

ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਸ਼ਨ ਪਕਵਾਨਾਂ ਈ-ਲਰਨਿੰਗ

ਭਾਰਤੀ ਪਕਵਾਨ

ਦੰਤਕਥਾ

g = ਗ੍ਰਾਮ

tbsp = ਚਮਚਾ

½ tsp = ਅੱਧਾ ਚਮਚਾ

P = ਪ੍ਰੋਟੀਨ

F = ਚਰਬੀ

C = ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ

ਪਕਵਾਨ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ, ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਫਿਨਿਸ਼ਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਭਾਰ () ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ੁੱਧ ਭਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

❗ = ਸਾਵਧਾਨੀ (ਫਿਆਨ ਦਾ ਬਿੰਦੂ)

i = ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ

💡 = ਸੁਝਾਅ



ਪਾਨ ਗੁਜੀਆ

12 ਗੁਜੀਆ

ਸਮਾਂ: ਲਗਭਗ 1h15

ਸਮੱਗਰੀ

ਗੁਜੀਆ ਆਟਾ

130 g ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ

3 tbsp ਪਿਘਲਾ ਹੋਇਆ ਘਿਓ (ਸਪੱਸ਼ਟ ਮੱਖਣ) (30 g)

60 ml ਪਾਣੀ

ਪੈਨ ਭਰਨਾ

125 g ਮਾਦਾ /ਖੇਆ (ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਠੋਸ)

4 ਵੱਡੇ ਪਾਨ ਦੇ ਪੱਤੇ (ਸੁਪਾਰੀ ਦੇ ਪੱਤੇ) (40 g)

1 ਚਮਚ ਟੁਟੀ ਫਰੂਟੀ (20 g)

2 ਚਮਚ ਪਾਊਡਰ ਸ਼ੂਗਰ (12 g)

1 ਚਮਚ ਗੁਲਕੰਦ (ਗੁਲਾਬ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਜੈਮ / ਗੁਲਾਬ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿੱਠੀ ਸੰਭਾਲ) (23 g)

3 ਚਮਚ ਸੁੱਕਾ ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਊਡਰ (30 g)

1.5 ਚਮਚ ਪਾਨ ਮਸਾਲਾ

¼ ਚਮਚ ਫੈਨਿਲ ਦੇ ਬੀਜ

2 ਪੁਦੀਨੇ ਐਬਸਟਰੈਕਟ ਦੇ ਤੁਪਕੇ

ਸੁਆਦ ਲਈ ਲੂਣ

ਖੰਡ ਸ਼ਰਬਤ

100 g ਖੰਡ

120 ml ਪਾਣੀ

ਪਾਨ ਸਾਰ (ਵਿਕਲਪਿਕ)

ਕੁਚਲੀ ਟੁਟੀ ਫਰੂਟੀ (ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਵਿਕਲਪਿਕ)

ਤਿਆਰੀ

- ਗੁਜੀਆ ਆਟੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

1. ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਅਤੇ ਪਿਘਲੇ ਹੋਏ ਘਿਓ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਗੜੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਰ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਰਗਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
2. ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ (60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਤੱਕ) ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਤੰਗ ਹੋਣ ਤੱਕ ਗੁਨ੍ਹੋ। ਆਟੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਚਾਹ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 20-30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।

- ਪਾਨ ਦੀ ਭਰਾਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

1. ਮਾਵੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ 3-4 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਭੁੰਨੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸਦਾ ਹਲਕਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰਾ ਰੰਗ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
2. ਮਾਵਾ ਅਤੇ ਪਾਨ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪੇਸਟ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ।
3. ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੁਹਾਵਣਾ ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਊਡਰ, ਪਾਊਡਰ ਚੀਨੀ, ਫੈਨਿਲ ਬੀਜ, ਪਾਨ ਮਸਾਲਾ, ਟੁਟੀ ਫਰੂਟੀ ਅਤੇ ਗੁਲਕੰਦ ਪਾਓ।
4. ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।
5. ਪਾਊਡਰ ਸੁਗਰ ਅਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਐਬਸਟਰੈਕਟ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ।

- ਗੁਜੀਆ ਨੂੰ ਰੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਰੋ।

1. ਗੁਜੀਆ ਆਟੇ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 20-25 ਗ੍ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
2. ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਚਾਹ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

3. ਇਸ ਦੌਰਾਨ, 2 ਚਮਚ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ 3 ਚਮਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ। ਇਸ ਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗੁਜ਼ੀਆ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
4. ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਨੂੰ 5-6 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਵਿਆਸ ਵਾਲੇ ਡਿਸਕਸ ਵਿੱਚ ਰੋਲ ਕਰੋ।
5. ਗੁਜ਼ੀਆ ਮੇਲਡ 'ਤੇ ਰੋਲ ਕੀਤੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਰੱਖੋ।
6. ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਆਟੇ-ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੇਸਟ ਲਗਾਓ।
7. ਗੁਜ਼ੀਆ ਨੂੰ 1-1.5 ਚਮਚ ਪਾਨ ਫਿਲਿੰਗ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿਓ।
8. ਗੁਜ਼ੀਆ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਲੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਆਟੇ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।
9. ਸਾਰੀਆਂ ਗੁਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ।

- ਗੁਜ਼ੀਆ ਨੂੰ ਫਰਾਈ ਕਰੋ।

1. ਵਿਕਲਪ 1:
ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਏਅਰ ਫਰਾਇਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਗੁਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਏਅਰ ਫ੍ਰਾਈਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਨਾਲ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ। ਗੁਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਾਈ ਕਰੋ (ਆਕਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਲਗਭਗ 8 ਗੁਜ਼ੀਆਂ ਏਅਰ ਫਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)।
2. ਵਿਕਲਪ 2:
ਗੁਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ 360 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ 14-17 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਡੂੰਘੇ ਫਰਾਈ ਕਰੋ।

- ਚੀਨੀ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

1. ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖੰਡ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
2. ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਲਈ ਲਿਆਓ ਤਾਂ ਜੋ ਖੰਡ ਘੁਲ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 4-5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲਣ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਚਿਪਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਫਿਰ ਗਰਮੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
3. ਵਿਕਲਪਿਕ: ਪਾਨ ਦੇ ਤੌਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ।

- ਗੁਜ਼ੀਆ ਖਤਮ ਕਰੋ।

1. ਗੁਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੀਨੀ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ (ਹਰ ਪਾਸੇ ਲਗਭਗ 30 ਸਕਿੰਟ) ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸ਼ਰਬਤ ਨੂੰ ਟਪਕਣ ਲਈ ਚਿਮਟਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰਬਤ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
2. ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਕਿੰਗ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕੁਚਲੇ ਹੋਏ ਟੁਟੀ ਫਰੂਟੀ ਨਾਲ ਗਾਰਨਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਟਿਪਸ

⚠ ਗੁਲਕੰਦ, ਟੁਟੀ ਫਰੂਟੀ ਅਤੇ ਪਾਨ ਮਸਾਲਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੀਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਾਧੂ ਖੰਡ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਕਰੋ।

💡 ਤੁਸੀਂ ਕੁਚਲੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਿਸਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਗੁਜੀਆ)

ਊਰਜਾ (kcal)	157
P (g)	3.7
F (g)	5.2
C (g)	23.2
C-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 1.8



ਕਰਾਚੀ ਹਲਵਾ

16 ਹਲਵਾ

ਸਮਾਂ: ਲਗਭਗ 1h25

ਸਮੱਗਰੀ

400 g ਖੰਡ

ⓘ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਲਵੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਮਿੱਠਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਖੰਡ (ਲਗਭਗ 50 ਗ੍ਰਾਮ) ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

140 g ਮੱਕੀ ਸਟਾਰਚ

ⓘ ਵਿਕਲਪਕ: ਮੱਕੀ ਦੇ ਸਟਾਰਚ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੱਕੀ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

100 g ਘਿਓ (ਸਪੱਸ਼ਟ ਮੱਖਣ)

30 ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ

25 ਗ੍ਰਾਮ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਸਤਾ (ਗਾਰਨਿਸ਼)

900 ml ਪਾਣੀ

ਕੁਛ ਕੇਵੜਾ ਪਾਣੀ

¼ ਚਮਚ ਸਿਟਰਿਕ ਐਸਿਡ (ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ)

1 ਚਮਚ ਕੇਸਰ (ਰੰਗ ਲਈ ½ ਚਮਚ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ)

1 ਚਮਚ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ

ਤਿਆਰੀ

1. ਮੱਕੀ ਦੇ ਸਟਾਰਚ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 780 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਮੱਕੀ ਦੇ ਸਟਾਰਚ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ। ਕਟੋਰੇ ਨੂੰ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
2. ਇੱਕ ਨਾਨ-ਸਟਿਕ ਪੈਨ ਨੂੰ ਮੱਧਮ-ਘੱਟ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਖੰਡ ਅਤੇ 120 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਖੰਡ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ।
3. ਸਿਟਰਿਕ ਐਸਿਡ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਖੰਡ ਘੁਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਸਟਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।
4. ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਟੋਰੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹਿਲਾ ਕੇ ਮੱਕੀ ਦਾ ਸਟਾਰਚ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪਾਓ। ਇਹ ਮੱਕੀ ਦੇ ਸਟਾਰਚ ਨੂੰ ਤਲ 'ਤੇ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ।
5. 8-9 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਮਿਸ਼ਰਣ ਗੰਢਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ, ਪਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ! ਲਗਭਗ 13-14 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਿਰਵਿਘਨ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸੰਘਣਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
6. ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਘਿਓ ਪਾਓ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਘਿਓ ਦਾ ਇੱਕ ਚਮਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲਾ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਘਿਓ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। The mixture will begin to thicken and will become shiny.
7. ਹੁਣ ਹਲਵੇ ਨੂੰ ਰੰਗੀਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੇਸਰ (½ ਚਮਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ) ਪਾਓ। 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ।
ਕੇਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ।
8. ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
9. ਪਕਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਹਲਵੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਲਗਭਗ 60 ਮਿੰਟ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਘਿਓ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਰਬੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਲਗਭਗ 1h20 ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹੁਣ ਨਿਰਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ।
ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਲਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ? ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਇਸ ਨੂੰ ਰਬੜ ਵਾਂਗ ਹੀ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)। ਜੇ ਟੁਕੜਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਕਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਪੈਨ ਦੀ ਮੋਟਾਈ, ਗਰਮੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਲਵਾ ਨਰਮ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਚਬਾਏਗਾ ਨਹੀਂ।
ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 'ਤੇਜ਼' ਕਰਨ ਲਈ ਪਿਛਲੇ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾ ਸੜ ਜਾਵੇ।
10. ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਇਕਸਾਰਤਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬੇਕਿੰਗ ਪੇਪਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗ੍ਰੀਸ ਕੀਤੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰੋ।
11. ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਸਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਖਰ 'ਤੇ।
12. ਇਸ ਨੂੰ 2-3 ਘੰਟੇ ਲਈ ਸੈੱਟ ਹੋਣ ਦਿਓ।
13. ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰੋ।

ਟਿਪਸ

- ਭਾਰਤ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪਕਵਾਨ ਨੂੰ 'ਬੰਬੇ ਹਲਵਾ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਭਾਰਤ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪਕਵਾਨ ਨੂੰ 'ਬੰਬੇ ਹਲਵਾ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਹਲਵਾ)

ਊਰਜਾ (kcal)	207
P (g)	0.8
F (g)	7.8
C (g)	32.9
C-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 2.6



ਬੇਸਨ ਦੇ ਲੱਡੂ

8 ਲੱਡੂ

ਸਮਾਂ: 35 ਮਿੰਟ

ਸਮੱਗਰੀ

110 ਗ੍ਰਾਮ ਛੇਲੇ ਦਾ ਆਟਾ (ਚਨੇ ਦਾ ਆਟਾ/ਬੇਸਨ) (ਮੋਟੇ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ)

75 g ਬੁਰਾ/ਬੁਰਾ ਸੁਗਰ

① ਬੁਰਾ/ਬੁਰਾ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖੰਡ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖੰਡ ਵਿਚਲੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਬਣ ਸਕੇ (= ਕ੍ਰਿਸਟਾਲਾਈਜ਼ਿੰਗ ਸੁਗਰ)। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸੁਆਦ ਲਈ ਘਿਓ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

55 g ਘਿਓ (ਸਪੱਸ਼ਟ ਮੱਖਣ)

½ ਚਮਚ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ

ਤਿਆਰੀ

1. ਇਕ ਪੈਨ ਵਿਚ ਘਿਓ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ।
2. ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਘਿਓ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਘਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੇਸਨ ਪਾਓ।

ਜੇ ① ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਿਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਭੁੰਨਿਆ ਬੇਸਨ (ਜਾਂ ਕਾਜੂ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

3. 20-25 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਾਓ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮਿਸ਼ਰਣ ਇੱਕ ਝੁੰਡ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ, 7-8 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਇਹ ਢਿੱਲਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੋਰ ਢਿੱਲੀ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਬਣਨਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਲਗਭਗ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਇਹ ਪੇਸਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਲਓ!

❗ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਸਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਭੁੰਨਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਸਵਾਦ ਕੌੜਾ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹਿਲਾਓ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੜ ਜਾਵੇਗਾ।

❗ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ?

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗਿਰੀਦਾਰ ਸੁਰੰਧ ਨੂੰ ਸੁੰਘੋਗੇ।
- ਇਕਸਾਰਤਾ ਇੱਕ ਪੇਸਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਰੰਗ ਇੱਕ ਸੁਨਹਿਰੀ-ਵਰਗੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਬੇਸਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਘਿਓ ਤੈਰੇਗਾ।
- ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬੇਸਨ ਨੂੰ ਭੁੰਨਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਗਰਮੀ ਦੀ ਕਿਸਮ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਸ ਜਾਂ ਇੰਡਕਸ਼ਨ), ਪੈਨ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

4. ਬੇਸਨ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਹਟਾਓ, ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਮਿਕਸਿੰਗ ਬਾਊਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖੰਡ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।

❗ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਸਨ ਦੇ ਗਰਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਚੀਨੀ ਪਾਓ, ਤਾਂ ਚੀਨੀ ਘੁਲ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਲੱਡੂ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

5. ਬੁਰਾ ਅਤੇ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ ਪਾਓ।

☀️ ਵਿਕਲਪਿਕ: ਤੁਸੀਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਗਿਰੀਦਾਰ ਜਾਂ ਸੌਗੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

6. ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਿਰਵਿਘਨ ਆਟੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

7. ਆਟੇ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਚੁੰਡੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਬਾਓ।

8. ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਗੋਲ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਰੋਲ ਕਰੋ।

9. ਹਰ ਲੱਡੂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।

☀️ ਟਿਪ

ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ 'ਕਰੰਚ' ਲਈ ਸੂਜੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਲੱਡੂ)

ਊਰਜਾ (kcal)	148
P (g)	3.2
F (g)	7.7
C (g)	15.9
C-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 1.3



ਦਹੀ ਪੁਰੀ

15 ਦਹੀ ਪੁਰੀ

ਸਮਾਂ: 30 ਮਿੰਟ

ਸਮੱਗਰੀ

365 g ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਕੁਦਰਤੀ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠਾ

- 50 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ 8 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਹੀਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣਾਓ।

15 ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਗੋਲਗੱਪਾ/ਪਾਨੀਪੁਰੀ (4 ਗ੍ਰਾਮ/ਪਾਨੀਪੁਰੀ, 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਵਿਆਸ) (60 ਗ੍ਰਾਮ)

ⓘ ਗੋਲਗੱਪਾ (ਦਿੱਲੀ)/ਪਾਨੀਪੁਰੀ (ਮੁੰਬਈ) ਸੂਜੀ (ਸੂਜੀ) ਜਾਂ ਆਟਾ (ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ) ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ।

ਗੋਲਗੱਪਾ ਦਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ 'ਵਾਟਰ ਬਾਲ' ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

💡 ਭਾਰਤੀ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ (ਪਰ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ):

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ ਪਏਗਾ
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ

70 ਗ੍ਰਾਮ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਆਲੂ (ਜਾਲ)

20 ਗ੍ਰਾਮ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਪਿਆਜ਼ (ਜਾਲ)

70 ਗ੍ਰਾਮ ਧਨੀਆ ਚਟਨੀ

ⓘ ਉਪਲਬਧ ਰੈਡੀਮੇਡ, ਪਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਮੱਗਰੀ (ਲਗਭਗ 200 ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸੇਵਾ): 60 ਗ੍ਰਾਮ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਕੁਦਰਤੀ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠਾ, 120 ਗ੍ਰਾਮ ਧਨੀਆ, 1 ਹਰੀ ਮਿਰਚ (20 ਗ੍ਰਾਮ), 2 ਚੱਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ½ ਚੱਮਚ ਚੀਨੀ, 1 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ (3 ਗ੍ਰਾਮ), ¼ ਚੱਮਚ ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ, ½ ਚਮਚ ਨਮਕ, ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਸਵਾਦ ਲਈ।
- ਤਿਆਰੀ: ਨਿਰਵਿਘਨ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।
- ਬਹੁਤ ਵਗਾਦਾ ਹੈ? ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਸੇਵ ਪਾਓ।

 ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

70 ਗ੍ਰਾਮ ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਨੀ

 ਉਪਲਬਧ ਰੈਡੀਮੇਡ, ਪਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਮੱਗਰੀ (ਲਗਭਗ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸੇਵਾ): 70 ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਜ ਰਹਿਤ ਇਮਲੀ, 100 ਗ੍ਰਾਮ ਗੁੜ ਪਾਊਡਰ, 50 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ, 1 ਚਮਚ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ, 480 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ, ½ ਚੱਮਚ ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ, ½ ਚੱਮਚ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ, ½ ਚੱਮਚ ਨਮਕ, ¼ ਚੱਮਚ ਅਦਰਕ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਹਿੰਗ ਸਵਾਦ ਲਈ .
- ਤਿਆਰੀ:
 - ਇਮਲੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 25-30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਲਓ।
 - ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਛਾਣ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰਾ ਫਾਈਬਰ ਨਾ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਛਾਣਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਧੂ 120 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
 - ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਿੰਗ ਅਤੇ ਜੀਰੇ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਫੁੱਟਣ ਦਿਓ।
 - ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਇਮਲੀ ਦੇ ਪੇਸਟ 'ਚ ਮਿਲਾ ਲਓ।
 - ਗੁੜ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਪਾਓ ਅਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਮਿਕਸ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।
 - ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਪਾਓ।
 - ਚਟਨੀ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ 6 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



1 ਚਮਚ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਜ਼ਾ ਧਨੀਆ

ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਸੁਆਦ ਲਈ

ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ ਸੁਆਦ ਲਈ

ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਸੁਆਦ ਲਈ

ਕਾਲਾ ਨਮ ਸੁਆਦ ਲਈ (ਕਾਲਾ ਲੂਣ)

ਤਿਆਰੀ

1. ਗੋਲਗੱਪਾਂ ਨੂੰ ਸਰਵਿੰਗ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਭਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਤੋੜੋ।
2. ਹਰੇਕ ਗੋਲਗੱਪਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਆਲੂ ਦੇ ਕਿਊਬ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

3. ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਪਿਆਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ.
4. ਗੋਲਗੱਪਾ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ, ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ, ਕਾਲਾ ਨਾਮਾ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਲਈ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਛਿੜਕੋ।
5. ਹਰ ਗੋਲਗੱਪਾ ਵਿਚ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਧਨੀਆ ਚਟਨੀ ਅਤੇ ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਨੀ ਪਾਓ।
6. ਗੋਲਗੱਪਾ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ (ਦਹੀਂ + ਪਾਣੀ + ਚੀਨੀ) ਨਾਲ ਭਰੋ।
7. ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ, ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ, ਕਾਲਾ ਨਾਮਾ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਲਈ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਛਿੜਕੋ।

ਟਿਪਸ

- ਚੰਗੀ ਦਹੀਂ ਪੂਰੀ ਬਾਹਰੋਂ ਕਰਿਸਪੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ 'ਕਰੰਚ' ਲਈ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਜ਼ਾ ਧਨੀਆ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੇਵ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਪਰੋਸਿਆ ਨਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਦਹੀ ਪੁਰੀ)

ਊਰਜਾ (kcal)	50
P (g)	1.5
F (g)	1.2
C (g)	6.5
c-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 0.5



ਮਿੱਠੇ ਆਲੂ ਦੀ ਚਾਟ

4 ਸਰਵਿੰਗ

ਸਮਾਂ: 30 ਮਿੰਟ

ਸਮੱਗਰੀ

ਸੇਵ (ਛੋਲੇ ਦੇ ਆਟੇ/ਬੇਸਨ ਦੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਤਲੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਠੂਡਲਜ਼) (ਗਾਰਨਿਸ਼ ਲਈ)

10 ਗ੍ਰਾਮ ਕੁਚਲੀ ਪਾਪੜੀ (ਗੋਲ, ਕਰਿਸਪੀ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਪਟਾਕੇ) (120 ਗ੍ਰਾਮ)

1 ਕਿਲੋ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਆਲੂ (ਜਾਲ)

35 ਗ੍ਰਾਮ ਅਨਾਰ ਦੇ ਬੀਜ

2 ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ (24 ਮਿ.ਲੀ.)

2 ਚਮਚ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ (20 ਗ੍ਰਾਮ)

50 ਗ੍ਰਾਮ ਮੂੰਗਫਲੀ (ਜਾਂ ਕਾਜੂ)

20 ਗ੍ਰਾਮ ਧਨੀਆ ਚਟਨੀ

ⓘ ਉਪਲਬਧ ਰੈਡੀਮੇਡ, ਪਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਮੱਗਰੀ (ਲਗਭਗ 200 ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸੇਵਾ): 60 ਗ੍ਰਾਮ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਕੁਦਰਤੀ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠਾ, 120 ਗ੍ਰਾਮ ਧਨੀਆ, 1 ਹਰੀ ਮਿਰਚ (20 ਗ੍ਰਾਮ), 2 ਚੱਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ½ ਚੱਮਚ ਚੀਨੀ, 1 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ (3 ਗ੍ਰਾਮ), ¼ ਚੱਮਚ ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ, ½ ਚਮਚ ਨਮਕ, ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਸਵਾਦ ਲਈ।
- ਤਿਆਰੀ: ਨਿਰਵਿਘਨ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।

- ਬਹੁਤ ਵਰਦਾ ਹੈ? ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਸੇਵ ਪਾਓ।

 ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

10 ਗ੍ਰਾਮ ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਨੀ

 ਉਪਲਬਧ ਰੈਡੀਮੇਡ, ਪਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਮੱਗਰੀ (ਲਗਭਗ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸੇਵਾ): 70 ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਜ ਰਹਿਤ ਇਮਲੀ, 100 ਗ੍ਰਾਮ ਗੁੜ ਪਾਊਡਰ, 50 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ, 1 ਚਮਚ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ, 480 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ, ½ ਚੱਮਚ ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ, ½ ਚੱਮਚ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ, ½ ਚੱਮਚ ਨਮਕ, ¼ ਚੱਮਚ ਅਦਰਕ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਹਿੰਗ ਸਵਾਦ ਲਈ .
- ਤਿਆਰੀ:
 - ਇਮਲੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 25-30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਲਓ।
 - ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਛਾਣ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰਾ ਫਾਈਬਰ ਨਾ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਛਾਣਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਧੂ 120 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
 - ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਿੰਗ ਅਤੇ ਜੀਰੇ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਫੁੱਟਣ ਦਿਓ।
 - ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਇਮਲੀ ਦੇ ਪੇਸਟ 'ਚ ਮਿਲਾ ਲਓ।
 - ਗੁੜ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਪਾਓ ਅਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਮਿਕਸ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।
 - ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਪਾਓ।
 - ਚਟਨੀ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ 6 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



2 ਚਮਚ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਧਨੀਆ

½ ਚਮਚ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ

½ ਚਮਚ ਲੂਣ

ਤਿਆਰੀ

1. ਓਵਨ ਨੂੰ 220 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਗਰਮ ਕਰੋ।
2. ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਦੇ ਕਿਊਬ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਅਤੇ ਨਮਕ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।
3. ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਤਾਰਬੱਧ ਬੇਕਿੰਗ ਟ੍ਰੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਨਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ.

 ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਆਕਾਰ ਗੁਆਚਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ.

4. ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ 4-5 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਭੁੰਨ ਲਓ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਸੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿਲਾਓ।
5. ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਦੇ ਕਿਊਬ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਕੁਚਲੀ ਪਾਪੜੀ ਅਤੇ ਅਨਾਰ ਦੇ ਬੀਜ ਰੱਖੋ।

6. ਧਨੀਏ ਦੀ ਚਟਨੀ ਅਤੇ ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਨੀ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।
7. ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ.
8. ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਦੀ ਚਾਟ ਨੂੰ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ, ਧਨੀਆ, ਸੇਵ, ਅਨਾਰ ਦੇ ਵਾਧੂ ਬੀਜਾਂ ਨਾਲ ਗਾਰਨਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧਨੀਏ ਦੀ ਚਟਨੀ ਨਾਲ ਛਿੜਕ ਦਿਓ।

ਟਿਪ

ਤੁਸੀਂ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਕਾਲਾ ਚਨਾ (ਕਾਲਾ ਛੋਲਾ) ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਸਰਵਿੰਗ)

ਊਰਜਾ (kcal)	449
P (g)	8.6
F (g)	20.8
C (g)	55.8
C-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 4.5



ਮਸਾਲਾ ਪਾਵ

4 ਸਰਵਿੰਗ

ਸਮਾਂ: 25 ਮਿੰਟ

ਸਮੱਗਰੀ

4 ਟੋਸਟਡ ਬਨ (35 ਗ੍ਰਾਮ/ਬਨ) - ਇੱਥੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਘਰੇਲੂ ਬਣੇ ਪਾਵ ਲਈ ਵਿਅੰਜਨ ਦੇਖੋ

2 ਮੱਧਮ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ (285 ਗ੍ਰਾਮ ਨੈੱਟ)

1 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਲਾਲ ਪਿਆਜ਼ (55 ਗ੍ਰਾਮ, ਜਾਲ) (ਵਿਕਲਪਿਕ: ਗਾਰਨਿਸ਼ ਲਈ ਵਾਧੂ)

4 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਕਲੀਆਂ (24 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

2 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ (20 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

2 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ (20 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

1 ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ (12 ਗ੍ਰਾਮ)

ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਸਜਾਵਟ ਲਈ)

3 ਚਮਚ ਤਰਲ ਰਸੋਈ ਚਰਬੀ (30 ਗ੍ਰਾਮ)

120 ml ਪਾਣੀ

3 ਚਮਚ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਜ਼ਾ ਧਨੀਆ

2 ਚਮਚ ਪਾਵ ਭਾਜੀ ਮਸਾਲਾ (ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ/ਘੱਟ ਪਾਓ)

½ ਚਮਚ ਜੀਰਾ

½ ਚੱਮਚ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ

1 ਚਮਚ ਸੁੱਕੀ ਕਸੂਰੀ ਮੇਥੀ (ਮੇਥੀ ਪੱਤੇ)

ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ ਸੁਆਦ ਲਈ

ਸੁਆਦ ਲਈ ਲੂਣ

ਘਰੇਲੂ ਬਣੇ ਪਾਵ (13 ਟੁਕੜੇ)

① ਪਾਵ ਇੱਕ ਟੇਸਟ ਅੰਡੇ ਰਹਿਤ ਡਿਨਰ ਰੋਲ ਹੈ।

3 ਚਮਚ ਪੂਰੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ (20 ਗ੍ਰਾਮ)

360 g ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ

3 ਚਮਚ ਤਰਲ ਰਸੋਈ ਚਰਬੀ (30 ਗ੍ਰਾਮ)

240 ml ਪਾਣੀ

2.25 ਚਮਚ ਸੁੱਕਾ ਖਮੀਰ (6.75 g)

② ਖਮੀਰ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਉਪਜਾਊ ਏਜੰਟ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

1 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕਾ/ਤੁਰੰਤ ਖਮੀਰ = 3 ਗ੍ਰਾਮ ਤਾਜ਼ਾ ਖਮੀਰ

ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਖਮੀਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਖਮੀਰ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

¾ ਚਮਚ ਲੂਣ


ਤਿਆਰੀ

1. ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਮੱਖਣ ਦੇ 2 ਚਮਚ ਗਰਮ ਕਰੋ।
2. ਜੀਰਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਿੜਕਣ ਦਿਓ।
3. ਲਸਣ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਓ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਦਰਕ-ਲਸਣ ਦਾ ਪੇਸਟ ਰੰਗ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ)।
4. ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਪਿਆਜ਼ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਿਆਜ਼ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਟੂਅ ਕਰੋ।
5. ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ ਪਾਓ ਅਤੇ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।
6. ਪਾਵ ਭਾਜੀ ਮਸਾਲਾ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਮਕ ਪਾਓ ਅਤੇ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।
7. ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਲਾਲ ਅਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਪਾਓ ਅਤੇ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।
8. ਅੱਧੀ ਕਸੂਰੀ ਮੇਥੀ ਅਤੇ 120 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ 8-10 ਮਿੰਟ (ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਤੱਕ) ਪਕਾਓ।

❗ ਮਸਾਲਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਹੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਪਕਾਉ।

9. ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਧਨੀਆ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾਓ।
10. ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ 1 ਚਮਚ ਤਰਲ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਅੱਧੀ ਕਸੂਰੀ ਮੇਥੀ ਪਾਓ।
11. ਬੰਸ/ਪਾਵ ਨੂੰ ਪੈਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਗੋਲਡਨ ਬਰਾਉਨ ਹੋਣ ਤੱਕ ਟੋਸਟ ਕਰੋ।
12. ਟੋਸਟ ਕੀਤੇ ਬਨ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਮਸਾਲਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਗਾਰਨਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਬਣੇ ਪਾਵ

1. ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੇ ਖਮੀਰ ਅਤੇ 1 ਚਮਚ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਫੇਰਕ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ।
ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਖਮੀਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਛੱਡੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ।
 ਜਦੋਂ ਕੋਸੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗੁਨ੍ਹੋ ਤਾਂ ਖਮੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ enough
2. ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਤਰਲ ਮੱਖਣ, ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਨਮਕ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
3. ਆਟੇ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਖਮੀਰ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪਾਓ ਅਤੇ ਮਿਕਸਰ (ਆਟੇ ਦੀ ਹੁੱਕ ਨਾਲ) ਨਾਲ 7-8 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ 10-12 ਮਿੰਟ ਲਈ ਗੁਨ੍ਹੋ।

❗ ਬਹੁਤ ਸਟਿੱਕੀ? ਵਾਧੂ ਆਟਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1-3 ਚਮਚੇ)।
ਆਟੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਆਟਾ ਮੁਲਾਇਮ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਪਸ ਉਛਾਲਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
4. ਆਟੇ ਨੂੰ ਤੇਲ ਨਾਲ ਗਰੀਸ ਕੀਤੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਸਿਖਰ ਅਤੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਕਟੋਰੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਚਾਹ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿੱਘੀ ਥਾਂ 'ਤੇ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉੱਠਣ ਦਿਓ (ਆਟੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ)।
5. ਆਟੇ ਨੂੰ ਕਾਉਂਟਰਟੋਪ 'ਤੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਛਿੜਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦਬਾਓ। ਫਿਰ ਆਟੇ ਨੂੰ ਹੋਰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ।
6. ਆਟੇ ਨੂੰ 13 ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ (ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸਕੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਇੱਕੋ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹਨ)।
7. ਗੋਲ ਗੋਲੇ ਬਣਾਓ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਕਿੰਗ ਟਰੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਹਰੇਕ ਗੋਂਦ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਉਹ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ 30-45 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
8. ਬੇਕਿੰਗ ਟਰੇ ਨੂੰ ਓਵਨ ਵਿੱਚ 200 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ 'ਤੇ 12-14 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ।
9. ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਓਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਜੇ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਤਰਲ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਸਿਖਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।

ਭਾਰਤੀ ਸਟ੍ਰੀਟ ਫੂਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਅਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਮਸਾਲਾ ਪਾਵ)

ਊਰਜਾ (kcal)	190
P (g)	5.1
F (g)	7.8
C (g)	24.2
C-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 1.9



ਮੂੰਗ ਦਾਲ ਤੜਕਾ

4 ਸਰਵਿੰਗ

ਸਮਾਂ: ਲਗਭਗ 35 ਮਿੰਟ

ਸਮੱਗਰੀ

200 ਗ੍ਰਾਮ ਮੂੰਗ ਦੀ ਦਾਲ ਧੂਲੀ (ਪੀਟੀਟ ਪੀਲੀ ਦਾਲ ਵੰਡੋ)

1 ਮੱਧਮ ਆਕਾਰ ਦਾ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਟਮਾਟਰ (142.5 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

6 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਕਲੀਆਂ (36 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

2 ਸੁੱਕੀਆਂ ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ (20 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

½ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ (22.5 ਗ੍ਰਾਮ)

1.5 ਚਮਚ ਸੁਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ (15 ਗ੍ਰਾਮ)

720 ml ਪਾਣੀ

6-7 ਕਰੀ ਪੱਤੇ

½ ਚਮਚ ਹਲਦੀ

½ ਚਮਚ ਸਰੋਂ ਦੇ ਬੀਜ

½ ਚਮਚ ਜੀਰਾ

¼ ਚਮਚ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ

¼ ਚਮਚ ਹਿੰਗ

① ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਡਿਸ਼ ਗਲੂਟਨ-ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਗ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਧਨੀਆ (ਗਾਰਨਿਸ਼ ਲਈ)

ਸੁਆਦ ਲਈ ਲੂਣ

ਤਿਆਰੀ

- ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਓ।

1. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ 'ਚ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ, ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵਾਦ ਮੁਤਾਬਕ ਨਮਕ ਪਾਓ।
2. ਇਸ ਨੂੰ 2-3 ਸੀਟੀਆਂ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੱਡਣ ਦਿਓ।
3. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਦਾਲ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।

① ਕੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬੰਦ ਹੈ? ਕੁਝ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ।



ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਦਾਲ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਓ ਕੇ ਕੱਢ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ 20-25 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦਾਲ ਨਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

- ਤੜਕਾ/ਤੜਕਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

① ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਲ/ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ।
2. ਹਿੰਗ, ਜੀਰਾ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਬੀਜ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਿੜਕਣ ਦਿਓ।
3. ਲਸਣ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ ਨੂੰ ਪਾਓ ਅਤੇ 2-3 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਭੁੰਨੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਲਸਣ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਭੂਰਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
4. ਕਰੀ ਪੱਤੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਮਸਾਲਾ ਜੋੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਅਦਰਕ, ਲੱਗ, ਦਾਲਚੀਨੀ, ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਚੁਣੋ।

- ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਲਓ।

1. ਦਾਲ ਵਿਚ ਟੋਪਰਿੰਗ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।
2. Add the finely chopped coriander and lemon juice.



ਟਿਪਸ

- ਮੂੰਗ ਦਾਲ ਤੜਕਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪਕਵਾਨ ਹੈ।
- ਵਿਕਲਪਿਕ: ਤੁਸੀਂ ਚੌਲ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸੁਆਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘਿਓ ਪਾਓ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਸਰਵਿੰਗ)

ਊਰਜਾ (kcal)	229
P (g)	13.3
F (g)	4.3
C (g)	35.1
C-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 2.8



ਪਨੀਰ ਭੁਰਜੀ (ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ)

4 ਸਰਵਿੰਗ

ਸਮਾਂ: ਲਗਭਗ 30 ਮਿੰਟ

ਸਮੱਗਰੀ

250 ਗ੍ਰਾਮ ਚੂਰਾ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ (ਭਾਰਤੀ ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ)

① ਟੋਕੇ (ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ), ਅਲਬਰਟ ਹੇਜਨ, ਕੋਲਰੂਇਟ ਅਤੇ ਡੇਲਹਾਈਜ਼ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

💡 ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣਾਓ? ਪੂਰੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਿਰਕੇ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ (ਜਾਂ ਦਹੀਂ) ਨਾਲ ਘਿਓ। ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਸਿਰਕੇ ਦੇ ਉਲਟ 'ਨਰਮ' ਪਨੀਰ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ (ਮਿਠਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

① ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਪਨੀਰ? ਇਸ ਨੂੰ ਰੈਸਿਪੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਓ ਦਿਓ।

2 ਮੱਧਮ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ (ਵਿਕਲਪਿਕ: ਬੀਜ ਰਹਿਤ) (285 ਗ੍ਰਾਮ ਨੈੱਟ)

1 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਲਾਲ ਪਿਆਜ਼ (55 ਗ੍ਰਾਮ ਨੈੱਟ)

4 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਕਲੀਆਂ (24 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

2 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ (20 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

2.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ (7 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਸੁਆਦ ਲਈ

1.5 ਚਮਚ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ (15 ਗ੍ਰਾਮ)

15 ਗ੍ਰਾਮ ਘਿਓ

2 ਚਮਚ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਜਾ ਧਨੀਆ

1 ਚਮਚ ਧਨੀਆ (ਪਾਊਡਰ)

¼ ਚਮਚ ਪਾਵ ਭਾਜੀ ਮਸਾਲਾ

❗ ਧਨੀਆ, ਜੀਰਾ, ਕਾਲੀ ਇਲਾਇਚੀ, ਸਟਾਰ ਸੌਫ, ਹਰੀ ਇਲਾਇਚੀ, ਫੈਨਿਲ ਬੀਜ, ਮੁੱਕਾ ਅਦਰਕ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਦਾਲਚੀਨੀ, ਲੌਂਗ ਅਤੇ ਮੁੱਕੇ ਅੰਬ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮਸਾਲਾ ਮਿਕਸ ਕਰੋ।

ਉਪਲਭਦ ਨਹੀਂ? ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਵਰਤੋ

½ ਚਮਚ ਜੀਰਾ

¼ ਚਮਚ ਫੈਨਿਲ ਦੇ ਬੀਜ

¼ ਚਮਚ ਹਿੰਗ (ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਗੋਬਰ/ਪੀਲਾ ਪਾਊਡਰ)

❗ 1 ਚਮਚ ਬਰਾਬਰ 1 ਚਮਚ ਪਿਆਜ਼ ਪਾਊਡਰ + 1 ਲਸਣ ਦੀ ਕਲੀ.

❗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿੰਗ ਪਕਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ ਗੰਧਕ ਦੀ ਗੰਧ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ.

¼ ਚਮਚ ਹਲਦੀ


¼ ਚਮਚ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ

ਸੁਆਦ ਲਈ ਲੂਣ

ਤਿਆਰੀ

1. ਇੱਕ ਪੈਨ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਘਿਓ ਪਾਓ।
2. ਹਿੰਗ, ਜੀਰਾ ਅਤੇ ਫੈਨਿਲ ਬੀਜ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛਿੜਕਣ ਦਿਓ।
3. ਪਿਆਜ਼, ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 5 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰਾ ਰੰਗ ਨਾ ਦਿਸੇ। ਜਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹਿਲਾਓ।
4. ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ 3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।
5. ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ, ਪਾਵ ਭਾਜੀ ਮਸਾਲਾ, ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਪਾਓ। ਵਿਕਲਪਿਕ: ਸੁਆਦ ਲਈ ਲੂਣ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ।
6. ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ 30 ਸਕਿੰਟ ਤੋਂ 1 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
7. ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਮਸਾਲਾ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ। 2-3 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
❗ ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪਕਣ ਨਾ ਦਿਓ, ਇਹ ਰਬੜੀ ਅਤੇ ਚਬਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ!
8. ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਜਾ ਧਨੀਆ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਆਦ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ।

9. ਟੈਸਟ 'ਤੇ ਫਲੈਟ ਬਰੈੱਡ ਨਾਲ ਸਰਵ ਕਰੋ।

 **ਟਿਪਸ**

- ਪਨੀਰ ਭੁਰਜੀ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਜੋਂ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਕਲਪਿਕ: ਤੁਸੀਂ ਮਟਰ, ਗਾਜਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਾਲਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਸਰਵਿੰਗ)

ਊਰਜਾ (kcal)	235
P (g)	10.6
F (g)	18.8
C (g)	5.2
C-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 0.4



ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਨਾਨ

8 ਨਾਨ

ਸਮਾਂ: ਲਗਭਗ 2h

ਸਮੱਗਰੀ

80 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਅਰਧ-ਸਕੀਮਡ ਦੁੱਧ

25 g ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਕੁਦਰਤੀ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠਾ

210 ਗ੍ਰਾਮ ਸਾਰਾ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ (100%)

❶ ਸਿਰਫ਼ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਰੋਟੀ ਬਹੁਤ 'ਭਾਰੀ' ਹੋਵੇਗੀ।

210 g ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ

- ਸਾਰਾ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਅਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾਓ

4 ਚਮਚ ਸੁਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ (40 ਗ੍ਰਾਮ)

2 ਚਮਚ ਸੁੱਕਾ ਖਮੀਰ (6 g)

❷ ਖਮੀਰ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਉਪਜਾਊ ਏਜੰਟ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

1 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕਾ/ਤੁਰੰਤ ਖਮੀਰ = 3 ਗ੍ਰਾਮ ਤਾਜ਼ਾ ਖਮੀਰ

ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਖਮੀਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੇਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਖਮੀਰ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

1 ਚਮਚ ਲੂਣ

ਨਿਰੋਲਾ ਬੀਜ (ਕਾਲਾ ਜੀਰਾ, ਵਿਕਲਪਿਕ)

ਤਿਆਰੀ

1. ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੇ ਖਮੀਰ ਅਤੇ 1 ਚਮਚ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਫੇਰਕ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਖਮੀਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਛੱਡੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ।



ਜਦੋਂ ਕੋਸੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗੁਨ੍ਹੇ ਤਾਂ ਖਮੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **enough**

2. ਸੁਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।
3. ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ (ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਬਲੈਂਡਰ ਨਾਲ)।
4. ਆਟੇ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਚਮਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਿਲਾਓ। ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪਾਓ (ਇਹ 3-4 ਚਮਚ ਆਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

! ਆਟਾ ਥੋੜਾ ਚਿਪਚਿਪਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਟਾ ਨਾ ਪਾਓ, ਇਹ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇਗਾ।

5. ਆਟੇ ਨੂੰ ਗੁਨ੍ਹੋ (7-8 ਮਿੰਟ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ, 2 ਮਿੰਟ ਮਿਕਸਰ ਨਾਲ) ਨਿਰਵਿਘਨ ਹੋਣ ਤੱਕ।
6. ਆਟੇ ਨੂੰ ਤੇਲ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਚਾਹ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ।
7. ਆਟੇ ਨੂੰ 60-90 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦਿਓ।
8. ਆਟੇ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਹਵਾ ਬਚ ਸਕੇ।
9. ਆਟੇ ਨੂੰ 8 ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ (ਲਗਭਗ 100 ਗ੍ਰਾਮ / ਆਟੇ ਦੀ ਗੋਂਦ)।
10. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ।
11. ਇੱਕ ਤਲਣ ਵਾਲੇ ਪੈਨ (ਵਿਕਲਪਿਕ: ਕਾਸਟ ਆਇਰਨ) ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ।
12. ਰੋਲਿੰਗ ਪਿੰਨ ਨੂੰ ਤੇਲ ਨਾਲ ਗਰੀਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਟੇ ਦੀ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਬਾਈ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੌੜਾਈ (10-12 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਬਾ ਅਤੇ 6-7 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਚੌੜਾ) ਉੱਤੇ ਰੋਲ ਕਰੋ।
13. ਵਿਕਲਪਿਕ: ਰੋਲਡ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਗੋਂਦਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਨਾਈਗੋਲਾ ਬੀਜ ਛਿੜਕ ਦਿਓ।
14. ਇੱਕ ਰੋਲਡ ਆਟੇ ਦੀ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰਮ ਤਲਣ ਵਾਲੇ ਪੈਨ 'ਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ।
15. ਨਾਨ ਨੂੰ ਤਲਣ ਵਾਲੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਮੋੜੋ ਅਤੇ 15-20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ (ਸਿੱਧੇ ਗੈਸ ਦੇ ਉੱਪਰ) ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
16. ਨਾਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਗੋਲਡਨ ਬਰਾਉਨ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
17. ਨਾਨ ਨੂੰ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ (ਨਮਕੀਨ) ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।

ਟਿਪਸ

ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਭਾਰਤੀ ਰੋਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖਟਾਈ ਵਾਲੀ ਰੋਟੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਡਿਸ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

- ਓਵਨ ਨੂੰ 260 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਰੋਲ ਕੀਤੇ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਨੂੰ ਬੇਕਿੰਗ ਟ੍ਰੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 4-5 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬੇਕ ਕਰੋ।
ਤੁਸੀਂ ਨਾਨ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਿੱਲ ਫੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਨਾਨ ਨੂੰ (ਨਮਕੀਨ) ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬੁਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਨਾਨ)

ਊਰਜਾ (kcal)	232
P (g)	7
F (g)	6
C (g)	35.8
C-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 2.8