

[YOUTUBE.COM/ZAYKAKATADKA](https://www.youtube.com/zaykakatatka)

ज़ायका का तड़का

[FACEBOOK.COM/ZAYKAKATADKA](https://www.facebook.com/zaykakatatka)

JULY- 2023

UNEDITED

LIVE RECIPES

ISSUE : 35

जो दिखता है !

वही बनता है !



Zayka
Ka
Tadka



LIVE FROM THE KITCHENS OF MOMS OF INDIA



The Super Chef Moms of India



सूची



- 06 **2 प्रकार की चटनी**
पौष्टिक और स्वादिष्ट चटनी
- 12 **खीरे/ककड़ी की पूरी**
एक मसालेदार और स्वादिष्ट
भोजन
- 18 **मैंगलोर बन्स**
सबसे स्वादिष्ट नाश्ते में से एक

1. मैंगो मिक्सी - 4
2. काचरा मिर्ची की सब्जी - 5
3. 2 प्रकार की चटनी - 6
4. ब्रेड पकौड़ा चाट - 7
5. बाहुबली पराठा - 8
6. मसाला मुंगफली - 9
7. दाबेली विथ होममेड दाबेली मसाला - 10
8. टमेटो रवा उपमा - 11
9. खीरे/ककड़ी की पूरी - 12
10. 2 प्रकार के सैंडविच - 13
11. अचारी दही आलू - 14
12. मैंगो काकरा पीठा - 15
13. बिना प्याज लहसुन की ढाबा स्टाइल आलू
गोभी की सब्जी - 16
14. उल्टा वड़ा पाव - 17
15. मैंगलोर बन्स - 18
16. पनीर दो प्याज़ा - फ्यूजन रेसिपी - 19
17. गुजराती पूरन पोली - 20
18. ब्रेड मिल्क टोस्ट - 21
19. चटनी वाले पनीर के पकौड़े - 22
20. एबीसी वेजिटेबल सूप - 23
21. वेजिटेबल पराठा - 24

मैंगो मिक्सी

एक लोकप्रिय स्ट्रीट फूड

रुचिरा अग्रवाल द्वारा राजस्थान से



सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 0 मिनट

सामग्री

- आम - 1 बारीक कटा हुआ
- बर्फ के टुकड़े - आवश्यकतानुसार
- मिश्री पाउडर - 2 से 3 छोटी चम्मच
- ड्राई फ्रूट्स (किशमिश, काजू, बादाम) - आवश्यकतानुसार + गार्निशिंग के लिए
- वनीला आइसक्रीम - 2 स्कूप्स
- केसर पिस्ता आइसक्रीम - 1 स्कूप
- टूटी फ्रूटी - गार्निशिंग के लिए
- स्ट्रॉबेरी सिरप - गार्निशिंग के लिए
- बटरस्कोच सिरप - गार्निशिंग के लिए

निर्देश

- एक पीसने वाले जार में मिश्री, बर्फ के टुकड़े, आधे आम को काटकर डालें। इसे कुछ सेकंड के लिए पीस लें।
- अब इसमें दूध डालें और कुछ सेकंड के लिए फिर से पीस लें।
- अब एक सर्विंग ग्लास लें। आम के टुकड़े, सूखे मेवे, वनीला आइसक्रीम का 1 स्कूप, और केसर पिस्ता आइसक्रीम डालें।
- फिर से ड्राई फ्रूट्स डालें। इसके अलावा, ग्लास को तैयार मैंगो शेक से भरें। अब इसके ऊपर वनीला आइसक्रीम का 1 स्कूप डालें।
- इसे ड्राई फ्रूट्स, टूटी फ्रूटी, स्ट्रॉबेरी सिरप और बटरस्कोच सिरप से गार्निश करें।
- 'मैंगो मिक्सी' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- मिश्री के बजाय शहद या पाउडर चीनी मिलाया जा सकता है।
- किसी भी प्रकार की आइसक्रीम डाली जा सकती है।
- आप अपनी पसंद के अनुसार गार्निश कर सकते हैं।

काचरा मिर्ची की सब्जी

एक चटपटा और मसालेदार साइड डिश
अनीता शर्मा द्वारा राजस्थान से



सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 2 मिनट

सामग्री

- काचरा - 1/2 कटा हुआ
- तेल - 1 टेबल स्पून
- जीरा - आधा छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- हरी मिर्च - 2 से 3 बारीक कटी हुई
- नमक - स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- पानी - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- काचरे को छीलकर बीज निकाल लें और काट लें।
- एक पैन में तेल गरम करें। जीरा, हींग और काचरा डालें। अच्छी तरह मिलाएं। फिर हरी मिर्च डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- इसके बाद, नमक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और धनिया पाउडर डालें। थोड़ा पानी डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- फिर पैन को ढककर मध्यम आंच पर 30 से 40 सेकंड तक पकाएं।
- एक बार अच्छी तरह से पक जाने के बाद, इसे एक सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- 'काचरा मिर्ची की सब्जी' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- आप चाहें तो गुड़ या चीनी डाल सकते हैं।

2 प्रकार की चटनी

पौष्टिक और स्वादिष्ट चटनी

विजय हल्दिया संस्थापक ज़ायका का तड़का



सर्विंग्स: 8

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- टमाटर की चटनी तैयार करने के लिए:
- तेल - 2 से 3 बड़ा चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- राई - 1 छोटी चम्मच
- सूखी लाल मिर्च - 4 से 5
- लहसुन - 5 से 7 लौंग
- प्याज - 1 बारीक कटा हुआ
- मूंगफली - 1 बड़ा चम्मच
- अदरक - 1 इंच कड़कस किया हुआ
- टमाटर - 5 बारीक कटे हुए
- नमक - स्वादानुसार
- चीनी - 1/2 छोटी चम्मच
- कच्चे आम की चटनी तैयार करने के लिए:
- कच्चा आम - 1 छिलकर कटा हुआ
- हरी मिर्च - 2 कटी हुई
- नमक - स्वादानुसार
- तड़का तैयार करने के लिए:
- तेल - 2 बड़ा चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- राई - 1 छोटी चम्मच
- उड़द की दाल - 1 छोटी चम्मच
- कढ़ी पत्ता - कुछ
- सूखी लाल मिर्च - 1 से 2 कटी हुई

निर्देश

- टमाटर की चटनी तैयार करने के लिए:
- कढ़ाई में तेल गरम करें। हींग, राई, सूखी लाल मिर्च और लहसुन डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- प्याज डालें और अच्छी तरह मिलाएं। इसे मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट के लिए भून लें। इसे बीच-बीच में हिलाएं।
- फिर मूंगफली डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अदरक डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे मध्यम आंच पर 1 मिनट के लिए भून लें। इसे बीच-बीच में हिलाएं।
- इसके बाद, टमाटर डालें और अच्छी तरह मिलाएं। फिर नमक और चीनी डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- अब पैन को ढक्कन से ढककर मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट तक टमाटर नरम होने तक पकाएं। इसे बीच-बीच में हिलाएं।
- एक बार अच्छी तरह से पक जाने के बाद, इसे ठंडा होने दें। फिर इसे पीसने वाले जार में डालें। इसे दरदरा पीस लें। इसे एक कटोरे में निकाल लें।
- कच्चे आम की चटनी तैयार करने के लिए:
- एक पीसने वाले जार में कच्चा आम, हरी मिर्च और नमक लें। इसकी चटनी तैयार करने के लिए इसे कुछ सेकंड के लिए मिक्सर में पीस लें। इसे एक कटोरे में निकाल लें।
- तड़का तैयार करने के लिए:
- एक कढ़ाही में तेल गरम करें। हींग, राई, उड़द दाल, कढ़ी पत्ते को हल्का-सा तोड़कर, और सूखी लाल मिर्च डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- तैयार तड़का दोनों तैयार चटनी के ऊपर डालें।
- '2 प्रकार की चटनी' परोसने के लिए तैयार हैं।

सुझाव

- टमाटर की चटनी के लिए:
- आप मूंगफली की जगह चटनी में भुनी हुई चने की दाल/दालिया दाल डाल सकते हैं।
- प्याज और टमाटर का अनुपात 1: 5 होना चाहिए।
- टमाटर को मध्यम आंच पर पकाना चाहिए।
- बेहतर स्वाद के लिए चटनी को दरदरा पीसा जाना चाहिए।

ब्रेड पकौड़ा चाट

स्वादिष्ट नाश्ता

निर्मला गुप्ता द्वारा

राजस्थान से



सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- आलू स्ट्रफिंग तैयार करने के लिए:
- आलू - 2 उबले और मैश किए हुए
- नमक - स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- हरी मिर्च - 1 कटी हुई
- धनिया पत्ती - एक मुट्ठी
- चाट मसाला - आधा छोटी चम्मच
- बेसन बैटर तैयार करने के लिए:
- बेसन - 1 कप
- नमक - स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- जीरा - आधा छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- पानी - आवश्यकतानुसार
- ब्रेड पकौड़ा चाट तैयार करने के लिए:
- ब्रेड स्लाइस - 2
- तेल - तलने के लिए
- दही - आवश्यकतानुसार फेंटा हुआ
- हरी चटनी - आवश्यकतानुसार
- इमली की चटनी - आवश्यकतानुसार
- नायलॉन सेव - आवश्यकतानुसार + गार्निशिंग के लिए
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - आवश्यकतानुसार
- जीरा - आवश्यकतानुसार
- धनिया पत्ती - गार्निशिंग के लिए

निर्देश

- आलू स्ट्रफिंग तैयार करने के लिए:
- एक कटोरी में उबला हुआ आलू लें। नमक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पत्ती, चाट मसाला और हरी मिर्च डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे एक तरफ रख दें।
- बेसन बैटर तैयार करने के लिए:
- एक बड़े कटोरे में बेसन लें। नमक, हल्दी पाउडर, जीरा और लाल मिर्च पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- एक गांठ मुक्त और गाढ़ा घोल तैयार करने के लिए धीरे-धीरे पानी डालें।
- ब्रेड पकौड़ा चाट तैयार करने के लिए:
- एक ब्रेड स्लाइस लें और तैयार आलू को उस पर फैलाएं। अब इसे तैयार बेसन के घोल से ढक दें।
- इस बीच, तलने के लिए तेल गरम करें। तैयार ब्रेड स्लाइस के आलू वाले साइड को गर्म तेल में डालें। तैयार बेसन के घोल को सादे ब्रेड साइड पर डालें और इसे कवर करें।
- सबसे पहले इसे धीमी आंच पर फ्राई कर लें। फिर इसे पलटकर मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें। एक बार दोनों तरफ से तलने के बाद इसे चम्मच का उपयोग करके सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- इसे 2 हिस्सों में काट लें। इस पर दही, हरी चटनी और इमली की चटनी डालें।
- नायलॉन सेव, नमक, लाल मिर्च पाउडर और जीरा छिड़कें। फिर से थोड़ी हरी चटनी और इमली की चटनी डालें।
- इसे नायलॉन सेव और धनिया पत्ती से गार्निश करें।
- 'ब्रेड पकौड़ा चाट' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- ब्रेड पकौड़ा को दही के साथ अंदर से स्वादिष्ट बनाने के लिए उस पर कट बनाएं।
- सबसे पहले पकौड़े को धीमी आंच पर भून लें, फिर मध्यम आंच पर भूनें।

बाहुबली पराठा

एक स्वादिष्ट भोजन विकल्प वीना सखरानी द्वारा राजस्थान से



सर्विंग्स: 2

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 3 मिनट

सामग्री

- **पनीर की स्ट्रिंग तैयार करने के लिए:**
- पनीर - 100 ग्राम, कट्टूकस किया हुआ
- प्याज़ - 2 बारीक कटे हुए
- हरी मिर्च - 1 से 2 बारीक कटी हुई
- अमचूर पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- जीरा पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- जीरा - 1 छोटी चम्मच
- चाट मसाला - 1 छोटी चम्मच
- धनिया पत्ती - एक मुट्ठी
- **चीज़ आलू की स्ट्रिंग तैयार करने के लिए:**
- चीज़ - 1/2 कप बारीक कटा हुआ
- उबला हुआ आलू - 1 छिला और मैश किया हुआ
- हरी मिर्च - 1 से 2 बारीक कटी हुई
- धनिया पत्ती - एक मुट्ठी
- चाट मसाला - 1 छोटी चम्मच
- जीरा - 1 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- अमचूर पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- जीरा पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- **बाहुबली पराठा तैयार करने के लिए:**
- गेहूं का आटा - आवश्यकतानुसार
- घी - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- **पनीर की स्ट्रिंग तैयार करने के लिए:**
- एक बाउल में प्याज और हरी मिर्च लें। इसे अपनी हथेलियों के बीच दबाएं और इसका पानी निकाल दें।
- एक प्लेट में कट्टूकस किया हुआ पनीर, प्याज और हरी मिर्च का मिश्रण, अमचूर पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, जीरा, चाट मसाला और धनिया पत्ती लें। अच्छी तरह मिलाएं।
- **चीज़ आलू की स्ट्रिंग तैयार करने के लिए:**
- चीज़, उबला हुआ आलू, हरी मिर्च, धनिया पत्ती, चाट मसाला, जीरा, नमक, लाल मिर्च पाउडर, अमचूर पाउडर, और जीरा पाउडर एक प्लेट में। अच्छी तरह मिलाएं।
- **बाहुबली पराठा तैयार करने के लिए:**
- नरम गेहूं का आटा लें और आटे से एक बड़ा गोल आकार का पेड़ा बनाएं। इसे आटे में लपेटें और एक बड़े आकार का पराठा बनाने के लिए बेल लें।
- फिर पराठे के आधे हिस्से में तैयार चीज़ आलू स्ट्रिंग डालें और पराठे के दूसरे आधे हिस्से में पनीर स्ट्रिंग डालें।
- किनारों को जोड़कर पराठे को ठीक से सील कर दें। इसे आटे में लपेटें। फिर इसे हल्के हाथों से बेलकर पराठा तैयार कर लें।
- इस बीच, एक तवा गर्म करें। तैयार पराठे को उस पर रखें और तेज आंच पर एक तरफ पकाएं। भूरा होने के बाद इसे पलटें।
- दोनों तरफ से घी लगाएं और मध्यम आंच पर सेके। सिकने के बाद, इसे एक सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'बाहुबली पराठा' परोसने के लिए तैयार है

सुझाव

- गेहूं का आटा नरम होना चाहिए।
- चीज़ को पसंद के अनुसार डाला जा सकता है।
- पराठे को पर्याप्त मात्रा में घी में तले।
- सबसे पहले पराठे को तेज आंच पर अच्छी तरह से सेक लें फिर पलट दें।

मसाला मूंगफली

एक मसालेदार और कुरकुरा नाश्ता

सरोज शर्मा द्वारा

राजस्थान से



सर्विंग्स: 3

तैयारी का समय: 20 मिनट

खाना पकाने का समय: 6 मिनट

सामग्री

- मूंगफली - 2 कप
- पानी - आवश्यकतानुसार
- घी - 1 टेबल स्पून
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- जल जीरा पाउडर - आधा छोटी चम्मच
- काली मिर्च पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- काला नमक - 1/4 छोटी चम्मच

सुझाव

- आप चाहें तो घी की जगह तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- मूंगफली गर्म होने पर मसाले डाले जाने चाहिए।
- आप मसाला मूंगफली को 30 दिनों के लिए एक एयर-टाइट कंटेनर में स्टोर कर सकते हैं।

निर्देश

- मूंगफली को 5 मिनट के लिए पानी में भिगो दें। फिर पानी से बाहर निकालें और इसे 10 से 15 मिनट तक सूखने दें।
- **पैन में भूनने के लिए:**
- एक पैन में घी गरम करें। भिगोई हुई मूंगफली डालें। इसे धीमी आंच पर 10 से 15 मिनट तक अच्छी तरह से सुनहरा भूरा होने तक भून लें।
- फिर लाल मिर्च पाउडर, जल जीरा पाउडर, काली मिर्च पाउडर और काला नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- एक बार ऐसा करने के बाद, इसे पूरी तरह से ठंडा होने दें। फिर इसे 30 दिनों के लिए एक एयर-टाइट कंटेनर में स्टोर करें।
- **माइक्रोवेव में भूनने के लिए:**
- बेकिंग ट्रे में भीगी हुई मूंगफली लें। घी डालें और अच्छी तरह मिलाएं। काला नमक, जल जीरा पाउडर, काली मिर्च पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- इसे माइक्रोवेव में 2 मिनट के लिए भून लें। फिर इसे 10 सेकंड के लिए बाहर निकाल लें। इस प्रक्रिया को 3 बार दोहराएं। फिर भुनी हुई मूंगफली की बेकिंग ट्रे को माइक्रोवेव में 60 मिनट के लिए रख दें।
- एक बार ऐसा करने के बाद, इसे पूरी तरह से ठंडा होने दें। फिर इसे 30 दिनों के लिए एक एयर-टाइट कंटेनर में स्टोर करें।
- 'मसाला मूंगफली' परोसने के लिए तैयार है।

दाबेली विथ होममेड दाबेली मसाला

एक नमकीन और स्वादिष्ट नाश्ता आइटम

विजय हल्दिया संस्थापक ज़ायका का तड़का



सर्विंग्स: 3

तैयारी का समय: 5 - 7 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- साबुत धनिया - 2 बड़ा चम्मच
- जीरा - 1 बड़ा चम्मच
- काली मिर्च - 1 बड़ा चम्मच
- तिल - 2 बड़ा चम्मच
- नारियल के टुकड़े - 4 से 5
- सौंफ - 2 बड़ा चम्मच
- सूखी लाल मिर्च - 2
- तेजपत्ता - 1
- दालचीनी - 1 छोटी छड़ी
- चक्र फूल - 1
- बड़ी इलायची - 1
- लौंग - 5
- काला नमक - 1 छोटा चम्मच
- आमचूर पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - स्वादानुसार
- चीनी पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- स्टफिंग के लिए-
- तेल - 2 बड़ा चम्मच
- दाबेली मसाला - 2 बड़ा चम्मच
- उबले हुए आलू - 1 कप मैश किए हुए
- नमक - स्वादानुसार
- पानी - 2 से 3 बड़ा चम्मच
- भुनी हुई मूंगफली - 1 कप
- प्याज - 2 बारीक कटे हुए
- हरा धनिया - मुट्ठी भर बारीक कटी हुई
- नींबू का रस - 1/2 नींबू
- अनार दाना - गार्निशिंग के लिए
- नायलॉन सेव - गार्निशिंग के लिए
- हरा धनिया - गार्निशिंग के लिए
- लहसुन की चटनी तैयार करने के लिए-
- दाबेली मसाला - 2 बड़ा चम्मच
- लहसुन - 5 से 6 लौंग
- पानी - आवश्यकतानुसार
- अन्य सामग्री-
- मीठी चटनी - स्वादानुसार
- पाव - 3
- मक्खन - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- एक पैन में साबुत धनिया, जीरा, काली मिर्च, तिल, नारियल के टुकड़े, सौंफ, सूखी लाल मिर्च, तेज पत्ता, दालचीनी, चक्र फूल, बड़ी इलायची और लौंग को लगभग 2 मिनट तक धीमी आंच पर डालकर भूनें। आंच बंद कर दें और इसे ठंडा होने दें।
- एक ग्राइंडिंग जार में भुने हुए मसाले, काला नमक, आमचूर पाउडर, हल्दी पाउडर, कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर, और पिसी हुई चीनी डालकर पीस कर बारीक पाउडर बना लें।
- स्टफिंग तैयार करने के लिए-
- एक पैन में तेल और 1 बड़ा चम्मच दाबेली मसाला डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- पैन में उबले हुए आलू और नमक डालें और उन्हें अच्छी तरह से मिलाएं। इसमें पानी डालें और इसे अन्य सामग्रियों के साथ अच्छी तरह मिलाएं। इसे ठंडा होने दें।
- एक बाउल में भुनी हुई मूंगफली, 1 बड़ा चम्मच तेल, 1 बड़ा चम्मच दाबेली मसाला, और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें। इस मिश्रण को स्टफिंग पर डालें।
- एक बाउल में प्याज, धनिया पत्ती, नमक, लाल मिर्च पाउडर और नींबू का रस डालकर अच्छे से मिव्स कर लें। इस मिश्रण को स्टफिंग में भी मिलाएं।
- इसे अनार के बीज, नायलॉन सेव और हरा धनिया से गार्निश करें।
- लहसुन की चटनी तैयार करने के लिए-
- एक ग्राइंडिंग जार में दाबेली मसाला, लहसुन और उसमें पानी मिलाकर अच्छी तरह पीसकर चटनी बना लें।
- दाबेली तैयार करने के लिए-
- पाव को बीच-बीच से काटकर एक तरफ मीठी चटनी और दूसरी तरफ लहसुन की चटनी फैलाएं।
- पाव में स्टफिंग को समान रूप से फैलाएं। इसमें प्याज और स्टफिंग की एक और परत डालें और इसे धीरे से दबाएं।
- इस बीच एक पैन गर्म करें और उस पर मक्खन डालें। इस पर दाबेली रखें और दोनों तरफ से अच्छी तरह पकाएं। दूसरी तरफ भी पकाने के लिए दूसरी तरफ पलटें।
- मीठी चटनी डालें और इसे सेव और हरा धनिया से गार्निश करें।
- 'दाबेली विथ होममेड दाबेली मसाला' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- दाबेली मसाला बनाने के लिए नारियल के पाउडर का इस्तेमाल कर सकते हैं। दाबेली मसाला को एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर कर सकते हैं और जब भी आप दाबेली तैयार करना चाहते हैं तो इसका उपयोग कर सकते हैं।
- अगर आपको मीठी चटनी उपलब्ध नहीं है तो आप टमेटो सॉस का उपयोग कर सकते हैं।

टमेटो रवा उपमा

एक आसान टिफिन विकल्प
अनि सेठिया द्वारा राजस्थान से



सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 2 मिनट

खाना पकाने का समय: 3 मिनट

सामग्री

- रवा - 1 कप
- टमाटर - 2 कटे हुए
- अदरक - 1 इंच कटा हुआ
- हरी मिर्च - 1 कटी हुई
- गर्म पानी - 2 और 1/2 कप
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- घी - 1 बड़ा चम्मच
- काजू - 2 से 3 आधे + गार्निशिंग के लिए
- मूंगफली - 4 से 5
- उड़द दाल - 1/4 छोटी चम्मच
- चने की दाल - 1/4 छोटी चम्मच
- राई - 1/2 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- कढ़ी पत्ता - कुछ + गार्निशिंग के लिए
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- धनिया पत्ती - गार्निशिंग के लिए

सुझाव

- पानी और रवा का अनुपात 1: 3 होना चाहिए।
- आप चाहें तो उपमा में नींबू का रस मिला सकते हैं।

निर्देश

- मध्यम आंच पर एक पैन में सूजी को 1 से 2 मिनट तक भून लें। एक बार हो जाने के बाद, आंच बंद कर दें और इसे एक तरफ रख दें।
- एक पीसने वाले जार में टमाटर, अदरक और हरी मिर्च लें। इसकी प्यूरी तैयार करने के लिए इसे कुछ सेकंड के लिए पीस लें। इसे एक बाउल में निकाल कर एक तरफ रख दें।
- एक पैन में घी और तेल गरम करें। काजू, मूंगफली, उड़द दाल, चना दाल, राई, हींग, कढ़ी पत्ता और तैयार टमाटर प्यूरी डालें। पैन को ढक्कन से कुछ सेकंड के लिए ढक दें।
- फिर नमक और लाल मिर्च पाउडर डालें। पैन को कुछ सेकंड के लिए ढक दें। फिर अच्छी तरह मिलाएं।
- गर्म पानी और भुनी हुई सूजी डालें। अच्छी तरह मिलाएं। मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक लगातार हिलाते रहें जब तक कि पानी खत्म न हो जाए और गाढ़ा न हो जाए।
- उपमा अच्छे से पकने के बाद आंच बंद कर दें और इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें। इसे धनिया पत्ती, कढ़ी पत्ते और काजू से गार्निश करें।
- 'टमेटो रवा उपमा' परोसने के लिए तैयार है।

खीरे/ककड़ी की पूरी

एक मसालेदार और स्वादिष्ट भोजन

कीर्ति अग्रवाल, मंजू अग्रवाल और रुचिरा अग्रवाल द्वारा



सर्विंग्स: 3

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 10 मिनट

सामग्री

- खीरे की स्ट्रिंग तैयार करने के लिए:
- खीरा - 1 कट्टूकस किया हुआ
- तेल - 2 टेबल स्पून
- राई - 1/2 छोटी चम्मच
- जीरा - आधा छोटी चम्मच
- अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट- 1/2 छोटा चम्मच
- साबूत धनिया - 2 छोटी चम्मच दरदरा पिसा हुआ
- सौंफ - 1 छोटा चम्मच पिसा हुआ
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- भुना हुआ जीरा पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- काला नमक - 1/2 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- बेसन - 2 से 3 छोटी चम्मच
- धनिया पत्ती - एक मुट्ठी
- पुदीना - कुछ
- आटा तैयार करने के लिए:
- गेहूं का आटा - 1 और 1/2 कप
- सूजी - 2 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- अजवाइन - 1/2 छोटी चम्मच
- तेल - 1 बड़ा चम्मच + तलने के लिए
- खीरे का पानी - आवश्यकतानुसार
- पानी - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- खीरे की स्ट्रिंग तैयार करने के लिए:
- खीरे से पानी को पतले कपड़े का उपयोग करके निचोड़कर निकालें।
- एक पैन में तेल गरम करें। सरसों, जीरा और अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट डालें। इसे कुछ सेकंड के लिए भून लें।
- फिर इसमें कुटी हुई साबूत धनिया, सौंफ, लाल मिर्च पाउडर, भुना जीरा पाउडर, नमक, काला नमक, हल्दी पाउडर और बेसन डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- इसे धीमी आंच पर 1 से 2 मिनट के लिए भून लें जब तक कि अच्छी सुगंध बढ़ने न लगे। फिर कट्टूकस किया हुआ खीरा डालें।
- इसे धीमी आंच पर 1 से 2 मिनट तक भून लें। फिर धनिया पत्ती और पुदीने की पत्तियां डालें। अच्छी तरह मिलाएं। एक बार ऐसा करने के बाद, आंच बंद कर दें।
- आटा तैयार करने के लिए:
- एक कटोरे में गेहूं का आटा लें। सूजी, नमक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, अजवाइन को अपनी हथेलियों और तेल के बीच रगड़कर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- फिर थोड़ा नरम आटा तैयार करने के लिए धीरे-धीरे खीरे से निचोड़ा हुआ पानी डालें।
- खीरे की पूरी तैयार करने के लिए:
- आटे का एक छोटा सा बॉल आकार का हिस्सा लें और इसे चपटा करें और छोटी पूरी बनाने के लिए इसे बेल लें। इसी तरह, एक और पूरी तैयार करें।
- अब एक पूरी के बीच में तैयार खीरे की स्ट्रिंग डालें। पूरी के किनारों पर पानी लगाएं।
- इसके ऊपर दूसरी पूरी रखो। अपनी उंगलियों से पूरी के किनारों को ध्यान से सील करें। इसे आटे में लपेटे और पूरी तैयार करने के लिए फिर से हल्के हाथों से बेल लें।
- इस बीच, तलने के लिए तेल गरम करें। तैयार पूरी को गरम तेल में डाल दें।
- इसे धीमी से मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक तब तक डीप फ्राई करें जब तक कि यह चारों तरफ से क्रिस्पी और गोल्डन ब्राउन न हो जाए। फिर, उन्हें चम्मच का उपयोग करके एक सर्विंग प्लेट पर निकाल लें।
- 'खीरे/ककड़ी की पूरी' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- आटा गूंधने के लिए खीरे के निचोड़े हुए पानी का उपयोग करें, यदि आवश्यक हो तो आप सामान्य पानी डाल सकते हैं।
- आप इस पूरी को ट्रेवल फूड के रूप में भी पैक कर सकते हैं।

2 प्रकार के सैंडविच

स्वादिष्ट और आसान सैंडविच

मीता मोदी द्वारा

मुंबई से



सर्विंग्स: 2

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- सेव पुरी सैंडविच तैयार करने के लिए:
- मक्खन - आवश्यकतानुसार
- ब्रेड - 2 स्लाइस
- पापड़ी/मठरी - 4 पद
- हरी चटनी - आवश्यकतानुसार
- मीठी चटनी - आवश्यकतानुसार
- प्याज़ - 1 बारीक कटे हुए
- उबले हुए आलू - 1 छिला और कटा हुआ
- चाट मसाला - आवश्यकतानुसार
- नायलॉन सेव - आवश्यकतानुसार + गार्निशिंग के लिए
- धनिया पत्ती - एक मुट्ठी
- टमाटर - 1 कटा हुआ
- खीरा - 1/2 कटा हुआ
- चीज़ - आवश्यकतानुसार
- डेजर्ट सैंडविच तैयार करने के लिए:
- मक्खन - आवश्यकतानुसार
- ब्रेड - 2 स्लाइस
- कट्टूकस किया हुआ पनीर - आवश्यकतानुसार
- कंडेंस्ड मिल्क - आवश्यकतानुसार
- कट्टूकस की हुई चॉकलेट - आवश्यकतानुसार
- ड्राई फ्रूट्स - बारीक कटे हुए
- चॉकलेट सॉस - गार्निशिंग के लिए आवश्यकतानुसार

निर्देश

- सेव पुरी सैंडविच तैयार करने के लिए:
- एक तवे पर मक्खन गरम करें। एक ब्रेड स्लाइस रखें। मध्यम आंच पर मक्खन लगाकर इसे दोनों तरफ से तब तक टोस्ट करें जब तक यह अच्छा सुनहरा और कुरकुरा न हो जाए। इसी तरह, एक और ब्रेड स्लाइस टोस्ट करें। फिर इसे प्लेट में निकाल लें।
- एक प्लेट पर 4 पापड़ी/मठरी लें। उस पर हरी चटनी, मीठी चटनी, प्याज और उबले हुए आलू के स्लाइस डालें।
- उस पर चाट मसाला छिड़कें। फिर नायलॉन सेव और धनिया पत्ती डालें।
- इसके अलावा, दोनों टोस्टेड ब्रेड स्लाइस पर हरी चटनी लगाएं। तैयार 4 पापड़ी/मठरी को उस पर लगाएं। उस पर चाट मसाला छिड़कें।
- टमाटर के स्लाइस और खीरे के स्लाइस डालें। उस पर चाट मसाला छिड़कें। कट्टूकस किया हुआ चीज़ डालें और उस पर नायलॉन सेव डालें। इसे एक और हरी चटनी लगी ब्रेड के साथ कवर करें।
- एक तवे पर मक्खन गरम करें। तैयार सैंडविच को तवे पर रखें।
- इसे मध्यम आंच पर दोनों तरफ से तब तक टोस्ट करें जब तक यह अच्छा सुनहरा और कुरकुरा न हो जाए। उस पर नायलॉन सेव छिड़कें। इसे कट्टूकस किए हुए चीज़ से गार्निश करें।
- एक बार ऐसा करने के बाद इसे सर्विंग प्लेट पर निकाल कर काट लें।
- डेजर्ट सैंडविच तैयार करने के लिए:
- दोनों ब्रेड स्लाइस को एक तरफ से ग्रिल पैन में टोस्ट करें।
- एक तवा गरम करें। तवे पर टोस्टेड ब्रेड साइड डालें।
- ब्रेड के ऊपर पनीर, कंडेंस्ड मिल्क, कट्टूकस की हुई चॉकलेट डालें, और ड्राई फ्रूट्स मिलाएं। उस पर फिर से कंडेंस्ड मिल्क डालें।
- इसे एक और टोस्टेड ब्रेड स्लाइस के साथ कवर करें। इसे चॉकलेट सॉस से गार्निश करें और ड्राई फ्रूट्स मिलाएं फिर सर्विंग प्लेट पर निकाल कर काट लें।
- '2 प्रकार के सैंडविच' तैयार है।

अचारी दही आलू

एक स्वादिष्ट सब्जी

श्वेता सेठ द्वारा

मुंबई से



सर्विंग्स: 6

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 10 मिनट

सामग्री

- सरसों का तेल - 1 और 1/2 बड़ा चम्मच
- तेजपत्ता - 1
- दालचीनी - 1 टुकड़ा
- लौंग - 2 से 3
- काली मिर्च - 2 से 3
- राई - 1/2 छोटी चम्मच
- जीरा - 1 छोटी चम्मच
- सूखी लाल मिर्च - 2
- उबला हुआ आलू - 3, छिले और कटे हुए
- नमक - स्वादानुसार
- दही - 2 कप फेंटा हुआ
- पेरी-पेरी मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 2 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- जीरा पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- अचार मसाला - 1 बड़ा चम्मच
- गरम मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- धनिया पत्ती - एक मुट्ठी + गार्निशिंग के लिए

निर्देश

- एक कटोरी में दही लें। दही में पेरी-पेरी मसाला, नमक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, जीरा पाउडर, और अचार मसाला डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे एक तरफ रख दें।
- एक पैन में तेल गरम करें। तेज पत्ता, दालचीनी, लौंग, काली मिर्च, राई, जीरा, सूखी लाल मिर्च और उबला हुआ आलू डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- अब नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएं। इसे मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट तक भून लें। इसे बीच-बीच में हिलाएं।
- अब आंच धीमी रखें और तैयार दही का मिश्रण डालें। अच्छी तरह मिलाएं और लगातार हिलाते रहें जब तक कि यह उबलने न लगे।
- फिर गरम मसाला और धनिया पत्ती डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- पकने के बाद, आंच बंद कर दें और इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें। इसे धनिया पत्ती से गार्निश करें।
- 'अचारी दही आलू' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- आप इसमें किसी भी प्रकार का अचार मसाला मिला सकते हैं।
- इस सब्जी को तैयार करने के लिए सरसों के तेल का उपयोग कर सकते हैं।
- दही डालने से पहले आंच धीमी रखें, नहीं तो दही फट जाएगा।
- दही डालने के बाद लगातार हिलाते रहें जब तक कि उसमें उबाल न आने लगे, नहीं तो दही दही फट जाएगा।
- कम ग्रेवी बनाने के लिए दही कम डालें।

मैंगो काकरा पीठा

ओडिशा का एक पारंपरिक व्यंजन
स्वास्तिका प्रधान द्वारा कोलकाता से



सर्विग्स: 3 - 4

तैयारी का समय: 3 - 4 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 - 7 मिनट

सामग्री

- आटे के लिए
- सूजी - 1 कप
- चावल का आटा - 1/2 कप
- पानी - 2 कप
- नमक - 1/4 छोटी चम्मच
- घी - 1 बड़ा चम्मच
- सौंफ - 1 छोटी चम्मच
- चीनी - 4 से 5 बड़ा चम्मच
- आम का गूदा - 1 कप
- तेल - तलने के लिए
- स्फिंग के लिए
- कट्टूकस किया हुआ ताजा नारियल - 1 कप
- सूखे मेवे - आवश्यकतानुसार
- चीनी - 1 कप

सुझाव

- आप चीनी की जगह गुड़ मिला सकते हैं।
- भरावन के लिए नारियल की जगह मावे का इस्तेमाल करें।
- आप घी की जगह तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- आप डीप फ्राई की जगह शेलो फ्राई कर सकते हैं।

निर्देश

- स्फिंग के लिए
- कड़ाही गरम करें। कसा हुआ ताजा नारियल, सूखे मेवे और चीनी डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे सूखे मिश्रण में बदलने तक भून लें। अब, इस मिश्रण को एक तरफ रख दें।
- आटे के लिए
- कड़ाही गरम करें। इसमें पानी डालें। अब इसमें नमक, घी, सौंफ और चीनी डालें। इसे तब तक उबालें जब तक चीनी पूरी तरह से घुल न जाए। फिर, आम का गूदा डालें और इसे धीमी आंच पर उबालें। अब, सूजी और चावल का आटा डालें। इसे अच्छी तरह मिलाएँ ताकि गांठे न पड़ें। लगातार हिलाते रहें जब तक मिश्रण गाढ़ा न हो जाए और पैन को छोड़ न दें। फिर आंच बंद कर दें। एक प्लेट को घी से चिकना करें। आटे के मिश्रण को प्लेट में डालें। इसे थोड़ी देर ठंडा होने दें।
- मैंगो काकरा पीठा के लिए
- उंगलियों और हथेली को घी से चिकना करें और आटा समान रूप से गूंध लें। आटे का एक हिस्सा लें। इसे हथेली और उंगलियों की मदद से फैलाएं। अब, भरावन के एक हिस्से को बीच में रखें और इसके ऊपर कवर के किनारों को मोड़ें और इसे सील करें। इसे एक गेंद की तरह रोल करें और इसे थोड़ा चपटा करें। इसी तरह, सभी मैंगो काकरा पीठा तैयार करें।
- इस बीच एक कड़ाही में तेल गर्म करें। तैयार मैंगो काकरा पीठा को गर्म तेल में डालें। इन्हें दोनों तरफ से थोड़ा सुनहरा होने तक डीप फ्राई करें। एक बार पूरा फ्राई करने के बाद, उन्हें बाहर निकालें।
- 'मैंगो काकरा पीठा' परोसने के लिए तैयार है।

बिना प्याज लहसुन की ढाबा स्टाइल आलू गोभी की सब्जी

एक स्वादिष्ट सब्जी

सरोज भसीन द्वारा

राजस्थान से



सर्विंग्स: 3

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 10 मिनट

सामग्री

- फूलगोभी - 1/2 कटी हुई
- आलू - 2 छिले और कटे हुए
- तेल - 2 बड़े चम्मच + तलने के लिए
- जीरा - आधा छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- टमाटर - 2 कटे हुए
- अदरक - 1 इंच कटा हुआ
- हरी मिर्च - 1 कटी हुई
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- काली मिर्च पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच

सुझाव

- आप आलू और गोभी को डीप फ्राई करने के बजाय कम तेल में सेक सकते हैं।

निर्देश

- टमाटर, अदरक और हरी मिर्च को पीसने वाले जार में लें और कुछ सेकंड के लिए पीसकर इसकी प्यूरी तैयार कर लें। इसे एक तरफ रख दें।
- तलने के लिए एक पैन में तेल गरम करें। फूलगोभी और आलू को गर्म तेल में रखें। इन्हें मध्यम आंच पर 5 से 6 मिनट तक भूनें।
- इन्हें सब तरफ से नरम और हल्का सुनहरा भूरा होने तक डीप फ्राई करें। एक बार पकने के बाद, उन्हें एक प्लेट में निकाल लें।
- एक पैन में 2 बड़े चम्मच तेल गरम करें। जीरा, हींग और टमाटर प्यूरी डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट के लिए भून लें। बीच-बीच में कभी-कभार हिलाते रहें।
- लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, नमक, काली मिर्च पाउडर, और धनिया पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- इसे मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट के लिए तेल अलग होने तक भून लें। बीच-बीच में कभी-कभार हिलाते रहें।
- फिर तली हुई फूलगोभी और आलू डालें। अच्छी तरह मिलाएं। एक बार ऐसा करने के बाद, आंच बंद कर दें और इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- 'बिना प्याज लहसुन की ढाबा स्टाइल आलू गोभी की सब्जी' परोसने के लिए तैयार 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 की स्ट्रफिंग की तैयार करने के लिए
- आलू - 2, उबले और मसले हुए
- हरी मिर्च- 2 से 3, बारीक कटी हुई
- अदरक- 1 इंच कट्टकस 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)

सुझाव

- कट्टकस 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।

निर्देश

- आलू की स्ट्रफिंग की 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। स्ट्रफिंग के लिए जगह बनाने के लिए बन का एक छोटा सा हिस्सा निकाल लें।
- अब तैयार आलू की स्ट्रफिंग 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।

मैंगलोर बन्स

सबसे स्वादिष्ट नाश्ते में से एक

स्मिता श्रीकांत द्वारा

बैंगलोर से



सर्विंग्स: 1 - 2

तैयारी का समय: 120 मिनट

खाना पकाने का समय: 3 - 4 मिनट

सामग्री

- पका हुआ केला - 1/2
- दही - 1 बड़ा चम्मच
- गुड़ - 2 बड़ा चम्मच
- घी - 2 बड़ा चम्मच + चिकना करने के लिए
- बेकिंग सोडा - एक चुटकी
- गेहूं का आटा - आवश्यकतानुसार
- तेल - तलने के लिए आवश्यकतानुसार

निर्देश

- एक कटोरी लें, उसमें केला, दही, गुड़, 1 बड़ा चम्मच घी, बेकिंग सोडा डालें। अच्छी तरह से मैश करें और मिलाएं।
- मध्यम नरम आटा तैयार करने के लिए धीरे-धीरे गेहूं का आटा डालें।
- घी लगाकर फिर से आटा गूंथ लें। फिर इसे ढककर 2 घंटे के लिए अलग रख दें। अब, तलने के लिए तेल गरम करें। इस बीच, चकले को घी से चिकना करें और आटे से छोटी और मोटी पूरी बनाएं।
- पूरी को गरम तेल में सेक लें। आंच को कम करें और इसे सुनहरा भूरा होने तक तले। सिकने के बाद इसे प्लेट में निकाल लें।
- 'मैंगलोर बन्स' परोसने के लिए तैयार हैं।

सुझाव

- अपने स्वाद के अनुसार गुड़ का उपयोग कर सकते हैं।

पनीर दो प्याज़ा – फ्यूजन रेसिपी

ट्विस्ट के साथ एक स्वादिष्ट व्यंजन
सपना माहेश्वरी द्वारा फरीदाबाद से



सर्विंग्स: 4

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- सरसों का तेल - 1 बड़ा चम्मच + 2 बड़ा चम्मच
- प्याज - 1 कप कटा हुआ + 1 कप बारीक कटा हुआ
- तीन रंगों की शिमला मिर्च - 3 कप कटा हुआ
- ओरिगानो - 1/2 छोटी चम्मच
- चिली फ्लेक्स - 1/2 छोटी चम्मच
- पिज़्ज़ा सॉस - 1 बड़ा चम्मच
- शेजवान सॉस - 1 बड़ा चम्मच
- सोया सॉस - 1 बड़ा चम्मच
- पेरी-पेरी मसाला - 1 छोटी चम्मच
- सेंधा नमक - स्वादानुसार
- पनीर - 1 कप कटा हुआ
- स्प्रिंग ओनियन/हरा प्याज़ - गार्निशिंग के लिए

निर्देश

- एक पैन में 1 बड़ा चम्मच सरसों का तेल गर्म करें। कटा हुआ प्याज और तीनों रंग की शिमला मिर्च डालें। अच्छी तरह मिलाएं। पैन को ढक्कन के साथ कवर करें और इसे मध्यम आंच पर 3 से 4 मिनट तक पकाएं। इसे बीच-बीच में हिलाएं।
- एक बार अच्छी तरह से पक जाने के बाद, आंच बंद कर दें। इसे एक तरफ रख दें।
- एक पैन में 2 बड़ा चम्मच सरसों का तेल गरम करें। बारीक कटा हुआ प्याज डालें और मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट के लिए भूनें। इसे बीच-बीच में हिलाएं।
- फिर ओरिगानो, चिली फ्लेक्स, पिज़्ज़ा सॉस, शेजवान सॉस, सोया सॉस और पेरी-पेरी मसाला डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- फिर सेंधा नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अब इसमें पका हुआ प्याज, शिमला मिर्च और पनीर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- फिर इसे स्प्रिंग ओनियन के साथ गार्निश करें और इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'पनीर दो प्याज़ा- फ्यूजन रेसिपी' सर्व करने के लिए तैयार है।

सुझाव

- आप चाहे तो सब्जी में मिक्स्ड हर्ब्स और टमेटो केचप डाल सकते हैं।

गुजराती पूरन पोली

एक पारम्परिक व्यंजन

श्रद्धा ठकरार द्वारा

गुजरात से



सर्विंग्स: 4

तैयारी का समय: 160 मिनट

खाना पकाने का समय: 20 मिनट

सामग्री

- अरहर/तूर दाल - 1 कप
- पानी - आवश्यकतानुसार + 1 कप
- घी - 2 छोटी चम्मच + भूनने के लिए
- चीनी - 1 कप
- गेहूं का आटा - आवश्यकतानुसार
- जायफल पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच

सुझाव

- तूर दाल के लिए पानी और चीनी का अनुपात 1 : 1 होना चाहिए।
- जब तूर दाल का मिश्रण चम्मच को सीधा रखता है, तो यह पता चलता है कि मिश्रण अच्छी तरह से गाढ़ा हो गया है।
- तैयार तूर दाल के गोले को रेफ्रिजरेटर में कम से कम 2 घंटे के लिए रखें।
- आप तैयार तूर दाल के मिश्रण को रेफ्रिजरेटर में 2 से 3 दिनों के लिए और फ्रीजर में लंबे समय तक स्टोर कर सकते हैं।
- तूर दाल का गोला गेहूं के आटे की गोले से बड़ा होना चाहिए।
- पूरन पोली को छोटे आकार में तैयार किया जाना चाहिए।
- जायफल पाउडर की जगह इलायची पाउडर मिलाया जा सकता है।
- पूरन पोली में घी लगाते समय चम्मच का उपयोग करके उस पर छोटे आकार के गूठे बनाएं, इससे घी अंदर तक जाएगा।

निर्देश

- तूर दाल को धोकर 30 मिनट के लिए भिगो दें। फिर, पानी को पूरी तरह से छान लें। अब इसे एक बाउल में निकाल लें और इसमें 1 कप पानी डालें।
- अब एक प्रेशर कुकर में पानी और एक स्टैंड डालें। फिर उस पर तूर दाल का कटोरा रखें। अब प्रेशर कुकर को ढक्कन से ढक दें।
- इसे तेज आंच पर 3 सीटी आने तक पकाएं। फिर आंच को 2 मिनट के लिए धीमा रख दें। एक दाल उबलने के बाद, आंच बंद कर दें। उबली हुई तूर दाल को प्याले में निकाल कर मैश कर लीजिए।
- एक पैन में 1 छोटा चम्मच घी गरम करें। उबली हुई तूर दाल डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- फिर चीनी डालें और अच्छी तरह मिलाएं। इसे मध्यम आंच पर 10 से 11 मिनट तक भुन लें जब तक मिश्रण गाढ़ा न हो जाए। इसे बीच-बीच में हिलाएं।
- जब तूर दाल का मिश्रण चम्मच को सीधा रखता है, तो यह पता चलता है कि मिश्रण अच्छी तरह से गाढ़ा हो गया है। फिर 1 चम्मच घी और जायफल पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- एक बार ऐसा करने के बाद, आंच बंद कर दें और इसे ठंडा होने दें। अब इससे छोटी-छोटी गोल गेंदे तैयार करें। इसे रेफ्रिजरेटर में कम से कम 2 घंटे के लिए रखें।
- मध्यम-मुलायम गेहूं का आटा लें और आटे से गोल आकार का पेड़ा बनाएं। इसे सूखे आटे से लपेटें और एक छोटी रोटी बनाने के लिए एक पेड़ा रोल करें।
- तैयार तूर दाल बॉल को बीच में डालें। किनारों को जोड़कर रोटी को ठीक से सील कर दें। इसे सूखे आटे से लपेटें। फिर इसे हल्के हाथों से बेलकर पूरन पोली तैयार कर लें।
- इस बीच, एक तवा गर्म करें। तैयार पूरन पोली को उस पर रखें और इसे एक तरफ पकाएं। थोड़ा भूरा होने के बाद इसे पलटें।
- पूरन पोली को सेकते समय दबाएं ताकि यह फूल जाए। एक बार ऐसा करने के बाद, इसे एक सर्विंग प्लेट में निकालें। इसमें घी लगाएं।
- चम्मच का उपयोग करके पूरन पोली पर छोटे आकार के गूठे बनाएं, इससे घी अंदर तक जाएगा।
- 'गुजराती पूरन पोली' परोसने के लिए तैयार है।

ब्रेड मिल्क टोस्ट

एक स्वादिष्ट डेजर्ट

नेहा अग्रवाल द्वारा

रायपुर से



सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 2 मिनट

खाना पकाने का समय: 4 मिनट

सामग्री

- मक्खन - 1 छोटी चम्मच
- ब्रेड - 2 स्लाइस
- कस्टर्ड पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- दूध - 2 कप
- चीनी - 1/2 कप
- बादाम - 2 से 3 कटे हुए
- पिस्ता - 4 से 5 कटे हुए
- इलायची पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच

सुझाव

- ब्रेड सेकने के लिए मक्खन की जगह घी का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- आप इसे गर्मागर्म सर्व कर सकते हैं।

निर्देश

- एक कटोरे में कस्टर्ड पाउडर लें। थोड़ा दूध डालें और एक गांठ मुक्त मिश्रण तैयार करने के लिए अच्छी तरह मिलाएं।
- एक पैन में मक्खन गर्म करें। ब्रेड स्लाइस डालें। इसे धीमी आंच पर 1 से 2 मिनट तक सेक लें। फिर इसे पलटें।
- इसे धीमी आंच पर मक्खन डालकर दोनों तरफ से तब तक सेके जब तक यह अच्छा सुनहरा और कुरकुरा न हो जाए।
- अच्छी तरह से सेकने के बाद, दूध और चीनी डालें। इसे 1 से 2 मिनट तक उबलने दें। पैन से ब्रेड स्लाइस पर दूध डालें।
- अब तैयार कस्टर्ड दूध का मिश्रण डालें। इसके अलावा, इलायची पाउडर डालें। इसे धीमी आंच पर 1 से 2 मिनट तक उबलने दें।
- फिर आंच बंद कर दें और सर्विंग प्लेट में निकाल लें। इसे बादाम और पिस्ता से गार्निश करें, फिर काट लें।
- 'ब्रेड मिल्क टोस्ट' परोसने के लिए तैयार है।

चटनी वाले पनीर के पकौड़े

एक प्रसिद्ध नाश्ता

विजय हल्दिया

संस्थापक

ज़ायका का तड़का



सर्विंग्स: 2

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- बैटर के लिए:
- बेसन- 1/2 कप
- नमक - स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - स्वादानुसार
- अदरक - हरी मिर्च का पेस्ट - 1/2 या 1 छोटा चम्मच
- अजवायन - 1/4 छोटा चम्मच
- हरा धनिया - 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हुआ
- पानी - आवश्यकतानुसार
- बेकिंग सोडा - 1 चुटकी
- स्टफिंग के लिए:
- पनीर क्यूब्स - आवश्यकतानुसार
- हरी चटनी - आवश्यकतानुसार
- तेल - तलने के लिए
- चाट मसाला - 1/2 छोटा चम्मच

सुझाव

- आप चाहें तो पेस्ट की जगह कटहूकस की हुई अदरक मिर्च का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- आप पनीर क्यूब्स को टोमेटो केचप या मीठी चटनी के साथ भी भर सकते हैं।
- [हरी चटनी](#) का उपयोग करके इस पकवान को बनाएं
- इस पकौड़े को मसाला चाय के साथ परोसें।

निर्देश

- एक कटोरा लें और उसमें बेसन, नमक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, अदरक हरी मिर्च का पेस्ट, अजवायन, हरा धनिया डालें और थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर गांठ मुक्त मध्यम गाढ़ा घोल बनाएं।
- बेकिंग सोडा डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। या आप इसे 1 से 2 मिनट के लिए एक दिशा में फेटकर फ्लफी घोल बना सकते हैं और एक तरफ रख सकते हैं।
- अब एक पनीर क्यूब लें और चाकू का उपयोग करके पूरा न काटकर बीच से काट लें। सभी स्लाइस को इसी तरह से काट लें।
- पनीर का एक टुकड़ा लें और इसे हरी चटनी के साथ भरें, बाकी के साथ भी यही प्रक्रिया दोहराएं।
- इस बीच, मध्यम आंच पर एक गहरे फ्राइंग पैन में तेल गरम करें और जब तेल मध्यम गर्म हो जाए, तो तैयार घोल में एक भरवां पनीर स्लाइस डुबोएं और इसे समान रूप से कोट करें।
- इसे धीरे से गर्म तेल में रखें, जब एक तरफ से हल्के सुनहरे भूरे रंग की हो जाए, तो उन्हें चम्मच का उपयोग करके पलटें।
- उन्हें दोनों तरफ से कुरकुरा और हल्का सुनहरा भूरा होने तक डीप फ्राई करें, उन्हें चम्मच का उपयोग करके बाहर निकालें।
- अतिरिक्त तेल निकालने के लिए उन्हें एक प्लेट में पेपर नैपकिन पर निकालें, और पकौड़ों के ऊपर चाट मसाला और हरा धनिया छिड़कें।
- चटनी वाले पनीर के पकौड़े परोसने के लिए तैयार है।

एबीसी वेजिटेबल सूप

एक हैल्थी सूप

नीता शर्मा द्वारा

राजस्थान से



सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- चुकंदर - आधा कटा हुआ
- स्वीट कॉर्न - 1/2 कप
- टमाटर - 1 बारीक कटा हुआ
- लौकी - 1 कप कटी हुई
- गाजर - 1 कटी हुई
- आंवला - 1 बारीक कटा हुआ
- लहसुन - 4 कलियां
- पानी - 1 कप + आवश्यकतानुसार
- काली मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- मक्खन - 2 छोटी चम्मच + गार्निशिंग के लिए
- चाट मसाला - 1/4 छोटी चम्मच
- तली हुई ब्रेड के टुकड़े - गार्निशिंग के लिए

निर्देश

- प्रेशर कुकर में चुकंदर, स्वीट कॉर्न, टमाटर, लौकी, गाजर, आंवला और लहसुन लें। पानी, काली मिर्च पाउडर और नमक डालें।
- फिर प्रेशर कुकर को ढक्कन से ढक दें। इसे मध्यम आंच पर 4 सीटी आने तक पकाएं।
- एक बार अच्छी तरह से पक जाने के बाद, आंच बंद कर दें। इसे ठंडा होने दें। फिर प्रेशर कुकर खोलें और आंवले के बीज को हटा दें।
- अब इसे पीसने वाले जार में ट्रांसफर कर दें। इसे कुछ सेकंड के लिए पीस लें फिर इसे छान लें। फिर इसे पैन में ट्रांसफर करें और गर्म करें।
- थोड़ा पानी, मक्खन और चाट मसाला डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- इसे उबाल लें। आंच बंद कर दें। इसे सर्विंग बाउल में निकाल कर मक्खन और तली हुई ब्रेड पीस से गार्निश करें।
- 'एबीसी वेजिटेबल सूप' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- सूप के गाढ़पन को पसंद के अनुसार रखा जा सकता है।
- चाट मसाला सावधानी से डालें क्योंकि सब्जियों को पकाते समय नमक पहले डाला गया था।

वेजिटेबल पराठा

एक स्वादिष्ट और पौष्टिक पराठा
अर्चना चक्रवर्ती द्वारा कर्नाटक से



सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 10 मिनट

खाना पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- गेहूं का आटा - 1 कप
- सफेद मूली - 1 कट्टकस किया हुआ
- गाजर - 1 कट्टकस किया हुआ
- धनिया पत्ती - मुट्टी भर
- हरे मटर - 1/2 कप उबले हुए
- हरी मिर्च - 2
- अदरक - 1 इंच कटा हुआ
- जीरा - 1 छोटी चम्मच
- बेसन - 1/2 कप
- भुनी हुई मूंगफली का पाउडर - बड़ा चम्मच
- तिल - 1 बड़ा चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- तेल - चिकना करने के लिए
- घी - सेकने के लिए आवश्यकतानुसार

निर्देश

- मिक्सी के जार में हरे मटर, अदरक, जीरा और हरी मिर्च लें। उन्हें कुछ सेकंड के लिए दरदरा पीस लें। इसे एक तरफ रख दें।
- एक कटोरे में गेहूं का आटा लें। इसमें सफेद मूली, गाजर, धनिया पत्ती, पिसी हुई हरी मटर का मिश्रण, बेसन, भुनी हुई मूंगफली पाउडर, नमक और तिल डालें।
- अब अपनी हथेली को तेल से चिकना करें और अच्छी तरह मिलाएं।
- एक छोटी गेंद के आकार का आटा लें और एक गोल आकार का बड़ा पेड़ा बनाएं। इसे आटे से लपेटे और पराठा बनाने के लिए एक पेड़ा बेल लें।
- इस बीच, एक तवा गर्म करें। उस पर पराठा रखें और इसे एक तरफ पकाएं। इसमें घी लगाएं। थोड़ा भूरा होने के बाद इसे पलटें।
- दोनों तरफ घी लगाकर धीमी आंच पर पकाएं। पराठे को कुरकुरा बनाने के लिए पकाते समय दबाएं। एक बार सिकने के बाद, इसे एक सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'वेजिटेबल पराठा' सर्व करने के लिए तैयार है।

सुझाव

- आप आटे में मेथी के पत्ते डाल सकते हैं।
- हरे मटर के मिश्रण को दरदरा पीसा जाना चाहिए।
- आटा गूंधने के लिए पानी का उपयोग नहीं करना चाहिए, आटा केवल कसी हुई मूली से गूंधे। इसके लिए सफेद मूली धीरे-धीरे आटे में मिलाये।
- आप चाहें तो बेलने की बजाय हाथों से सीधा तवे पर पराठा तैयार कर सकते हैं।
- पराठे को कुरकुरा बनाने के लिए पकाते समय दबाएं।



Enjoy!

**FOR QUERIES AND SUGGESTIONS PLEASE
SEND US AN EMAIL TO
info@zaykakatadka.com**