



ਪਾਨ ਗੁਜੀਆ

12 ਗੁਜੀਆ

ਸਮਾਂ: ਲਗਭਗ 1h15

ਸਮੱਗਰੀ

ਗੁਜੀਆ ਆਟਾ

130 g ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ

3 tbsp ਪਿਘਲਾ ਹੋਇਆ ਘਿਓ (ਸਪੱਸ਼ਟ ਮੱਖਣ) (30 g)

60 ml ਪਾਣੀ

ਪੈਨ ਭਰਨਾ

125 g ਮਾਦਾ /ਖੇਆ (ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਠੋਸ)

4 ਵੱਡੇ ਪਾਨ ਦੇ ਪੱਤੇ (ਸੁਪਾਰੀ ਦੇ ਪੱਤੇ) (40 g)

1 ਚਮਚ ਟੁਟੀ ਫਰੂਟੀ (20 g)

2 ਚਮਚ ਪਾਊਡਰ ਸ਼ੂਗਰ (12 g)

1 ਚਮਚ ਗੁਲਕੰਦ (ਗੁਲਾਬ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਜੈਮ / ਗੁਲਾਬ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿੱਠੀ ਸੰਭਾਲ) (23 g)

3 ਚਮਚ ਸੁੱਕਾ ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਊਡਰ (30 g)

1.5 ਚਮਚ ਪਾਨ ਮਸਾਲਾ

¼ ਚਮਚ ਫੈਨਿਲ ਦੇ ਬੀਜ

2 ਪੁਦੀਨੇ ਐਬਸਟਰੈਕਟ ਦੇ ਤੁਪਕੇ

ਸੁਆਦ ਲਈ ਲੂਣ

ਖੰਡ ਸ਼ਰਬਤ

100 g ਖੰਡ

120 ml ਪਾਣੀ

ਪਾਨ ਸਾਰ (ਵਿਕਲਪਿਕ)

ਕੁਚਲੀ ਟੁਟੀ ਫਰੂਟੀ (ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਵਿਕਲਪਿਕ)

ਤਿਆਰੀ

- ਗੁਜੀਆ ਆਟੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

1. ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਅਤੇ ਪਿਘਲੇ ਹੋਏ ਘਿਓ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਗੜੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਰ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਰਗਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
2. ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ (60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਤੱਕ) ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਤੰਗ ਹੋਣ ਤੱਕ ਗੁਨ੍ਹੋ। ਆਟੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਚਾਹ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 20-30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।

- ਪਾਨ ਦੀ ਭਰਾਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

1. ਮਾਵੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ 3-4 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਭੁੰਨੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸਦਾ ਹਲਕਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰਾ ਰੰਗ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
2. ਮਾਵਾ ਅਤੇ ਪਾਨ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪੇਸਟ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ।
3. ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੁਹਾਵਣਾ ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਊਡਰ, ਪਾਊਡਰ ਚੀਨੀ, ਫੈਨਿਲ ਬੀਜ, ਪਾਨ ਮਸਾਲਾ, ਟੁਟੀ ਫਰੂਟੀ ਅਤੇ ਗੁਲਕੰਦ ਪਾਓ।
4. ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।
5. ਪਾਊਡਰ ਸੂਗਰ ਅਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਐਬਸਟਰੈਕਟ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ।

- ਗੁਜੀਆ ਨੂੰ ਰੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਰੋ।

1. ਗੁਜੀਆ ਆਟੇ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 20-25 ਗ੍ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
2. ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਚਾਹ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

3. ਇਸ ਦੌਰਾਨ, 2 ਚਮਚ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ 3 ਚਮਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ। ਇਸ ਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗੁਜ਼ੀਆ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
4. ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਨੂੰ 5-6 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਵਿਆਸ ਵਾਲੇ ਡਿਸਕਸ ਵਿੱਚ ਰੋਲ ਕਰੋ।
5. ਗੁਜ਼ੀਆ ਮੇਲਡ 'ਤੇ ਰੋਲ ਕੀਤੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਰੱਖੋ।
6. ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਆਟੇ-ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੇਸਟ ਲਗਾਓ।
7. ਗੁਜ਼ੀਆ ਨੂੰ 1-1.5 ਚਮਚ ਪਾਨ ਫਿਲਿੰਗ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿਓ।
8. ਗੁਜ਼ੀਆ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਲੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਆਟੇ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।
9. ਸਾਰੀਆਂ ਗੁਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ।

- ਗੁਜ਼ੀਆ ਨੂੰ ਫਰਾਈ ਕਰੋ।

1. ਵਿਕਲਪ 1:
ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਏਅਰ ਫਰਾਇਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਗੁਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਏਅਰ ਫ੍ਰਾਈਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਨਾਲ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ। ਗੁਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਾਈ ਕਰੋ (ਆਕਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਲਗਭਗ 8 ਗੁਜ਼ੀਆਂ ਏਅਰ ਫਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)।
2. ਵਿਕਲਪ 2:
ਗੁਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ 360 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ 14-17 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਡੂੰਘੇ ਫਰਾਈ ਕਰੋ।


- ਚੀਨੀ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

1. ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖੰਡ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
2. ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਲਈ ਲਿਆਓ ਤਾਂ ਜੋ ਖੰਡ ਘੁਲ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 4-5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲਣ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਚਿਪਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਫਿਰ ਗਰਮੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
3. ਵਿਕਲਪਿਕ: ਪਾਨ ਦੇ ਤੌਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ।

- ਗੁਜ਼ੀਆ ਖਤਮ ਕਰੋ।

1. ਗੁਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੀਨੀ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ (ਹਰ ਪਾਸੇ ਲਗਭਗ 30 ਸਕਿੰਟ) ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸ਼ਰਬਤ ਨੂੰ ਟਪਕਣ ਲਈ ਚਿਮਟਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰਬਤ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
2. ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਕਿੰਗ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕੁਚਲੇ ਹੋਏ ਟੁਟੀ ਫਰੂਟੀ ਨਾਲ ਗਾਰਨਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਟਿਪਸ

 ਗੁਲਕੰਦ, ਟੁਟੀ ਫਰੂਟੀ ਅਤੇ ਪਾਨ ਮਸਾਲਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੀਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਾਧੂ ਖੰਡ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਕਰੋ।

 ਤੁਸੀਂ ਕੁਚਲੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਿਸਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਗੁਜੀਆ)

ਊਰਜਾ (kcal)	157
P (g)	3.7
F (g)	5.2
C (g)	23.2
C-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 1.8