



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