



## घर का बना नान

8 नान

समय: लगभग 1h

### सामग्री

80 मिलीलीटर सेमी-स्किमड (बिना मलाई का) दूध

25 ग्राम फुल-फैट दही, प्राकृतिक, बिना मीठास वाला

210 ग्राम गेहूँ का आटा (100%)

❗ केवल गेहूँ के आटे का ही प्रयोग न करें, वरना रोटी बहुत 'भारी' बनेगी।

210 ग्राम गेहूँ का आटा

- चोकरयुक्त गेहूँ का आटा, गेहूँ का आटा और नमक मिलाएं।

4 बड़े चम्मच सूरजमुखी तेल (40 ग्राम)

2 छोटे चम्मच सूखा खमीर (6 ग्राम)

❗ 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।

1 छोटा चम्मच नमक

कलौजी (काला ज़ीरा, वैकल्पिक)

### बनाने की विधि

1. एक छोटी कटोरी में सूखा खमीर और 1 बड़ा चम्मच गुनगुना पानी मिलाएं। एक काँटों 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. सूरजमुखी का तेल डालें और सब कुछ मिलाएँ।
3. दूध और फुल फैट दही डालें और (हाथों से या हैंड ब्लेंडर से) सब कुछ मिलाएं।
4. आटे के मिश्रण के कुछ बड़े चम्मच डालें और मिलाएँ। यदि यह बहुत चिपचिपा हो जाता है, तो कुछ और आटा डालें (यह आटे के 3-4 बड़े चम्मच हो सकते हैं)।

❗ आटा थोड़ा चिपचिपा रहेगा। मैदा ज्यादा न डालें, यह सूख जाएगा।

5. चिकना होने तक आटा (7-8 मिनट अपने हाथों से, 2 मिनट मिक्सर से) गूंथ लें।
6. आटे को तेल लगाए हुए बाउल में रखें और एक टी टॉवल से ढक दें।
7. आटे को 60-90 मिनट के लिए गरम जगह पर रख दें।
8. आटे को दबाएं ताकि हवा बाहर निकल सके।
9. आटे को 8 बराबर भागों में बाँट लें (लगभग 100 ग्राम/ आटे की लोई)।
10. इन्हें ढककर 15 मिनट के लिए रख दें।
11. मध्यम आँच पर एक फ्राइंग पैन (वैकल्पिक: लोहे का तवा) गरम करें।
12. बेलन को तेल लगाकर चिकना कर लें और आटे की लोई को पहले लंबाई में और फिर चौड़ाई में (10-12 सेंटीमीटर लंबा और 6-7 सेंटीमीटर चौड़ा) बेल लें।
13. वैकल्पिक: बले हुए आटे की लोइयों पर कुछ कलौजी छिड़कें।
14. एक बेली हुई लोई को गरम तवे पर कुछ मिनट के लिए रखें जब तक कि उसके ऊपर बुलबुले न दिखने लगें।
15. नान को फ्राइंग पैन से बाहर निकालें, पलटें और 15-20 सेकेंड्स (सीधे गैस पर) एक तरफ से सुनहरा भूरा होने तक पकाएं।
16. नान को फिर से पलट दें और दूसरी तरफ भी सुनहरा भूरा होने तक सेंक लें।
17. नान को एक थाली में रखें और (नमकीन) मक्खन से ब्रश करें।

### 💡 सलाहें

नान पश्चिमी संस्कृति में सबसे लोकप्रिय भारतीय रोटी है और एक प्रकार की खमीरी रोटी है।

क्या आप तंदूर (ओवन) में व्यंजन (डिश) तैयार करना चाहते हैं?

- तंदूर (ओवन) को 260 डिग्री सेल्सियस पर पहले गर्म (प्री-हीट) करें।
- बेली हुई लोई को बेकिंग ट्रे पर रखिये और 4-5 मिनट सुनहरा होने तक सेंक (बेक) लीजिये। नान को पकाने के लिए आप ग्रिल फंक्शन को सक्रिय कर सकते हैं।
- बाद में आप नान को (नमकीन) मक्खन से भी ब्रश कर सकते हैं।

पोषण संबंधी जानकारी (1 नान)

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	232
P (g)	7
F (g)	6
C (g)	35.8
C-सर्विगलभग	2.8