



ਕਰਾਚੀ ਹਲਵਾ

16 ਹਲਵਾ

ਸਮਾਂ: ਲਗਭਗ 1h25

ਸਮੱਗਰੀ

400 g ਖੰਡ

ⓘ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਲਵੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਮਿੱਠਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਖੰਡ (ਲਗਭਗ 50 ਗ੍ਰਾਮ) ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

140 g ਮੱਕੀ ਸਟਾਰਚ

ⓘ ਵਿਕਲਪਕ: ਮੱਕੀ ਦੇ ਸਟਾਰਚ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੱਕੀ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

100 g ਘਿਓ (ਸਪੱਸ਼ਟ ਮੱਖਣ)

30 ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ

25 ਗ੍ਰਾਮ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਸਤਾ (ਗਾਰਨਿਸ਼)

900 ml ਪਾਣੀ

ਕੁਛ ਕੇਵੜਾ ਪਾਣੀ

¼ ਚਮਚ ਸਿਟਰਿਕ ਐਸਿਡ (ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ)

1 ਚਮਚ ਕੇਸਰ (ਰੰਗ ਲਈ ½ ਚਮਚ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ)

1 ਚਮਚ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ

ਤਿਆਰੀ

1. ਮੱਕੀ ਦੇ ਸਟਾਰਚ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 780 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਮੱਕੀ ਦੇ ਸਟਾਰਚ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ। ਕਟੋਰੇ ਨੂੰ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
2. ਇੱਕ ਨਾਨ-ਸਟਿਕ ਪੈਨ ਨੂੰ ਮੱਧਮ-ਘੱਟ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਖੰਡ ਅਤੇ 120 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਖੰਡ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ।
3. ਸਿਟਰਿਕ ਐਸਿਡ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਖੰਡ ਘੁਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਸਟਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।
4. ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਟੋਰੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹਿਲਾ ਕੇ ਮੱਕੀ ਦਾ ਸਟਾਰਚ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪਾਓ। ਇਹ ਮੱਕੀ ਦੇ ਸਟਾਰਚ ਨੂੰ ਤਲ 'ਤੇ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ।
5. 8-9 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਮਿਸ਼ਰਣ ਗੰਢਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ, ਪਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ! ਲਗਭਗ 13-14 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਿਰਵਿਘਨ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸੰਘਣਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
6. ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਘਿਓ ਪਾਓ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਘਿਓ ਦਾ ਇੱਕ ਚਮਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲਾ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਘਿਓ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। The mixture will begin to thicken and will become shiny.
7. ਹੁਣ ਹਲਵੇ ਨੂੰ ਰੰਗੀਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੇਸਰ (½ ਚਮਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ) ਪਾਓ। 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ।
ਕੇਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ।
8. ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
9. ਪਕਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਹਲਵੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਲਗਭਗ 60 ਮਿੰਟ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਘਿਓ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਰਬੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਲਗਭਗ 1h20 ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹੁਣ ਨਿਰਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ।
ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਲਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ? ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਇਸ ਨੂੰ ਰਬੜ ਵਾਂਗ ਹੀ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)। ਜੇ ਟੁਕੜਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਕਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਪੈਨ ਦੀ ਮੋਟਾਈ, ਗਰਮੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਲਵਾ ਨਰਮ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਚਬਾਏਗਾ ਨਹੀਂ।
ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 'ਤੇਜ਼' ਕਰਨ ਲਈ ਪਿਛਲੇ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾ ਸੜ ਜਾਵੇ।
10. ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਇਕਸਾਰਤਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬੇਕਿੰਗ ਪੇਪਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗ੍ਰੀਸ ਕੀਤੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰੋ।
11. ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਸਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਖਰ 'ਤੇ।
12. ਇਸ ਨੂੰ 2-3 ਘੰਟੇ ਲਈ ਸੈੱਟ ਹੋਣ ਦਿਓ।
13. ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰੋ।

ਟਿਪਸ

- ਭਾਰਤ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪਕਵਾਨ ਨੂੰ 'ਬੰਬੇ ਹਲਵਾ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਭਾਰਤ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪਕਵਾਨ ਨੂੰ 'ਬੰਬੇ ਹਲਵਾ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਹਲਵਾ)

ਊਰਜਾ (kcal)	207
P (g)	0.8
F (g)	7.8
C (g)	32.9
C-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 2.6