



मूंग दाल तड़का

4 लोगों के लिए

समय: लगभग 35 मिनट

सामग्री

200 ग्राम धुली मूंग की दाल

1 मध्यम आकार के बारीक कटे हुए टमाटर (142.5 ग्राम शुद्ध)

6 बारीक कटी हुई लहसुन की कलियाँ (36 ग्राम शुद्ध)

2 सूखी लाल मिर्च (20 ग्राम शुद्ध)

½ नींबू का रस (22.5 ग्राम)

1.5 बड़े चम्मच सूरजमुखी का तेल (15 ग्राम)

720 मिलीलीटर पानी

6-7 कड़ी पत्ते

½ छोटी चम्मच हल्दी

½ छोटा चम्मच सरसों के दाने

½ छोटा चम्मच जीरा

¼ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

¼ छोटा चम्मच हींग

❶ यदि आप चाहते हैं कि व्यंजन ग्लूटेन-फ्री हो, तो आप हींग छोड़ सकते हैं।

बारीक कटा हुआ हरा धनिया (सजाने के लिए)

नमक स्वादानुसार

बनाने की विधि

- मूंग की दाल बनाएं।

1. एक प्रेशर कुकर में मूंग दाल को पानी, बारीक कटे टमाटर, हल्दी और लाल मिर्च पाउडर के साथ मिलाएं और स्वादानुसार नमक डालें।
2. इसे तेज आँच पर 2-3 सीटी आने तक पकने दें और फिर प्रेशर अपने आप निकलने दें।
3. प्रेशर कुकर खोलें और दाल को चलाएं।

❶ क्या सही गाढ़ापन नहीं है जब तक आप उचित गाढ़ापन तक नहीं पहुँच जाते हैं तब तक थोड़ा और पानी डालें।

💡 क्या आपके पास प्रेशर कुकर नहीं है? दाल को 30 मिनट के लिये पानी में भिगोएं, पानी निकालें और एक बर्तन में डालें। उन्हें मध्यम आँच पर 20-25 मिनट तक पकने दें, जब तक कि दाल नरम और तैयार न हो जाए।

- तड़का तैयार कर लें।

❶ इस तकनीक से मसालों को तेल/घी में हल्का भून लिया जाता है।

1. एक पैन में मध्यम आँच पर घी गर्म करें।
2. हींग, जीरा और सौंफ डालें और इन्हें चटकने दें।
3. लहसुन और सूखी लाल मिर्च डालें और 2-3 मिनट तक भूनें जब तक कि लहसुन का रंग हल्का भूरा न हो जाए।
4. कड़ी पत्ते डालें और सब कुछ मिलाएँ।

💡 क्या आप अतिरिक्त मसाला डालना चाहते हैं? अदरक, लौंग, दालचीनी, धनिया पाउडर और/या गरम मसाला चुनें।

- मूंग दाल बनाने का अंतिम चरण।

1. तड़के को दाल में डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
2. बारीक कटा हरा धनिया और नींबू का रस डालें।

💡 सलाहें

- मूंग दाल तड़का एक शाकाहारी व्यंजन है।
- वैकल्पिक: आप चावल या अनाज डाल सकते हैं।

- यदि आप अधिक स्वाद चाहते हैं तो अतिरिक्त जैतून का तेल और/या घी डालें।

पोषण संबंधी जानकारी (1 सर्विंग)

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	229
P (g)	13.3
F (g)	4.3
C (g)	35.1
C-सर्विंगलगभग	2.8