

YouTube.com/zaykakatadka

ज्ञायका का तड़का

facebook.com/zaykakatadka

NOVEMBER - 2022

Unedited live recipes



जो दिखता है! वहीं बनता है!

एडिशन : 27

LIVE FROM THE
KITCHENS
OF MOMS OF INDIA







Upcoming Shows on

ZAYKA KA TADKA

Monday - Mom Ka Tadka (S2)

Tuesday - Aaj kya Banau

Thursday - Fatafat Thali

Friday - 90's Kids Tiffin Snacks

Saturday - Party Starters

Live Videos
@ 2 PM only on facebook.com/zaykakatadka















सूची









05 **मिक्स वेज पनीर राइस**और रोस्टेड मखाना एक हेल्दी टिफिन विकल्प

13 शाही नवरतन पुलाव विशेष अवसरों के लिए एक रंगीन दावत

20 **तड़के वाला दही** सब्ज़ी का बढ़िया विकल्प

- ो.मैंगलोरियन मालपुआ 4
- 2.मद्दर वड़े 5
- 3.कुल्हड़ वाली आलू चाट 6
- 4. आइसक्रीम सैंडविच 7
- 5.**मिक्स वेज पनीर राइस और रोस्टेड** मखाना - 8
- **6.स्प्राउट्स चीला 9**
- 7.कच्चे पपीते का सलाद 10
- 8.साबुत प्याज दानमेथी की सब्ज़ी 11
- 9.राजमा पैटी बर्गर 12
- 10. हरियाणा स्टाइल मिस्सी रोटी 13
- 11. प्याज लहसुन के बिना मंगोड़ी की सब्ज़ी - 14
- 12.रवा वेजी रोस्टी 15
- 13.**शाही नवरतन पुलाव 16**
- 14. **सूजी बर्गर 17**
- 15.**गाठिया नू शाक 18**
- 16.वेज मुगलई पराठा 19
- 17.2 प्रकार के चावल 20
- 18. चीज़ी पनीर ब्रेड रोल्स 21
- 19.**तंदूरी पराठा 22**
- 20. तड़के वाला दही **23**

मैंगलोरियन मालपुआ

एक पारंपरिक मैंगलोरियन मीठा व्यंजन सुनंदा प्रभु जी द्वारा मैंगलोर से





सर्विंग्सः 6 तैयारी का समयः 25 मिनट खाना पकाने का समयः 3 मिनट

सामग्री

- मैदा 1 कप
- चीनी 1 कप
- पानी आवश्यकतानुसार
- इलायची पाउडर 1/4 छोटी चम्मच
- बेकिंग सोडा एक चुटकी
- तेल आवश्यकतानुसार
- बादाम 1 छोटा चम्मच + गार्निशिंग के लिए
- पिस्ता 1 छोटा चम्मच + गार्निशिंग के लिए

निर्देश

- एक कटोरे में मैदा लें। चीनी, इलायची पाउडर, बेकिंग सोडा, बादाम और पिस्ता डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- मध्यम गाढ़ा घोल बनाने के लिए थोड़ा पानी डालें।
 20 मिनट के लिए इसे एक तरफ रख दें।
- तलने के लिए एक चपटे लोहे के पैन में तेल गरम करें। तवे पर घोल डालें और इसे एक छोटे पैनकेक की तरह फैलाएं।
- इसे धीमी आंच पर 1 से 2 मिनट तक सुनहरा भूरा और कुरकुरा होने तक पकाएं। फिर दूसरी तरफ भी इसे पकाने के लिए पलटें।
- एक बार हो जाने के बाद इसे सर्विंग प्लेट में
 निकाल लें, बादाम और पिस्ता से गार्निश करें।
- 'मैंगलोरियन मालपुआ' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

 चीनी और मैदा का अनुपात 1: 1 होना चाहिए। मदुर वड़े

एक प्रसिद्ध दक्षिण भारतीय नाश्ता समुद्रिका जी द्वारा विज़ाग से





सर्विंग्स: 15

तैयारी का समय: 7-8 मिनट

खाना पकाने का समय: 5-6 मिनट

सामग्री

- चावल का आटा 500 ग्राम
- सूजी 250 ग्राम
- गेहूं का आटा 250 ग्राम
- गरम तेल 2 बड़े चम्मच + तलने
 और चिकनाई के लिए
- अदरक 2 इंच का टुकड़ा, बारीक कटा हुआ
- प्याज 4, बारीक कटा हुआ
- हरी मिर्च- 6 से 8, बारीक कटी हुई
- कढ़ी पत्ता कुछ, कटे हुए
- नमक स्वादानुसार

सुझाव

- अदरक और कढ़ी पत्ता स्वादानुसार डाल सकते हैं।
- इस वड़ा को तैयार करने के लिए किसी भी तरह की प्लास्टिक शीट का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- यदि आवश्यक हो, तो आटे में मैदा मिला सकते है।
- वड़ा को स्टोर किया जा सकता है।

- चावल का आटा, सूजी, गेहूं का आटा और 2
 बड़े चम्मच गर्म तेल लें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- अब इसमें अदरक, प्याज, हरी मिर्च, नमक और कढ़ी पत्ता डालें। अच्छी तरह मिलाएं और धीरे-धीरे पानी डालें और मध्यम - गीला आटा तैयार करें।
- एक प्लास्टिक शीट लें और इसे तेल से चिकना करें। अब अपने हाथ को चिकना करें और एक छोटी गेंद के आकार का आटा लें। वड़ा तैयार करने के लिए अपनी उंगलियों का उपयोग करके इसे प्लास्टिक शीट पर फैलाएं।
- प्लास्टिक शीट से तैयार वड़ा हाथ में लें। इसी तरह सारे वड़े तैयार कर लें।
- इस बीच वड़ा तलने के लिए तेल गरम करें।
 तैयार वड़ा डालकर तेज आंच पर दोनों तरफ
 से गोल्डन ब्राउन होने तक फ्राई करें।
- एक बार हो जाने के बाद इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'मद्दुर वड़े' परोसने के लिए तैयार है।

कुल्हड़ वाली आलू चाट

सबसे दिलचस्प चाट में से एक विजय हल्दिया, संस्थापक, ज़ायका का तड़का





सर्विंग्स:4

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- उबले आलू 1, बारीक कटा हुआ
- छोटे आकार की पूरी/पापड़ी/ मठरी - 1
- भुनी हुई मूंगफली 1 छोटी चम्मच
- प्याज 1/2, बारीक कटा हुआ
- टमाटर 1/2, बारीक कटा हुआ
- दही आवश्यकतानुसार, फेंटा हुआ
- नमक स्वादानुसार
- काला नमक स्वादानुसार
- भुना हुआ जीरा पाउडर -आवश्यकतानुसार
- लाल मिर्च पाउडर स्वादानुसार
- इमली की चटनी -आवश्यकतानुसार
- हरी चटनी आवश्यकतानुसार
- नायलॉन सेव गार्निशिंग के लिए
- नमकीन बूंदी गार्निशिंग के लिए
- हरा धनिया गार्निशिंग के लिए धनिया
- अनार के दाने गार्निशिंग के लिए

निर्देश

- कुल्हड़ लीजिए। उबले हुए आलू, टूटी हुई छोटी आकार की पूरी/पापड़ी/मठरी, भुनी हुई मूंगफली, प्याज और टमाटर डालें।
- अब दही डालें। नमक, काला नमक, भुना जीरा पाउडर और लाल मिर्च पाउडर छिड़कें।
- फिर इमली की चटनी और हरी चटनी डालें। इसे नायलॉन सेव, बूंदी, अनार के दाने और धनिया पत्ती से गार्निश करें।
- 'कुल्हड़ चाट' परोसने के लिए तैयार है।

- कुल्हड़ की जगह किसी भी तरह की कटोरी का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- सामग्री को स्वाद और उपलब्धता के अनुसार डाला जा सकता है।
- इस डिश को <u>दही, हरी चटनी, इमली की चटनी</u>
 का उपयोग करके तैयार किया जा सकता है।

आइसक्रीम सैंडविच

हर किसी के लिए मुंह में पानी लाने वाली मिठाई और स्नैक दीपिका नाहटा द्वारा राजस्थान से





सर्विंग्सः ५ तैयारी का समयः 20 मिनट खाना पकाने का समयः 5 मिनट

सामग्री

- चॉकलेट गनाश के लिए:
- चॉकलेट कंपाउंड 125 ग्राम, कटा हुआ
- ताजा क्रीम 60 ग्राम
- आइसक्रीम सैंडविच तैयार करने के लिए:
- बिस्किट 6
- वेनिला आइसक्रीम -आवश्यकतानुसार
- स्प्रिंकलर गार्निशिंग के लिए
- चॉकलेट चिप्स गार्निशिंग के लिए

निर्देश

- चॉकलेट गनाश के लिए:
- एक छोटे पैन में पानी गर्म करें। उस पर एक बड़ा कटोरा डालें। इसमें चॉकलेट के टुकड़े डालें। इसे एक ही तापमान पर समान रूप से पिघलाने के लिए इसे लगातार हिलाएं।
- अब इसमें धीरे-धीरे फ्रेश क्रीम डालकर मिक्स करें। इसे एक तरफ रख दें।
- आइसक्रीम सैंडविच तैयार करने के लिए:
- एक बिस्किट पर वनीला आइसक्रीम फैलाएं। अब इसे दूसरे बिस्किट से ढक दें। हल्के से दबाएं।
- अब इसके ऊपर चॉकलेट/चॉकलेट गनाश डालें। इसे
 स्प्रिंकलर/चॉकलेट चिप्स से गार्निश करें। इसी तरह सभी आइसक्रीम सैंडविच तैयार कर लें।
- सभी तैयार आइसक्रीम सैंडविच को एल्यूमीनियम फ़ॉइल के उपर रखें।
- अब इसे 10 से 15 मिनट के लिए फ्रीजर में रख दें। अच्छी तरह जमने के बाद इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'आइसक्रीम सैंडविच' परोसने के लिए तैयार है।

- समय बचाने के लिए, चॉकलेट को पिघलने से 30 मिनट पहले रेफ्रिजरेटर से बाहर निकाल ले।
- आइसक्रीम सैंडविच को गार्निश करने के लिए चॉकलेट गनाश की जगह पिघली हुई चॉकलेट का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- चॉकलेट को एक ही तापमान पर समान रूप से पिघलाने के लिए लगातार हिलाया जाना चाहिए।
- इस आइसक्रीम सैंडविच को तैयार करने के लिए किसी भी तरह की आइसक्रीम और बिस्किट का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- गनाश के लिए ताजा क्रीम और चॉकलेट का अनुपात 1: 2 होना चाहिए।
- चॉकलेट गनाश को रेफ्रिजरेटर में स्टोर किया जा सकता है।
- आइसक्रीम की जगह चॉकलेट गनाश को बिस्किट के बीच में भरा जा सकता है।

मिक्स वेज पनीर राइस और रोस्टेड मखाना

एक हैल्दी टिफिन विकल्प अर्चना चक्रवर्ती द्वारा कर्नाटक से





सर्विंग्स: 1-2 तैयारी का समय: 8-10 मिनट खाना पकाने का समय: 3-4 मिनट

सामग्री

- मिक्स वेज पनीर राइस के लिए:
- घी 1 बडा चम्मच
- मक्खन 1/2 बड़ा चम्मच
- जीरा- 2 छोटी चम्मच
- हरी मिर्च 2, कटी हुई मिर्च
- फ्रोज़न मटर 1/4 कप
- गाजर 1, कद्दूकस किया हुआ
- हींग एक चुटकी
- पनीर के टुकड़े 1 कप
- काली मिर्च पाउडर 1/2 छोटी चम्मच
- गरम मसाला 1/2 छोटी चम्मच (इच्छानुसार)
- उबले हुए चावल 1 कप
- नमक स्वादानुसार
- हरा धनिया गार्निशिंग के लिए
- रोस्टेड मखाना के लिए:
- मखाना 1 कप
- मक्खन 1 बड़ा चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर स्वादानुसार

निर्देश

- मिक्स वेज पनीर राइस के लिए:
- कड़ाही में घी और मक्खन गरम करें। जीरा और हींग डालें। अब कटी हुई हरी मिर्च डाल दें।
- फिर पनीर क्यूब्स डालकर मध्यम से तेज आंच पर
 2 से 3 मिनट तक भुन लें। अब इसमें कदूकस की हुई गाजर, नमक और काली मिर्च पाउडर डालें।
 इन्हें मिक्स करके थोड़ी देर भूनें।
- अब इसमें हरी मटर और गरम मसाला डालें। इन्हें मिक्स कर लें। इसके बाद उबले हुए चावल डालें। इन्हें अच्छी तरह से मिलाकर धनिया पत्ती से गार्निश करें।
- रोस्टेड मखाना के लिए:
- कड़ाही में मक्खन गरम करें। मखाना डालें। अच्छी तरह मिलाकर मध्यम आंच पर २ से ३ मिनट तक भूनें। इसे बीच-बीच में हिलाएं।
- इसके बाद लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें।
 अच्छी तरह मिक्स करें।
- 'मिक्स वेज पनीर राइस एंड रोस्टेड मखाना'
 परोसने के लिए तैयार है।

- आप गरम मसाला स्किप कर सकते हैं।
- किसी भी उपलब्ध सब्जियों को डाल सकते हैं।
- ताजा मटर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

स्प्राउट्स चीला

प्रोटीन से भरपूर नाश्ता दिव्या शर्मा द्वारा दिल्ली से





सर्विंग्स: 1 - 2 तैयारी का समय: 420 - 560 मिनट खाना पकाने का समय: 3 - 4मिनट

सामग्री

- स्प्राउट्स चीला का बैटर तैयार करने के लिए:
- मूंग बीन स्प्राउट्स l कप
- नमक स्वादानुसार
- हरी मिर्च 2
- अदरक- 1/2 इंच का टुकड़ा
- धनिया पत्ती एक मुट्ठी भर
- लहसुन 4 से 5 कलियां
- चावल का आटा 2 बड़े चम्मच
- बेसन 2 बड़े चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर 1/2 छोटी चम्मच (इच्छानुसार)
- जीरा 1 बड़ा चम्मच
- हींग एक चुटकी
- पानी आवश्यकतानुसार
- भरावन/स्टिफंग तैयार करने के लिए:
- पनीर 1 कप कद्दूकस किया हुआ
- हरी मटर- 1/4 कप कद्दुकस की हुई
- चाट मसाला आधा छोटी चम्मच
- काली मिर्च पाउडर- आधा छोटी चम्मच
- धनिया पत्ती एक मुट्ठी भर
- नमक स्वादानुसार
- अन्य सामग्री:
- तेल आवश्यकतानुसार
- अनार के दाने आवश्यकतानुसार
- मिश्रित सूखे मेवे आवश्यकतानुसार
- चुकंदर स्लाइस आवश्यकतानुसार

निर्देश

- स्प्राउट्स चीला का तैयार करने के लिए:
- मूंग बीन को रात भर भिगोकर रखें। इसका पानी निकालकर मलमल के कपड़े में बांध दें। स्प्राउट्स 8 घंटे के भीतर तैयार हो जाएंगे।
- एक मिक्सर ग्राइंडर लें, मूंग स्प्राउट्स, धनिया पत्ती, जीरा, लहसुन,
 अदरक, हरी मिर्च और नमक डालें। थोड़ा पानी डालें।
- इसे पीस लें और बाउल में निकालें। एक मध्यम दरदरा बैटर बनाने के लिए आवश्यक मात्रा में पानी डालें।
- इसके बाद बेसन, चावल का आटा, हींग और लाल मिर्च पाउडर डालें। इसे अच्छे से मिक्स कर लें।
- भरावन/स्टिफंग तैयार करने के लिए:
- एक कटोरी लें, कदूकस किया हुआ पनीर, हरी मटर, चाट मसाला, नमक, काली मिर्च पाउडर और धनिया पत्ती डालें। इन्हें अच्छे से मिक्स कर लें। अब स्टिफंग तैयार है।
- स्प्राउट्स चीला तैयार करने के लिए:
- एक तवा गरम करें। इस पर थोड़ा पानी छिड़कें और इसे साफ करने के लिए टिशू पेपर से पोंछ लें। उस पर बैटर डालें और इसे गोलाकार आकार में फैलाएं।
- थोड़ा सा तेल लगाकर, एक तरफ से पकने के बाद पलट कर दूसरी तरफ से धीमी से मध्यम आंच पर कुछ देर पकाएं। फिर, इसे फिर से पलट दें।
- तैयार स्टिफंग को चिला पर रखें। कुछ अनार के दाने, मिश्रित सूखे मेवे और चुकंदर स्लाइस डाले। चिला को मोड़कर काट लें। इसे सर्विंग प्लेट में डालें।
- 'स्प्राउट्स चीला' परोसने के लिए तैयार है।

- बैटर को पहले से तैयार करके रखा जा सकता है और आवश्यकता पड़ने पर उपयोग किया जा सकता है।
- लाल मिर्च पाउडर इच्छानुसार डालें।
- अनार के दाने इच्छानुसार डालें।
- तवे पर थोड़ा पानी छिड़कना चाहिए और बैटर डालने से पहले इसे साफ करने के लिए टिशू पेपर से पोंछना चाहिए।
- चीला को <u>टोमेटो सॉस</u> या <u>चटनी</u> के साथ परोसे।

कच्चे पपीते का सलाद

दक्षिण पूर्व एशियाई व्यंजनों में एक लोकप्रिय व्यंजन रेणु नटानी द्वारा राजस्थान से





सर्विंग्सः 4 तैयारी का समयः 5 मिनट खाना पकाने का समयः 0 मिनट

सामग्री

- कच्चा पपीता 1/2, कद्दूकस किया हुआ
- गाजर 2, कद्दूकस किया हुआ
- हरी प्याज 1 कप, बारीक कटा हुआ + गार्निशिंग के लिए
- स्वीट कॉर्न 1 कप, उबला हुआ
- भुनी हुई मूंगफली 1 कप
- सोया सॉस 2 छोटी चम्मच
- नींबू का रस 1/2 नींबू का
- काली मिर्च पाउडर आधा छोटी चम्मच
- गुड़ पाउडर 1/2 छोटी चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- इमली का पल्प l छोटी चम्मच

निर्देश

- एक बाउल में सोया सॉस, नींबू का रस, काली मिर्च पाउडर, गुड़ पाउडर, नमक और इमली का पल्प लें। सलाद ड्रेसिंग तैयार करने के लिए अच्छी तरह मिलाएं और इसे एक तरफ रख दें।
- एक कटोरी में कद्दूकस किया हुआ कच्चा पपीता,
 गाजर, हरी प्याज, स्वीट कॉर्न और भुनी हुई मूंगफली लें।
- अब तैयार सलाद ड्रेसिंग डालकर अच्छे से मिक्स करें।
- एक बार हो जाने के बाद, इसे हरी प्याज के साथ गार्निश करें।
- 'कच्चे पपीते का सलाद' का सलाद सर्व करने के लिए तैयार है।

- गुड़ पाउडर की जगह कद्दूकस किया हुआ गुड़ डाला जा सकता है।
- इमली का पल्प तैयार करने के लिए इमली को थोड़े से पानी में भिगो दें और फिर इसे उबालकर छान लें।
- इमली के पल्प को फ्रीजर में कुछ दिनों के लिए स्टोर किया जा सकता है।
- सलाद में लाल और हरी शिमला मिर्च भी मिलाई जा सकती है।

साबुत प्याज दानामेथी की सब्ज़ी

एक मसालेदार और आसान सब्ज़ी अनीता नटानी द्वारा राजस्थान से





सर्विंग्स: उ तैयारी का समय: 5 मिनट खाना पकाने का समय: 35 मिनट

सामग्री

- दानामेथी 1/2 कप
- पानी आवश्यकतानुसार
- तेल 2 बडे चम्मच
- जीरा 1/2 छोटी चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर 3 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर 3 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर 1/2 छोटी चम्मच
- अमचूर 2 छोटी चम्मच
- छोटे प्याज 7 से 8
- बेसन 2 छोटी चम्मच
- चीनी 1 छोटी चम्मच

सुझाव

- मेथी दानों की कड़वाहट को कम करने के लिए अमचूर को पर्याप्त मात्रा में डाले।
- इस सब्जी को 2 से 3 दिन तक स्टोर किया जा सकता है।

- मेथी के दानों को पानी में 30 मिनट तक या नरम होने तक उबालें। फिर छानकर एक तरफ रख दें।
- एक छिलके वाला छोटा प्याज लें। फिर इसे ऊपर से काट लें।
 प्रत्येक पर एक क्रॉस की तरह 2 चीरे बनाएं ताकि नीचे से जुड़ा रहे। इसी तरह बाकी सभी छोटे प्याज काटकर के एक तरफ रख दें।
- एक पैन में तेल गर्म करें। जीरा, उबले हुए मेथी दाने, नमक, लाल मिर्च पाउडर, धिनया पाउडर, हल्दी पाउडर और सूखा अमचूर डालें। अच्छी तरह मिलाकर धीमी आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- अब इसमें छोटे प्याज, बेसन और चीनी डालें। अच्छी तरह मिलाकर धीमी आंच पर 30 से 35 सेकंड तक भूनें।
- एक बार हो जाने के बाद आंच बंद कर दें। इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- 'साबुत प्याज दानामेथी की सब्ज़ी' परोसने के लिए तैयार है।

राजमा पैटी बर्गर

रेस्टोरेंट स्टाइल स्नैक्स

श्रद्धा ठकरार द्वारा गुजरात से





सर्विंग्स: । तैयारी का समय: 500 मिनट खाना पकाने का समय: 15 मिनट

सामग्री

- राजमा पैटी तैयार करने के लिए:
- आलू 5 से 6
- नमक स्वादानुसार
- पानी आवश्यकतानुसार
- राजमा 1 कप
- हल्दी पाउडर 1/2 छोटी चम्मच
- जीरा पाउडर 1 छोटी चम्मच
- चिली फ्लेक्स 1 छोटी चम्मच
- काली मिर्च पाउडर आधा छोटी चम्मच
- अमचूर 1 छोटी चम्मच
- कॉर्न फ्लोर 2 छोटी चम्मच
- चावल का आटा 2 छोटी चम्मच
- पुदीना एक मुट्टी भर
- कढ़ी पत्ता कुछ, बारीक कटे हुए
- हरा धनिया एक मुट्ठी भर
- घी आवश्यकतानुसार
- राजमा बर्गर तैयार करने के लिए:
- बर्गर बन 1
- मक्खन आवश्यकतानुसार
- वेज मेयोनेज़ आवश्यकतानुसार
- सलाद का पत्ता कुछ, कटा हुआ
- प्याज 1 स्लाइस
- टमाटर 1 स्लाइस
- खीरा 1 स्लाइस
- नमक स्वादानुसार
- काली मिर्च पाउडर 1/4 छोटी चम्मच

सुझाव

- पैटी को भूनते समय दबाएं।
- सलाद के पत्तों के बजाय प्याज या टमाटर के स्लाइस डाले जा सकते हैं।

- राजमा पैटी तैयार करने के लिए:
- राजमा को रात भर भिगो दें। नमक और हल्दी पाउडर डालें फिर इसे प्रेशर कुकर में मध्यम आंच पर 4 से 5 सीटी आने तक पकाएं। एक बार हो जाने के बाद, इसे हल्के से मैश करें।
- प्रेशर कुकर में आलू को पानी और नमक के साथ उबालें। इसे मध्यम आंच पर 3 से 4 सीटी आने तक पकाएं। फिर इसे छीलकर कद्दूकस कर के एक तरफ रख दें।
- एक बाउल में उबले आलू और राजमा लें। नमक, जीरा पाउडर, चिली फ्लेक्स, काली मिर्च पाउडर, अमचूर पाउडर, कॉर्न फ्लोर, चावल का आटा, पुदीने के पत्ते, कढ़ी पत्ता और धनिया पत्ती डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- मिश्रण का एक बड़ा बॉल आकार का हिस्सा लें। इसे अपने हाथों से दबाएं
 और एक चपटी पैटी तैयार करें। इसी तरह सभी पैटीज तैयार कर लें।
- इस बीच, मध्यम आंच पर एक पैन गरम करें। पैटी को पैन में रखें। इसमें घी डालें। इसे धीमी आंच पर 3 से 4 मिनट तक भूनें। पैटी को भूनते समय दबाएं।
- इसे पलटकर दूसरी तरफ से धीमी आंच पर 3 से 4 मिनट तक भूनें। इसी तरह, सभी पैटीज़ को भूनें। एक बार हो जाने के बाद, इसे प्लेट में बाहर निकालें और एक तरफ रख दें।
- राजमा बर्गर तैयार करने के लिए:
- एक प्लेट में प्याज, टमाटर और खीरे के स्लाइस लें। काली मिर्च पाउडर और नमक डालें। अच्छी तरह से मिलाएं और एक तरफ रख दें।
- बर्गर बन को आधा काट लें। मीडियम आंच पर तवा गरम करें। एक कांटेदार चम्मच में थोड़ा सा मक्खन लें और इसे तवे पर लगाएं।
- बर्गर बन को तवे पर रखें। अंदर के हिस्से को दबाकर हल्का सा भून लें।
 एक बार हो जाने के बाद इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- बन के ऊपरी हिस्से के अंदरूनी हिस्से में वेज मेयोनेज़ लगाएं। अब सलाद पत्ता और तैयार राजमा पैटी डालें।
- अब इस पर प्याज का टुकड़ा, टमाटर का टुकड़ा और खीरे का टुकड़ा डालें।
 इसे बन के निचले टुकड़े से ढककर पलट दें।
- 'राजमा पैटी बर्गर' परोसने के लिए तैयार है।

हरियाणा स्टाइल मिस्सी रोटी

उत्तर भारत के खास खाद्य पदार्थों में से एक सरोज भूत्रा द्वारा हरियाणा से





सर्विंग्स: 2 तैयारी का समय: 5 मिनट खाना पकाने का समय: 3 मिनट

सामग्री

- गेहूं का आटा 1/2 कप
- बेसन 1/2 कप
- हरा धनिया आवश्यकतानुसार
- हरी मिर्च 2, बारीक कटी हुई
- हींग एक चुटकी
- नमक स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर 1/2 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर 1 छोटी चम्मच
- अजवाइन 1/2 छोटी चम्मच
- पानी आवश्यकतानुसार
- घी आवश्यकतानुसार

निर्देश

- सबसे पहले एक बाउल में गेहूं का आटा और बेसन लें।
 धनिया पत्ती, हरी मिर्च, हींग, नमक, लाल मिर्च पाउडर,
 धनिया पाउडर और अजवाइन डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- फिर धीरे-धीरे पानी डालें और मिश्रण को मध्यम-कठोर आटा गूंथ लें। थोड़ा घी डालें। अच्छी तरह से गूंध लें। इसे 5 मिनट के लिए एक तरफ रख दें।
- एक छोटी गेंद के आकार का आटा लें और रोटी बनाने के लिए बेल लें।
- इस बीच एक तवा गरम करें। इस पर रोटी रखें और इसे एक तरफ से सेक ले। हल्का ब्राउन होने के बाद इसे पलट दें।
- इसे दूसरी तरफ से भी पकाएं। अब इसे सीधी आंच पर रखें
 और दोनों तरफ से अच्छी तरह से सुनहरा भूरा होने तक
 फ्लिप करके पकाएं।
- एक बार हो जाने के बाद इसे सर्विंग प्लेट में निकालकर उसपर घी लगाएं।
- 'हरियाणा स्टाइल मिस्सी रोटी' परोसने के लिए तैयार है।

- गेहूं के आटे और बेसन का अनुपात 1:1 होना चाहिए।
- नरम मिस्सी रोटी तैयार करने के लिए आटे में उबले हुए आलू को मिलाया जा सकता है।
- घी की जगह मिस्सी रोटी पर परोसने से पहले मक्खन लगाया जा सकता है।

मंगोड़ी की सब्ज़ी - बिना प्याज लहसुन के

राजस्थान का एक पारंपरिक व्यंजन कीर्ति अग्रवाल और मंजू अग्रवाल द्वारा राजस्थान से





सर्विंग्स: 4 तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 6 मिनट

सामग्री

- घी 1 बड़ा चम्मच
- राई 1/2 छोटी चम्मच
- जीरा- आधा छोटी चम्मच
- हींग एक चुटकी
- मंगोड़ी 3/4 कप बड़े टुकड़े
- मंगोड़ी 1/4 कप छोटे टुकड़े
- टमाटर 2, बारीक कटे हुए
- नमक स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर 1/2 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर 1 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर 1/2 छोटी चम्मच
- हरी मिर्च 2 से 3, बारीक कटी हुई
- गर्म पानी 1 और 1/2 कप
- हरा धनिया गार्निशिंग के लिए

निर्देश

- प्रेशर कुकर में घी गर्म करें। राई, जीरा, हींग और मंगोड़ी के बड़े टुकड़े डालें। धीमी आंच पर 2 से 3 मिनट तक सुनहरा भूरा होने तक भूनें। इसे लगातार चलाते रहें।
- अब मंगोड़ी के छोटे-छोटे टुकड़े डालें। धीमी आंच पर 1 से 2
 मिनट तक सुनहरा भूरा होने तक भूनें। इसे लगातार चलाते रहें।
- फिर टमाटर डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। नमक, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर और हरी मिर्च डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। अब इसमें गर्म पानी डालें। अच्छी तरह मिलाएं और बंद प्रेशर कुकर में तेज आंच पर 4 से 5 सीटी आने दें। फिर इसे पूरी तरह ठंडा होने दें।
- फिर इसे खोलकर सर्विंग बाउल में निकालकर धनिया पत्ती से गार्निश करें।
- 'मंगोड़ी की सब्ज़ी बिना प्याज लहसुन के' परोसने के लिए तैयार है।

- मंगोड़ी के बड़े टुकड़े और छोटे टुकड़े भूनते समय अलग-अलग डालना चाहिए ताकि छोटे मंगोड़ी के टुकड़े न जलें।
- पानी और मंगोड़ी का अनुपात 3:2 होना चाहिए।
- यदि प्याज और लहसुन डालना चाहते है, तो उन्हें मंगोड़ी के टुकड़े डालने से पहले डाले।
- इस सब्ज़ी में अदरक मिलाया जा सकता है।
- मंगोड़ी के छोटे-बड़े टुकड़ों को अलग करने के लिए मंगोड़ी को साफ कपड़े पर बेलन का उपयोग करके कुचल दे। फिर मंगोड़ी के छोटे-बड़े टुकड़ों को प्लेट में डालकर अलग कर ले।

रवा वेजी रोस्टी

झटपट बनने वाला स्वादिष्ट नाश्ता मृदुला अमेरिया द्वारा राजस्थान से





सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 3 मिनट

सामग्री

- सूजी 1 कप
- गेहूं का आटा 1/2 कप
- गाजर 2 छोटी चम्मच कद्दूकस की हई
- शिमला मिर्च 2 छोटी चम्मच,
 बारीक कटी हुई
- प्याज 2 छोटी चम्मच, बारीक कटी हुई
- टमाटर 2 छोटी चम्मच, बारीक कटे हुए
- अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट 1 छोटा चम्मच
- हरा धनिया आवश्यकतानुसार
- तिल 1 छोटी चम्मच
- चाट मसाला 1 छोटी चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर 1 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर- 1 छोटी चम्मच
- गरम मसाला 1/2 छोटी चम्मच
- जीरा पाउडर 1 छोटी चम्मच
- पानी आवश्यकतानुसार
- तेल 1 छोटा चम्मच + तलने के लिए

निर्देश

- एक बड़े कटोरे में सूजी लें। गेहूं का आटा, गाजर, शिमला मिर्च, प्याज, टमाटर, अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, धनिया पत्ती, तिल, चाट मसाला, नमक, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला और जीरा पाउडर डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- अब धीरे-धीरे पानी डालें और मध्यम गाढ़ा घोल तैयार करें।
 फिर इसमें 1 टीस्पून तेल डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- इस बीच कड़ाही में तेल गर्म करें। गरम तेल में सूजी का मिश्रण डालें। इसे फैलाएं।
- इसे तेज आंच पर चारों तरफ से क्रिस्पी और गोल्डन ब्राउन होने तक डीप फ्राई करें।
- फिर, इसे एक चम्मच का उपयोग करके सर्विंग प्लेट पर निकाल लें।
- 'रवा वेजी रोस्टी' परोसने के लिए तैयार है।

- सूजी और गेहूं के आटे का अनुपात 2:1 होना चाहिए।
- पसंद की उपलब्ध सब्जियों को डाला जा सकता है।
- सूजी रोस्टी, तलने के बजाय, कम तेल में सेक भी सकते हैं।

शाही नवरतन पुलाव विशेष अवसरों के लिए एक रंगीन दावत विजय हल्दिया, संस्थापक, ज़ायका का तड़का





सर्विंग्स: 8

तैयारी का समय: 8 मिनट

खाना पकाने का समय: 7 मिनट

सामग्री

- तेल 2 बड़े चम्मच
- मूंगफली 1/4 कप
- बादाम 1/4 कप, आधा
- काजू 1/4 कप, आधा कटा हुआ
- जीरा 1 छोटी चम्मच
- राई 1/2 छोटी चम्मच
- तेज पत्ता 1
- इलायची 2
- लौंग 2
- काली मिर्च 5 से 7
- हरी मिर्च 2, कटी हुई मिर्च
- प्याज 1, बारीक कटा हुआ
- गाजर बारीक कटी हुई
- तिरंगी शिमला मिर्च 1 कप बारीक कटी हुई
- फ्रेंच बीन्स 1/2 कप, बारीक कटी हुई
- स्वीट कॉर्न आधा कप, उबला हुआ
- हरी मटर 1/4 कप, उबली हुई
- नमक स्वादानुसार
- पके हुए बासमती चावल 2 कप
- गरम मसाला 1 छोटी चम्मच
- नींबू का रस 1 नींबू का
- किशमिश 1 बड़ा चम्मच
- हरा धनिया गार्निशिंग के लिए मुट्ठी भर

- एक पैन में तेल गर्म करें। मूंगफली डालकर कुछ सेकंड के लिए भूनें। अब बादाम और काजू डालें। इन्हें मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक फ्राई करें।
- इन्हें बीच-बीच में हिलाते हुए मध्यम आंच पर अच्छा सुनहरा भूरा होने तक फ्राई करें। फिर इन्हें प्लेट में निकालकर एक तरफ रख दें।
- अब उसी पैन में जीरा, राई, तेजपत्ता, इलायची, लौंग, काली मिर्च, हरी मिर्च, प्याज, गाजर, तिरंगी शिमला मिर्च, फ्रेंच बीन्स, स्वीट कॉर्न और हरी मटर डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं और पैन को ढक्कन से ढक दें। बीच-बीच में भूनें और पैन को ढककर तेज आंच पर 2 से 3 मिनट तक पकाएं। एक बार अच्छी तरह से पक जाने के बाद, पके हुए बासमती चावल, गरम मसाला और नींबू का रस डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- अब आंच धीमी रखते हुए तले हुए ड्राई फ्रूट्स और किशमिश डालें। अच्छी तरह मिलाएं और धनिया पत्ती से गार्निश करें। सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'शाही नवरतन पुलाव' परोसने के लिए तैयार है।

- तेल की जगह घी का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- सब्जियों को पसंद और उपलब्धता के अनुसार डाला जा सकता है।
- सब्जियों को कुरकुरा रखिये और बेहतर स्वाद के लिए ओवरकुक नहीं करना चाहिए।
- बासमती चावल पकाने के लिए:
- चावल को 30 मिनट के लिए भिगो दे। इसके बाद इसे पानी में उबालिए। इसे मध्यम आंच पर 8 से 10 मिनट तक चावल के 90% पकने तक पकने दें। फिर पानी छानकर एक तरफ रख दे।

सूजी बर्गर

बर्गर तैयार करने का एक दिलचस्प और अनूठा तरीका नेहा अग्रवाल द्वारा रायपुर से





सर्विंग्सः 2 तैयारी का समयः 15 मिनट खाना पकाने का समयः 10 मिनट

सामग्री

- सूजी बन तैयार करने के लिए
- सूजी 1/2 कप
- दही 1/2 कप
- नमक स्वादानुसार
- बेकिंग सोडा एक चुटकी
- तेल चिकनाई के लिए
- पानी आवश्यकतानुसार
- बर्गर मसाला तैयार करने के लिए
- तेल 1 बडा चम्मच
- राई 1 छोटी चम्मच
- उड़द दाल 1/4 छोटी चम्मच
- चना दाल 1/4 छोटी चम्मच
- भुनी हुई मूंगफली 1/4 कप
- कढ़ी पत्ता कुछ
- हरी मिर्च 2 से 3, बारीक कटी हुई
- अदरक 1 इंच, कद्दूकस किया हुआ
- प्याज 1, बारीक कटा हुआ
- हरी मटर 1/4 कप
- उबले आलू 2, छिले और मैश किए हुए
- नमक स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर 1/2 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर 1/2 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर 1/2 छोटी चम्मच
- चाट मसाला 1/2 छोटी चम्मच
- अमचूर 1/2 छोटी चम्मच
- हरा धनिया एक मुट्ठी भर
- सूजी बर्गर तैयार करने के लिए
- सूजी बन 1
- बर्गर मसाला आवश्यकतानुसार
- तेल भूनने के लिए आवश्यक के रूप में
- हरी चटनी आवश्यकतानुसार
- टोमेटो केचप आवश्यकतानुसार
- टमाटर 2 से 3 स्लाइस
- प्याज आवश्यकतानुसार
- सलाद का पत्ता 1

निर्देश

- सूजी बन तैयार करने के लिए
- एक बाउल में दही और सूजी लें। अच्छी तरह मिलाएं और 10 से 15 मिनट के लिए साइड में रख दें।
- फिर नमक, बेकिंग सोडा और थोड़ा पानी डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- तेल के साथ कटोरी मोल्ड को चिकना करें। सूजी के घोल को चिकनाई वाली कटोरी में
 डाले। कटोरी का आधा हिस्सा घोल से भरें।
- इस बीच स्टीमर में पानी उबालें। फिर स्टीमिंग के लिए स्टीमर में कटोरी रख दें। इसे मध्यम से तेज आंच पर 15 मिनट तक भाप दें।
- पक जाने के बाद, इसे ठंडा होने दें। सूजी बन को एक प्लेट में निकाल ले।
- बर्गर मसाला तैयार करने के लिए
- एक पैन में तेल गर्म करें। राई, उड़द दाल, चना दाल और भुनी हुई मूंगफली डालें। अच्छी तरह मिलाएं और कढ़ी पत्ता, हरी मिर्च और अदरक डालें। इसे कुछ मिनट के लिए भूनें।
- अब प्याज, हरी मटर और उबले हुए आलू डालें। अच्छी तरह मिक्स करें फिर नमक, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला और अमचुर डालें। तेज आंच पर १ से २ मिनट के लिए अच्छी तरह मिक्स कर लें।
- धनिया पत्ती डालकर अच्छी तरह मिलाएं। आंच बंद कर दें और इसे थोड़ा ठंडा होने दें।
- सूजी बर्गर तैयार करने के लिए
- सूजी बन को आधा काट लें। बन के एक तरफ तैयार बर्गर मसाला का एक छोटा बॉल साइज हिस्सा रखें। इसे बन के दूसरी तरफ से ढक दें। इसे दबाएं।
- इस बीच, मध्यम आंच पर एक तवा गरम करें। इसे तेल से चिकना कर लें। तैयार बर्गर को तवे पर रखें। दोनों तरफ से हल्का सा भून लें। इसे भूनते समय दबाएं।
- एक बार हो जाने के बाद इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें। इसके ऊपरी बन को खोलकर इसमें हरी चटनी और टोमैटो केचप लगाएं। अब टमाटर के स्लाइस और प्याज डालें।
- बर्गर मसाला में सलाद का पत्ता डालें। इसे ऊपरी बन से ढक दें। इसे टूथिपक से पैक करें।
- 'सूजी बर्गर' आलू वेफर्स के साथ परोसने के लिए तैयार है।

- दही और सूजी का अनुपात 1:1 होना चाहिए।
- बेकिंग सोडा की जगह फ्रूट सॉल्ट मिलाया जा सकता है।
- बैटर को कटोरी के केवल आधे हिस्से तक भरना चाहिए क्योंकि यह स्टीम के बाद फूल जाएगा।
- स्टीमर में नींबू का छिलका डालना चाहिए ताकि स्टीमर काला न हो जाए।
- <u>टोमेटो केचप</u> और <u>हरी चटनी</u> का उपयोग किया जा सकता है।

गाठिया नू शाक गुजरात की एक प्रसिद्ध सब्ज़ी

गुजरात से श्रद्धा ठकरार द्वारा





सर्विंग्स: 7

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- तेल 1 बड़ा चम्मच
- राई 1/2 छोटी चम्मच
- जीरा 1/2 छोटी चम्मच
- हींग एक चुटकी
- लहसुन 6 से 7 कलियां, बारीक कटी हुई (इच्छानुसार)
- अदरक का पेस्ट 1/2 छोटी चम्मच
- कढ़ी पत्ता कुछ
- प्याज 1, बारीक कटा हुआ (इच्छानुसार)
- लाल मिर्च पाउडर 1 छोटी चम्मच
- टमाटर की प्यूरी 2 टमाटर की
- पानी आवश्यकतानुसार
- हल्दी पाउडर 1/2 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर 1 छोटी चम्मच
- जीरा पाउडर 1 छोटी चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- हरा धनिया गार्निशिंग के लिए
- छाछ 3 बड़े चम्मच
- गाठिया/नमकीन/भावनगरी गाठिया - 1 कप

- सबसे पहले एक पैन में तेल गर्म करें। राई, जीरा, हींग, लहसुन और अदरक का पेस्ट डालें। अच्छी तरह मिलाएं और कढ़ी पत्ता डालें।
- प्याज डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें। फिर लाल मिर्च पाउडर डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।
- टमाटर प्यूरी डालें। अच्छी तरह मिलाएं और थोड़ा पानी डालें। इसे मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, जीरा पाउडर, प्याज और टमाटर के लिए नमक, और धनिया पत्ती डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- अब छाछ डालें। इसे लगातार तब तक हिलाएं जब तक कि यह उबलना शुरू न हो जाए; अन्यथा, यह फट सकता है। थोड़ा पानी डालें।
- अंत में, गाठिया डालें। अच्छी तरह मिलाएं और धनिया पत्ती से गार्निश करें। इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- 'गाठिया नू शाक' परोसे जाने के लिए तैयार है।

- यदि प्याज नहीं डाल रहे, तो टमाटर प्यूरी को पहले डाला जाना चाहिए।
- नमक को स्वादानुसार मिलाया जाना चाहिए, क्योंकि गाठिया (नमकीन) में भी नमक है।
- गाठिया की जगह मोटी सेव डाली जा सकती है।
- सब्ज़ी को छाछ डालने के बाद लगातार तब तक हिलाना चाहिए जब तक कि यह उबलना शुरू न हो जाए; अन्यथा, यह फट सकता है।
- सब्ज़ी परोसने से ठीक पहले तैयार की जानी चाहिए; अन्यथा, गाठिया गल जाएंगे।

वेज मुगलई पराठा

एक पारंपरिक बंगाली व्यंजन

मोनालिसा अग्रवाल द्वारा कोलकाता से





सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 180 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- चीला तैयार करने के लिए
- बेसन 2 बड़े चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर 1 छोटा चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- सौंफ 1/2 छोटी चम्मच
- कसूरी मेथी 1 छोटा चम्मच
- हरी मिर्च 1, बारीक कटी हुई
- हरा धनिया एक मुट्टी भर
- पानी आवश्यकतानुसार
- घी आवश्यकतानुसार
- भरावन/स्टिफंग तैयार करने के लिए
- आलू l बड़ा चम्मच, उबला हुआ और मैश किया हुआ
- पनीर 1 बड़ा चम्मच, कद्दूकस किया हुआ
- प्याज 1, बारीक कटा हुआ
- नमक स्वादानुसार
- अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट 1 छोटा चम्मच
- हरा धनिया एक मुट्ठी भर
- लाल मिर्च पाउडर 1 छोटी चम्मच
- गरम मसाला 1 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर- 1 छोटी चम्मच
- आटा तैयार करने के लिए
- मैदा 1 कप
- नमक स्वादानुसार
- तेल 1 छोटा चम्मच
- पानी आवश्यकतानुसार
- रायता तैयार करने के लिए
- सरसो का तेल 1 छोटी चम्मच
- राई 1/4 छोटी चम्मच
- हींग एक चुटकी
- सूखी लाल मिर्च 1
- लाल मिर्च पाउडर 1/4 छोटी चम्मच
- दही- 1 कप, फेंटा हुआ
- नमक स्वादानुसार

निर्देश

- चीला तैयार करने के लिए
- एक बड़े बाउल में बेसन लें। लाल मिर्च पाउडर, नमक, सौंफ, कसूरी मेथी, हरी मिर्च और धनिया
 पत्ती डालें।
- फिर धीरे-धीरे पानी डालें और मध्यम-गाढ़ा घोल तैयार करें।
- इस बीच एक तवा गरम करें। इसे घी से चिकना कर लें। तवे पर बैटर डालें और इसे एक छोटे मोटे पैनकेक की तरह फैलाएं। धीमी आंच पर इसे 3 से 4 मिनट तक पकाएं।
- दूसरी तरफ भी पकाने के लिए इसे पलटें। एक बार जब यह दोनों तरफ पक जाए, तो इसे प्लेट में निकाल लें।
- भरावन/स्टफिंग तैयार करने के लिए
- एक बाउल में उबला हुआ आलू, पनीर, प्याज, नमक, अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, धिनया पत्ती, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला और धिनया पाउडर लें। अच्छी तरह से मिलाएं और एक तरफ रख दें।
- आटा तैयार करने के लिए
- एक कटोरे में मैदा लें। नमक और तेल डालें। फिर धीरे-धीरे पानी डालें और मध्यम-कठोर आटा तैयार करें।
- इसे 30 से 45 मिनट के लिए एक तरफ रख दें।
- आटे का एक बड़ा गेंद के आकार का हिस्सा लेकर चपटा करें। इसे आटे से लपेट लें। इसे बेलकर बड़ा पराठा तैयार कर लें।
- अब इस पर तैयार चीला रखें। फिर तैयार स्टिफंग को चीले के ऊपर डालें।
- अब पराठे के सभी अतिरिक्त हिस्सों को ऊपर और नीचे दोनों तरफ मोड़कर लिफाफे की तरह तैयार कर लें और थोड़ा बेल ले।
- इस बीच एक तवा गरम करें। पराठे को तवे पर रखें। एक तरफ हल्का सा पकाएं। परांठे को कुरकुरे बनाने के लिए धीमी आंच पर भूनें।
- फिर इसे पलटकर घी लगाएं। धीमी आंच पर घी लगाकर इसे हल्का ब्राउन और कुरकुरा होने तक दोनों तरफ से भूनें।
- एक बार हो जाने के बाद, इसे एक सर्विंग प्लेट में निकाल लें और इसे बीच से काट लें।
- रायता तैयार करने के लिए
- तड़का पैन में तेल गर्म करें। राई, हींग, सूखी लाल मिर्च और लाल मिर्च पाउडर डालें। इसे दही पर डालें और नमक डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- 'वेज मुगलई पराठा' रायता के साथ परोसने के लिए तैयार है।

- मैदा के बजाय पूरे गेहूं के आटे का उपयोग किया जा सकता है।
- परांठे को कुरकुरा बनाने के लिए धीमी आंच पर भूनना चाहिए।
- समय बचाने के लिए पराठे को पहले से ही आधा भुना हुआ अलग रखा जा सकता है। फिर जरूरत पड़ने पर इसे फिर से धीमी आंच पर सुनहरा और कुरकुरा होने तक भूनें।

2 प्रकार के चावल

त्यौहार के लिए दो विशेष व्यंजन रेणु माहेश्वरी और सरोज भूत्रा द्वारा





सर्विंग्स: 8 तैयारी का समय: 6 मिनट

खाना पकाने का समय: 20 मिनट

सामग्री

- नमकीन चावल तैयार करने के लिए
- मक्खन/घी 2 छोटी चम्मच
- तेज पत्ता 1
- सूखी लाल मिर्च 1
- काली मिर्च 4 से 5
- लौंग 3 से 4
- बड़ी इलायची 2
- हींग एक चुटकी
- राई 1 छोटी चम्मच
- अदरक 1 इंच कदूकस किया हुआ
- हरी मिर्च 3 से 4, बारीक कटी हुई
- हरे मटर 1/2 कप, उबले हुए
- उबला हुआ आलू 1, छिला और कटा हुआ
- हल्दी पाउडर 1/2 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर 1 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर 1 छोटी चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- नींबू का रस 1 नींबू का
- गरम मसाला 1/2 छोटी चम्मच
- पके हुए चावल 4 कप
- हरा धनिया गार्निशिंग के लिए
- केसरिया भात तैयार करने के लिए
- पानी आवश्यकतानुसार
- चावल 1 कप
- खाने वाला नारंगी रंग 1/4 छोटी चम्मच
- शक्कर 1 कप
- मक्खन/घी 1 बड़ा चम्मच
- लौंग 4 से 5
- सूखा नारियल 1/4 कप, कटा हुआ
- सूखा नारियल 1/4 कप, कद्दूकस किया हुआ
- बादाम 1 छोटा चम्मच + गार्निशिंग के लिए
- किशमिश 2 छोटी चम्मच
- इलायची पाउडर 1/2 छोटी चम्मच
- पिस्ता गार्निशिंग के लिए

निर्देश

- नमकीन चावल तैयार करने के लिए
- सबसे पहले एक पैन में घी गर्म करें। तेजपत्ता, सूखी लाल मिर्च, साबुत काली मिर्च, लौंग, बड़ी इलायची, हींग, राई, अदरक और हरी मिर्च डालें। इसे मध्यम आंच पर कुछ सेकंड के लिए भूनें।
- उबले हुए मटर और उबले हुए आलू डालें। अच्छी तरह मिलाकर मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- इसके अलावा हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और नमक डालें।
 अच्छी तरह मिलाएं और नींबू का रस डालें। गरम मसाला डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अब पके हुए चावल डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।
- अंत में इसे धनिया पत्ती से गार्निश करें और इसे एक सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- केसरिया भात तैयार करने के लिए
- सबसे पहले एक पैन में पानी उबालें। धुले हुए चावल डालें। अच्छी तरह मिलाएं और खाने वाला नारंगी रंग डाले। मध्यम आंच पर इसे 12 से 15 मिनट तक उबालें। बीच-बीच में हिलाते रहें।
- एक बार हो जाने के बाद, इसका पानी निकाल लें और पके हुए चावल को एक कटोरे में निकाल लें। चीनी डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।
- इसके बाद एक पैन में घी गर्म करें। लौंग और तैयार चावल का मिश्रण डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- सूखा नारियल, बादाम और किशमिश डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। फिर इलायची पाउडर डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।
- अंत में इसे बादाम और पिस्ता के साथ गार्निश करें। फिर सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- '2 प्रकार के चावल' परोसने के लिए तैयार हैं।

- नमकीन चावल के लिए:
- तेल की जगह घी का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- सभी सब्जियों को मध्यम आंच पर भूनें ताकि मसाले न जलें।
- पसंद की उपलब्ध सब्जियों को ड़ाला जा सकता है।
- केसरिया भात के लिए:
- खाने वाला रंग के बजाय हल्दी पाउडर मिलाया जा सकता है।
- चीनी और चावल का अनुपात 1:1 होना चाहिए।

चीज़ी पनीर ब्रेड रोल्स

एक स्वादिष्ट चाय के समय नाश्ता अनीता शर्मा द्वारा राजस्थान से





सर्विंग्स: 2 तैयारी का समय: 35 मिनट खाना पकाने का समय: 2 मिनट

सामग्री

- पनीर भरावन/स्टिफंग तैयार करने के लिए
- पनीर 1 कप कद्दूकस किया हुआ
- हरी मिर्च 2 से 3, बारीक कटी हुई
- पत्ता गोभी 1/4 कप, बारीक कटी हुई
- शिमला मिर्च 1/4 कप, बारीक कटी हुई
- प्याज 1/4 कप, बारीक कटा हुआ (इच्छानुसार)
- प्रोसेस्ड चीज़ 1 क्यूब, कद्दूकस
 किया हुआ
- काली मिर्च पाउडर 1 छोटी चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- चीज़ी पनीर ब्रेड रोल तैयार करने के लिए
- ब्रेड 4 स्लाइस
- पानी आवश्यकतानुसार
- तेल तलने के लिए

निर्देश

- पनीर भरावन/स्टिफंग तैयार करने के लिए
- एक बाउल में पनीर, हरी मिर्च, पत्तागोभी, शिमला मिर्च, प्याज, चीज़, काली मिर्च पाउडर और नमक लें। अच्छी तरह मिक्स करें। इसे एक तरफ रख दें।
- चीज़ी पनीर ब्रेड रोल तैयार करने के लिए
- ब्रेड स्लाइस को पानी में डुबोएं। फिर उन्हें अपनी हथेलियों के बीच दबाएं और अतिरिक्त पानी को हटा दें।
- अब गीली ब्रेड पर बॉल साइज तैयार पनीर स्टिफंग रखें। फिर ब्रेड को फोल्ड करें और रोल तैयार करने के लिए स्टिफंग को कवर करें। इसी तरह सारे रोल तैयार कर लें।
- सभी तैयार पनीर ब्रेड रोल को 30 मिनट के लिए रेफ्रिजरेटर में रखें।
- अब मीडियम आंच पर डीप फ्राइंग पैन में तेल गरम करें और जब तेल मीडियम गर्म हो जाए तो तैयार पनीर ब्रेड रोल को धीरे-धीरे गरम तेल में रख दें।
- इन्हें मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक कुरकुरे और हल्के सुनहरे भूरे होने तक डीप फ्राई करें।
- एक बार हो जाने के बाद, उन्हें एक चम्मच का उपयोग करके सर्विंग प्लेट पर बाहर निकालें।
- 'चीज़ी पनीर ब्रेड रोल्स' परोसने के लिए तैयार है।

- सब्जियों को पसंद और उपलब्धता के अनुसार डाला जा सकता है।
- यदि रोल को तलने से पहले 30 मिनट के लिए रेफ्रिजरेटर में रखा जाता है, तो वे तलते समय नहीं खुलेंगे।

तंदूरी पराठा

सबसे लोकप्रिय भारतीय खानों में से एक नीतू रहेजा द्वारा नई दिल्ली से





सर्विंग्स: 1 तैयारी का समय: 7 - 8 मिनट खाना पकाने का समय: 5 - 6 मिनट

सामग्री

- गेहूं का आटा आवश्यकतानुसार
- आलू 1, उबला हुआ
- हरी मिर्च 1, बारीक कटी हुई
- लाल मिर्च पाउडर 1/2 छोटी चम्मच
- अजवाइन 1/4 छोटी चम्मच
- हरा धनिया एक मुट्ठी भर
- नमक स्वादानुसार
- प्याज 1, बारीक कटा हुआ
- सफेद मक्खन आवश्यकतानुसार

निर्देश

- एक बाउल में आलू लेकर मैश कर लें। इसमें अजवाइन, लाल मिर्च पाउडर, नमक, कटा हरा धिनया पत्ता और कटी हुई हरी मिर्च डालें। इन्हें अच्छे से मिक्स कर लें। अब स्टिफंग तैयार है। इसे एक तरफ रख दें।
- आटे का एक छोटा गेंद के आकार का हिस्सा लें और बेलकर रोटी तैयार कर लें।
- अब तैयार आलू की स्टिफंग को बीच में रखें। इसे कटा हुआ प्याज के साथ ऊपर रखें। किनारों को जोड़ें और पराठे को ठीक से सील करें। इसे सूखे आटे से लपेट लें। इसे हल्के हाथ से बेलकर मोटा पराठा तैयार कर लें।
- इस बीच एक कुकर गरम करें। कुकर जब पर्याप्त रूप से गर्म हो जाए, तो अपनी उंगलियों से भरवां पराठे के एक तरफ पानी लगाएं। फिर पराठे को कुकर के किनारे चिपका दें।
- जब पराठे के किनारे भूरे रंग के हो जाएं, तो कुकर को उल्टा कर दें ताकि यह अंदर से पक जाए।
- जब लगभग पक जाता है, तो यह किनारे छोड़ना शुरू कर देगा। इसे चिमटे से निकालकर खुली आंच पर दोनों तरफ से हल्का सा पकाएं।
- एक बार हो जाने के बाद, इसे सर्विंग प्लेट में रखें और उस पर थोड़ा सफेद मक्खन डालें।
- 'तंदूरी पराठा' परोसने के लिए तैयार है।

- स्वाद बढ़ाने के लिए स्टिफंग में सूखा धिनया डाल सकते हैं।
- कुकर पर पानी का छिड़काव करना चाहिए ताकि यह जांचा जा सके कि यह गर्म है या नहीं।
- कुकर के आकार के अनुसार किसी भी आकार का पराठा तैयार किया जा सकता है।
- सफेद मक्खन की जगह किसी भी तरह के मक्खन का इस्तेमाल किया जा सकता है।

तड़के वाला दही

सब्ज़ी का बढ़िया विकल्प श्वेता सेठ द्वारा मुंबई से





सर्विंग्स: 4

तैयारी का समय: 3 मिनट

खाना पकाने का समय: 2 मिनट

सामग्री

- दही- 1 कप, फेंटा हुआ
- टमाटर 2 छोटी चम्मच, बारीक कटे हुए
- खीरा 2 छोटी चम्मच,
 बारीक कटी हुई
- गाजर 1 बड़ा चम्मच,
 कद्दूकस किया हुआ
- प्याज 2 छोटी चम्मच,
 बारीक कटी हई
- हरा धनिया गार्निशिंग के लिए
- भुनी हुई मूंगफली 1 बड़ा
 चम्मच, दरदरा पिसा हुआ
- तेल 1 बड़ा चम्मच
- राई 1 छोटी चम्मच
- जीरा- 1 छोटी चम्मच
- कढ़ी पत्ता कुछ
- हरी मिर्च 1, बारीक कटी हुई
 + गार्निशिंग के लिए
- नमक स्वादानुसार

निर्देश

- एक बाउल में दही लें। टमाटर, खीरा, गाजर, प्याज,
 धनिया पत्ती और भुनी हुई मूंगफली डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- इस बीच एक तड़का पैन में तेल गरम करें। राई,
 जीरा, कढ़ी पत्ता और हरी मिर्च डालें।
- इसे तैयार दही के मिश्रण में डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।
- इसके बाद नमक डालें। अच्छी तरह से मिलाएं और हरी मिर्च और धनिया पत्ती से गार्निश करें।
- 'तड़के वाला दही' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

• पसंद की उपलब्ध सब्जियों को डाला जा सकता है।

