

अगस्त - 2023

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

# ज़ायका का तड़का

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

Issue : 36

Unedited  
live recipes



जो दिखता है !  
वही बनता है !

LIVE FROM THE KITCHENS OF MOMS OF INDIA







# THE SUPER CHEF MOMS OF INDIA







## संस्थापक के शब्द



नमस्कार!

आशा है कि सभी अच्छे स्वास्थ्य के साथ बारिश के मौसम का आनंद ले रहे होंगे।

हम खुशी और मस्ती के साथ अगस्त के आकर्षक महीने का स्वागत करते हैं, इसे और अधिक सुखद बनाने के लिए कुछ नया और स्वादिष्ट खाना चाहते हैं।

भारत में हर महीना रोमांचक त्योहारों के आशीर्वाद से भरा होता है। अगस्त बारिश का महीना है और देश के अधिकांश हिस्सों में मानसून का आनंद लिया जाता है और हिंदू कैलेंडर के अनुसार इसे श्रावण महीने के रूप में भी जाना जाता है। यह त्योहार के मौसम और सुंदर परंपराओं की शुरुआत है।

हमारा राष्ट्रीय दिवस स्वतंत्रता दिवस और विभिन्न धार्मिक त्योहार जैसे रक्षा बंधन, ओणम आदि अगस्त में मनाया जाता है जो आपको बारिश की बौछारों का आनंद लेने में मदद करता है।

यह संस्करण कुछ स्वादिष्ट, आसान और स्वास्थ्यवर्धक व्यंजनों को लाता है। उन्हें अपनी रसोई में आजमाएं, उन्हें अपने प्रियजनों के साथ साझा करें और हमें अपनी प्रतिक्रिया बताएं।

आभारी

विजय हल्दिया - [जायका का तड़का, संस्थापक]



# सूची



- |                            |                                      |                                     |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1) स्टफड टोमैटो करी<br>-5  | 8) मंडक्या -12                       | 15) स्टफड आलू पकौड़ा<br>-19         |
| 2) लौकी रिंग पकौड़ा -6     | 9) चिल्ला पिज़्ज़ा रोल्ल्स<br>-13    | 16) ट्रायकलर पराठा -20              |
| 3) व्रत वाले आलू -7        | 10) फराली मसाला डोसा<br>-14          | 17) राजस्थानी गट्टे की<br>सब्जी -21 |
| 4) मसाला मस्का बन<br>-8    | 11) जीरो ऑयल शाही<br>पनीर सब्जी -15  | 18) कोलकाता स्टाइल<br>चाउमीन - 22   |
| 5) भरवां शिमला मिर्च<br>-9 | 12) काजू पिस्ता बर्फी<br>-16         | 19) मूंग दाल की बर्फी - 23          |
| 6) काला चना पुलाव<br>-10   | 13) पनीर टिक्का रोटी<br>पिज़्ज़ा -17 | 20) अचारी भुजिया पराठा -<br>24      |
| 7) पनीर मुमताज -11         | 14) फराली थाली -18                   | 21) स्वीट कॉर्न की सब्जी -<br>25    |



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.



# स्टफ्ड टोमैटो करी

## एक मसालेदार और चटपटा साइड डिश



संतोष कानूनगो द्वारा,

राजस्थान से

सर्विंग्स: 4

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 5 मिनट

### सामग्री

- स्टफिंग तैयार करने के लिए:
- उबले हुए आलू - 2 छिले हुए
- गरम मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- काजू - 3 से 4 कटे हुए
- फ्रोजन हरे मटर - 1/4 कप (इच्छानुसार)
- किशमिश - 1 छोटी चम्मच
- हरा धनिया - एक मुट्ठी भर
- सब्जी तैयार करने के लिए :
- टमाटर - 4
- तेल - 2 बड़ा चम्मच
- जीरा - 1/2 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- हरी मिर्च - 2 बारीक कटी हुई
- हरा धनिया - 1 छोटी चम्मच बारीक कटा हुआ + गार्निशिंग के लिए
- अदरक-लहसुन का पेस्ट - 1 छोटी चम्मच
- तेजपत्ता - 1
- लौंग - 3 से 4
- टोमैटो प्यूरी - 2 टमाटर
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- टोमैटो केचप - 2 छोटी चम्मच

### निर्देश

- स्टफिंग तैयार करने के लिए:
- एक कटोरे में उबले हुए आलू लें। गरम मसाला, नमक, धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, काजू, हरी मटर, किशमिश और हरा धनिया डालें। आलू को मैश करके अच्छी तरह मिलाएं। इसे एक तरफ रख दें।
- सब्जी तैयार करने के लिए :
- टमाटर के ऊपरी भाग को काट लें और कटोरे में सभी गूदे को बाहर निकालें और इसे एक तरफ रख दें।
- तैयार आलू की स्टफिंग से टमाटर भरें और इसके ऊपरी हिस्से से ढक दें। इसे एक तरफ रख दें।
- एक पैन में तेल गरम करें। जीरा, हींग, हरी मिर्च, धनिया पत्ती, अदरक-लहसुन का पेस्ट, तेज पत्ता और लौंग डालें। अच्छी तरह मिलाएं और मध्यम आंच पर कुछ सेकंड के लिए भूनें।
- फिर टोमैटो प्यूरी डालें, टमाटर का गूदा निकालें, और बचे हुए आलू की स्टफिंग डालें। अच्छी तरह मिलाएं। अब इसमें लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- इसके अलावा, टोमैटो केचप डालें और अच्छी तरह मिलाएं। इसमें भरवां टमाटर डालें। पैन को ढक्कन के साथ कवर करें और इसे मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट तक पकाएं।
- एक बार पक जाने के बाद, आंच बंद कर दें और इसे हरा धनिया से गार्निश करें।
- 'स्टफ्ड टोमैटो करी' परोसने के लिए तैयार है।

### सुझाव

- सब्जी में टमाटर का गूदा डालें।



# लौकी रिंग पकौड़ा

## एक अच्छा कुरकुरा और मसालेदार नाश्ता



विजय हल्दिया संस्थापक ज़ायका का तड़का

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 5 मिनट

### सामग्री

- लौकी/घीया - 1/2
- पानी - आवश्यकतानुसार
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- नींबू का रस - 1/2 नींबू का रस
- शेजवान सॉस - 1 छोटी चम्मच
- अदरक-लहसुन का पेस्ट - 1 छोटी चम्मच
- **बेसन का घोल तैयार करने के लिए:**
- बेसन- 1 कप
- चावल का आटा - 1 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- तेल - 1 टेबल स्पून
- पानी - आवश्यकतानुसार
- **अन्य सामग्री:**
- ब्रेड क्रम्ब्स - आवश्यकतानुसार
- तेल - तलने के लिए
- हरा धनिया - गार्निशिंग के लिए

### सुझाव

- पकौड़ा बनाने से ठीक पहले लौकी को काट लें।
- लौकी को काटने के बाद पानी में रखना चाहिए नहीं तो वह काली पड़ जाएगी।
- इस पकौड़े को तैयार करने के लिए पतली लौकी का उपयोग करें।

### निर्देश

- लौकी लें और इसे छील लें। इसे आधे में काट लें। इसमें से 1/2 इंच मोटी परत काट लें। किसी भी छोटी बोतल कैप / ढक्कन का उपयोग करके बीज के मध्य भाग को हटा दें। इसी तरह, सभी रिंग्स तैयार करें। तैयार लौकी के रिंग्स को पानी में रखें।
- एक कटोरे में सभी लौकी के रिंग्स लें। नमक, लाल मिर्च पाउडर, नींबू का रस, शेजवान सॉस और अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे मैरीनेट होने के लिए अलग रख दें।
- एक कटोरे में बेसन लें। चावल का आटा, नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला, हींग, और तेल डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- फिर धीरे-धीरे पानी डालें और एक मध्यम गाढ़ा घोल तैयार करें। इसे 2 से 3 मिनट के लिए अच्छी तरह से फेंटें।
- मसालेदार लौकी की रिंग्स को बैटर में डुबोएं और फिर इसे पूरी तरह से ब्रेड क्रम्ब्स के साथ कोट करें।
- इस बीच, तलने के लिए एक पैन में तेल गरम करें। तैयार लौकी के रिंग्स को गर्म तेल में रखें। इन्हें मध्यम आंच पर भून लें।
- इन्हें तब तक डीप फ्राई करें जब तक ये चारों तरफ से क्रिस्पी और गोल्डन ब्राउन न हो जाएं। फिर, उन्हें चम्मच का उपयोग करके सर्विंग प्लेट पर निकालें। इसी तरह, सभी लौकी की रिंग्स तल लें। इसे हरा धनिया से गार्निश करें।
- 'लौकी रिंग पकौड़ा' परोसने के लिए तैयार है।

# व्रत वाले आलू

## एक उपवास विशेष मसालेदार करी



मंजू सराफ द्वारा,

सर्विंग्स: 3

तैयारी का समय: 5 मिनट



गुड़गांव से

पकाने का समय: 10 मिनट

### सामग्री

- आलू - 2 कटे हुए
- घी - 2 बड़े चम्मच + 1 छोटी चम्मच
- अदरक - 1 इंच बारीक कटा हुआ
- हरी मिर्च - 1 से 2 बारीक कटी हुई
- लाल मिर्च - 1 छोटी चम्मच कुटी हुई
- पानी - 1 कप
- सेंधा नमक - स्वादानुसार
- नींबू का रस - 1/2 नींबू का रस

### निर्देश

- एक पैन में 2 बड़े चम्मच घी गर्म करें। आलू डालें। अच्छी तरह मिलाएं। पैन को ढक्कन से ढक दें। इसे धीमी से मध्यम आंच पर 8 से 10 मिनट तक अच्छी तरह से पकने तक भून लें। इसे बीच-बीच में हिलाएं।
- अच्छी तरह पक जाने के बाद आंच बंद कर दें और इसे एक तरफ रख दें।
- अब पैन में 1 छोटी चम्मच घी गर्म करें। अदरक, हरी मिर्च, कुटी हुई लाल मिर्च और पके हुए आलू डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- इसे कुछ सेकंड के लिए भून लें। पानी और सेंधा नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं और इसे उबाल लें।
- फिर नींबू का रस डालें और अच्छी तरह मिलाएं। आंच बंद कर दें और इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- 'व्रत वाले आलू' परोसने के लिए तैयार है।

### सुझाव

- लाल मिर्च इच्छानुसार ले सकते हैं।



# मसाला मस्का बन

## एक इंस्टेंट टी-टाइम एपेटाइज़र



अल्का गुप्ता द्वारा,



राजस्थान से

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 5 मिनट

### सामग्री

- मक्खन - 2 बड़े चम्मच
- प्याज़- 1/2 बारीक कटा हुआ
- शिमला मिर्च - 1/2 बारीक कटी हुई
- हरी मिर्च - 1 से 2 बारीक कटी हुई
- नमक - स्वादानुसार
- पाव भाजी मसाला - 1 छोटी चम्मच
- पाव/बन - 1
- हरा धनिया - गार्निशिंग के लिए

### सुझाव

- आप इस डिश को तवे की जगह पैन में भी तैयार कर सकते हैं।
- इस व्यंजन को तैयार करने के लिए किसी भी प्रकार के बन या रोटी का उपयोग किया जा सकता है।

### निर्देश

- एक तवे पर 1 बड़ा चम्मच मक्खन गरम करें। प्याज़ डालें और मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- फिर शिमला मिर्च डालें और मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें। हरी मिर्च डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- अब नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएं। बीच-बीच में हिलाते रहें।
- फिर पाव भाजी मसाला डालें और अच्छी तरह मिलाएं। कुछ सेकंड के लिए लगातार हिलाते रहें।
- एक बार हो जाने के बाद, आंच बंद कर दें और इसे एक प्लेट में निकाल लें।
- अब एक बन लें और उसे बीच-बीच में से काट लें। इसमें तैयार प्याज़-शिमला मिर्च का मिश्रण डालें।
- फिर से तवे पर 1 बड़ा चम्मच मक्खन गरम करें। तैयार बन को उस पर रख दें। इसे मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट के लिए दोनों तरफ से भून लें।
- इसे हरा धनिया से गार्निश करें। अच्छी तरह भुन जाने के बाद इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'मसाला मस्का बन' चाय के साथ परोसने के लिए तैयार है।



# भरवां शिमला मिर्च

## एक आसान और स्वादिष्ट व्यंजन



सरोज भसीन द्वारा,

सर्विंग्स: 2

तैयारी का समय: 5 मिनट



राजस्थान से

पकाने का समय: 5 मिनट

### सामग्री

- शिमला मिर्च- 2
- उबले हुए आलू - 2 छीले और कट्टूकस किए हुए
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- काली मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- तेल - 1 बड़ा चम्मच

### सुझाव

- आलू की स्टफिंग में हरी मिर्च और हरा धनिया मिलाया जा सकता है।

### निर्देश

- एक कटोरे में उबला हुआ आलू लें। लाल मिर्च पाउडर, काली मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, नमक और हल्दी पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- शिमला मिर्च लें और उसमें से 1 इंच मोटी रिंग शोप की परत काट लें। इसके बीज निकाल लें। इसी तरह, सभी रिंग्स तैयार करें।
- तैयार आलू की स्टफिंग के साथ शिमला मिर्च के रिंग्स को भरें। इसी तरह, सभी शिमला मिर्च के रिंग्स तैयार करें,
- इस बीच, एक पैन में तेल गर्म करें। इसमें तैयार शिमला मिर्च के रिंग्स डालें। इसे धीमी आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- इसे दूसरी तरफ भी भूनने के लिए पलटें। एक बार जब यह दोनों तरफ से भून जाए और सुनहरा भूरा हो जाए, तो इसे सर्विंग प्लेट में निकाल करें।
- 'भरवां शिमला मिर्च' परोसने के लिए तैयार है।



# काला चना पुलाव

## एक प्रोटीन युक्त भोजन



श्वेता शेट द्वारा,

सर्विंग्स: 4

तैयारी का समय: 485 मिनट



मुंबई से

पकाने का समय: 5 मिनट

### सामग्री

- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- घी - 1 बड़ा चम्मच
- लौंग/ लौंग - 2 से 3
- इलायची - 1
- काली मिर्च - 2 से 3
- तेजपत्ता - 1
- जीरा - 1 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- अदरक-हरी मिर्च-लहसुन का पेस्ट - 1 छोटा चम्मच
- प्याज- 1 कटा हुआ प्याज
- नमक - स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- धनिया-जीरा पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- हरा धनिया - मुट्टी भर + गार्निशिंग के लिए
- काला चना - 1 कप
- पके हुए चावल - 3 कप
- नींबू का रस - 1/2 नींबू का रस

### निर्देश

- काले चने को रात भर भिगोकर रखें। भीगे हुए चनो को प्रेशर कुकर में डालें। इसे 2 से 3 सीटी आने तक पकाएं और नरम हो जाएं। एक बार पक जाने के बाद, काले चने को छान लें।
- एक पैन में तेल और घी गर्म करें। लौंग, इलायची, काली मिर्च, तेजपत्ता, जीरा, हींग, अदरक-हरी मिर्च-लहसुन का पेस्ट डालें। अच्छी तरह मिलाएं और इसे तेज आंच पर कुछ सेकंड के लिए भूनें।
- फिर प्याज डालें। अच्छी तरह मिलाएं और मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट के लिए भूनें। इसके अलावा, नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएं। फिर हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया-जीरा पाउडर, और गरम मसाला डालें। अच्छी तरह मिलाएं और मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट के लिए भूनें।
- हरा धनिया डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। फिर इसमें उबले हुए काले चने डालें और तेज आंच पर कुछ सेकंड के लिए अच्छी तरह मिलाएं।
- अब पके हुए चावल डालें और तेज आंच पर कुछ सेकंड के लिए अच्छी तरह मिलाएं। हरा धनिया डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- फिर आंच बंद कर दें और नींबू का रस डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे हरा धनिया से गार्निश करें।
- 'काला चना पुलाव' परोसने के लिए तैयार है।

### सुझाव

- साबुत मसाले इच्छानुसार डाल सकते हैं।
- प्याज को ज्यादा न पकाएं।
- अगर आप प्याज नहीं खाते तो उसकी जगह शिमला मिर्च डाल सकते हैं।



# पनीर मुमताज़

## स्वादिष्ट मसालेदार सब्जी



वीणा सखरानी द्वारा,

सर्विंग्स: 3

तैयारी का समय: 5 मिनट



राजस्थान से

पकाने का समय: 5 मिनट

### सामग्री

- तेल - 2 बड़ा चम्मच
- अदरक-लहसुन का पेस्ट - 1 छोटा चम्मच
- टमाटर की प्यूरी - 1/2 कप
- चुकंदर - 1 बड़ा चम्मच कट्टकस किया हुआ
- नमक - स्वादानुसार
- धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- घर की बनी मलाई - 1 बड़ा चम्मच
- हरी मिर्च - 1 बारीक कटी हुई
- हरा धनिया - एक मुट्ठी भर
- पनीर - 1 कप कटा हुआ + गार्निशिंग के लिए कट्टकस किया हुआ

### निर्देश

- एक पैन में तेल गरम करें। अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें। इसे मध्यम आंच पर कुछ सेकंड के लिए भून लें।
- फिर टमाटर की प्यूरी डालें। अच्छी तरह मिलाएं और मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट के लिए भूनें।
- चुकंदर डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। नमक, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर गरम मसाला डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- अब घर की बनी मलाई डालें और मध्यम आंच पर लगातार 1 से 2 मिनट तक हिलाते रहें।
- फिर हरी मिर्च और हरा धनिया डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- पनीर डालें और आंच धीमी रखें। अच्छी तरह मिलाएं। एक बार पकने के बाद, इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें। इसे कट्टकस किए हुए पनीर से गार्निश करें।
- 'पनीर मुमताज़' परोसने के लिए तैयार है।

### सुझाव

- लहसुन इच्छानुसार डाल सकते हैं।
- लहसुन की जगह हींग और जीरा डाला जा सकता है।
- ताजी घर की बनी मलाई का उपयोग करें।
- सब्जी में घर की बनी मलाई डालने के बाद लगातार हिलाते रहें।



# मंडक्या

## एक विरासती व्यंजन



उर्मिला बदाया और सोनम कूलवाल द्वारा,

राजस्थान से

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट

### सामग्री

- मिस्सी रोटी का आटा (जौ, बेसन, और गेहूं का आटा) - 1 कप
- नमक - स्वादानुसार
- हींग - एक चुटकी
- अजवायन - 1/2 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- कसूरी मेथी - 2 चम्मच
- तेल - 1 छोटी चम्मच
- घी - आवश्यकतानुसार

### सुझाव

- आप मंडक्या को अंगीठी, ओवन या ओटीजी में तैयार कर सकते हैं।

### निर्देश

- एक कटोरे में मिस्सी रोटी का आटा लें। नमक, हींग, अजवायन, लाल मिर्च पाउडर, कसूरी मेथी के और तेल डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- अब इसमें धीरे-धीरे पानी डालें और मध्यम नरम आटा अच्छे से गूंथ लें।
- आटे से एक छोटा गोल आकार का पेड़ा बनाएं और एक पेड़ा बेल कर छोटे आकार की मिस्सी रोटी बनाएं।
- इस बीच, मध्यम आंच पर 10 मिनट के लिए गैस तंदूर को पहले से गर्म करें।
- अब गैस तंदूर में तैयार मिस्सी रोटियां डालें और तेज आंच पर 2 से 3 मिनट तक पकने दें।
- फिर इसे एक प्लेट पर निकालें और उंगलियों का उपयोग करके इंडेंटेशन बनाएं। फिर से मिस्सी रोटियों को गैस तंदूर में डालें और तेज आंच पर 8 से 10 मिनट तक पकने दें।
- मिस्सी रोटी को बीच-बीच में पलटें ताकि वह भुन जाए और चारों तरफ से सुनहरा भूरा हो जाए। इसी तरह, सभी मिस्सी रोटियां तैयार करें।
- एक बार हो जाने के बाद, इसे सर्विंग प्लेट में निकालें और उस पर घी डालें।
- 'मंडक्या' कैरी के आचार के साथ परोसने के लिए तैयार है।



# चिला पिज्जा रोल्स

पिज्जा का एक आसान और स्वास्थ्यवर्धक रूप



रिंकू लखानी द्वारा,

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 3 - 4 मिनट



गुजरात से

पकाने का समय: 3 - 4 मिनट

## सामग्री

- बेसन- 1 कप
- नमक - स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर - एक चुटकी
- तेल - 1 बड़ा चम्मच + भूनने के लिए
- पानी - आवश्यकतानुसार
- टोमेटो केचप - आवश्यकतानुसार
- पिज्जा सॉस - आवश्यकतानुसार
- अर्रिगैनो - स्वादानुसार
- चिली फ्लेक्स - स्वादानुसार
- प्याज - 1, बारीक
- शिमला मिर्च - 1, बारीक
- गाजर- 1, बारीक कटी हुई
- टमाटर - 1, बारीक कटा हुआ
- स्वीट कॉर्न - 3 बड़ा चम्मच, उबले हुए
- पत्तागोभी- 3 बड़ा चम्मच
- चीज़ - आवश्यकतानुसार
- लहसुन - 2 कली, कटी हुई

## सुझाव

- बैटर मध्यम गाढ़ा होना चाहिए।
- सब्जियों को ज्यादा ना पकाये।

## निर्देश

- एक पैन में 1 बड़ा चम्मच तेल गरम करें। उबले हुए स्वीट कॉर्न, गाजर, शिमला मिर्च, टमाटर, गोभी और कटा हुआ लहसुन डालें। अच्छी तरह मिलाएं और थोड़ी देर भूनें।
- अब, अजवायन, चिली फ्लेक्स और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं। फिर, प्याज के टुकड़े डालें। अच्छी तरह मिलाएं और थोड़ी देर भूनें। आंच बंद कर दें और सब्जियों को एक तरफ रख दें।
- एक कटोरे में बेसन लें। पानी डालें और एक गांठ मुक्त, मध्यम गाढ़ा घोल बनाएं। अब, नमक और हल्दी पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- इस बीच, एक तवा गरम करें। डोसा की तरह ही उस पर घोल डालें और फैलाएं। किनारों पर तेल छिड़कें। चीला को एक तरफ से पकाएं और फिर पलट दें। एक बार जब यह दूसरी तरफ से पक जाए, तो एक प्लेट में निकाल लें।
- फिर, उस पर एक-एक करके टोमेटो सॉस और पिज्जा सॉस फैलाएं। अब, इस पर तैयार सब्जियां फैलाएं। चीज़ को कटूकस करें और अर्रिगैनो छिड़कें।
- अब, चीला रोल करें और इसे मनचाहे आकार में काट लें। इसे कटूकस किए हुए चीज़ से गार्निश करें।
- 'चिला पिज्जा रोल्स' परोसने के लिए तैयार है।



# फराली मसाला डोसा

## उपवास के लिए विशेष व्यंजन



अनि सेठिया द्वारा,

राजस्थान से

सर्विंग्स: 3

तैयारी का समय: 15 मिनट

पकाने का समय: 5 मिनट

### सामग्री

- सामा चावल/ व्रत के चावल/भगर/ मोरधन - 1 कप
- साबूदाना पाउडर - 1/4 कप
- दही - 1/4 कप
- पानी - आवश्यकतानुसार
- हरा धनिया - एक मुट्ठी भर
- जीरा - 2 छोटी चम्मच
- सेंधा नमक - स्वादानुसार
- उबले हुए आलू - 2 छीले और मैश किए हुए

### सुझाव

- डोसा का घोल तैयार करने के लिए खट्टे दही का उपयोग करें।
- साबूदाने को ग्राइंडिंग जार में पीसकर इसका पाउडर बना लें।
- सामा के मिश्रण को कम से कम 15 मिनट के लिए भिगोया जाना चाहिए।
- आलू की स्टफिंग में आमचूर पाउडर मिलाया जा सकता है।

### निर्देश

- एक कटोरे में सामा चावल लें। इसमें साबूदाना पाउडर, दही, थोड़ा सा पानी, 1 छोटा चम्मच जीरा और सेंधा नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे 15 मिनट के लिए भिगो दें।
- फिर इसे पीसने वाले जार में डालें। इसे पीसकर मध्यम गाढ़ा डोसा बैटर बना लें।
- एक कटोरे में मैश किया हुआ आलू लें। सेंधा नमक, 1 चम्मच जीरा, और हरा धनिया डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे एक तरफ रख दें।
- एक तवा गरम करें। फिर आंच धीमी रखें। डोसे का घोल तवे पर डालें और डोसा बनाने के लिए हल्के हाथ से फैलाएं। उस पर तेल की कुछ बूंदें डालें। इसे मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट तक पकाएं।
- फिर तैयार आलू के मिश्रण को फैलाएं। एक बार जब डोसा अच्छी तरह से पक जाए, तो इसे मोड़ें और इसे सर्विंग प्लेट में निकाल करें।
- 'फराली मसाला डोसा' सर्व करने के लिए तैयार है।



# जीरो ऑयल शाही पनीर सब्जी

एक विशेष स्वास्थ्यवर्धक करी



श्रद्धा ठकरार द्वारा,

गुजरात से

सर्विंग्स: 2

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट

## सामग्री

- प्याज - 1 कटा हुआ
- टमाटर - 1 कटा हुआ
- काजू - 8 से 10 कटे हुए
- लहसुन - 2 से 3 लौंग
- अदरक - 1 इंच कटा हुआ
- दालचीनी - 1/2 स्टिक
- लौंग - 2 से 3
- हरी इलायची - 1
- पानी - आवश्यकतानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- जीरा पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- दूध - आवश्यकतानुसार
- पनीर - 1 कप कटा हुआ
- हरा धनिया - गार्निशिंग के लिए

## सुझाव

- इस सब्जी को तैयार करने के लिए एक नॉन-स्टिक पैन का उपयोग कर सकते हैं।
- आप पसंद के अनुसार सब्जी की ग्रेवी को गाढ़ा या कम गाढ़ा रख सकते हैं।

## निर्देश

- एक प्रेशर कुकर लें और उसमें प्याज, टमाटर, काजू, लहसुन, अदरक, दालचीनी स्टिक, लौंग, इलायची और थोड़ा पानी डालें। अब प्रेशर कुकर को इसके ढक्कन से ढक दें।
- इसे तेज आंच पर 3 सीटी आने तक पकाएं। एक बार पकने के बाद, आंच बंद कर दें। इसे प्याले में निकाल लें और ठंडा होने दें।
- फिर इसे पीसने वाले जार में डालें। लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, नमक, जीरा पाउडर, हींग और थोड़ा सा दूध डालें। इसकी प्यूरी तैयार कर लें।
- एक पैन गरम करें और उसमें तैयार प्यूरी डालें। इसे तेज आंच पर 2 से 3 मिनट तक भूनें। लगातार हिलाते रहें जब तक कि यह गाढ़ा न हो जाए और अच्छी सुगंध आने ना लगे।
- फिर थोड़ा सा दूध डालें और अच्छी तरह मिलाएं। इसे धीमी आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- अब पनीर डालें और अच्छी तरह मिलाएं। ग्रेवी को सही करने के लिए थोड़ा दूध डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- एक बार पकने के बाद, इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें। इसे हरा धनिया से गार्निश करें।
- 'जीरो ऑयल शाही पनीर सब्जी' परोसने के लिए तैयार है।



# काजू पिस्ता बर्फी

## स्वादिष्ट भारतीय मिठाई



विजय हल्दिया

संस्थापक

जायका का तड़का

सर्विंग्स: 3

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 0 मिनट



### सामग्री

- मीठा दूध पाउडर - 1 कप
- काजू पाउडर - 1 कप
- सुखा हुआ नारियल पाउडर - 1 कप
- मलाई - 1 बड़ा चम्मच
- इलायची पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- दूध - आवश्यकतानुसार
- घी - 1 छोटी चम्मच
- पिस्ता - आवश्यकतानुसार (कटा हुआ)

### निर्देश

- एक कटोरे में, मीठा दूध पाउडर, काजू पाउडर, सूखा नारियल पाउडर, मलाई और इलायची पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- फिर इसे आटे की तरह तैयार करने के लिए धीरे-धीरे दूध डालें। घी डालें और इसे फिर से गूंध लें। इसे नरम आटे की तरह तैयार करें।
- एक प्लेट पर, इसे एक आयताकार आकार दें। अपनी पसंद के अनुसार मोटाई रखें।
- इसे पिस्ता से गार्निश करें। इसे 30 मिनट के लिए अलग रख दें।
- 30 मिनट के बाद, इसे काटें और एक सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'काजू पिस्ता बर्फी' परोसने के लिए तैयार है।

### सुझाव

- काजू पाउडर के बजाय, या तो बादाम या मूंगफली पाउडर डाल सकते हैं।
- मीठे दूध पाउडर में ही चीनी होती है, इसलिए चीनी इच्छानुसार डाल सकते हैं; यदि आवश्यक हो तो 1/4 कप चीनी डाल सकते हैं।
- यदि मिश्रण चिपचिपा है, तो अधिक दूध पाउडर डाल सकते हैं।
- बर्फी की मोटाई आवश्यकतानुसार रख सकते हैं।



# पनीर टिक्का रोटी पिज़्ज़ा

एक सबसे आसान और मुंह में पानी लाने वाला व्यंजन



नेहा अग्रवाल द्वारा,

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट



रायपुर से

पकाने का समय: 9 मिनट

## सामग्री

- गाढ़ा दही - 2 कप फेंटा हुआ
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - 1/2 छोटी चम्मच (इच्छानुसार)
- धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- पनीर - 1 कप बारीक कटा हुआ
- शिमला मिर्च - 1 कप बारीक कटा हुआ
- हरा धनिया - एक मुट्ठी भर
- प्याज - 1 कटा हुआ प्याज
- अदरक-लहसुन का पेस्ट - 1 छोटा चम्मच
- कट्टूकस किया हुआ चीज़ - आवश्यकतानुसार
- पकी हुई रोटी - 1
- पिज़्ज़ा पास्ता सॉस - आवश्यकतानुसार
- ओरिगेनो - आवश्यकतानुसार
- चिली फ्लेक्स - आवश्यकतानुसार
- मक्खन - 1 छोटी चम्मच

## निर्देश

- एक कटोरे में गाढ़ा दही लें। नमक, कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला और धनिया पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- पनीर, शिमला मिर्च और हरा धनिया डालें। प्याज, 1 बड़ा चम्मच कसा हुआ पनीर और अदरक-लहसुन का पेस्ट अच्छी तरह मिलाएं।
- एक पकी हुई रोटी लें। इसमें पिज़्ज़ा पास्ता सॉस लगाएं। फिर तैयार पनीर मिश्रण को उस पर फैलाएं।
- अब इस पर कट्टूकस किया हुआ चीज़ फैलाएं। उस पर ओरिगेनो और चिली फ्लेक्स छिड़कें।
- इस बीच, एक पैन गरम करें। इसे मक्खन से चिकना कर लें। पैन में तैयार पिज़्ज़ा रखें।
- पैन को ढक्कन से ढककर धीमी आंच पर 8 से 9 मिनट तक पकाएं।
- एक बार हो जाने के बाद, इसे सर्विंग प्लेट में निकाल ले और स्लाइस बनाने के लिए पिज़्ज़ा कटर से काट लें।
- 'पनीर टिक्का रोटी पिज़्ज़ा' परोसने के लिए तैयार है।

## सुझाव

- पिज़्ज़ा पास्ता सॉस की जगह आप टोमैटो केचप लगा सकते हैं।
- इस पिज़्ज़ा को तैयार करने के लिए आप किसी भी प्रकार के चीज़ का उपयोग कर सकते हैं।



# फराली थाली

## एक पारंपरिक भारतीय उपवास विशेष भोजन



सपना माहेश्वरी द्वारा,

फरीदाबाद से

सर्विंग्स: 4

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 20 मिनट

### सामग्री

- फराली आलू का हलवा तैयार करने के लिए:
- घी - 1 बड़ा चम्मच
- उबले हुए आलू - 4 से 5 छीले और मेश किए हुए
- देसी खांड - 2 बड़ा चम्मच
- बादाम के टुकड़े - 2 छोटी चम्मच + गार्निशिंग के लिए
- फराली आलू के पकौड़े तैयार करने के लिए:
- कुट्टू का आटा - 2 कप
- सेंधा नमक - स्वादानुसार
- काली मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- पानी - आवश्यकतानुसारहरा
- धनिया - एक मुट्ठी भर
- हरी मिर्च - 2 से 3 बारीक कटी हुई
- आलू के स्लाइस - 1 आलू के टुकड़े
- तेल - तलने के लिए
- फराली आलू की सब्जी तैयार करने के लिए :
- घी - 1 बड़ा चम्मच
- जीरा - 1/2 छोटी चम्मच
- हरी मिर्च - 2 से 3 बारीक कटी हुई
- उबले हुए आलू - 6 से 7 छीले और कटे हुए
- सेंधा नमक - स्वादानुसार
- काली मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- पानी - आवश्यकतानुसार
- हरा धनिया - गार्निशिंग के लिए
- फराली आलू का रायता तैयार करने के लिए:
- दही - 1 कप फेंटा हुआ
- उबले हुए आलू - 1 से 2 छीले और कटे हुए
- हरा धनिया - एक मुट्ठी भर
- काली मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- सेंधा नमक - स्वादानुसार

### निर्देश

- फराली आलू का हलवा तैयार करने के लिए:
- एक पैन में घी गर्म करें। उबले हुए आलू डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। इसे मध्यम से धीमी आंच पर 5 से 7 मिनट तक घी अलग होने तक भून लें। इसे बीच-बीच में हिलाएँ।
- फिर इसमें देसी खांड डालें और 1 से 2 मिनट तक अच्छी तरह से मिलाएं जब तक कि यह पिघल न जाए।
- एक बार हो जाने के बाद, बादाम डालें और अच्छी तरह मिलाएं। फिर आंच बंद कर दें और इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- फराली आलू के पकौड़े तैयार करने के लिए:
- एक कटोरे में कुट्टू का आटा लें। सेंधा नमक और काली मिर्च पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- अब मध्यम गाढ़ा घोल तैयार करने के लिए धीरे-धीरे पानी डालें। फिर हरा धनिया और हरी मिर्च डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- इस बीच, मध्यम आंच पर डीप फ्राइंग के लिए तेल गर्म करें। तैयार घोल में आलू के टुकड़े को डुबोएं और इसे समान रूप से कोट करें और फिर इसे मध्यम गर्म तेल में धीरे से रखें।
- एक बार जब इसकी ऊपरी सतह हल्के सुनहरे भूरे रंग की हो जाए, तो इसे स्लॉट किए गए चम्मच का उपयोग करके फ्लिप करें।
- इन्हें दोनों तरफ से क्रिस्पी और हल्का गोल्डन ब्राउन होने तक डीप फ्राई करें। एक बार किया गया। उन्हें सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- फराली आलू की सब्जी तैयार करने के लिए :
- एक पैन में घी गर्म करें। जीरा, हरी मिर्च, उबला हुआ आलू, सेंधा नमक और काली मिर्च पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे मध्यम आंच पर कुछ सेकंड के लिए भून लें।
- फिर पानी डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे मध्यम आंच पर 3 से 4 मिनट तक उबालें।
- एक बार हो जाने के बाद, आंच बंद कर दें और इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें। इसे हरा धनिया से गार्निश करें।
- फराली आलू का रायता तैयार करने के लिए:
- एक कटोरे में दही लें। उबले हुए आलू, हरा धनिया, काली मिर्च पाउडर और सेंधा नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- 'फराली थाली' परोसने के लिए तैयार है।

### सुझाव

- फराली आलू का हलवा के लिए:
- हलवे को बीच-बीच में हिलाना चाहिए।
- देसी खांड की जगह पाउडर चीनी मिलाई जा सकती है।
- फराली आलू के पकौड़े के लिए:
- आप स्लाइसर या चाकू का उपयोग करके आलू के स्लाइस तैयार कर सकते हैं।



# स्टफड आलू पकौड़ा

## एक आसान चाय के समय का नाश्ता



दिव्या शर्मा द्वारा,

सर्विंग्स: 1 - 2

तैयारी का समय: 3 - 4 मिनट



दिल्ली से

पकाने का समय: 3 - 4 मिनट

### सामग्री

- आलू - 2, कटा हुआ
- बेसन- 1 कप
- नमक - स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - स्वादानुसार
- अदरक-लहसुन का पेस्ट - 1/2 छोटी चम्मच (इच्छानुसार)
- अजवायन - 1/2 छोटी चम्मच
- पानी - आवश्यकतानुसार
- चीनी - एक चुटकी
- बेकिंग सोडा - 1/4 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- पनीर - 1/2 कप, क्रम्बल
- चाट मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- कढ़ी पत्ता - कुछ
- सूखे मेवे - आवश्यकतानुसार (इच्छानुसार)
- भुजिया - गार्निशिंग के लिए
- तेल - तलने के लिए
- हरी चटनी - आवश्यकतानुसार

### सुझाव

- आप स्टफिंग में कोई भी सब्जी डाल सकते हैं।
- आप अदरक-लहसुन का पेस्ट और ड्राई नट्स को स्किप कर सकते हैं।

### निर्देश

- आलू के स्लाइस को पानी में रखें। फिर, एक तौलिया लें और नमी को हटाने के लिए उस पर आलू के स्लाइस फैलाएं।
- अब, एक कटोरी लें और बेसन, नमक, हल्दी पाउडर, हिंग, लाल मिर्च पाउडर, अदरक-लहसुन का पेस्ट, हथेलियों के बीच रगड़कर अजवायन, चीनी और बेकिंग सोडा डालें।
- फिर, गांठ मुक्त मध्यम गाढ़ा बैटर बनाने के लिए धीरे-धीरे थोड़ा सा पानी डालें। इसे एक तरफ रख दें।
- अब बाउल लें और उसमें क्रम्बल किया हुआ पनीर डालें। नमक, करी पत्ता, चाट मसाला और सूखे मेवे डालें। अच्छी तरह मिलाएं। स्टफिंग को एक तरफ रख दें।
- एक आलू का टुकड़ा लें और उस पर हरी चटनी फैलाएं। फिर, पनीर स्टफिंग रखें और इसे एक और आलू स्लाइस के साथ कवर करें। इसी तरह, सभी आलू के स्लाइस तैयार करें।
- अब, इसे तैयार बेसन के घोल में डुबोएं और इसे अच्छी तरह से कोट करें।
- इस बीच, एक पैन में तेल गर्म करें। तैयार आलू के स्लाइस को गर्म तेल में रखें। इन्हें मध्यम आंच पर फ्राई करें।
- इन्हें दोनों तरफ से क्रिस्पी और गोल्डन ब्राउन होने तक डीप फ्राई करें। एक बार हो जाने के बाद, उन्हें एक सर्विंग प्लेट में निकाल लें। इसे टुकड़ों में काट लें। इसे भुजिया से गार्निश करें।
- 'स्टफड आलू पकौड़ा' परोसने के लिए तैयार है।



# ट्रायकलर पराठा

## एक प्रोटीन युक्त भरवां पराठा



अर्चना चक्रवर्ती द्वारा,

कर्नाटक से

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 3 मिनट

### सामग्री

- पनीर - 1 कप
- गाजर - 1 कट्टकस किया हुआ
- हरा धनिया - एक मुट्टी बारीक कटा हुआ
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- गेहू का आटा - आवश्यकतानुसार
- घी - आवश्यकतानुसार

### सुझाव

- आप पराठे की स्टाफिंग में पिज़्ज़ा मसाला डाल सकते हैं।

### निर्देश

- एक बाउल में पनीर लें और उसे मैश कर लें। अब इसमें गाजर, धनिया पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर और धनिया पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- मध्यम-नरम गेहूं का आटा लें और आटे से बड़ा गोलाकार पेड़ा बनाएं। इसे आटे से लपेटकर पेड़ा बेल कर पराठा बना लें।
- पराठे के आधे हिस्से में तैयार तिरंगा पनीर स्टाफिंग डालें। फिर इसे मोड़ें और उंगलियों से दबाकर इसको सील करें। किनारों से अतिरिक्त आटा निकालें।
- इस बीच, एक तवा गरम करें। उस पर पराठा रखें और इसे एक तरफ पकाएं। इसमें घी डालें। थोड़ा भूरा होने के बाद इसे पलटें।
- दोनों तरफ घी लगाकर धीमी आंच पर पकाएं। इसे कुरकुरा बनाने के लिए पकाते समय पराठे को दबाएं। पराठे के मुड़े हुए साइड को पकाने के लिए चिमटे का उपयोग करके पराठे को पकड़ें।
- एक बार हो जाने के बाद, इसे एक सर्विंग प्लेट में निकालें और इसे बीच से काट लें।
- 'ट्रायकलर पराठा' परोसने के लिए तैयार है।



# राजस्थानी गट्टे की सब्जी

## लोकप्रिय साइड डिश



अनिता शर्मा द्वारा,

राजस्थान से

सर्विंग्स: 4

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट

### सामग्री

### निर्देश

- गट्टे तैयार करने के लिए:
- बेसन - 1 कप
- नमक - स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- जीरा - 1/2 छोटी चम्मच
- तेल - 1 बड़ा चम्मच + आवश्यकतानुसार
- पानी - आवश्यकतानुसार
- गट्टे की सब्जी तैयार करने के लिए :
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- जीरा - 1/2 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- दही - 1 कप फेंटा हुआ
- नमक - स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- गट्टे का उबला हुआ पानी - आवश्यकतानुसार
- हरी मिर्च - 2 से 3 बारीक कटी हुई
- हरा धनिया - एक मुट्ठी भर

- गट्टे तैयार करने के लिए:
- एक कटोरे में बेसन लें। नमक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, जीरा और तेल डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- आटे को बांधकर मोयन की जांच की जानी चाहिए। यदि यह बांधता है, तो मोयन सही है। अन्यथा, अधिक तेल डाला जाना चाहिए।
- फिर मध्यम नरम आटा तैयार करने के लिए धीरे-धीरे पानी डालें।
- फिर तैयार आटे को दो भागों में बांट लें। आटे का एक हिस्सा लें और इसे एक पतले बेलन का आकार दें। इसी तरह, बाकी आटे से गट्टे तैयार करें।
- इस बीच, एक बड़े पैन में पानी उबालें। पानी में उबाल आने के बाद इसमें तैयार गट्टे डालें। इन्हें मध्यम से तेज आंच पर 7 से 8 मिनट तक पकाएं।
- जब गट्टे उबले हुए पानी पर तैरता है और गट्टे के उपर छोटे बुलबुले दिखाई देते हैं, तो यह बताता है कि गट्टे अच्छी तरह से पक गये है।
- फिर उन्हें बाहर निकालें और ठंडा होने दें। फिर इन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर गट्टे तैयार कर लें। उन्हें एक तरफ रख दें।
- गट्टे की सब्जी तैयार करने के लिए :
- एक कटोरे में दही लें। नमक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और धनिया पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- एक पैन में तेल गरम करें। जीरा और हींग डालें। फिर आंच धीमी रखें और तैयार दही का मिश्रण डालें।
- फिर आंच को तेज रखें और लगातार तब तक हिलाते रहें जब तक कि यह उबलने न लगे, नहीं तो यह फट सकता है।
- इसे 2 से 3 मिनट तक उबालें। फिर इसमें गट्टे का थोड़ा उबला हुआ पानी डालें। पसंद के अनुसार गाढ़ापन रखें।
- हरी मिर्च, धनिया पत्ती, और तैयार गट्टे डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे 1 से 2 मिनट तक उबालें।
- एक बार हो जाने के बाद, आंच बंद कर दें और इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- 'राजस्थानी गट्टे की सब्जी परोसने के लिए तैयार है।

### सुझाव

- आटे को बांधकर मोयन की जांच की जानी चाहिए। यदि यह बांधता है, तो मोयन सही है। अन्यथा, अधिक तेल डाला जाना चाहिए। गट्टे का आटा गूंधते समय धीरे-धीरे पानी डालें।
- पानी में उबाल आने के बाद ही गट्टे पकाने के लिए डालें।
- जब गट्टे उबले हुए पानी पर तैरता है और गट्टे के उपर छोटे बुलबुले दिखाई देते हैं, तो यह बताता है कि गट्टे को अच्छी तरह से पकाया गया है।
- गट्टे की सब्जी के लिए :
- ठंडे दही का उपयोग न करें।
- पैन में दही का मिश्रण डालने से पहले आंच धीमी रखें।
- दही के मिश्रण को लगातार चलाते रहें जब तक कि यह उबलना शुरू न हो जाए, नहीं तो यह फट सकता है।
- सब्जी में डालने के लिए गट्टे के उबले हुए पानी का इस्तेमाल करें।
- पसंद के अनुसार गाढ़ापन रखें।



# कोलकाता स्टाइल चाउमीन

## प्रसिद्ध स्ट्रीट फूड



स्नेहा बुबना द्वारा,

कोलकाता से

सर्विंग्स: 2

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 5 मिनट

### सामग्री

- नूडल्स को उबालने के लिए:
- नूडल्स - 1 कप
- पानी - आवश्यकतानुसार
- तेल - 1 छोटी चम्मच
- वेज चाउमीन तैयार करने के लिए:
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- लहसुन - 3 से 4 लॉग बारीक कटी हुई
- हरी मिर्च - 2 से 3 बारीक कटी हुई
- शिमला मिर्च - 1/2 लंबे काटे हुए
- गाजर - 1 लंबे काटे हुए
- प्याज - 1 कटा हुआ प्याज
- पत्तागोभी - 1 कप कटी हुई
- काली मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- ग्रीन चिली सॉस - 1 छोटी चम्मच
- सोया सॉस - 1 छोटी चम्मच
- सिरका - 1 छोटी चम्मच
- सूखा मसाला तैयार करने के लिए:
- जीरा - 1 छोटी चम्मच
- बड़ी इलायची - 1
- काली मिर्च - 7 से 8
- मेथी दाना - 1/2 छोटी चम्मच
- सूखा धनिया - 1 छोटी चम्मच
- दालचीनी - 1 स्टिक
- सूखी लाल मिर्च - 1
- चक्र फूल - 1

### निर्देश

- नूडल्स को उबालने के लिए:
- आवश्यक मात्रा में पानी उबालें। पानी में नूडल्स डालें। इसे तेज आंच पर 1 से 2 मिनट तक पकाएं। एक बार उबलने के बाद, इसे छान लें। इसमें तेल डालें और अच्छी तरह मिलाएं। इसे एक तरफ रख दें।
- सूखा मसाला तैयार करने के लिए:
- एक पैन में जीरा, बड़ी इलायची, काली मिर्च, मेथी दाना, सूखा धनिया, सूखी लाल मिर्च, चक्र फूल और दालचीनी की स्टिक लें।
- इसे धीमी आंच पर कुछ सेकंड के लिए भूनें जब तक कि अच्छी सुगंध न उठने लगे। लगातार हिलाते रहें।
- एक बार अच्छी तरह भुन जाने के बाद, आंच बंद कर दें और इसे ठंडा होने दें।
- फिर इसे एक ग्राइंडिंग जार में डालें और इसे कुछ सेकंड के लिए पीस लें और एक सूखा मसाला मिश्रण तैयार करें। इसे एक तरफ रख दें।
- वेज चाउमीन तैयार करने के लिए:
- एक कटोरे में ग्रीन चिली सॉस, सोया सॉस और सिरका लें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे एक तरफ रख दें।
- एक पैन में तेल गरम करें। लहसुन डालें। इसे कुछ सेकंड के लिए भून लें। हरी मिर्च डालें। इसे तेज आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- अब इसमें गाजर, शिमला मिर्च, पत्तागोभी और प्याज डालें। अच्छी तरह मिलाएं। काली मिर्च पाउडर और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे तेज आंच पर 2 से 3 मिनट तक भूनें।
- अब तैयार सॉस मिश्रण डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसके अलावा, उबला हुआ नूडल्स डालें। तेज आंच पर 1 से 2 मिनट के लिए अच्छी तरह मिलाएं। लगातार हिलाते रहें।
- फिर 1/2 छोटा चम्मच सूखा मसाला डालें। अच्छी तरह मिलाएं। आंच बंद कर दें और इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'कोलकाता स्टाइल चाउमीन' परोसने के लिए तैयार है।

### सुझाव

- सब्जियों को कुरकुरा रखना चाहिए।
- उबले हुए नूडल्स में तेल मिलाया जाना चाहिए, इससे वे एक साथ चिपके नहीं रहेंगे।
- नूडल्स को जल्दी से बनाने के लिए कटी हुई सब्जियों को प्लेट में मिलाकर रखें।
- नूडल्स को जल्दी से बनाने के लिए सभी सॉस को पहले एक कटोरे में मिला लें।



# मूंग दाल की बर्फी

## एक स्वादिष्ट मिठाई



मंजू सराफ द्वारा,

गुड़गांव से

सर्विंग्स: 6

तैयारी का समय: 180 मिनट

पकाने का समय: 40 मिनट

### सामग्री

- पीली दाल/मूंग दाल - 1 कप
- दूध - 500 मिली लीटर।
- घी - 2 बड़े चम्मच
- चीनी - 1 कप
- घर की बनी मलाई - 1 कप
- सूखा नारियल पाउडर - 1 बड़ा चम्मच (इच्छानुसार)
- बेकिंग सोडा - एक चुटकी
- इलायची पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- जायफल पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- खाने वाला पीला रंग - एक चुटकी (इच्छानुसार)
- सूखे मेवे (बादाम और पिस्ता) - गार्निशिंग के लिए बारीक कटे हुए

### सुझाव

- मूंग दाल को पीसते समय पानी का उपयोग न करें।
- इस बर्फी को तैयार करने के लिए नॉन-स्टिक पैन का इस्तेमाल करें।
- चीनी और मूंग दाल का अनुपात 1:1 होना चाहिए।
- 1 कप मूंग दाल में 500 मिलीलीटर दूध मिलाएं।
- स्वादिष्ट बर्फी बनाने के लिए मूंग दाल के मिश्रण को अच्छी तरह से भून लें।
- आप जायफल पाउडर के बजाय 1/2 कसा हुआ जायफल मिला सकते हैं।
- जायफल पाउडर बर्फी को एक अच्छी खुशबू देता है।

### निर्देश

- मूंग दाल को धोकर 3 घंटे के लिए भिगो दें। फिर इसे पूरी तरह से छान लें और इसे पीसने वाले जार में डालें। इसे पीसकर बारीक पेस्ट तैयार कर लें।
- एक पैन में दूध उबालें। उबाल आने के बाद इसमें चीनी डालें। आंच को धीमा रखें और इसे उबलने दें। बीच-बीच में हिलाते रहें।
- बर्तन के किनारों को खुरचते रहें और इसे गाढ़े दूध के साथ मिलाएं।
- इस प्रक्रिया को 15 से 20 मिनट तक जारी रखें जब तक कि दूध आधा न रह जाए। फिर बेकिंग सोडा डालें। इसे 2 से 3 मिनट तक उबालें। लगातार हिलाते रहें। फिर आंच बंद कर दें। इसे एक तरफ रख दें।
- इस बीच, एक नॉन-स्टिक पैन में घी गरम करें। पिसी हुई मूंग दाल का पेस्ट डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- इसे धीमी से मध्यम आंच पर 7 से 8 मिनट तक सूखा मिश्रण बनने तक भूनें। इसे लगातार हिलाएं।
- फिर आंच बंद कर दें और इसे ठंडा होने दें। फिर इसे पीसने वाले जार में डालें। इसे कुछ सेकंड के लिए पीस लें।
- अब इसे फिर से एक पैन में डालें। इसे धीमी से मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- फिर मलाई डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे धीमी आंच पर 10 मिनट तक रोस्ट करें। इसे घी के अलग होने तक भूनें।
- 10 मिनट के बाद सूखा नारियल पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे धीमी आंच पर 3 से 4 मिनट तक भूनें। इसे लगातार हिलाएं।
- अब उबला हुआ दूध डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इलायची पाउडर, जायफल पाउडर, और खाद्य पीला रंग डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- धीमी आंच पर 4 से 5 मिनट तक लगातार हिलाते रहें जब तक मिश्रण गाढ़ा न हो जाए और पैन छोड़ न दें। फिर आंच बंद कर दें।
- एक गहरी प्लेट को घी से चिकना कर लें। उस पर ड्राई फ्रूट्स फैलाएं। बर्फी के मिश्रण को प्लेट में डालें। इसे एक प्लेट पर समान रूप से फैलाएं।
- इसे गुनगुना होने तक 1 घंटे के लिए छोड़ दें। अब चाकू का उपयोग करके प्लेट से इसके किनारों को अलग कर दें। फिर प्लेट को पलटें और प्लेट से बर्फी को हटाने के लिए इसे टैप करें।
- फिर इसे मनचाहे आकार में काटें और इसे एक सर्विंग प्लेट में निकालें।
- 'मूंग दाल की बर्फी' परोसने के लिए तैयार है।



# अचारी भुजिया पराठा

एक स्वादिष्ट भोजन विकल्प



नीता शर्मा द्वारा,

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

राजस्थान से

पकाने का समय: 3 मिनट

## सामग्री

- सेव/भुजिया - 1/4 कप
- हरी मिर्च - 1 बारीक कटी हुई
- अदरक - 1 इंच कट्टकस किया हुआ
- प्याज - 1 बारीक कटा हुआ
- हरा धनिया - एक मुट्ठी भर
- अचार मसाला - 1 छोटी चम्मच
- काला नमक - 1/4 छोटी चम्मच
- चाट मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- गेहू का आटा - आवश्यकतानुसार
- घी - आवश्यकतानुसार

## सुझाव

- किसी भी प्रकार के सेव या अचार मसाला का उपयोग किया जा सकता है।
- सब्जियों को सेव स्टफिंग में डाला जा सकता है।

## निर्देश

- एक कटोरे में सेव लें। हरी मिर्च, अदरक, प्याज, हरा धनिया, अचार मसाला, काला नमक और चाट मसाला डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- मध्यम-नरम गेहूं का आटा लें और आटे से एक गोलाकार पेड़ा बनाएं। इसे सूखे आटे से लपेटे और पेड़ा बेल कर पराठा बना लें।
- फिर बीच में तैयार सेव स्टफिंग डालें। किनारों को जोड़ें और पराठे को ठीक से सील करें। इसे थोड़ा दबाएं। इसे आटे से लपेट लें। फिर इसे हल्के हाथों से बेल कर पराठा तैयार कर लें।
- इस बीच, एक तवा गरम करें। तैयार पराठे को इस पर रखें और एक तरफ पकाएं। थोड़ा भूरा होने के बाद इसे पलटें।
- दोनों तरफ घी लगाएं और मध्यम आंच पर पकाएं। कुरकुरा और अच्छी तरह से सुनहरा भूरा पराठा बनाने के लिए पराठे को भूनते समय दबाएं।
- एक बार हो जाने के बाद, इसे एक सर्विंग प्लेट में स्थानांतरित करें।
- 'आचारी भुजिया पराठा' दही के साथ परोसने के लिए तैयार है।



# स्वीट कॉर्न की सब्जी

एक स्वादिष्ट साइड डिश



श्रद्धा ठकरार द्वारा,

तैयारी का समय: 5 मिनट

गुजरात से

पकाने का समय: 5 मिनट

सर्विंग्स: 3

## सामग्री

- तेल - 1 टेबल स्पून
- जीरा - 1/2 छोटी चम्मच
- प्याज - 2 बारीक कटे हुए
- स्वीट कॉर्न - 1 कटोरी
- अदरक-लहसुन का पेस्ट - 1/2 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- जीरा पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हरा धनिया - मुट्टी भर + गार्निशिंग के लिए
- दूध - 1/2 कप
- पानी - 1/2 कप + आवश्यकतानुसार

## निर्देश

- प्रेशर कुकर में स्वीट कॉर्न के दाने लें। नमक और पानी डालें। इसे तेज आंच पर 5 सीटी आने तक पकाएं। कुकर ठंडा होने बाद स्वीट कॉर्न को छान लें।
- 2 चम्मच उबले हुए मकई के दाने को एक तरफ रखें और बाकी मकई के दानो को पीसने वाले जार में डालें। इसका पेस्ट तैयार करने के लिए इसे कुछ सेकंड के लिए पीस लें।
- एक पैन में तेल गरम करें। जीरा और प्याज डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें। बीच-बीच में हिलाते रहें।
- फिर अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें। इसे मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें। बीच-बीच में हिलाते रहें।
- अब इसमें उबले हुए स्वीट कॉर्न के दाने और इसका पेस्ट डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- इसके अलावा, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, नमक, जीरा पाउडर और हरा धनिया डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- दूध डालें और कुछ सेकंड के लिए अच्छी तरह मिलाएं। फिर पानी डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- एक बार हो जाने के बाद, आंच बंद कर दें और इसे हरा धनिया से गार्निश करें। इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- 'स्वीट कॉर्न की सब्जी' परोसने के लिए तैयार है।

## सुझाव

- इस सब्जी को तैयार करने के लिए भुने हुए स्वीट कॉर्न के दाने का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- दूध और पानी का अनुपात 1: 1 होना चाहिए।
- सब्जी में सावधानी से नमक डालें, क्योंकि स्वीट कॉर्न उबालते समय नमक डाला गया था।
- उबले हुए मीठे मकई के दानो के बजाय भुने हुए स्वीट कॉर्न के दाने मिलाए जा सकते हैं।
- ठंडा होने के साथ सब्जी गाढ़ी हो जाएगी।





***ENJOY!***

**FOR QUERIES AND SUGGESTIONS PLEASE SEND  
US AN EMAIL TO  
[info@zaykakatadka.com](mailto:info@zaykakatadka.com)**