



ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਨਾਨ

8 ਨਾਨ

ਸਮਾਂ: ਲਗਭਗ 2h

ਸਮੱਗਰੀ

80 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਅਰਧ-ਸਕੀਮਡ ਦੁੱਧ

25 g ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਕੁਦਰਤੀ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠਾ

210 ਗ੍ਰਾਮ ਸਾਰਾ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ (100%)

❶ ਸਿਰਫ਼ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਰੋਟੀ ਬਹੁਤ 'ਭਾਰੀ' ਹੋਵੇਗੀ।

210 g ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ

- ਸਾਰਾ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਅਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾਓ

4 ਚਮਚ ਸੁਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ (40 ਗ੍ਰਾਮ)

2 ਚਮਚ ਸੁੱਕਾ ਖਮੀਰ (6 g)

❷ ਖਮੀਰ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਉਪਜਾਊ ਏਜੰਟ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

1 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕਾ/ਤੁਰੰਤ ਖਮੀਰ = 3 ਗ੍ਰਾਮ ਤਾਜ਼ਾ ਖਮੀਰ

ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਖਮੀਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੇਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਖਮੀਰ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

1 ਚਮਚ ਲੂਣ

ਨਿਰੋਲਾ ਬੀਜ (ਕਾਲਾ ਜੀਰਾ, ਵਿਕਲਪਿਕ)

ਤਿਆਰੀ

1. ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੇ ਖਮੀਰ ਅਤੇ 1 ਚਮਚ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਫੇਰਕ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਖਮੀਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਛੱਡੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ।



ਜਦੋਂ ਕੋਸੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗੁਨ੍ਹੇ ਤਾਂ ਖਮੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ enough

2. ਸੁਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।
3. ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ (ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਬਲੈਂਡਰ ਨਾਲ)।
4. ਆਟੇ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਚਮਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਿਲਾਓ। ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪਾਓ (ਇਹ 3-4 ਚਮਚ ਆਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
! ਆਟਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਪਚਿਪਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਟਾ ਨਾ ਪਾਓ, ਇਹ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇਗਾ।
5. ਆਟੇ ਨੂੰ ਗੁਨ੍ਹੋ (7-8 ਮਿੰਟ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ, 2 ਮਿੰਟ ਮਿਕਸਰ ਨਾਲ) ਨਿਰਵਿਘਨ ਹੋਣ ਤੱਕ।
6. ਆਟੇ ਨੂੰ ਤੇਲ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਚਾਹ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ।
7. ਆਟੇ ਨੂੰ 60-90 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦਿਓ।
8. ਆਟੇ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਹਵਾ ਬਚ ਸਕੇ।
9. ਆਟੇ ਨੂੰ 8 ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ (ਲਗਭਗ 100 ਗ੍ਰਾਮ / ਆਟੇ ਦੀ ਗੋਂਦ)।
10. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ।
11. ਇੱਕ ਤਲਣ ਵਾਲੇ ਪੈਨ (ਵਿਕਲਪਿਕ: ਕਾਸਟ ਆਇਰਨ) ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ।
12. ਰੋਲਿੰਗ ਪਿੰਨ ਨੂੰ ਤੇਲ ਨਾਲ ਗਰੀਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਟੇ ਦੀ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਬਾਈ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੌੜਾਈ (10-12 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਬਾ ਅਤੇ 6-7 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਚੌੜਾ) ਉੱਤੇ ਰੋਲ ਕਰੋ।
13. ਵਿਕਲਪਿਕ: ਰੋਲਡ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਗੋਂਦਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਨਾਈਗੋਲਾ ਬੀਜ ਛਿੜਕ ਦਿਓ।
14. ਇੱਕ ਰੋਲਡ ਆਟੇ ਦੀ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰਮ ਤਲਣ ਵਾਲੇ ਪੈਨ 'ਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ।
15. ਨਾਨ ਨੂੰ ਤਲਣ ਵਾਲੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਮੋੜੋ ਅਤੇ 15-20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ (ਸਿੱਧੇ ਗੈਸ ਦੇ ਉੱਪਰ) ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
16. ਨਾਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਗੋਲਡਨ ਬਰਾਉਨ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
17. ਨਾਨ ਨੂੰ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ (ਨਮਕੀਨ) ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।

ਟਿਪਸ

ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਭਾਰਤੀ ਰੋਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖਟਾਈ ਵਾਲੀ ਰੋਟੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਡਿਸ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

- ਓਵਨ ਨੂੰ 260 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਰੋਲ ਕੀਤੇ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਨੂੰ ਬੇਕਿੰਗ ਟ੍ਰੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 4-5 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬੇਕ ਕਰੋ।
ਤੁਸੀਂ ਨਾਨ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਿੱਲ ਫੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਨਾਨ ਨੂੰ (ਨਮਕੀਨ) ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬੁਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਨਾਨ)

ਊਰਜਾ (kcal)	232
P (g)	7
F (g)	6
C (g)	35.8
C-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 2.8