

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

ज़ायका का तड़का

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

Unedited
live recipes



जो दिखता है !
वही बनता है !

Issue : 38

अक्टूबर - 2023



Zayka
Ka
Tadka



Live from the kitchens of moms of india



Zayka
Ka
Tadka



THE SUPER CHEF MOMS OF INDIA



सूची



- 1) ढाबा स्टाइल शाही कोफ्ता करी - 4
- 2) पनीर स्टर फ्राई - 5
- 3) ड्राई फ्रूट मीठा पराठा - 6
- 4) फराली पैटिस विथ ग्रीन चटनी - 7
- 5) मसाला मिर्ची विथ पूरी - 8
- 6) वड़ा पाव सैंडविच - 9
- 7) कोकोनट मिंट राइस - 10
- 8) अनारदाने की सब्ज़ी - 11
- 9) तड़के वाली चना दाल की इडली - 12
- 10) पनीर ओट्स कॉइन - 13
- 11) इंडियन स्टाइल रोटी बर्गर - 14
- 12) नुचिन उंडे - 15
- 13) आलू का हलवा - 16
- 14) दही पनीर पराठा - 17
- 15) स्वीट कोकोनट सैंडविच - 18
- 16) पुदीना चटनी - 19
- 17) पनीर टिक्का राइस - 20
- 18) नारियल बर्फी - 21
- 19) साबूदाना थालीपीठ - 22
- 20) मूंगफली के लड्डू - 23



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.

ढाबा स्टाइल शाही कोफ्ता करी

एक स्वादिष्ट साइड डिश



शिल्पी अग्रवाल,

राजस्थान से

सर्विंग्स: 4

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट

सामग्री

- आलू कोफ्ता तैयार करने के लिए:
- उबले हुए आलू - 4 छीले और मेश किए हुए
- छेना - 1 कप (इच्छानुसार)
- हरा धनिया - एक मुट्ठी
- दरदरी पिसी हुआ मूंगफली - 1/4 कप
- अजवायन - 1/2 छोटी चम्मच
- जीरा पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- चाट मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- बेसन - 1 बड़ा चम्मच
- तेल - तलने के लिए
- ढाबा स्टाइल शाही कोफ्ता करी तैयार करने के लिए:
- प्याज - 1 कटा हुआ
- टमाटर - 1 कटा हुआ
- अदरक - 1 इंच कटा हुआ (इच्छानुसार)
- लहसुन - 4 से 5 कलियां (इच्छानुसार)
- हरी मिर्च - 2 बारीक कटी हुई (इच्छानुसार)
- धनिया पाउडर - 2 छोटी चम्मच
- पानी - आवश्यकतानुसार
- भुना हुआ मखाना - 1/2 कप
- घी - 1 बड़ा चम्मच
- जीरा - 1/2 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- घर की बनी मलाई - 1 बड़ा चम्मच
- हरा धनिया - मुट्ठी भर + गार्निशिंग के लिए

निर्देश

- आलू कोफ्ता तैयार करने के लिए:
- एक मिक्सिंग बाउल में उबले और मेश किए हुए आलू लें। इसमें छेना, हरा धनिया, दरदरी पिसी मूंगफली, अजवायन, जीरा पाउडर, गरम मसाला, चाट मसाला, नमक, लाल मिर्च पाउडर और बेसन डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- अब मिश्रण से छोटे बॉल के आकार का कोफ्ता तैयार करें। इसी तरह, मिश्रण से सभी कोफ्ते तैयार करें।
- कोफ्ते तलने के लिए एक पैन में तेल गरम करें। तैयार कोफ्ते को गरम तेल में डालें।
- इन्हें मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट तक तब तक डीप फ्राई करें जब तक यह चारों तरफ से क्रिस्पी और गोल्डन ब्राउन न हो जाए। फिर, उन्हें चम्मच का उपयोग करके एक प्लेट में निकालें। इसे एक तरफ रख दें।
- ढाबा स्टाइल शाही कोफ्ता करी तैयार करने के लिए:
- एक पीसने वाले जार में प्याज, टमाटर, अदरक, लहसुन, 1 हरी मिर्च, 1 चम्मच धनिया पाउडर और थोड़ा पानी लें। इसकी प्यूरी तैयार करने के लिए इसे कुछ सेकंड के लिए पीस लें।
- फिर भुना हुआ मखाना डालें और इसे फिर से पीस लें।
- एक पैन में घी गर्म करें। जीरा, 1 हरी मिर्च, और तैयार प्यूरी डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- नमक, 1 चम्मच धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- पैन को ढक्कन से ढककर मध्यम आंच पर 8 से 10 मिनट तक भूनें। इसे बीच-बीच में चलाते रहें।
- फिर थोड़ा सा पानी डालें और अच्छी तरह मिलाएं। घर की बनी मलाई डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- हरा धनिया डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अब इसमें तैयार कोफ्ते डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- एक बार पकने के बाद, आंच बंद कर दें और इसे हरा धनिया से गार्निश करें।
- 'ढाबा स्टाइल शाही कोफ्ता करी' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- सब्जी तैयार करने के लिए घी की जगह तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- छेने की जगह पनीर डाला जा सकता है।
- कोफ्ते को अप्पे पैन में तैयार किया जा सकता है, शैलो फ्राई किया जा सकता है, या आप उन्हें तेल में डीप फ्राइंग करने के बजाय एयर फ्रायर में फ्राई कर सकते हैं।
- आप चाहें तो ग्रेवी के लिए टमाटर प्याज को पीसने से पहले साबुत मसालों के साथ भून सकते हैं।
- कोफ्ते को नाश्ते के रूप में भी परोसा जा सकता है।
- परोसने से ठीक पहले ग्रेवी में कोफ्ता मिलाया जाना चाहिए।

पनीर स्टर् फ्राई

एक आसान टिफिन बॉक्स आईडिया



रश्मि अमेरिया,



राजस्थान से

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- पनीर - 1 कप बारीक कटा हुआ
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- सरसों - 1/2 छोटी चम्मच
- जीरा - 1/2 छोटी चम्मच
- शिमला मिर्च - 1 बारीक कटा हुआ
- टमाटर - 1 बारीक कटा हुआ
- नमक - स्वादानुसार
- पिज़्ज़ा पास्ता सॉस - 1 छोटी चम्मच
- टोमेटो केचप - 1 बड़ा चम्मच

सुझाव

- पहले शिमला मिर्च को अच्छी तरह पकाए बाद में बाकी सामग्रियां पकाए।

निर्देश

- एक पैन में तेल गरम करें। सरसों और जीरा डालें। फिर शिमला मिर्च डालें। अच्छी तरह मिलाएं और थोड़ा पानी डालें।
- पैन को ढक्कन से ढककर तेज आंच पर 1 से 2 मिनट तक पकाएं।
- अब टमाटर डालें। अच्छी तरह मिलाएं और पैन को ढक्कन के साथ कवर करें। इसे तेज आंच पर 1 से 2 मिनट तक पकाएं।
- इसमें, नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएं। पैन को ढक्कन से ढककर तेज आंच पर 1 से 2 मिनट तक पकाएं।
- पिज़्ज़ा-पास्ता सॉस, टोमेटो केचप और पनीर डालें। अच्छी तरह मिलाएं। पैन को ढक्कन के साथ कवर करें और इसे तेज आंच पर कुछ सेकंड के लिए पकाएं।
- पकने के बाद, आंच बंद कर दें और इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- 'पनीर स्टर् फ्राई' परोसने के लिए तैयार है।

ड्राई फ्रूट मीठा पराठा

एक मीठा व्यंजन



नीता शर्मा,



राजस्थान से

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 3 मिनट

सामग्री

- सूखे मेवे (बादाम, काजू और अखरोट) पाउडर - आवश्यकतानुसार
- गुड़ पाउडर - 1 बड़ा चम्मच
- गेहूँ का आटा - आवश्यकतानुसार
- घी - आवश्यकतानुसार
- इलायची पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच

सुझाव

- आप इसका पाउडर तैयार करने के लिए पसंद और उपलब्धता के अनुसार किसी भी सूखे मेवे का उपयोग कर सकते हैं।
- आप सूखे मेवों के पाउडर को एक एयर-टाइट जार में 15 दिनों के लिए रेफ्रिजरेटर में स्टोर कर सकते हैं।
- सूखे मेवे के पाउडर के जार में गीला चम्मच नहीं डालना चाहिए।

निर्देश

- मध्यम नरम गेहूँ का आटा लें और आटे से बड़ा गोलाकार पेड़ा बनाएं। इसे आटे में लपेटकर पेड़ा बेल कर पराठा बना लें।
- इस पर घी लगाएं। सूखे मेवे पाउडर, गुड़ पाउडर और इलायची पाउडर छिड़कें। उन्हें पराठे पर फैलाएं।
- अब इसे रोल की तरह फोल्ड करें। फिर इसे रोल करके एक घेरा बना लें और इसे अपने हाथों से दबाएं। इसे आटे में लपेटकर बेल कर पराठा बना लें।
- इस बीच, एक तवा गरम करें। तैयार पराठे को तवे पर रखें। एक तरफ से पकाएं।
- हल्का ब्राउन होने के बाद इसे पलटें, दोनों तरफ घी लगाएं और इसे धीमी से मध्यम आंच पर पकाएं। इसे क्रिस्पी बनाने के लिए पकाते समय पराठे को दबाएं।
- पकने के बाद इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें।
- 'ड्राई फ्रूट मीठा पराठा' परोसने के लिए तैयार है।

फराली पैटिस विथ ग्रीन चटनी

एक स्वादिष्ट उपवास विशेष व्यंजन



श्वेता शेठ,

मुंबई से

सर्विंग्स: 4

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट



सामग्री

- स्टफिंग के लिए:
- पनीर - 1 कप कट्टूकस किया हुआ
- भुनी हुई मूंगफली - 3 बड़ा चम्मच दरदरा पिसा हुआ
- अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट - 1/2 छोटी चम्मच
- सेंधा नमक - स्वादानुसार
- किशमिश - 1 छोटी चम्मच
- काजू - 5 से 6 कटे हुए
- नींबू का रस - 1/2 नींबू का रस
- हरा धनिया - एक मुट्ठी भर
- पैटिस के लिए:
- तेल - तलने के लिए
- उबले हुए आलू - 2 छीले और कट्टूकस किए हुए
- रामदाना का आटा/राजगिरा का आटा - आवश्यकतानुसार
- सेंधा नमक - स्वादानुसार
- हरी चटनी तैयार करने के लिए:
- हरा धनिया - एक मुट्ठी भर
- भुनी हुई मूंगफली - 1/4 कप
- अदरक - 1 इंच कटा हुआ (इच्छानुसार)
- हरी मिर्च - 2 बारीक कटी हुई
- नींबू का रस - 1 नींबू का रस
- सेंधा नमक - स्वादानुसार
- पानी - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- स्टफिंग के लिए:
- मिक्सिंग बाउल में पनीर लें। भुनी हुई मूंगफली, अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, किशमिश, काजू, सेंधा नमक, नींबू का रस और धनिया पत्ती डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- मिश्रण का एक छोटा गेंद के आकार का हिस्सा लें और एक स्टफिंग बॉल तैयार करें। इसी तरह, सभी स्टफिंग बॉल तैयार करें।
- पैटिस के लिए:
- एक मिक्सिंग बाउल में उबला हुआ और कट्टूकस किया हुआ आलू लें। राजगिरा का आटा और सेंधा नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं और एक मध्यम नरम आटा तैयार करें।
- आटे के मिश्रण का एक हिस्सा लें और इसे अपनी हथेलियों के बीच चपटा करें। इसमें तैयार स्टफिंग बॉल डालें और इसे पैटिस का आकार देने के लिए सिरों को सील करें। इसी तरह, सभी पैटिस तैयार करें।
- इस बीच, शैलो फ्राई के लिए एक पैन में तेल गरम करें। तैयार पैटिस को पैन में रखें।
- इन्हें मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट तक भूनें।
- इसे पलटें और मध्यम आंच पर दूसरी तरफ से सेक लें। इसी तरह सभी पैटिस को शैलो फ्राई करें। एक बार हो जाने के बाद, इसे सर्विंग प्लेट पर निकाल लें।
- हरी चटनी तैयार करने के लिए:
- एक पीसने वाले जार में धनिया पत्ती, भुनी हुई मूंगफली, अदरक, हरी मिर्च, नींबू का रस, सेंधा नमक और थोड़ा सा पानी लें।
- इसकी चटनी तैयार करने के लिए इसे कुछ सेकंड के लिए पीस लें। इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- 'फराली पैटिस विथ ग्रीन चटनी' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- आप पैटिस और हरी चटनी में अपने पसंद की उपवास में खाई जाने वाली सामग्री डाल सकते हैं।
- पैटिस बनाने के लिए आप किसी भी प्रकार के व्रत के आटे जैसे कुट्टू का आटा का उपयोग कर सकते हैं।
- आप इस पैटिस का उपयोग बर्गर, सैंडविच या रोटी रैप तैयार करने के लिए भी कर सकते हैं।

मसाला मिर्ची विथ पूरी

एक विशेष मसालेदार थाली



नेहा अग्रवाल,



रायपुर से

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- मसाला मिर्ची तैयार करने के लिए:
 - हरी मिर्च - 4 से 5 स्लिट और बीज रहित
 - तेल - 1 बड़ा चम्मच
 - जीरा - 1/2 छोटी चम्मच
 - हींग - एक चुटकी
 - नमक - स्वादानुसार
 - सौंफ - 1 छोटी चम्मच दरदरा पिसा हुआ
 - चाट मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
 - काला नमक - 1/4 छोटी चम्मच
 - आमचूर पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
 - धनिया पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
 - लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
 - हल्दी पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- पूरी तैयार करने के लिए:
 - गेहूँ का आटा - 1 कप
 - बेसन - 1/3 कप
 - सूजी - 1/3 कप
 - हरा धनिया - एक मुट्ठी भर
 - कसूरी मेथी - 1 छोटा चम्मच
 - अजवायन - 1/2 छोटी चम्मच
 - चिली पलेक्स् - 1 छोटी चम्मच
 - भुना जीरा पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
 - अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट - 1 छोटी चम्मच
 - धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच
 - लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
 - हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
 - नमक - स्वादानुसार
 - तेल - 1 टेबल स्पून + तलने के लिए
 - गुनगुना पानी - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- मसाला मिर्ची तैयार करने के लिए:
 - एक पैन में तेल गरम करें। जीरा, हींग और हरी मिर्च डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
 - इसे मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें। इसे कभी-कभी हिलाएं।
 - फिर नमक, सौंफ, चाट मसाला, काला नमक, आमचूर पाउडर, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और हल्दी पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
 - एक बार हो जाने के बाद, आंच बंद कर दें और इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- पूरी तैयार करने के लिए:
 - एक कटोरे में गेहूँ का आटा लें। बेसन, सूजी, हरा धनिया, अपनी हथेलियों के बीच रगड़कर कसूरी मेथी, अपनी हथेलियों के बीच रगड़कर अजवायन, चिली पलेक्स्, भुना जीरा पाउडर, अदरक-हरी मिर्च पेस्ट, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, नमक, और तेल डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
 - मध्यम-नरम आटा तैयार करने के लिए धीरे-धीरे गुनगुना पानी डालें।
 - आटे का एक छोटा सा बॉल के आकार का हिस्सा लें और इसे चपटा करके छोटी पूरी बनाने के लिए बेल लें। इसी तरह, एक और पूरी तैयार करें।
 - इस बीच, तलने के लिए तेल गरम करें। तैयार पूरी को गरम तेल में डाल दीजिये।
 - इसे तेज आंच पर कुछ सेकंड के लिए डीप फ्राई करें जब तक कि यह चारों तरफ से क्रिस्पी और गोल्डन ब्राउन न हो जाए। फिर झारे का उपयोग करके सर्विंग प्लेट पर निकालें।
 - 'मसाला मिर्ची विथ पूरी' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- आप पूरी के आटे में अपनी पसंद के अनुसार मसाले डाल सकते हैं।
- फूली फूली पूरी बनाने के लिए इसे गर्म तेल में और तेज आंच पर तले।
- पूरी का आटा गूंथते समय सूजी डालें, ताकि पूरी को लंबे समय तक फूली रहे।
- मसाला मिर्च बनाते समय हरी मिर्च को कुरकुरा रखें।

वड़ा पाव सैंडविच

एक स्वास्थ्यवर्धक ऐपेटाइज़र



श्रद्धा ठकरार,



गुजरात से

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट

सामग्री

- रोटी - 2
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- सरसों/राई - 1/2 छोटी चम्मच
- जीरा - 1/2 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- प्याज - 1 बारीक कटा हुआ
- लहसुन का पेस्ट - 1/2 छोटी चम्मच
- हरी मिर्च का पेस्ट - 1/2 छोटी चम्मच
- उबले हुए आलू - 2 छीले और मैश किए हुए
- हल्दी पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- नींबू का रस - 1/2 नींबू का रस
- हरा धनिया - एक मुट्ठी भर
- मक्खन - आवश्यकतानुसार
- हरी चटनी - आवश्यकतानुसार
- मीठी चटनी - आवश्यकतानुसार
- लहसुन की चटनी तैयार करने के लिए:
 - भुनी हुई मूंगफली - 1/4 कप
 - भुने हुए तिल - 1 छोटी चम्मच
 - भुना हुआ सूखा नारियल - 1 छोटी चम्मच
 - सूखी लाल मिर्च - 2 से 3
 - लहसुन - 1 छोटी चम्मच

सुझाव

- बेहतर स्वाद के लिए लहसुन की चटनी में कुचला हुआ लहसुन डालें।

निर्देश

- लहसुन की चटनी तैयार करने के लिए:
 - भुनी हुई मूंगफली, तिल, सूखा नारियल, सूखी लाल मिर्च पीसने वाले जार में लें। इसका पेस्ट तैयार करने के लिए इसे कुछ सेकंड के लिए पीस लें।
 - फिर इसे एक बाउल में निकाल लें और इसमें पिसा हुआ लहसुन डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। इसे एक तरफ रख दें।
- वड़ा पाव सैंडविच तैयार करने के लिए:
 - एक पैन में तेल गरम करें। इसमें सरसों, जीरा, हींग और प्याज डालें। अच्छी तरह मिलाएं और मध्यम आंच पर कुछ सेकंड के लिए भूनें।
 - फिर इसमें लहसुन का पेस्ट और हरी मिर्च का पेस्ट डालें। अच्छी तरह मिलाएं और मध्यम आंच पर कुछ सेकंड के लिए भूनें।
 - अब इसमें उबला हुआ आलू, हल्दी पाउडर, नमक, नींबू का रस और हरा धनिया डालें। मध्यम आंच पर कुछ सेकंड के लिए अच्छी तरह मिलाएं। एक बार हो जाने के बाद, आंच बंद कर दें और इसे एक कटोरे में निकाल लें।
 - अब रोटी लें। उस पर मक्खन लगाएं। फिर उस पर हरी चटनी फैलाएं।
 - इसके अलावा, तैयार आलू की स्टाफिंग को उस पर फैलाएं। इस पर मीठी चटनी लगाएं।
 - इस पर तैयार सूखी लहसुन की चटनी डालें। इसे एक और मक्खन लगी रोटी के साथ कवर करें।
 - इस बीच, एक तवा गरम करें। अब इस पर तैयार रोटी वड़ा पाव डालकर सेक लें। रोटी के ऊपरी हिस्से पर मक्खन लगाएं।
 - फिर इसे पलटें और इसे धीमी से मध्यम आंच पर दोनों तरफ से अच्छा सुनहरा और कुरकुरा होने तक सेके।
 - एक बार हो जाने के बाद इसे सर्विंग प्लेट में निकाल कर 4 भागों में काट लें।
 - 'वड़ा पाव सैंडविच' तली हुई हरी मिर्च के साथ परोसने के लिए तैयार है।

कोकोनट मिंट राइस

प्रोटीन युक्त वन-पाँट मील



अर्चना चक्रवर्ती,

कर्नाटक से

सर्विंग्स: 2

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- पके हुए चावल - 2 से 3 कप
- ताजा नारियल - 1/2 कप कटा हुआ
- पुदीने की पत्तियां - मुट्ठी भर
- घी - 1 बड़ा चम्मच + 1 छोटी चम्मच
- जीरा - 1 छोटी चम्मच
- काजू - 5 से 6 कटे हुए
- भुनी हुई मूंगफली के दाने - 1/4 कप
- तेजपत्ता - 1
- राई - 1/2 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- हरी मिर्च - 4
- लौंग - 2 से 3
- नमक - स्वादानुसार
- गाजर- 1 कट्टकस किया हुआ

निर्देश

- एक पैन में घी गर्म करें। जीरा, काजू, तेजपत्ता और भुनी हुई मूंगफली डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- फिर इसमें राई और हींग डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे धीमी आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- इस बीच, एक पीसने वाले जार में हरी मिर्च, लौंग, ताजा नारियल और पुदीने की पत्तियां लें। इसे कुछ सेकंड के लिए दरदरा पीस लें।
- अब तैयार नारियल-पुदीने का पेस्ट पैन में डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- फिर नमक और गाजर डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे धीमी आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- पके हुए चावल डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। 1 छोटी चम्मच घी डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। इसे धीमी आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें। बीच-बीच में हिलाते रहें।
- एक बार हो जाने के बाद, आंच बंद कर दें और इसे सर्विंग प्लेट पर निकाल लें।
- 'कोकोनट मिंट राइस' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- चावल तैयार करने के लिए घी की जगह तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- मूंगफली को पैन में डालते समय भून सकते हैं।
- नारियल-पुदीने का मिश्रण दरदरा पीसा जाना चाहिए।
- मूंगफली इच्छानुसार डाल सकते हैं।
- गाजर को अंत में डाला जा सकता है।

अनारदाने की सब्जी

एक सरल और स्वादिष्ट व्यंजन



आशा रानी,



बैंगलोर से

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 3 - 4 मिनट

पकाने का समय: 3 - 4 मिनट

सामग्री

- तेल - 1 बड़ा चम्मच + 2 बड़ा चम्मच
- चना दाल - 2 बड़ा चम्मच + 1 छोटी चम्मच
- तिल - 1 बड़ा चम्मच
- सूखी लाल मिर्च - 2
- कढ़ी पत्ता - कुछ
- ताजा नारियल - 1 बड़ा चम्मच, कटूकस किया हुआ
- सांबर पाउडर - 2 बड़ा चम्मच
- अनार दाना - आवश्यकतानुसार
- पानी - आवश्यकतानुसार
- राई - 1 छोटी चम्मच
- मूंगफली के दाने - 1 बड़ा चम्मच, भुना हुआ
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- हींग - एक चुटकी
- पानी - आवश्यकतानुसार
- नमक - स्वादानुसार
- इमली - 1 छोटी चम्मच
- गुड़ - 1 बड़ा चम्मच
- हरा धनिया - मुट्ठी भर

निर्देश

- कढ़ाई में 1 बड़ा चम्मच तेल गरम करें। चना दाल, तिल, कढ़ी पत्ता, सूखी लाल मिर्च और कसा हुआ ताजा नारियल डालें। उन्हें अच्छी तरह से भून लें। भुनने के बाद, उन्हें एक तरफ रखें और उन्हें ठंडा होने दें।
- एक ग्राइंडर जार लें। अब इसमें भुना हुआ मिश्रण, सांबर मसाला, 2 बड़ा चम्मच अनार दाना और इमली डालें। इसे पीस लें। फिर, इसमें थोड़ा सा पानी डालें और फिर से पीस लें। इसे एक तरफ रख दें।
- अब कड़ाही में 2 बड़ा चम्मच तेल गरम करें। राई, चना दाल और मूंगफली डालें। इसे भून लें। फिर, इसमें हल्दी, कढ़ी पत्ता, हींग डालें।
- फिर, इसमें पिसा हुआ मिश्रण डालें। इसमें थोड़ा सा पानी डालें और लगातार हिलाते रहें। अब, नमक डालें और उबाल लें। गुड़ डालें और इसे अच्छी तरह मिलाएं। इसे थोड़ी देर पकाएं। फिर, अनार दाना और हरा धनिया डालें। अच्छी तरह मिलाएं। आंच बंद कर दें।
- इसे सर्विंग बाउल में डालें। इसे अनार दाना और हरा धनिया से गार्निश करें।
- 'अनारदाने की सब्जी' परोसने के लिए तैयार है।

तड़के वाली चना दाल की इडली

बच्चो का हेल्दी टिफिन बॉक्स विकल्प



सपना माहेश्वरी,

सर्विंग्स: 3

तैयारी का समय: 970 मिनट



फरीदाबाद से

पकाने का समय: 8 मिनट

सामग्री

- चना दाल - 2 कप
- चावल - 1 कप
- पानी - आवश्यकतानुसार
- हरी मिर्च - 2 बारीक कटी हुई
- अदरक - 1 इंच कटा हुआ
- हरा धनिया - एक मुट्ठी भर
- चीनी/ देसी खांड - 1/2 छोटी चम्मच
- तेल - आवश्यकतानुसार
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - एक चुटकी
- फ्रूट सॉल्ट - 1/4 छोटी चम्मच
- राई - 1/2 छोटी चम्मच
- कढ़ी पत्ता - कुछ

सुझाव

- चावल और चना दाल का अनुपात 1:2 होना चाहिए।
- आप घोल से इडली या ढोकला बना सकते हैं।
- घोल में सब्जियां मिलाई जा सकती हैं।
- तेल की जगह तड़के के लिए घी का इस्तेमाल किया जा सकता है।

निर्देश

- चने और चावल को धोकर 8 घंटे या रात भर के लिए भिगो दें। फिर उन्हें छान लें और इसे पीसने वाले जार में डालें। हरी मिर्च, अदरक और थोड़ा पानी डालें। मध्यम-गाढ़ा घोल तैयार करने के लिए इसे कुछ सेकंड के लिए पीस लें।
- फिर इसे एक बड़े बाउल में निकाल लें। कटोरे को ढक्कन के साथ कवर करें और इसे 8 घंटे या रात भर के लिए गर्म जगह पर रखें।
- अब घोल में हरा धनिया, देसी खांड, 1 छोटी चम्मच तेल, नमक और लाल मिर्च पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- इडली स्टीमर में पानी गर्म करें। इडली के सांचे को तेल से चिकना कर लें।
- इसके बाद, बैटर में फ्रूट सॉल्ट डालें और उस पर पानी की कुछ बूंदें डालें। अच्छी तरह मिलाएं। घोल को तैयार इडली मोल्ड में डालें।
- मोल्ड को इडली स्टीमर में रखें। इसे मध्यम आंच पर 5 से 6 मिनट तक पकाएं।
- एक बार जब यह अच्छी तरह से पक जाए, तो उन्हें सर्विंग प्लेट पर निकाल लें। इन्हें 4 टुकड़ों में काट लें।
- एक तड़का पैन में 1 छोटा चम्मच तेल गरम करें। राई और कढ़ी पत्ते डालें। तैयार इडली के टुकड़ों पर तड़का डालें।
- 'तड़के वाली चना दाल की इडली' हरी चटनी के साथ परोसने के लिए तैयार है।

पनीर ओट्स कॉइन

झटपट बनने वाला नाश्ता



अनी सेतिया,

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 2 मिनट



राजस्थान से

पकाने का समय: 3 मिनट

सामग्री

- ओट्स - 1 कप पिसा हुआ
- गेहू का आटा - 1 बड़ा चम्मच
- दही - 1 बड़ा चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- पानी - आवश्यकतानुसार
- पनीर - 1/2 कप क्रम्बल किया हुआ
- शिमला मिर्च - 1 बड़ा चम्मच बारीक कटी हुई
- पत्तागोभी- 1 बड़ा चम्मच बारीक कटी हुई
- हरा धनिया - एक मुट्ठी भर
- चिली फ्लेक्स - 1/4 छोटी चम्मच
- काली मिर्च पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- मिक्स्ट हर्ब्स - 1/4 छोटी चम्मच
- तेल - आवश्यकतानुसार

सुझाव

- पेनकेक्स को अधिक न पकाएं।

निर्देश

- एक कटोरे में ओट्स, गेहूं का आटा, दही और नमक लें। अब मध्यम गाढ़ा घोल तैयार करने के लिए धीरे-धीरे पानी डालें।
- एक कटोरे में पनीर, शिमला मिर्च, गोभी, हरा धनिया, नमक, चिली फ्लेक्स, काली मिर्च पाउडर और मिक्स्ट हर्ब्स लें। अच्छी तरह मिलाएं और इसे एक तरफ रख दें।
- इस बीच, एक तवा गरम करें। तेल की कुछ बूंदें डालें। बैटर को तवे पर डालें और छोटे पेनकेक्स बनाएं। इसे मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक पकाएं।
- फिर इसमें तैयार पनीर का मिश्रण डालें। तेल की कुछ बूंदें डालें। इसे दूसरी तरफ भी पकाने के लिए पलटें। इसे अच्छी तरह पकाने के लिए दबाएं।
- एक बार जब यह दोनों तरफ से पक जाए, तो इसे एक प्लेट में निकालें।
- 'पनीर ओट्स कॉइन' परोसने के लिए तैयार हैं।

इंडियन स्टाइल रोटी बर्गर

बर्गर का एक नया रूप



विजय हल्दिया,
सर्विंग्स: 2

संस्थापक,
तैयारी का समय: 5 मिनट

ज़ायका का तड़का
पकाने का समय: 10 मिनट

सामग्री

- कटलेट तैयार करने के लिए:
- उबले हुए आलू - 1 छीले और मैश किए हुए
- ब्रेड क्रम्ब्स - 1 बड़ा चम्मच
- हरा धनिया - एक मुट्ठी भर
- अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट - 1/2 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - 1/4 छोटी चम्मच
- तेल - आवश्यकतानुसार
- रोटी बर्गर तैयार करने के लिए:
- गेहूँ का आटा - आवश्यकतानुसार
- वेज मेयोनीज़ - आवश्यकतानुसार
- प्याज - 1 कटा हुआ प्याज
- टमाटर - 1 कटा हुआ
- पत्तागोभी - 2 छोटी पत्तियाँ
- चिप्स / नाचोस - 1 कप कुचला हुआ
- टमैटो केचप - आवश्यकतानुसार
- चीज़ स्लाइस - 2
- चाट मसाला - आवश्यकतानुसार
- हरा धनिया - एक मुट्ठी भर
- घी - आवश्यकतानुसार

सुझाव

- गोभी के पत्तों के बजाय सलाद के पत्ते डाले जा सकते हैं।
- इस बर्गर को तैयार करने के लिए रोटी पतली और आकार में बड़ी होनी चाहिए।
- आप किसी भी प्रकार की चटनी डाल सकते हैं।

निर्देश

- कटलेट तैयार करने के लिए:
- एक कटोरे में उबला हुआ आलू लें। ब्रेड क्रम्ब्स, हरा धनिया, अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, नमक, लाल मिर्च पाउडर, और गरम मसाला डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- मिश्रण का एक बड़ा गेंद के आकार का हिस्सा लें। इसे अपने हाथों से दबाएं और एक चपटा कटलेट तैयार करें। इसी तरह, सभी कटलेट तैयार करें।
- इस बीच, मध्यम आंच पर एक तवा गरम करें। इसमें तेल डालें। कटलेट को तवे पर रखें। इसे धीमी आंच पर दोनों तरफ से 3 से 4 मिनट तक भूनें। इन्हें भूनते समय कटलेट दबाएं। एक बार पकने के बाद, इसे एक प्लेट में निकाल लें। इसे एक तरफ रख दें।
- रोटी बर्गर तैयार करने के लिए:
- मध्यम-नरम गेहूँ का आटा लें और आटे से गोल आकार का गोलाकार पेड़ा बनाएं। इसे आटे से लपेटें और एक पेड़ा बेल कर एक बड़े आकार की पतली रोटी बनाएं।
- इस बीच, एक तवा गरम करें। तैयार रोटी को इस पर रखें और एक तरफ पकाएं। थोड़ा भूरा होने के बाद इसे पलटें। दूसरी तरफ से हल्का ब्राउन होने के बाद आधी पकी हुई रोटी को प्लेट में निकाल लीजिए।
- तैयार कटलेट को इसके केंद्र में रखें। उस पर वेज मेयोनीज़ डालें। फिर उस पर एक प्याज का टुकड़ा, टमाटर का टुकड़ा, गोभी के पत्ते और चिप्स डालें। इसमें टमैटो केचप डालें।
- तैयार कटलेट को इसके केंद्र में रखें। उस पर वेज मेयोनीज़ डालें। फिर उस पर एक प्याज का टुकड़ा, टमाटर का टुकड़ा, गोभी के पत्ते और चिप्स डालें। इसमें टमैटो केचप डालें।
- उस पर एक चीज़ स्लाइस डालें। उस पर चाट मसाला छिड़कें। अंत में, इसमें हरा धनिया डालें। इसे अच्छी तरह से दबाएं और रोटी के किनारों को जोड़कर बर्गर को ठीक से सील कर लें।
- इस बीच, एक तवा गरम करें। इसे घी से चिकना कर लें। तैयार बर्गर को उस पर रखें और इसे एक तरफ रोस्ट करें। इसे भूनते समय बर्गर दबाएं। थोड़ा भूरा होने के बाद इसे पलटें।
- दोनों तरफ से घी लगाएं और धीमी आंच पर भूनें। इसे भूनते समय बर्गर दबाएं, ताकि इसे कुरकुरा और अच्छी तरह से सुनहरा भूरा बनाया जा सके। एक बार हो जाने के बाद, इसे एक सर्विंग प्लेट में निकालें और इसे काट लें।
- 'इंडियन स्टाइल रोटी बर्गर' परोसने के लिए तैयार है।

नुचिन उंडे

कर्नाटक का एक पारंपरिक व्यंजन



स्मिता श्रीकांत,

सर्विग्स: 2

तैयारी का समय: 250 मिनट



कर्नाटक से

पकाने का समय: 15 मिनट

सामग्री

- चना दाल - 1 कप
- अरहर दाल / तुवर दाल - 1 कप
- पानी - आवश्यकतानुसार
- अदरक - 1 इंच कटा हुआ
- हरी मिर्च - 3 से 4
- सूखी लाल मिर्च - 7 से 8
- जीरा पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- हींग - 1/2 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- ताजा नारियल - 1 कप कट्टकस किया हुआ
- हरा धनिया - एक मुट्ठी भर
- तेल - चिकना करने के लिए आवश्यकतानुसार
- घी - परोसने के लिए

निर्देश

- चना दाल और तुवर दाल को धोकर 4 घंटे के लिए भिगो दें। फिर उन्हें छान लें और उन्हें पीसने वाले जार में डालें। अदरक, हरी मिर्च, सूखी लाल मिर्च, जीरा पाउडर, हल्दी पाउडर, हींग और नमक डालें।
- मिश्रण तैयार करने के लिए इसे कुछ सेकंड के लिए पीस लें। इसे एक बाउल में निकाल लें। कसा हुआ ताजा नारियल और हरा धनिया डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- अब तैयार मिश्रण से छोटे, बेलनाकार आकार के नुचिन उंडे बना लें। स्टैंड या छत्री को चिकना करें और सभी तैयार नुचिन उंडे को व्यवस्थित करें।
- इस बीच, एक स्टीमर में पानी गर्म करें। स्टीमर में एक स्टैंड या छत्री रखें।
- इसे ढक्कन के साथ कवर करें। मध्यम आंच पर नुचिन उंडे को 10 से 15 मिनट तक भाप दें।
- 12 मिनट के बाद, चाकू डालकर नुचिन उंडे की जांच करें। यदि यह साफ निकलता है तो यह तैयार है। नहीं तो इसे 2 से 3 मिनट तक और भाप में पकने दें।
- एक बार हो जाने के बाद, इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें। उस पर घी की कुछ बूंदें डालें।
- 'नुचिन उंडे' अचार के साथ परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- चना दाल और तुवर दाल का अनुपात 1:1 होना चाहिए।
- यह व्यंजन केवल चना दाल या तुवर दाल से तैयार किया जा सकता है।
- चाकू डालकर नुचिन उंडे की जांच करें। यदि यह साफ निकलता है तो यह तैयार है। नहीं तो इसे 2 से 3 मिनट तक और भाप में पकने दें।

आलू का हलवा

एक स्वादिष्ट व्रत विशेष मिठाई



मंजू सराफ,



गुड़गांव से

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 14 मिनट

सामग्री

- आलू - 2 कटे हुए
- घी - 2 बड़ा चम्मच
- चीनी - 4 छोटी चम्मच
- दूध - 1/2 कप
- बादाम - गार्निशिंग के लिए 8 से 10

निर्देश

- एक पैन में 2 बड़ा 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 कभी-कभी हिलाएं।
- अब इसे मैशर का उपयोग करके मैश करें। फिर चीनी और दूध डालें। अच्छी तरह मिलाएं। 2 से 3 मिनट तक लगातार हिलाते रहें जब तक कि यह गाढ़ा न हो जाए और दूध सूख न जाए।
- इसके बाद, इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें। इसे बादाम से गार्निश करें।
- 'आलू का हलवा' परोसने के लिए तैयार है।

दही पनीर पराठा

बच्चो के टिफिन या नाश्ते का अच्छा विकल्प



मृदुला अमेरिया,



राजस्थान से

सर्विंग्स: 1

तैयारी का समय: 2 मिनट

पकाने का समय: 3 मिनट

सामग्री

- भुना हुआ चना / फुटाने की दाल / दालिया दाल - 1 कप
- पनीर - 2 छोटी चम्मच कट्टकस किया हुआ
- हरा धनिया - मुट्ठी भर
- गाढ़ा दही - 2 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- भुना जीरा पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- गेहूँ का आटा - आवश्यकतानुसार
- घी - आवश्यकतानुसार

सुझाव

- इसे कुरकुरा बनाने के लिए पकाते समय पराठे को दबाएं।

निर्देश

- भुने हुए चने को कुछ सेकंड के लिए पीस लें। इसे एक बाउल में निकाल लें।
- अब एक बाउल में 1 चम्मच पिसा हुआ चना, पनीर, हरा धनिया, गाढ़ा दही, नमक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला, और भुना हुआ जीरा पाउडर लें। अच्छी तरह मिलाएं।
- मध्यम-नरम गेहूँ का आटा लें और आटे से गोल आकार का बड़ा गोलाकार पेड़ा बनाएं। इसे आटे से लपेटकर, पेड़ा बेल कर पराठा बना लें।
- पराठे के बीच में दही पनीर स्टफिंग डालें। किनारों को जोड़कर पराठे को ठीक से सील करें। इसे आटे से लपेटकर बेल लें और पराठा तैयार कर लें।
- इस बीच, एक तवा गरम करें। उस पर पराठा रखें और इसे एक तरफ पकाएं। 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।
- एक बार हो जाने के बाद, इसे एक सर्विंग प्लेट में डालें और इसे काट लें।
- 'दही पनीर पराठा' परोसने के लिए तैयार है।

स्वीट कोकोनट सैंडविच

एक सरल लेकिन स्वादिष्ट मिठाई



दिव्या शर्मा,



दिल्ली से

सर्विंग्स: 1 - 2

तैयारी का समय: 3 - 4 मिनट

पकाने का समय: 3 - 4 मिनट

सामग्री

- ब्रेड स्लाइस - आवश्यकतानुसार
- चीनी - 1 कप
- पानी - 1/2 कप
- केसर/केसर की धागे - 6 से 7
- खाने वाला नारंगी रंग - 1/4 छोटा चम्मच (इच्छानुसार) + गार्निशिंग के लिए
- ताजा मलाई - 2 बड़ा चम्मच
- मीठा दूध पाउडर - 4 बड़ा चम्मच
- बादाम - 1 बड़ा चम्मच, कटा हुआ
- काजू - 1 बड़ा चम्मच, बारीक कटा हुआ
- पिस्ता - 1 बड़ा चम्मच, कटा हुआ + गार्निशिंग के लिए
- इलायची पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- दूध - आवश्यकतानुसार
- नारियल बुरा - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- एक पैन गरम करें, उसमें चीनी और पानी डालें। फिर, केसर के धागे और खाने वाला नारंगी रंग डालें। चाशनी बनाने के लिए इसे 2 से 3 मिनट तक पकाएं। एक बार यह हो जाने के बाद, इसे एक तरफ रख दें और ठंडा होने दें।
- ब्रेड स्लाइस लें और इसे गोल टुकड़ों में काट लें। फिर, एक मिक्सिंग बाउल में ताजा मलाई, मिल्क पाउडर, कटा हुआ बादाम, कटा हुआ पिस्ता और कटे हुए काजू डालें। अच्छी तरह मिलाएं। थोड़ा सा दूध डालें और एक मध्यम गाढ़ा मिश्रण तैयार करें।
- अब, एक गोल ब्रेड स्लाइस लें, उस पर तैयार मिश्रण फैलाएं और इसे एक और गोल ब्रेड स्लाइस के साथ कवर करें। फिर, इसे चाशनी में डुबोएं और इसे नारियल बुरा में कोट करें। इसी तरह सभी सैंडविच तैयार करें। इसे खाने वाले रंग और कटे हुए पिस्ता से सजाये।
- 'स्वीट कोकोनट सैंडविच' सर्व करने के लिए तैयार है।

सुझाव

- यदि आप यह मिठाई बिना मीठे दूध पाउडर से बना रहे हैं तो, स्टफिंग में चीनी डालें।
- व्हाइट ब्रेड की जगह आप ब्राउन ब्रेड ले सकते हैं।
- अपने स्वाद के अनुसार मिठास रखें।

पुदीना चटनी

एक मसालेदार और स्वादिष्ट चटनी



अल्का गुप्ता,

सर्विंग्स: 8

तैयारी का समय: 5 मिनट



राजस्थान से

पकाने का समय: 0 मिनट

सामग्री

- पुदीने की पत्तियां - 1 कप
- हरा धनिया - 1 कप
- हरी मिर्च - 2 से 3 बारीक कटी हुई
- अदरक - 1 इंच कटा हुआ
- टमाटर - 1 बारीक कटा हुआ
- नमकीन सेव/भुजिया - 1/4 कप
- नींबू का रस - 1 नींबू का रस
- जीरा - 1/2 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- काला नमक - 1/2 छोटी चम्मच
- पानी - आवश्यकतानुसार

निर्देश

- एक पीसने वाले जार में पुदीने की पत्तियां, हरा धनिया, हरी मिर्च, अदरक, टमाटर, नमकीन सेव और जीरा लें।
- थोड़ा सा पानी डालकर इसे कुछ सेकंड के लिए पीस लें। फिर इसे सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- फिर नींबू का रस, नमक और काला नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- 'पुदीना चटनी' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- हरा धनिया और पुदीने की पत्तियों का अनुपात 1:1 होना चाहिए।
- आप इस चटनी को बिना नमक, काला नमक और नींबू का रस डाले फ्रीज में स्टोर कर सकते हैं।

पनीर टिक्का राइस

झटपट बनने वाला भोजन विकल्प



श्वेता शेठ,

सर्विंग्स: 2

तैयारी का समय: 5 मिनट



मुंबई से

पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- चावल तैयार करने के लिए:
- बासमती चावल - 1 कप
- पानी - आवश्यकतानुसार
- नमक - स्वादानुसार
- तेल - 1 छोटी चम्मच
- **पनीर टिक्का राइस तैयार करने के लिए:**
- पनीर - 1 कप बारीक कटा हुआ
- दही - 1 कप
- चाट मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- आमचूर पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- काला नमक - 1/2 छोटी चम्मच
- कसूरी मेथी - 1 छोटा चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- सरसों का तेल - 1 बड़ा चम्मच
- प्याज - 1 कटा हुआ
- शिमला मिर्च - 1 कप बारीक कटी हुई (तीन रंगों की)
- हरा धनिया - मुट्ठी भर + गार्निशिंग के लिए
- मक्खन - 1 बड़ा चम्मच
- तेल - 1/2 बड़ा चम्मच

निर्देश

- चावल तैयार करने के लिए:
- चावल को धोकर गर्म पानी में 15 मिनट के लिए भिगो दें।
- एक पैन में पानी उबालें। भिगोए हुए चावल, नमक और तेल डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे मध्यम आंच पर 7 से 8 मिनट तक पकने दें।
- बीच-बीच में हिलाते रहें। एक बार पकने के बाद, आंच बंद कर दें। पानी को छान लें। इसे एक तरफ रख दें।
- **पनीर टिक्का राइस तैयार करने के लिए:**
- एक कटोरे में दही लें। चाट मसाला, सूखा आमचूर पाउडर, काला नमक, कसूरी मेथी, नमक, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला, और हल्दी पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- फिर इसमें सरसों का तेल डालें और अच्छी तरह मिलाएं। प्याज, तीनों रंगों की शिमला मिर्च, पनीर और हरा धनिया डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- एक पैन में तेल और मक्खन गर्म करें। तैयार पनीर मिश्रण डालें। अच्छी तरह मिलाएं। इसे तेज आंच पर 1 से 2 मिनट तक भूनें।
- हरा धनिया डालें और अच्छी तरह मिलाएं। इसे तेज आंच पर 3 से 4 मिनट तक भूनें। बीच-बीच में हिलाते रहें।
- फिर पके हुए चावल और हरा धनिया डालें। अच्छी तरह मिलाएं। पैन को ढक्कन के साथ कवर करें और इसे कुछ सेकंड के लिए पकने दें।
- एक बार हो जाने के बाद, आंच बंद कर दें और इसे सर्विंग प्लेट में निकाल लें। इसे हरा धनिया से गार्निश करें।
- 'पनीर टिक्का राइस' परोसने के लिए तैयार है।

सुझाव

- इस व्यंजन को तैयार करने के लिए किसी भी प्रकार के चावल का उपयोग किया जा सकता है।
- चावल को अधिक न पकाएं।
- आप पनीर मिश्रण को 15 से 20 मिनट तक मैरीनेट कर सकते हैं।

नारियल बर्फी

एक पारंपरिक मिठाई



मंजू सराफ,

सर्विंग्स: 12 - 15

तैयारी का समय: 130 मिनट



गुड़गांव से

पकाने का समय: 70 मिनट

सामग्री

- नारियल - 2 मध्यम आकार
- शक्कर / चीनी - 4 कप
- दूध - 1 लीटर
- घी - चिकना करने के लिए
- इलायची पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- रोज़ ऐसेंस - 6 से 7 बूंदें
- सूखे मेवे का मिश्रण (बादाम + पिस्ता)
- आवश्यकतानुसार बारीक कटा हुआ

सुझाव

- यदि आप चाहें तो मिक्सर में पीसते समय, ताजा नारियल के कवर को रख सकते हैं।
- पिसे हुए ताजा नारियल और चीनी का अनुपात 1: 1 होना चाहिए।
- आप दूध की मात्रा को आधा लीटर से 1 लीटर तक ले सकते हैं।
- आपकी सुविधा के लिए आप नॉन-स्टिक पैन का उपयोग कर सकते हैं।
- 5 से 7 मिनट के समय अंतराल के साथ, मिश्रण को पकाते समय हिलाते रहें। हिलाते समय ध्यान रखें कि मिश्रण पैन से बाहर न निकले।
- आप चाहें तो रोज़ ऐसेंस को स्किप कर सकते हैं।
- इसके अलावा, व्रत के दौरान, आप इस बर्फी / मीठे पकवान का सेवन कर सकते हैं।

निर्देश

- ताजा नारियल का पिछला कवर हटा दें, ताकि आपको पूरा सफेद नारियल मिल जाए। इसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर मिक्सी में पीस लें।
- एक पैन में, पिसा हुआ ताजा नारियल डालें, फिर चीनी और दूध डालें। मिश्रण को 10 मिनट तक तेज आंच पर चलाते रहें।
- इसे उबालने के बाद आंच धीमी करें। 5 से 7 मिनट के समय अंतराल के साथ धीरे-धीरे मिश्रण को हिलाते रहें।
- लगभग, 70 मिनट के बाद, आप देख सकते हैं कि दूध और चीनी पूरी तरह से पिसे हुए नारियल में मिल गए हैं। मिश्रण को तब तक हिलाते रहें जब तक मिश्रण का रंग सफेद से मलाईदार रंग में बदल न जाए।
- अब, मिश्रण का एक छोटा सा हिस्सा लें और मिश्रण से एक छोटी गेंद बनाएं। यदि गेंद आसानी से एक साथ बन रही है, तो मिश्रण अच्छी तरह से बंध गया है।
- मिश्रण में इलायची पाउडर और रोज़ ऐसेंस मिलाएं। इस बीच, एक प्लेट के ऊपर एक एल्यूमीनियम फ़ॉइल / बटर पेपर रखें और घी से चिकना करें।
- बर्फी के मिश्रण को प्लेट में डालें, और गीले हाथ से, मिश्रण को थपथपाएं। 1/2 चम्मच इलायची पाउडर और बारीक कटे सूखे मेवों के मिश्रण को छिड़कें।
- बर्फी के मिश्रण को कम से कम 2 घंटे के लिए छोड़ दें। बर्फी को डायमंड के आकार में काटें।
- 'नारियल बर्फी' परोसने के लिए तैयार है।

साबूदाना थालीपीठ

व्रत के लिए विशेष व्यंजन



श्रद्धा ठकरार,

गुजरात से

सर्विंग्स: 1 - 2

तैयारी का समय: 430 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट

सामग्री

- साबूदाना - 200 ग्राम
- पानी - आवश्यकतानुसार
- आलू - 3 बड़े चम्मच (उबले और मैश किए हुए)
- मूंगफली पाउडर - 1 कप
- नमक - स्वादानुसार
- जीरा - 1/2 से 1 छोटी चम्मच
- हरी मिर्च का पेस्ट - 1/2 से 1 छोटी चम्मच
- नींबू का रस - 1/2 से 1 नींबू
- हरा धनिया - आवश्यकतानुसार
- तेल - 1 बड़ा चम्मच

सुझाव

- मूंगफली को पहले भून लेना चाहिए और फिर मिक्सर में दरदरा पीसना चाहिए।

निर्देश

- साबूदाना को पानी से तीन बार धोएं और पानी को पूरी तरह से बाहर निकाल दें। अगर साबूदाना 1 कप है तो आधा कप पानी डालकर रात भर भिगोकर रखें।
- एक गूंधने वाले कंटेनर में, भीगे हुए साबूदाना लें, उबले और मैश किए हुए आलू, मूंगफली पाउडर, नमक, जीरा, हरी मिर्च का पेस्ट, नींबू का रस और हरा धनिया डालें। हाथों के साथ समान रूप से मिलाएं।
- एक मध्यम से बड़े आकार की गेंद बनाएं। एक नॉन-स्टिक पैन पर, 1 बड़ा चम्मच तेल गरम करें और पैन को चिकना करें। मिश्रण की बॉल लें, इसे पैन पर रखें, और इसे उंगलियों से दबाएं। उंगलियों को गीला करें और इसे एक पतली पैनकेक/थालीपीठ बनाने के लिए दबाएं।
- आंच को तेज करें, पैनकेक को कवर करें, और इसे 4 से 5 मिनट तक पकाएं। 5 मिनट के बाद, कवर को हटा दें, थालीपीठ के किनारों पर तेल फैलाएं, और इसे 2 मिनट के लिए भूनें।
- पतली पैनकेक/थालीपीठ को पलटकर धीमी आंच पर 2 मिनट तक पकाएं और प्लेट में निकाल लें।
- 'साबूदाना थालीपीठ' दोपहर के खाने या नाश्ते के लिए तैयार है।

मूंगफली के लड्डू

सभी के लिए एक स्वादिष्ट मिठाई और नाश्ता



नयना ठक्कर,

सर्विंग्स: 6 - 8

तैयारी का समय: 10 मिनट



रायपुर से

पकाने का समय: 5 मिनट

सामग्री

- मूंगफली के दाने - 1 कप (धीमी आंच पर भुनी हुई)
- पाउडर चीनी - 3/4 कप
- घी - 1/4 कप

निर्देश

- मूंगफली को धीमी आंच पर भून लें। फिर इसे ठंडा होने दें। छिलके को हटा दें।
- एक ग्राइंडर जार लें और मूंगफली को पीसकर बारीक पाउडर बना लें। एक कटोरे में निकालें।
- इसमें पिसी हुई चीनी मिलाएं। अच्छी तरह मिलाएं।
- अब, इसमें घी डालें। मिश्रण यदि यह अच्छी तरह से बंध जाता है तो मिश्रण से लड्डू बनाएं या फिर इसमें अधिक घी मिलाएं।
- अपनी पसंद के आकार के लड्डू तैयार करें।
- स्वादिष्ट 'मूंगफली के लड्डू' परोसने के लिए तैयार हैं।

सुझाव

- आप अपनी पसंद के अनुसार चीनी और घी की मात्रा को रख सकते हैं।
- भुनी हुई मूंगफली का पाउडर बनाएं (यह बहुत मोटा या बहुत बारीक नहीं होना चाहिए)।
- मिश्रण यदि यह अच्छी तरह से बंध जाता है तो मिश्रण से लड्डू बनाएं। यदि आवश्यक हो तो और अधिक घी डालें।
- आप चीनी की जगह गुड़ भी डाल सकते हैं।



ENJOY!

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