



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-सर्विगलगभग	0.5