



ਮਿੱਠੇ ਆਲੂ ਦੀ ਚਾਟ

4 ਸਰਵਿੰਗ

ਸਮਾਂ: 30 ਮਿੰਟ

ਸਮੱਗਰੀ

ਸੇਵ (ਛੋਲੇ ਦੇ ਆਟੇ/ਬੇਸਨ ਦੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਤਲੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਠੂਡਲਜ਼) (ਗਾਰਨਿਸ਼ ਲਈ)

10 ਗ੍ਰਾਮ ਕੁਚਲੀ ਪਾਪੜੀ (ਗੋਲ, ਕਰਿਸਪੀ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਪਟਾਕੇ) (120 ਗ੍ਰਾਮ)

1 ਕਿਲੋ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਆਲੂ (ਜਾਲ)

35 ਗ੍ਰਾਮ ਅਨਾਰ ਦੇ ਬੀਜ

2 ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ (24 ਮਿ.ਲੀ.)

2 ਚਮਚ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ (20 ਗ੍ਰਾਮ)

50 ਗ੍ਰਾਮ ਮੂੰਗਫਲੀ (ਜਾਂ ਕਾਜੂ)

20 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 ਵਰਦਾ ਹੈ? ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਸੇਵ ਪਾਓ।

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

10 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 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



2 ਚਮਚ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਧਨੀਆ

½ ਚਮਚ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ

½ ਚਮਚ ਲੂਣ

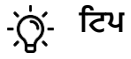
ਤਿਆਰੀ

1. ਓਵਨ ਨੂੰ 220 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਗਰਮ ਕਰੋ।
2. ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਦੇ ਕਿਊਬ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਅਤੇ ਨਮਕ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।
3. ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਤਾਰਬੱਧ ਬੇਕਿੰਗ ਟ੍ਰੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਨਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ.

 ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਆਕਾਰ ਗੁਆਚਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ.

4. ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ 4-5 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਭੁੰਨ ਲਓ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਸੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿਲਾਓ।
5. ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਦੇ ਕਿਊਬ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਕੁਚਲੀ ਪਾਪੜੀ ਅਤੇ ਅਨਾਰ ਦੇ ਬੀਜ ਰੱਖੋ।

6. ਧਨੀਏ ਦੀ ਚਟਨੀ ਅਤੇ ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਨੀ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।
7. ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ.
8. ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਦੀ ਚਾਟ ਨੂੰ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ, ਧਨੀਆ, ਸੇਵ, ਅਨਾਰ ਦੇ ਵਾਧੂ ਬੀਜਾਂ ਨਾਲ ਗਾਰਨਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧਨੀਏ ਦੀ ਚਟਨੀ ਨਾਲ ਛਿੜਕ ਦਿਓ।



ਟਿਪ

ਤੁਸੀਂ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਕਾਲਾ ਚਨਾ (ਕਾਲਾ ਛੋਲਾ) ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਸਰਵਿੰਗ)

ਊਰਜਾ (kcal)	449
P (g)	8.6
F (g)	20.8
C (g)	55.8
C-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 4.5