



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 गुड़िया)

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