



## ਦਹੀ ਪੁਰੀ

15 ਦਹੀ ਪੁਰੀ

ਸਮਾਂ: 30 ਮਿੰਟ

ਸਮੱਗਰੀ

365 g ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਕੁਦਰਤੀ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠਾ

- 50 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ 8 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਹੀਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣਾਓ।

15 ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਗੋਲਗੱਪਾ/ਪਾਨੀਪੁਰੀ (4 ਗ੍ਰਾਮ/ਪਾਨੀਪੁਰੀ, 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਵਿਆਸ) (60 ਗ੍ਰਾਮ)

ⓘ ਗੋਲਗੱਪਾ (ਦਿੱਲੀ)/ਪਾਨੀਪੁਰੀ (ਮੁੰਬਈ) ਸੂਜੀ (ਸੂਜੀ) ਜਾਂ ਆਟਾ (ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ) ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ।

ਗੋਲਗੱਪਾ ਦਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ 'ਵਾਟਰ ਬਾਲ' ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

💡 ਭਾਰਤੀ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ (ਪਰ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ):

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ ਪਏਗਾ
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ

70 ਗ੍ਰਾਮ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਆਲੂ (ਜਾਲ)

20 ਗ੍ਰਾਮ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਪਿਆਜ਼ (ਜਾਲ)

70 ਗ੍ਰਾਮ ਧਨੀਆ ਚਟਨੀ

ⓘ ਉਪਲਬਧ ਰੈਡੀਮੇਡ, ਪਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਮੱਗਰੀ (ਲਗਭਗ 200 ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸੇਵਾ): 60 ਗ੍ਰਾਮ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਕੁਦਰਤੀ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠਾ, 120 ਗ੍ਰਾਮ ਧਨੀਆ, 1 ਹਰੀ ਮਿਰਚ (20 ਗ੍ਰਾਮ), 2 ਚੱਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ½ ਚੱਮਚ ਚੀਨੀ, 1 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ (3 ਗ੍ਰਾਮ), ¼ ਚੱਮਚ ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ, ½ ਚਮਚ ਨਮਕ, ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਸਵਾਦ ਲਈ।
- ਤਿਆਰੀ: ਨਿਰਵਿਘਨ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।
- ਬਹੁਤ ਵਗਾਦਾ ਹੈ? ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਸੇਵ ਪਾਓ।

 ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

70 ਗ੍ਰਾਮ ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਨੀ

 ਉਪਲਬਧ ਰੈਡੀਮੇਡ, ਪਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਮੱਗਰੀ (ਲਗਭਗ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸੇਵਾ): 70 ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਜ ਰਹਿਤ ਇਮਲੀ, 100 ਗ੍ਰਾਮ ਗੁੜ ਪਾਊਡਰ, 50 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ, 1 ਚਮਚ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ, 480 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ, ½ ਚੱਮਚ ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ, ½ ਚੱਮਚ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ, ½ ਚੱਮਚ ਨਮਕ, ¼ ਚੱਮਚ ਅਦਰਕ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਹਿੰਗ ਸਵਾਦ ਲਈ .
- ਤਿਆਰੀ:
  - ਇਮਲੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 25-30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਲਓ।
  - ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਛਾਣ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰਾ ਫਾਈਬਰ ਨਾ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਛਾਣਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਧੂ 120 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
  - ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਿੰਗ ਅਤੇ ਜੀਰੇ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਫੁੱਟਣ ਦਿਓ।
  - ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਇਮਲੀ ਦੇ ਪੇਸਟ 'ਚ ਮਿਲਾ ਲਓ।
  - ਗੁੜ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਪਾਓ ਅਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਮਿਕਸ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।
  - ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਪਾਓ।
  - ਚਟਨੀ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ 6 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



1 ਚਮਚ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਜ਼ਾ ਧਨੀਆ

ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਸੁਆਦ ਲਈ

ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ ਸੁਆਦ ਲਈ

ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਸੁਆਦ ਲਈ

ਕਾਲਾ ਨਮ ਸੁਆਦ ਲਈ (ਕਾਲਾ ਲੂਣ)

ਤਿਆਰੀ

1. ਗੋਲਗੱਪਾਂ ਨੂੰ ਸਰਵਿੰਗ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਭਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਤੋੜੋ।
2. ਹਰੇਕ ਗੋਲਗੱਪਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਆਲੂ ਦੇ ਕਿਊਬ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

3. ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਪਿਆਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ.
4. ਗੋਲਗੱਪਾ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ, ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ, ਕਾਲਾ ਨਾਮਾ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਲਈ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਛਿੜਕੋ।
5. ਹਰ ਗੋਲਗੱਪਾ ਵਿਚ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਧਨੀਆ ਚਟਨੀ ਅਤੇ ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਨੀ ਪਾਓ।
6. ਗੋਲਗੱਪਾ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ (ਦਹੀਂ + ਪਾਣੀ + ਚੀਨੀ) ਨਾਲ ਭਰੋ।
7. ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ, ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ, ਕਾਲਾ ਨਾਮਾ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਲਈ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਛਿੜਕੋ।

## ਟਿਪਸ

- ਚੰਗੀ ਦਹੀਂ ਪੂਰੀ ਬਾਹਰੋਂ ਕਰਿਸਪੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ 'ਕਰੰਚ' ਲਈ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਜ਼ਾ ਧਨੀਆ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੇਵ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਪਰੋਸਿਆ ਨਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

### ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਦਹੀ ਪੁਰੀ)

ਊਰਜਾ (kcal)	50
P (g)	1.5
F (g)	1.2
C (g)	6.5
c-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 0.5