



## 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