



मसाला पाव

4 लोगों के लिए

समय: 25 मिनट

सामग्री

4 सिंके हुए बन (35 ग्राम/बन) - घर पर बने पाव की रेसिपी यहाँ देखें

2 मध्यम आकार के बारीक कटे हुए टमाटर (285 ग्राम शुद्ध)

1 बारीक कटा हुआ लाल प्याज (55 ग्राम, शुद्ध) (वैकल्पिक: सजाने के लिए अतिरिक्त)

4 बारीक कटी हुई लहसुन की कलियाँ (24 ग्राम शुद्ध)

2 बारीक कटी हुई हरी मिर्च (20 ग्राम शुद्ध)

2 बारीक कटी हुई लाल मिर्च (55 ग्राम शुद्ध)

1 बड़े चम्मच नींबू का रस (12 ग्राम)

नींबू के टुकड़े (सजाने के लिए)

3 बड़े चम्मच तरल कुकिंग फैट (30 ग्राम)

120 मिलीलीटर पानी

3 बड़े चम्मच बारीक कटा हुआ ताजा धनिया

2 छोटे चम्मच पाव भाजी मसाला (यदि पर्याप्त मसालेदार नहीं है या यदि बहुत मसालेदार हो तो अधिक/कम डालें)

½ छोटा चम्मच जीरा

¼ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

1 छोटे चम्मच सूखी कसूरी मेथी (मेथी के पत्ते)

स्वाद के लिए ताजा अदरक बारीक कटा हुआ

नमक स्वादानुसार

घर के बने पाव (13 टुकड़े)

❶ पाव एक सिंका हुआ बिना अंडे का डिनर रोल है।

3 बड़े चम्मच दूध का पाउडर (20 ग्राम)

360 ग्राम गेहूँ का आटा

3 बड़े चम्मच तरल कुकिंग फैट (30 ग्राम)

240 मिलीलीटर पानी

2.25 छोटे चम्मच सूखा खमीर (6.75 ग्राम)

❷ खमीर एक प्राकृतिक फुलाने वाला तत्व है, जो ताजा और सूखा या तुरंत काम करने वाला, दोनों तरह से उपलब्ध होते हैं।

1 ग्राम सूखा/तुरंत काम करने वाला खमीर (इंस्टैंट यीस्ट) = 3 ग्राम ताजा खमीर

ताजे और सूखे खमीर को अन्य सामग्री में मिलाने से पहले गुनगुने पानी में घोलना चाहिए। तुरंत काम करने वाले खमीर (इंस्टैंट यीस्ट) को घोलना नहीं पड़ता है।

¾ छोटा चम्मच नमक

बनाने की विधि

1. मध्यम आँच पर एक पैन में 2 बड़े चम्मच तरल मक्खन को गरम करें।
2. हींग, जीरा और सौंफ डालें और इन्हें चटकने दें।
3. जीरा डालें और उन्हें चटकने दें। कुछ सेकंड के लिए पकाएं (जब तक कि अदरक-लहसुन के पेस्ट का रंग बदलना शुरू न हो जाए)।
4. बारीक कटा हुआ प्याज डालें और सब कुछ मिला लें। प्याज को नरम और स्वच्छ होने तक पकने दें।
5. बारीक कटे हुए टमाटर डालें और 2 मिनट तक पकाएँ।
6. पाव भाजी मसाला, लाल मिर्च पाउडर और स्वादानुसार नमक डालें और 1 मिनट तक पकाएँ।
7. बारीक कटी हुई लाल और हरी मिर्च डालकर 1 मिनट तक पकाएं।

8. आधी कसूरी मेथी और 120 मिलीलीटर पानी डालें और मध्यम आँच पर 8-10 मिनट तक (या पानी के सूखने तक) पकाएँ।
 - ❗ मसाला ज्यादा सूखा नहीं होना चाहिए, लेकिन ज्यादा गीला भी नहीं होना चाहिए। उचित गाढ़पन तक पहुँचने के लिए जब तक आवश्यक हो तब तक पकाएँ।
9. बारीक कटा हरा धनिया और नींबू का रस डालें।
10. मध्यम आँच पर एक पैन में 1 बड़ा चम्मच तरल मक्खन गरम करें और कसूरी मेथी का बचा हुआ आधा भाग डालें।
11. बन/पाव को तवे पर रखें और दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक सेंक लें।
12. भुने हुए बन के ऊपर मसाला डालें और कुछ और बारीक कटे हुए प्याज़ और नींबू के टुकड़ों से सजाएँ।

घर के बने पाव

1. एक छोटी कटोरी में सूखा खमीर और 1 बड़ा चम्मच गुनगुना पानी मिलाएं। एक काँटे से हिलाएं और 5 मिनट के लिए छोड़ दें।
 - ❗ खमीर कोशिकाओं को काम करने के लिए सक्रिय करने के लिए मिश्रण को थोड़े समय के लिए छोड़ दें।
 - 💡 खमीर का सबसे अच्छा प्रभाव तब होता है जब इसे गुनगुने तरल पदार्थों के साथ मिलाया जाता है और जब आटा अच्छी तरह से और लंबे समय तक गूंथा जाता है।
2. एक पात्र में गेहूँ का आटा, तरल मक्खन, दूध पाउडर और नमक मिलाकर मिश्रण को एक तरफ रख दें।
3. आटे के बाउल में खमीर का मिश्रण डालिये और मिक्सर से (आटे के हुक से) 7-8 मिनट तक या हाथों से 10-12 मिनट तक गूंथें।
 - ❗ बहुत चिपचिपा हैं? और आटा डालें (जैसे 1-3 बड़े चम्मच)।
 - गूंथा हुआ आटा कब तैयार होता है? यदि आटा बढ़िया दिखता है और जब आप इसे दबाते हैं तो वापस उछलता है, तो समझ लें कि यह तैयार है।
4. गूंथे हुए आटे को तेल लगाए हुए पात्र में रखें और सूरजमुखी के तेल से ऊपर की सतह को और किनारों को ब्रश करें। पात्र को एक नम टी टॉवल से ढक दें और इसे 60 मिनट के लिए गर्म स्थान पर खमीर फूलने के लिए रख दें (आटा आकार में दोगुना हो जाएगा)।
5. गूंथे हुए आटे को आटा छिड़के हुए काउंटर की सतह (काउंटरटॉप) पर रखें और आटे को दबाकर आटे में से हवा बाहर निकालें। फिर आटे को और 10 मिनट के लिए रख दें।
6. आटे को 13 बराबर भागों में विभाजित करें (यह जाँचने के लिए कि सभी भाग समान आकार के हैं या नहीं, आप भोजन के पैमाने (फूड स्केल) का उपयोग कर सकते हैं)।
7. गोल लोईयाँ बनाकर उन्हें चिकना कर लें और बेकिंग ट्रे पर रखें। प्रत्येक लोई के बीच कुछ जगह छोड़ना सुनिश्चित करें, क्योंकि वे ओवन में फैलेंगी। उन्हें एक टी-टॉवल से ढक दें और 30-45 मिनट के लिए गर्म स्थान पर रख दें।
8. बेकिंग ट्रे को ओवन में 12-14 मिनट के लिए 200 डिग्री सेल्सियस पर रखें।
9. उन्हें ओवन से बाहर निकालें और यदि वांछित हो तो ऊपर से तरल मक्खन से ब्रश करें।

सलाहें

भारतीय स्ट्रीट फूड में बहुत लोकप्रिय और जाना-माना जाता है।

पोषण संबंधी जानकारी (1 मसाला पाव)

ऊर्जा (किलो कैलोरी)		190।
P (g)	5.1	
F (g)	7.8	
C (g)	24.2	
C-सर्विगलगभग	1.9	