन में तेल गर्म करें। राई, सूखी लाल मिर्च, हींग, उबले आलू, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर और धनिया पाउडर डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- इसे मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें। अब थोड़ा पानी डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। मध्यम आंच पर इसे 2 से 3 मिनट तक उबालें।
- अब इसमें पिसा हुआ दही का मिश्रण डालें। अच्छी तरह से मिलाएं और तब तक चलाते रहें जब तक कि यह उबलने लगे। इसके बाद नमक डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- पक जाने के बाद, इसे हरा धनिया से गार्निश करें और इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- 'दही वाले आलू' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- सब्जी के बेहतर स्वाद के लिए [दही](#) खट्टा होना चाहिए।
- बेसन को दही में मिलाना चाहिए, इससे दही फटेगा नहीं।
- दही में उबाल आने के बाद ही नमक डालना चाहिए ताकि दही फटे नहीं।
- ग्रेवी को पतला या गाढ़ा करने के लिए आवश्यकतानुसार पानी डालें।

संदेश

सबसे लोकप्रिय बंगाली मिठाइयों में से एक



अर्चना चक्रवर्ती द्वारा

कर्नाटक से

सर्विंग्स: 2 - 3

तैयारी का समय: 30 मिनट

खाना पकाने का समय: 13 मिनट

सामग्री

- फुल क्रीम दूध - 1/2 लीटर
- नींबू का रस - 1/2 नींबू का
- पानी - आवश्यकतानुसार
- ठंडा पानी - आवश्यकतानुसार
- चीनी पाउडर - 1/2 कप या आवश्यकतानुसार
- इलायची पाउडर - आवश्यकतानुसार
- केसर दूध - 4 से 5 केसर, 1 से 2 चम्मच दूध में भिगी हुई
- घी - आवश्यकतानुसार
- ड्राई फ्रूट्स (पिस्ता, बादाम, किशमिश) - आवश्यकतानुसार, कटा हुआ

निर्देश

- एक बाउल में फुल क्रीम दूध गर्म करें और धीमी आंच पर कुछ मिनट तक उबालें।
- आंच बंद कर दें और उसमें नींबू का रस डालें।
- कपड़े का उपयोग करके फटे हुए दूध को छान लें।
- नींबू का स्वाद दूर करने के लिए इसे ठंडे पानी से अच्छी तरह धो लें। इसे निचोड़कर पानी निकाल लें।
- अब छेना को मलमल के कपड़े में 15 से 20 मिनट के लिए लटकाएं।
- फिर इसे कपड़े से निकालकर प्लेट में ट्रांसफर कर लें।
- इसे मैश करें और पाउडर चीनी डालें। इसे अच्छी तरह से मिलाएं और छेना को हथेलियों की सहायता से तब तक मसले जब तक कि यह चिकना और मुलायम न हो जाए।
- अब, मिश्रण को एक पैन में डालें और आंच चालू करें।
- इसे धीमी आंच पर अच्छी तरह फैलाकर और मैश करके पकाएं। इस प्रक्रिया को 1 से 2 मिनट तक जारी रखें। ओवरकुकिंग से मिश्रण सूख जाएगा, इसलिए इसे ओवरकुक न करें।
- छेना को चीनी पिघलने तक धीमी आंच पर 30 से 45 सेकंड के लिए अच्छी तरह पकाएं।
- आंच बंद कर दें और इसे प्लेट में ट्रांसफर कर दें।
- अब इलायची पाउडर और थोड़ा केसर वाला दूध डालें। इसे मिक्स करके 7 से 8 मिनट तक मैश कर लें। मैश करने के बाद इसका रंग और बनावट बदल जाएगी।
- फिर हथेलियों पर थोड़ा घी लगाकर मिश्रण को गूंध लें।
- मिश्रण का एक छोटा सा हिस्सा लें और इसे एक छोटा सा बॉल आकार दें और बीच में से हल्का सा दबाएं।
- अंत में इसे ड्राई फ्रूट्स से गार्निश करें।
- स्वादिष्ट 'संदेश' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- दूध को फाड़ने के लिए, साइट्रिक एसिड, सिरका या नींबू का उपयोग किया जा सकता है।
- पनीर मिश्रण को पकाते समय आंच धीमी रखना चाहिए।
- पनीर को ठीक से धोना जरूरी है।
- पनीर में चीनी ठीक से पिघलना बहुत जरूरी है।
- इसे अच्छा स्वाद देने के लिए गुलाब जल भी मिलाया जा सकता है।
- मिश्रण को हथेलियों से गूंधना और मैश करना आवश्यक है जब तक कि यह चिकना और नरम न हो जाए।
- पसंद के ड्राई फ्रूट्स मिलाए जा सकते हैं।
- संदेश को रेफ्रिजरेटर में 4 से 5 दिनों के लिए स्टोर किया जा सकता है।

सिंधी कढ़ी और आलू टुक

लोकप्रिय सिंधी व्यंजन



रोशनी गिदवानी द्वारा

बैंगलोर से

सर्विंग्स: 5

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 15 मिनट

सामग्री

- टोमेटो प्यूरी तैयार करने के लिए:
- टमाटर - 5 से 6, बारीक कटे हुए
- अरहर दाल/तुअर दाल - 2 बड़े चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- पानी - आवश्यकतानुसार
- **सब्जियों को तलने के लिए:**
- भिंडी - 8 से 10
- क्लस्टर बीन्स/ग्वार फली - 10 से 11
- बीन्स - 8 से 10
- तेल - तलने के लिए
- **सिंधी कढ़ी तैयार करने के लिए:**
- तेल - 2 बड़े चम्मच
- राई - 1 छोटी चम्मच
- जीरा - 1 छोटी चम्मच
- दानामेथी - 1/4 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- कढ़ी पत्ता - कुछ
- बेसन - 2 बड़े चम्मच
- पानी - आवश्यकतानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- हरा धनिया - गार्निशिंग के लिए
- **आलू टुक तैयार करने के लिए:**
- आलू - 2
- तेल - तलने के लिए
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- हरा धनिया - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- टोमेटो प्यूरी तैयार करने के लिए:
- तुअर दाल को धो लें। प्रेशर कुकर में पानी डालकर टमाटर, हल्दी पाउडर और तुअर दाल को तेज आंच पर 5 या 6 सीटी आने तक पकाएं। फिर इसकी प्यूरी तैयार करने के लिए इसे पीस लें।
- **सब्जियों को तलने के लिए:**
- भिंडी, ग्वार फली और बीन्स के ऊपरी और निचले हिस्सों को काटें।
- इस बीच कड़ाही में तेल गर्म करें। तैयार सब्जियों को गर्म तेल में रखें।
- इसे मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट तक डीप फ्राई करें। फिर, प्लेट में निकालें। एक तरफ रख दें।
- **सिंधी कढ़ी तैयार करने के लिए:**
- एक पैन में तेल गर्म करें। राई, जीरा, दानामेथी, हींग और कढ़ी पत्ता डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- फिर धीरे-धीरे बेसन डालें और 1 से 2 मिनट तक हिलाते रहें। इसके बाद पानी डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। 3 से 4 मिनट तक लगातार चलाते रहें जब तक कि भुने हुए बेसन की अच्छी सुगंध आने लगे।
- अब इसमें लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। थोड़ा पानी और टोमेटो प्यूरी डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- इसके बाद तली हुई सब्जियां डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। अब इसे धीमी से मध्यम आंच पर 10 से 12 मिनट तक पकाएं। बीच-बीच में हिलाते रहें।
- पक जाने के बाद इसे धनिया पत्ती से गार्निश करें। इसके बाद आंच बंद कर दें।
- **आलू टुक तैयार करने के लिए:**
- आलू को पतले स्लाइस में काट लें।
- इस बीच कड़ाही में तेल गर्म करें। गरम तेल में आलू के स्लाइस रखें।
- आलू के स्लाइस को मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट के लिए डीप फ्राई करें। फिर, उन्हें एक चम्मच का उपयोग करके एक सर्विंग प्लेट पर निकालें।
- अब नमक, लाल मिर्च पाउडर और धनिया पत्ती छिड़कें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- 'सिंधी कढ़ी और आलू टुक' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- बेसन को धीरे-धीरे डालना चाहिए और गांठ रहित मिश्रण तैयार करने के लिए लगातार हिलाना चाहिए।
- गांठ से बचने के लिए बेसन का मिश्रण अलग से तैयार किया जा सकता है।
- **बेसन मिश्रण तैयार करने के लिए:**
- बेसन और पानी लें। अच्छी तरह मिलाएं और एक गांठ रहित बेसन मिश्रण तैयार करें।
- कढ़ी को स्वादिष्ट बनाने के लिए अरहर की दाल डालनी चाहिए।
- सब्जियों को तलने के बजाय थोड़े से तेल में पकाया जा सकता है।
- आलू टुक को कुरकुरा बनाने के लिए, आलू को पतले स्लाइस में काटा जाना चाहिए।
- लाल मिर्च पाउडर के बजाय, इटालियन सीजनिंग आलू टुक में डाला जा सकता है।



ENJOY!

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