

कार्यान्वयन व्यंजन ई-लर्निंग

भारतीय व्यंजन

किंवदंती

g = ग्राम

tbsp = बड़ा चम्मच

½ tsp = आधा छोटा चम्मच

P = प्रोटीन

F = वसा

C = कार्ब्स

व्यंजन निर्देश

संकेतित समय में तैयारी करना, पकाना और परिष्करण शामिल है।

वजन () हमेशा निवल भार होता है

❗ = सावधानी (ध्यान बिंदु)

i = अतिरिक्त जानकारी

💡 = सलाह(हैं)



पान गुझिया

12 गुझिया

समय: लगभग 1h15

सामग्री

गुझिया के लिए गुँथा हुआ आटा

130 ग्राम गेहूँ का आटा

3 बड़े चम्मच पिघला हुआ घी (विशुद्ध मक्खन) (30 ग्राम)

60 मिलीलीटर पानी

पान का भरावन

125 ग्राम मावा/खोया (सूखे दूध के ठोस पदार्थ)

4 बड़े पान के पत्ते (40 ग्राम)

1 बड़ा चम्मच टूटी फ्रूटी (20 ग्राम)

2 बड़े चम्मच पाउडर की गई चीनी (12 ग्राम)

1 बड़ा चम्मच गुलकंद (गुलाब की पंखुड़ियों का जैम / गुलाब की पंखुड़ियों का एक मीठा मुरब्बा) (23 ग्राम)

3 बड़े चम्मच सूखे नारियल का पाउडर (30 ग्राम)

1.5 बड़ा चम्मच पान मसाला

¼ छोटा चम्मच सौंफ

2 बूंद पुदीने का अर्क

नमक स्वादानुसार

चाशनी

100 ग्राम चीनी

120 मिलीलीटर पानी

120 मिलीलीटर पानी

कुचली / पिसी हुई टूटी फ्रूटी (सजाने के लिए वैकल्पिक)

बनाने की विधि

- गुझिया का आटा गूँथ लें

1. एक बड़े पात्र में मैदा और पिघला हुआ घी डालें। मैदे को हथेलियों के बीच में मलते हुए उसमें घी मिलाएं। ऐसा तब तक करें जब तक मिश्रण ब्रेड-क्रम्ब जैसा न दिखने लगे।
2. थोड़ा-थोड़ा पानी (60 मिलीलीटर तक) डालें और तब तक गूँथें जब तक आटा अपेक्षाकृत सख्त न हो जाए। आटे को गीले टी टॉवल से ढककर 20-30 मिनट के लिए रख दें।

- पान का भरावन तैयार कर लें।

1. एक पैन में मावे को मध्यम आँच पर 3-4 मिनट तक हल्का सुनहरा भूरा होने तक भून लें।
2. मावे और पान के पत्तों को मिक्सर जार में डालकर पेस्ट बनने तक मिला लें।
3. पेस्ट को एक बाउल में रखें और उसमें सूखे नारियल का पाउडर, पिसी हुई चीनी, सौंफ, पान मसाला, टूटी फ्रूटी और गुलकंद डालें।
4. अच्छी तरह मिलाएं।
5. पिसी हुई चीनी और पुदीने का अर्क डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।

- गुझिया को बेलकर भर लें।

1. गुझिया के आटे की लगभग 20-25 ग्राम की छोटी-छोटी लोइयाँ बना लें।
2. आटे की लोइयों को गीले टी टॉवल से ढक दें ताकि वे सूखें नहीं।

3. इस बीच, 2 बड़े चम्मच गेहूं के आटे में 3 बड़े चम्मच पानी मिलाएं। इस पेस्ट का उपयोग गुझिया को सील करने के लिए किया जाएगा।
4. आटे की लोईयों को 5-6 सेंटीमीटर व्यास के गोल आकार में बेल लें।
5. बेली हुई लोई को गुझिया के साँचों पर रखें।
6. किनारों पर मैदे-पानी का पेस्ट लगाएं।
7. गुझिया में 1-1.5 बड़े चम्मच पान का भरावन भरें।
8. गुझिया को सील करने के लिए साँचे को बंद कर दें। किनारों से अतिरिक्त आटा हटा दें।
9. बाकी के सभी गुझिया के लिए समान विधि का प्रयोग करें। उन्हें सूखने से रोकने के लिये ज,ब तक आप उन्हें नहीं पकाते हैं, ढक कर रखना न भूलें।

- गुझिया को तल लें।

1. विकल्प 1:
निर्माता के निर्देशों के अनुसार एयर फ्रायर को गर्म करें। गुझिया को एयर फ्रायर में रखें और और एक ऑयल स्प्रेयर से उन पर तेल का छिड़काव करें। गुझिया तलें (आकार के आधार पर एक बार में एयर फ्रायर में लगभग 8 गुझिया आ जाती हैं)।
2. विकल्प 2:
गुझिया को 360 डिग्री सेल्सियस पर 14-17 मिनट या सुनहरा भूरा होने तक डीप फ्राई करें।

- चीनी की चाशनी तैयार करें।

1. एक पैन में पानी और चीनी को मध्यम आँच पर रखें।
2. चीनी को घुलने के लिए मिश्रण को उबालें और इसे 4-5 मिनट तक थोड़ा चिपचिपा होने तक उबलने दें। फिर आँच बंद कर दें।
3. वैकल्पिक: पान अर्क की कुछ बूँदें डालें।

- गुझिया को अंतिम रूप दें।

1. गुझिया को चाशनी में डालें (हर तरफ से लगभग 30 सेकंड के लिए) और चिमटे की मदद से गुझिया को चाशनी से निकाल लें ताकि अतिरिक्त चाशनी टपक कर हट जाए।
2. इन्हें बेकिंग पेपर पर रखें और क्रश की हुई टूटी फ्रूटी से सजाएं।

सलाहें

❗ गुलकंद, टूटी फ्रूटी और पान मसाले में पहले से ही चीनी होती है। इसलिए अतिरिक्त चीनी डालते समय सावधान रहें और एक बार में एक बड़ा चम्मच करके ही डालें।

💡 आप क्रश किये हुए बादाम, काजू और/या पिस्ता भी डाल सकते हैं।

पोषण संबंधी जानकारी (1 गुझिया)

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	157
P (g)	3.7
F (g)	5.2
C (g)	23.2
C-सर्विगलगभग	1.8



कराची हलवा

16 हलवे

समय: लगभग 1h25

सामग्री

400 ग्राम चीनी

❗ यदि आप चाहते हैं कि हलवा अधिक मीठा हो तो आप अतिरिक्त चीनी (लगभग 50 ग्राम) मिला सकते हैं।

140 ग्राम कॉर्न स्टार्च

❗ विकल्प: कॉर्न स्टार्च के बजाय मकई के आटे (कॉर्न फ्लोर) का प्रयोग कर सकते हैं।

100 ग्राम घी (विशुद्ध मक्खन)

30 ग्राम कद्दू के बीज

25 ग्राम बारीक कटा हुआ पिस्ता (सजाने के लिए)

900 मिलीलीटर पानी

केवड़ा जल की कुछ बूंदें

¼ बड़ा चम्मच साइट्रिक एसिड (या नींबू का रस)

1 छोटा चम्मच केसर (¼ बड़ा चम्मच पानी मिलाकर, रंग के लिए)

1 छोटा चम्मच इलायची पाउडर

बनाने की विधि

1. कॉर्नस्टार्च को एक पात्र में लें और उसमें 780 मिलीलीटर पानी डालें। कॉर्न स्टार्च को पूरी तरह से घोलने के लिए अच्छी तरह से हिलाएं। पात्र को किनारे में रख दें।
2. एक नॉन-स्टिक पैन को मध्यम-कम आँच पर रखें। चीनी और 120 मिलीलीटर पानी डालें। चीनी को पूरी तरह से घोलने के लिए अच्छी तरह से हिलाएं।
3. चीनी के घुलने पर साइट्रिक एसिड डालें। यह क्रिस्टलीकरण को रोकता है।
4. आँच को कम करें और पात्र में दोबारा हिलाकर कॉर्न स्टार्च का मिश्रण डालें। यह कॉर्नस्टार्च को तली में जमने से रोकेगा।
5. 8-9 मिनट बाद मिश्रण में गाँठें बनने लगेंगी, लेकिन चलाते रहें! लगभग 13-14 मिनट के बाद मिश्रण चिकना और काफी गाढ़ा हो जाएगा।
6. एक बार में एक बड़ा चम्मच करके घी डालें। जब एक बड़ा चम्मच घी पूरी तरह से सोख लिया जाए तो आप अगला चम्मच घी डाल सकते हैं। लगभग 10 मिनट का समय लेकर सारा घी डालें और अच्छी तरह से हिलाते रहें। मिश्रण गाढ़ा होने लगेगा और चमकदार हो जाएगा।
7. अब इसमें केसर (आधा बड़ा चम्मच पानी मिला हुआ) डाल दें ताकि हलवा रंग पकड़ ले। 5 मिनट तक अच्छी तरह हिलाएं。
i प्राकृतिक रंग प्राप्त करने के लिए केसर मिलाया जाता है।
8. कद्दू के बीज डालें और हिलाते हुए 10 मिनट तक पकाएँ।
9. पकाते और चलाते रहें। हलवे का स्वरूप (टेक्सचर) बदल जायेगा। पकाने के लगभग 60 मिनट के बाद, मिश्रण के किनारों से घी छूटने लगेगा और यह रबड़ जैसा लगने लगेगा। लगभग 1h20 के बाद मिश्रण को हिलाना मुश्किल हो जाएगा और यह अब चिकना नहीं रहेगा।
i आप कैसे जानते हैं कि हलवा बन गया है? एक छोटा टुकड़ा लें और उसे खींचने की कोशिश करें (इसे उसी तरह खिंचना चाहिए जैसे रबड़ खिंचता है)। यदि टुकड़ा टूट जाता है और अधिक नहीं खिंचता है, तो आपको इसे और अधिक समय तक पकाना होगा। इसे इस चरण तक पहुँचने में कितना समय लगता है, यह पैन की मोटाई, गर्मी की तीव्रता और सामग्री की गुणवत्ता पर निर्भर करता है।
यदि पकाने की प्रक्रिया बहुत कम समय की है, तो हलवा नरम होगा और चबाने वाला (च्यूइ) नहीं होगा।
आप प्रक्रिया को 'तेज' करने के लिए अंतिम 10-15 मिनट में आँच बढ़ा सकते हैं, लेकिन सुनिश्चित करें कि मिश्रण जले नहीं।
10. जैसे ही आप उचित गाढ़ेपन तक पहुँच जाते हैं, मिश्रण को आँच से हटा दें और इसे एक चिकने बेकिंग पेपर वाले पैन में स्थानांतरित करें।
11. ऊपर से कद्दू के बीज और कटा हुआ पिस्ता डालें।
12. इसे 2-3 घंटे के लिए सेट होने दें।
13. टुकड़ों में काटें और परोसें।

- भारत के कुछ हिस्सों में यह व्यंजन 'बॉम्बे हलवा' के नाम से जाना जाता है।
- हलवे को 2-3 सप्ताह तक कमरे के तापमान पर रखा जा सकता है।

पोषण संबंधी जानकारी (1 सर्विंग)

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	207
P (g)	0.8
F (g)	7.8
C (g)	32.9
C-सर्विंगलगभग	2.6



बेसन के लड्डू

8 लड्डू

समय: 35 मिनट

सामग्री

110 ग्राम चने का आटा (बेसन) (मोटी और बारीक दोनों प्रकार की किस्मों का उपयोग किया जा सकता है)

75 ग्राम बूरा/बूरा चीनी

- ❗ बूरा पानी और चीनी को उबाल कर बनाया जाता है ताकि चीनी में तरल पदार्थ वाष्पित हो जाए (= क्रिस्टलीय चीनी)। बाद में अतिरिक्त स्वाद के लिए घी डाला जा सकता है।

55 ग्राम घी (विशुद्ध मक्खन)

1/2 छोटा चम्मच इलायची पाउडर

बनाने की विधि

1. एक पैन में मध्यम आँच पर घी गर्म करें।
2. जैसे ही घी पूरी तरह से पिघल जाए, तो आँच धीमी कर दें और बेसन डालें।
❗ यदि आपने बहुत ज्यादा घी का इस्तेमाल किया है तो अतिरिक्त भुना हुआ बेसन (या काजू) डालें।
3. 20-25 मिनट तक लगातार चलाते रहें। शुरू में मिश्रण में एक गाँठ बन जाएगी, 7-8 मिनट के बाद मिश्रण ढीला होने लगेगा। बाद में यह और ज़्यादा ढीला और हल्का होता रहेगा। लगभग 15 मिनट के बाद यह एक पेस्ट में बदल जाएगा। पर्याप्त समय लें!

❗ यदि आप बेसन को ठीक से नहीं भूनेंगे तो बेसन का स्वाद कड़वा और कच्चा सा लगेगा। यदि आप इसे भलीभांति नहीं चलाते हैं, तो यह जल जाएगा।

❗ आपको कैसे पता चलेगा कि हलवा बन गया है?

- आपको एक स्वादिष्ट सुगंध आएगी।
- गाढ़ापन एक पेस्ट में बदल जाएगा।
- रंग बदलकर सुनहरा सा हो जाएगा।
- भुने हुए बेसन के ऊपर घी तैरने लगेगा।
- यह हल्का लगेगा।

बेसन को भूनने में लगने वाला समय गर्मी के प्रकार (जैसे गैस या इंडक्शन), पैन की मोटाई और गर्मी की तीव्रता पर भी निर्भर करता है।

4. बेसन को आँच से उतार लें, इसे एक बड़े मिलाने वाले पात्र में रखें और चीनी मिलाने से पहले कम से कम 10 मिनट के लिए ठंडा होने दें।

❗ यदि आप बेसन के गर्म रहते ही चीनी डालेंगे तो चीनी घुल जायेगी और लड्डू नहीं बंध पायेंगे।

5. बूरा और इलायची पाउडर डालें।

☀️ वैकल्पिक: आप कटे हुए मेवे या किशमिश डाल सकते हैं।

6. एक बढ़िया गूथा हुआ आटा बनने तक सब कुछ मिलाएं।
7. आटे से एक छोटी सी लोई लें और इसे अपनी हथेलियों के बीच दबाएं।
8. इसे अपनी हथेलियों के बीच गोल आकार में बेल लें।
9. ऐसा हर लड्डू के लिए करें।

☀️ सलाहें

आप अतिरिक्त 'कुरकुरेपन' के लिए सूजी मिला सकते हैं।

पोषण संबंधी जानकारी (1 लड्डू)

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	148
P (g)	3.2
F (g)	7.7
C (g)	15.9
c-सर्विगलगभग	1.3



दही पुरी

15 दही पूरियाँ

समय: 30 मिनट

सामग्री

365 ग्राम फुल-फैट दही, प्राकृतिक, बिना मीठास वाला

- 50 मिलीलीटर पानी और 8 ग्राम चीनी मिलाकर दही का मिश्रण बना लें।

15 पहले से तले हुए गोलगप्पे/पानीपूरी (4 ग्राम/पानीपूरी, 5 सेंटीमीटर व्यास) (60 ग्राम)

i गोलगप्पे (दिल्ली)/पानीपूरी (मुंबई) सूजी या आटे (गेहूँ के आटे) से बनी छोटी गोल पूरियाँ होती हैं।

एक गोलगप्पे को अंग्रेजी में 'वॉटर बॉल' के रूप में अनुवाद किया जा सकता है।

💡 भारतीय किराने की दुकान पर 2 किस्में उपलब्ध होती हैं (लेकिन इन्हें घर पर भी बनाया जा सकता है):

- आपको इन्हें घर पर तलना होगा
- पहले से तले हुए और खाने के लिए तैयार

70 ग्राम बारीक कटा हुआ पकाया हुआ आलू (शुद्ध)

20 ग्राम बारीक कटा हुआ प्याज (निवल)

70 ग्राम धनिये की चटनी

i बन-बनाया (रेडीमेड) उपलब्ध है, लेकिन इन्हें घर पर भी तैयार किया जा सकता है:

- सामग्री (लगभग 200 ग्राम की सर्विंग): 60 ग्राम फुल-फैट दही, प्राकृतिक, बिना मीठास वाला, 120 ग्राम धनिया, 1 हरी मिर्च (20 ग्राम), 2 छोटा चम्मच नींबू का रस, ½ छोटा चम्मच चीनी, 1 सेंटीमीटर ताजा अदरक (3 ग्राम), ¼ छोटा चम्मच भुना जीरा पाउडर, ½ छोटा चम्मच नमक, चाट मसाला और काली मिर्च स्वादानुसार।
- तैयारी: चिकनाई आने तक सब कुछ मिलाने रहें।
- बहुत पतला है? गाढ़ा करने के लिए थोड़ी सी मूंगफली या सेव डालें।

 2 सप्ताह तक फ्रिज में भंडारित (स्टोर) किया जा सकता है, लंबे समय तक भंडारित (स्टोर) करने के लिए जमाया जा सकता है।

70 ग्राम इमली की चटनी

 बन-बनाया (रेडीमेड) उपलब्ध है, लेकिन इन्हें घर पर भी तैयार किया जा सकता है:

- सामग्री (लगभग 500 ग्राम की सर्विंग): 70 ग्राम बीज रहित इमली, 100 ग्राम गुड़ पाउडर (अपरिष्कृत चीनी), 50 ग्राम चीनी, 1 छोटा चम्मच सूरजमुखी का तेल, 480 मिलीलीटर पानी, ½ छोटा चम्मच जीरा पाउडर, ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, ½ छोटा चम्मच नमक, ¼ छोटा चम्मच अदरक पाउडर और स्वादानुसार हींग।
- बनाने की विधि:
 - इमली और पानी को 25-30 मिनट तक उबालें और एक महीन पेस्ट बना लें।
 - पेस्ट को तब तक छानें जब तक कि सारा फाइबर न निकल जाए और छानते समय अतिरिक्त 120 मिलीलीटर पानी डालें।
 - एक पैन में सूरजमुखी का तेल गरम करें और हींग और जीरे को चटकने दें।
 - फिर इसे इमली के पेस्ट में मिला दें।
 - गुड़ और चीनी डालें और 2 से 3 मिनट तक, जब तक पूरी तरह से तरह से घुल न जाए, मिलते रहें।
 - अंत में अन्य पत्ते और मसाले डालें।
 - चटनी को गाढ़ा होने के लिए मध्यम आँच पर 6 मिनट तक उबालें।

 2 सप्ताह तक फ्रिज में भंडारित (स्टोर) किया जा सकता है, लंबे समय तक भंडारित (स्टोर) करने के लिए जमाया जा सकता है।

1 बड़े चम्मच बारीक कटा हुआ ताजा धनिया

स्वादानुसार चाट मसाला

स्वादानुसार जीरा पाउडर

स्वादानुसार लाल मिर्च पाउडर

काला नाम स्वादानुसार

बनाने की विधि

1. गोलगप्पों को एक परोसने वाली थाली में रखें और भराई के लिए जगह बनाने के लिए उन्हें ध्यान से बीच में से फोड़ लें।
2. प्रत्येक गोलगप्पे में कुछ आलू के टुकड़े डालें।
3. बारीक कटा प्याज डालें।
4. स्वाद के लिए गोलगप्पों के ऊपर चाट मसाला, जीरा पाउडर, काला नमक और लाल मिर्च पाउडर छिड़कें।
5. प्रत्येक गोलगप्पे में आधा-आधा चम्मच धनिये की चटनी और इमली की चटनी डालें।
6. गोलगप्पों को दही के मिश्रण (दही + पानी + चीनी) से भरें।
7. दही पर फिर से चाट मसाला, जीरा पाउडर, काला नमक और स्वादानुसार लाल मिर्च पाउडर छिड़कें।

सलाहें

- एक अच्छी दही पूरी बाहर से कुरकुरी और अंदर से नर्म होती है।
- आप एक अतिरिक्त 'कुरकुरेपन' के लिए बारीक कटा हुआ हरा धनिया और/या सेव भी डाल सकते हैं।
- यदि बनाने के तुरंत बाद नहीं परोसे गए तो वे गीले/ नम / आर्द्र हो जाएंगे।

पोषण संबंधी जानकारी (1 दही पूरी)

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	50
P (g)	1.5
F (g)	1.2
C (g)	6.5
C-सर्विगलभग	0.5



शकरकंद चाट

4 लोगों के लिए

समय: 30 मिनट

सामग्री

सेव (चने के आटे/बेसन के आटे से बने पतले तले हुए नूडल्स) (सजाने के लिए)

10 ग्राम कुचली हुई पापड़ी (गोल, कुरकुरी, तले हुए वड़े / भल्ले) (120 ग्राम)

1 किलो बारीक कटा शकरकंद (शुद्ध)

35 ग्राम अनार के दाने

2 बड़े चम्मच नींबू का रस (24 मिलीलीटर)

2 बड़े चम्मच सूरजमुखी का तेल (15 ग्राम)

50 ग्राम मूंगफली (या काजू)

20 ग्राम धनिये की चटनी

❗ बन-बनाया (रेडीमेड) उपलब्ध है, लेकिन इन्हें घर पर भी तैयार किया जा सकता है:

- सामग्री (लगभग 200 ग्राम की सर्विंग): 60 ग्राम फुल-फैट दही, प्राकृतिक, बिना मीठास वाला, 120 ग्राम धनिया, 1 हरी मिर्च (20 ग्राम), 2 छोटा चम्मच नींबू का रस, ½ छोटा चम्मच चीनी, 1 सेंटीमीटर ताजा अदरक (3 ग्राम), ¼ छोटा चम्मच भुना जीरा पाउडर, ½ छोटा चम्मच नमक, चाट मसाला और काली मिर्च स्वादानुसार।
- तैयारी: चिकनाई आने तक सब कुछ मिलाते रहें।

- बहुत पतला है? गाढ़ा करने के लिए थोड़ी सी मूंगफली या सेव डालें।

 2 सप्ताह तक फ्रिज में भंडारित (स्टोर) किया जा सकता है, लंबे समय तक भंडारित (स्टोर) करने के लिए जमाया जा सकता है।

10 ग्राम इमली की चटनी

 बन-बनाया (रेडीमेड) उपलब्ध है, लेकिन इन्हें घर पर भी तैयार किया जा सकता है:

- सामग्री (लगभग 500 ग्राम की सर्विंग): 70 ग्राम बीज रहित इमली, 100 ग्राम गुड़ पाउडर (अपरिष्कृत चीनी), 50 ग्राम चीनी, 1 छोटा चम्मच सूरजमुखी का तेल, 480 मिलीलीटर पानी, ½ छोटा चम्मच जीरा पाउडर, ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, ½ छोटा चम्मच नमक, ¼ छोटा चम्मच अदरक पाउडर और स्वादानुसार हींग।
- बनाने की विधि:
 - इमली और पानी को 25-30 मिनट तक उबालें और एक महीन पेस्ट बना लें।
 - पेस्ट को तब तक छानें जब तक कि सारा फाइबर न निकल जाए और छानते समय अतिरिक्त 120 मिलीलीटर पानी डालें।
 - एक पैन में सूरजमुखी का तेल गरम करें और हींग और जीरे को चटकने दें।
 - फिर इसे इमली के पेस्ट में मिला दें।
 - गुड़ और चीनी डालें और 2 से 3 मिनट तक, जब तक पूरी तरह से तरह से घुल न जाए, मिलते रहें।
 - अंत में अन्य पत्ते और मसाले डालें।
 - चटनी को गाढ़ा होने के लिए मध्यम आँच पर 6 मिनट तक उबालें।

 2 सप्ताह तक फ्रिज में भंडारित (स्टोर) किया जा सकता है, लंबे समय तक भंडारित (स्टोर) करने के लिए जमाया जा सकता है।

2 बड़े चम्मच बारीक कटा हुआ ताजा धनिया

½ छोटा चम्मच चाट मसाला

½ छोटा चम्मच नमक

बनाने की विधि

1. ओवन को 220 डिग्री सेल्सियस पर पहले गर्म (प्री-हीट) करें।
2. शकरकंद के टुकड़े, जैतून का तेल, चाट मसाला और नमक मिलाएं।
3. उन्हें एक बेकिंग ट्रे पर रखें और शकरकंद के नरम होने तक 15-20 मिनट के लिए तंदूर (ओवन) में रख दें।
 -  सुनिश्चित करें कि आकृति खराब न हों।
4. एक पैन में मूंगफली के दानों को मध्यम आँच पर 4-5 मिनट तक भूनें। मूंगफलियों को जलने से बचाने के लिए नियमित रूप से हिलाएं।

5. शकरकंद के टुकड़े, भुने हुए मूंगफली के दाने, टूटी हुई पापड़ी और अनार के दानों को एक बड़े पात्र में लें।
6. धनिये की चटनी और इमली की चटनी डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
7. नींबू का रस डालें।
8. शकरकंद चाट को चाट मसाला, हरा धनिया, सेव, अनार के दानों से सजाएं और धनिये की चटनी छिड़कें।

सलाहें

आप बारीक कटे हुए प्याज और/या पके हुए काले चने भी डाल सकते हैं।

पोषण संबंधी जानकारी (1 सर्विंग)

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	449
P (g)	8.6
F (g)	20.8
C (g)	55.8
C-सर्विंगलगभग	4.5



मसाला पाव

4 लोगों के लिए

समय: 25 मिनट

सामग्री

4 सिंके हुए बन (35 ग्राम/बन) - घर पर बने पाव की रेसिपी यहाँ देखें

2 मध्यम आकार के बारीक कटे हुए टमाटर (285 ग्राम शुद्ध)

1 बारीक कटा हुआ लाल प्याज (55 ग्राम, शुद्ध) (वैकल्पिक: सजाने के लिए अतिरिक्त)

4 बारीक कटी हुई लहसुन की कलियाँ (24 ग्राम शुद्ध)

2 बारीक कटी हुई हरी मिर्च (20 ग्राम शुद्ध)

2 बारीक कटी हुई लाल मिर्च (55 ग्राम शुद्ध)

1 बड़े चम्मच नींबू का रस (12 ग्राम)

नींबू के टुकड़े (सजाने के लिए)

3 बड़े चम्मच तरल कुकिंग फैट (30 ग्राम)

120 मिलीलीटर पानी

3 बड़े चम्मच बारीक कटा हुआ ताजा धनिया

2 छोटे चम्मच पाव भाजी मसाला (यदि पर्याप्त मसालेदार नहीं है या यदि बहुत मसालेदार हो तो अधिक/कम डालें)

½ छोटा चम्मच जीरा

¼ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

1 छोटे चम्मच सूखी कसूरी मेथी (मेथी के पत्ते)

स्वाद के लिए ताजा अदरक बारीक कटा हुआ

नमक स्वादानुसार

घर के बने पाव (13 टुकड़े)

❶ पाव एक सिंका हुआ बिना अंडे का डिनर रोल है।

3 बड़े चम्मच दूध का पाउडर (20 ग्राम)

360 ग्राम गेहूँ का आटा

3 बड़े चम्मच तरल कुकिंग फैट (30 ग्राम)

240 मिलीलीटर पानी

2.25 छोटे चम्मच सूखा खमीर (6.75 ग्राम)

❷ खमीर एक प्राकृतिक फुलाने वाला तत्व है, जो ताजा और सूखा या तुरंत काम करने वाला, दोनों तरह से उपलब्ध होते हैं।

1 ग्राम सूखा/तुरंत काम करने वाला खमीर (इंस्टैंट यीस्ट) = 3 ग्राम ताजा खमीर

ताजे और सूखे खमीर को अन्य सामग्री में मिलाने से पहले गुनगुने पानी में घोलना चाहिए। तुरंत काम करने वाले खमीर (इंस्टैंट यीस्ट) को घोलना नहीं पड़ता है।

¾ छोटा चम्मच नमक

बनाने की विधि

1. मध्यम आँच पर एक पैन में 2 बड़े चम्मच तरल मक्खन को गरम करें।
2. हींग, जीरा और सौंफ डालें और इन्हें चटकने दें।
3. जीरा डालें और उन्हें चटकने दें। कुछ सेकंड के लिए पकाएं (जब तक कि अदरक-लहसुन के पेस्ट का रंग बदलना शुरू न हो जाए)।
4. बारीक कटा हुआ प्याज डालें और सब कुछ मिला लें। प्याज को नरम और स्वच्छ होने तक पकने दें।
5. बारीक कटे हुए टमाटर डालें और 2 मिनट तक पकाएँ।
6. पाव भाजी मसाला, लाल मिर्च पाउडर और स्वादानुसार नमक डालें और 1 मिनट तक पकाएँ।
7. बारीक कटी हुई लाल और हरी मिर्च डालकर 1 मिनट तक पकाएं।

8. आधी कसूरी मेथी और 120 मिलीलीटर पानी डालें और मध्यम आँच पर 8-10 मिनट तक (या पानी के सूखने तक) पकाएँ।
 - ❗ मसाला ज्यादा सूखा नहीं होना चाहिए, लेकिन ज्यादा गीला भी नहीं होना चाहिए। उचित गाढ़पन तक पहुँचने के लिए जब तक आवश्यक हो तब तक पकाएँ।
9. बारीक कटा हरा धनिया और नींबू का रस डालें।
10. मध्यम आँच पर एक पैन में 1 बड़ा चम्मच तरल मक्खन गरम करें और कसूरी मेथी का बचा हुआ आधा भाग डालें।
11. बन/पाव को तवे पर रखें और दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक सेंक लें।
12. भुने हुए बन के ऊपर मसाला डालें और कुछ और बारीक कटे हुए प्याज़ और नींबू के टुकड़ों से सजाएँ।

घर के बने पाव

1. एक छोटी कटोरी में सूखा खमीर और 1 बड़ा चम्मच गुनगुना पानी मिलाएं। एक काँटे से हिलाएं और 5 मिनट के लिए छोड़ दें।
 - ❗ खमीर कोशिकाओं को काम करने के लिए सक्रिय करने के लिए मिश्रण को थोड़े समय के लिए छोड़ दें।
 - 💡 खमीर का सबसे अच्छा प्रभाव तब होता है जब इसे गुनगुने तरल पदार्थों के साथ मिलाया जाता है और जब आटा अच्छी तरह से और लंबे समय तक गूंथा जाता है।
2. एक पात्र में गेहूँ का आटा, तरल मक्खन, दूध पाउडर और नमक मिलाकर मिश्रण को एक तरफ रख दें।
3. आटे के बाउल में खमीर का मिश्रण डालिये और मिक्सर से (आटे के हुक से) 7-8 मिनट तक या हाथों से 10-12 मिनट तक गूंथें।
 - ❗ बहुत चिपचिपा हैं? और आटा डालें (जैसे 1-3 बड़े चम्मच)।
 - गूंथा हुआ आटा कब तैयार होता है? यदि आटा बढ़िया दिखता है और जब आप इसे दबाते हैं तो वापस उछलता है, तो समझ लें कि यह तैयार है।
4. गूंथे हुए आटे को तेल लगाए हुए पात्र में रखें और सूरजमुखी के तेल से ऊपर की सतह को और किनारों को ब्रश करें। पात्र को एक नम टी टॉवल से ढक दें और इसे 60 मिनट के लिए गर्म स्थान पर खमीर फूलने के लिए रख दें (आटा आकार में दोगुना हो जाएगा)।
5. गूंथे हुए आटे को आटा छिड़के हुए काउंटर की सतह (काउंटरटॉप) पर रखें और आटे को दबाकर आटे में से हवा बाहर निकालें। फिर आटे को और 10 मिनट के लिए रख दें।
6. आटे को 13 बराबर भागों में विभाजित करें (यह जाँचने के लिए कि सभी भाग समान आकार के हैं या नहीं, आप भोजन के पैमाने (फूड स्केल) का उपयोग कर सकते हैं)।
7. गोल लोईयाँ बनाकर उन्हें चिकना कर लें और बेकिंग ट्रे पर रखें। प्रत्येक लोई के बीच कुछ जगह छोड़ना सुनिश्चित करें, क्योंकि वे ओवन में फैलेंगी। उन्हें एक टी-टॉवल से ढक दें और 30-45 मिनट के लिए गर्म स्थान पर रख दें।
8. बेकिंग ट्रे को ओवन में 12-14 मिनट के लिए 200 डिग्री सेल्सियस पर रखें।
9. उन्हें ओवन से बाहर निकालें और यदि वांछित हो तो ऊपर से तरल मक्खन से ब्रश करें।

सलाहें

भारतीय स्ट्रीट फूड में बहुत लोकप्रिय और जाना-माना जाता है।

पोषण संबंधी जानकारी (1 मसाला पाव)

ऊर्जा (किलो कैलोरी)		190।
P (g)	5.1	
F (g)	7.8	
C (g)	24.2	
C-सर्विगलगभग	1.9	



मूंग दाल तड़का

4 लोगों के लिए

समय: लगभग 35 मिनट

सामग्री

200 ग्राम धुली मूंग की दाल

1 मध्यम आकार के बारीक कटे हुए टमाटर (142.5 ग्राम शुद्ध)

6 बारीक कटी हुई लहसुन की कलियाँ (36 ग्राम शुद्ध)

2 सूखी लाल मिर्च (20 ग्राम शुद्ध)

½ नींबू का रस (22.5 ग्राम)

1.5 बड़े चम्मच सूरजमुखी का तेल (15 ग्राम)

720 मिलीलीटर पानी

6-7 कड़ी पत्ते

½ छोटी चम्मच हल्दी

½ छोटा चम्मच सरसों के दाने

½ छोटा चम्मच जीरा

¼ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

¼ छोटा चम्मच हींग

❶ यदि आप चाहते हैं कि व्यंजन ग्लूटेन-फ्री हो, तो आप हींग छोड़ सकते हैं।

बारीक कटा हुआ हरा धनिया (सजाने के लिए)

नमक स्वादानुसार

बनाने की विधि

- मूंग की दाल बनाएं।

1. एक प्रेशर कुकर में मूंग दाल को पानी, बारीक कटे टमाटर, हल्दी और लाल मिर्च पाउडर के साथ मिलाएं और स्वादानुसार नमक डालें।
2. इसे तेज आँच पर 2-3 सीटी आने तक पकने दें और फिर प्रेशर अपने आप निकलने दें।
3. प्रेशर कुकर खोलें और दाल को चलाएं।

❶ क्या सही गाढ़ापन नहीं है जब तक आप उचित गाढ़ापन तक नहीं पहुँच जाते हैं तब तक थोड़ा और पानी डालें।

💡 क्या आपके पास प्रेशर कुकर नहीं है? दाल को 30 मिनट के लिये पानी में भिगोएं, पानी निकालें और एक बर्तन में डालें। उन्हें मध्यम आँच पर 20-25 मिनट तक पकने दें, जब तक कि दाल नरम और तैयार न हो जाए।

- तड़का तैयार कर लें।

❶ इस तकनीक से मसालों को तेल/घी में हल्का भून लिया जाता है।

1. एक पैन में मध्यम आँच पर घी गर्म करें।
2. हींग, जीरा और सौंफ डालें और इन्हें चटकने दें।
3. लहसुन और सूखी लाल मिर्च डालें और 2-3 मिनट तक भूनें जब तक कि लहसुन का रंग हल्का भूरा न हो जाए।
4. कड़ी पत्ते डालें और सब कुछ मिलाएँ।

💡 क्या आप अतिरिक्त मसाला डालना चाहते हैं? अदरक, लौंग, दालचीनी, धनिया पाउडर और/या गरम मसाला चुनें।

- मूंग दाल बनाने का अंतिम चरण।

1. तड़के को दाल में डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
2. बारीक कटा हरा धनिया और नींबू का रस डालें।

💡 **सलाहें**

- मूंग दाल तड़का एक शाकाहारी व्यंजन है।
- वैकल्पिक: आप चावल या अनाज डाल सकते हैं।

- यदि आप अधिक स्वाद चाहते हैं तो अतिरिक्त जैतून का तेल और/या घी डालें।

पोषण संबंधी जानकारी (1 सर्विंग)

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	229
P (g)	13.3
F (g)	4.3
C (g)	35.1
C-सर्विंगलगभग	2.8



पनीर भुर्जी

4 लोगों के लिए

समय: लगभग 30 मिनट

सामग्री

250 ग्राम चूरा किया गया पनीर (घर में बनाया गया पनीर (भारतीय कॉटेज चीज़))

❶ टोको (एशियाई किराने की दुकान), अल्बर्ट हाईन, कोलरूट और डेलहाइज़ में उपलब्ध है।

💡 खुद बनाएं? पूरे दूध को सिरके या नींबू के रस (या दही) के साथ फेंट लें। पनीर को मलमल के कपड़े में डालकर जमने के लिए रख दें। नींबू/नींबू का रस और दही, सिरके के विपरीत 'ज़्यादा नर्म' पनीर बना देगा (मीठे में इस्तेमाल किया जा सकता है)

❷ दुकान से खरीदा गया पनीर? व्यंजन विधि (रेसिपी) में इस्तेमाल करने से पहले 20 मिनट के लिए पानी में भिगो दें।

2 मध्यम आकार के बारीक कटे हुए टमाटर (वैकल्पिक: बीज रहित) (285 ग्राम शुद्ध)

1 बारीक कटा हुआ लाल प्याज (55 ग्राम शुद्ध)

4 बारीक कटी हुई लहसुन की कलियाँ (24 ग्राम शुद्ध)

2 बारीक कटी हुई हरी मिर्च (20 ग्राम शुद्ध)

2.5 सेंटीमीटर बारीक कटा हुआ ताजा अदरक (7 ग्राम शुद्ध)

स्वाद के लिए नींबू के रस की कुछ बूँदें

1.5 बड़े चम्मच सूरजमुखी का तेल (15 ग्राम)

15 ग्राम घी

2 बड़े चम्मच बारीक कटा हुआ ताजा धनिया

1 छोटा चम्मच धनिया (पाउडर)

¼ छोटा चम्मच पाव भाजी मसाला

❗ धनिये के बीज, जीरा, काली इलायची, चक्र फूल, हरी इलायची, सौंफ, सोंठ, लाल मिर्च, काली मिर्च, दालचीनी, लौंग और अमचूर पाउडर के साथ मसाले का मिश्रण।

उपलब्ध नहीं है? गर्म मसाले का प्रयोग करें।

½ छोटा चम्मच जीरा

¼ छोटा चम्मच सौंफ

¼ छोटा चम्मच हींग (डेविल्स डंग / पीला पाउडर)

❗ 1 छोटा चम्मच 1 बड़ा चम्मच प्याज पाउडर + 1 लहसुन की कली के बराबर होता है।

❗ गंधक जैसी गंध से छुटकारा पाने के लिए आपको हींग को पकाना होगा।

¼ छोटा चम्मच हल्दी

¼ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

नमक स्वादानुसार

बनाने की विधि

1. एक पैन को मध्यम आँच पर रखें और सूरजमुखी का तेल और घी डालें।
2. हींग, जीरा और सौंफ डालें और इन्हें चटकने दें।
3. प्याज, हरी मिर्च और अदरक डालें और लगभग 5 मिनट तक हल्का सुनहरा भूरा रंग दिखने तक पकाएं। इन्हें जलने से रोकने के लिए ठीक से हिलाते रहें।
4. बारीक कटे हुए टमाटर डालें और नरम होने तक 3 मिनट तक पकाएँ।
5. धनिया पाउडर, पाव भाजी मसाला, हल्दी और लाल मिर्च पाउडर डालें। वैकल्पिक: स्वादानुसार नमक डालें।
6. अच्छी तरह मिलाएं और 30 सेकेंड से 1 मिनट तक पकाएं।
7. टुकड़ों में काटा हुआ पनीर डालें और इसे बाकी मसाले में अच्छी तरह मिलाएँ। 2-3 मिनट तक पकाएँ।
8. ❗ पनीर को ज्यादा देर तक न पकने दें, वरना यह रबड़ जैसा और चबाने वाला हो जाएगा!
8. बारीक कटा हुआ हरा धनिया और वैकल्पिक रूप से स्वाद के लिए नींबू के रस की कुछ बूँदें डालें।

9. टोस्ट या रोटी के साथ परोसें।



सलाहें

- पनीर भुर्जी को नाश्ते, दोपहर के भोजन और/या रात के खाने में परोसा जा सकता है।
- वैकल्पिक: आप मटर, गाजर और/या पालक डाल सकते हैं।

पोषण संबंधी जानकारी (1 सर्विंग)

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	235
P (g)	10.6
F (g)	18.8
C (g)	5.2
C-सर्विंगलगभग	0.4



घर का बना नान

8 नान

समय: लगभग 1h

सामग्री

80 मिलीलीटर सेमी-स्किमड (बिना मलाई का) दूध

25 ग्राम फुल-फैट दही, प्राकृतिक, बिना मीठास वाला

210 ग्राम गेहूँ का आटा (100%)

❗ केवल गेहूँ के आटे का ही प्रयोग न करें, वरना रोटी बहुत 'भारी' बनेगी।

210 ग्राम गेहूँ का आटा

- चोकरयुक्त गेहूँ का आटा, गेहूँ का आटा और नमक मिलाएं।

4 बड़े चम्मच सूरजमुखी तेल (40 ग्राम)

2 छोटे चम्मच सूखा खमीर (6 ग्राम)

❗ खमीर एक प्राकृतिक फुलाने वाला तत्व है, जो ताजा और सूखा या तुरंत काम करने वाला, दोनों तरह से उपलब्ध होते हैं।

1 ग्राम सूखा/तुरंत काम करने वाला खमीर (इंस्टैंट यीस्ट) = 3 ग्राम ताजा खमीर

ताजे और सूखे खमीर को अन्य सामग्री में मिलाने से पहले गुनगुने पानी में घोलना चाहिए। तुरंत काम करने वाले खमीर (इंस्टैंट यीस्ट) को घोलना नहीं पड़ता है।

1 छोटा चम्मच नमक

कलौंजी (काला ज़ीरा, वैकल्पिक)

बनाने की विधि

1. एक छोटी कटोरी में सूखा खमीर और 1 बड़ा चम्मच गुनगुना पानी मिलाएं। एक काँटें से हिलाएं और 5 मिनट के लिए छोड़ दें।

❗ खमीर कोशिकाओं को काम करने के लिए सक्रिय करने के लिए मिश्रण को थोड़े समय के लिए छोड़ दें।

💡 खमीर का सबसे अच्छा प्रभाव तब होता है जब इसे गुनगुने तरल पदार्थों के साथ मिलाया जाता है और जब आटा अच्छी तरह से और लंबे समय तक गूंथा जाता है।

2. सूरजमुखी का तेल डालें और सब कुछ मिलाएँ।
3. दूध और फुल फैट दही डालें और (हाथों से या हैंड ब्लेंडर से) सब कुछ मिलाएं।
4. आटे के मिश्रण के कुछ बड़े चम्मच डालें और मिलाएँ। यदि यह बहुत चिपचिपा हो जाता है, तो कुछ और आटा डालें (यह आटे के 3-4 बड़े चम्मच हो सकते हैं)।

❗ आटा थोड़ा चिपचिपा रहेगा। मैदा ज्यादा न डालें, यह सूख जाएगा।

5. चिकना होने तक आटा (7-8 मिनट अपने हाथों से, 2 मिनट मिक्सर से) गूंथ लें।
6. आटे को तेल लगाए हुए बाउल में रखें और एक टी टॉवल से ढक दें।
7. आटे को 60-90 मिनट के लिए गरम जगह पर रख दें।
8. आटे को दबाएं ताकि हवा बाहर निकल सके।
9. आटे को 8 बराबर भागों में बाँट लें (लगभग 100 ग्राम/ आटे की लोई)।
10. इन्हें ढककर 15 मिनट के लिए रख दें।
11. मध्यम आँच पर एक फ्राइंग पैन (वैकल्पिक: लोहे का तवा) गरम करें।
12. बेलन को तेल लगाकर चिकना कर लें और आटे की लोई को पहले लंबाई में और फिर चौड़ाई में (10-12 सेंटीमीटर लंबा और 6-7 सेंटीमीटर चौड़ा) बेल लें।
13. वैकल्पिक: बले हुए आटे की लोइयों पर कुछ कलौंजी छिड़कें।
14. एक बेली हुई लोई को गरम तवे पर कुछ मिनट के लिए रखें जब तक कि उसके ऊपर बुलबुले न दिखने लगें।
15. नान को फ्राइंग पैन से बाहर निकालें, पलटें और 15-20 सेकेंड्स (सीधे गैस पर) एक तरफ से सुनहरा भूरा होने तक पकाएं।
16. नान को फिर से पलट दें और दूसरी तरफ भी सुनहरा भूरा होने तक सेंक लें।
17. नान को एक थाली में रखें और (नमकीन) मक्खन से ब्रश करें।

💡 सलाहें

नान पश्चिमी संस्कृति में सबसे लोकप्रिय भारतीय रोटी है और एक प्रकार की खमीरी रोटी है।

क्या आप तंदूर (ओवन) में व्यंजन (डिश) तैयार करना चाहते हैं?

- तंदूर (ओवन) को 260 डिग्री सेल्सियस पर पहले गर्म (प्री-हीट) करें।
- बेली हुई लोई को बेकिंग ट्रे पर रखिये और 4-5 मिनट सुनहरा होने तक सेंक (बेक) लीजिये। नान को पकाने के लिए आप ग्रिल फंक्शन को सक्रिय कर सकते हैं।
- बाद में आप नान को (नमकीन) मक्खन से भी ब्रश कर सकते हैं।

पोषण संबंधी जानकारी (1 नान)

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	232
P (g)	7
F (g)	6
C (g)	35.8
C-सर्विगलभग	2.8