

अन्नपूर्णा

परम पूज्य श्री माताजी निर्मलादेवी
द्वारा बताई गई व्यंजन विधियाँ



अन्नपूर्णा

दिव्य व्यंजन विधियाँ



परम पूज्य श्री माताजी निर्मलादेवी द्वारा बताई गई व्यंजन विधियाँ



प्रस्तावना

अतिप्राचीन काल से मनुष्य की प्रारंभिक खोजों में एक खोज भोजन ही है। संपूर्ण उत्क्रान्ति के दौरान यह गहन संतोष और आनन्द का एक स्रोत रहा है। भारत जैसे देशों में, जहाँ गहनतम दार्शनिक विचार एक परिष्कृत संस्कृति में पनप सके, भोजन तथा पाक कला संसार में एक श्रेष्ठ विज्ञान एवं कला में विकसित हुई।

एक विज्ञान के रूप में इसने प्रसिद्ध आयुर्वेदिक शास्त्रों में वर्णित चिकित्सा क्षेत्र में प्रवेश किया, जो अथर्ववेद के नाम से ज्ञात वैदिक साहित्य के क्षेत्र का एक भाग है। खाना बनाने की बारिकियाँ, विभिन्न मसालों का ज्ञान, मौसम एवं शरीर पर इनका संतुलनकारी प्रभाव दैवी उत्पत्ति है।

एक कला के रूप में भारतीय पाक कला ने कई रसोईयों की सृजनात्मकता को प्रेरित किया। साथ ही इसने किस्म, रंग, महक और मेल से समस्त संवेदों को समृद्ध किया है। किंतु इन सब के उपरान्त लोगों को भोजन पर एकत्र लाना, उनके दिलों को

खोलना एवं भोजन का आनन्द उठाने के दौरान उन्हें प्यार और स्नेह देने की भावना इसमें छुपी है।

एक खुले हृदय एवं आनन्द की बात करते हुए यह सही समय है कि हम परम पावनी श्री माताजी निर्मला देवी को आदर सम्मान अपने हृदय में दें क्योंकि उन्होंने ही हमें इन पाक विधियों से अवगत कराया है। श्री माताजी एक माँ के सहज प्रेम और करुणा को आध्यात्मिकता, कला तथा विज्ञान के गहनतम ज्ञान से जोड़ती हैं। उन्होंने लाखों लोगों को आत्मज्ञान प्रदान किया है। इस पुस्तक में वे हमें अपने खजाने से पाकविधियाँ देती हैं। इनका स्वाद चखने पर शब्द नहीं मिलते, विचार शून्य हो जाते हैं क्योंकि खाने वाले (तथा बनाने वाले भी) निर्विचार आनन्द में खो जाते हैं।

हम कई बार कहते हैं कि 'यह भोजन दिव्य था'। इस पुस्तक से यह कथन सिद्ध होता है।



परिचय

ऐसा क्यों है कि दुनिया भर में लोग कहते हैं कि माँ के हाथ का बना खाना सबसे बढ़िया होता है! क्या वो इसलिए कि जो पसंद और स्वाद हमने बचपन में पाया वह शेष जीवन में बरकरार रह गया है। हो सकता है। क्या यह इसलिए है कि जिन पकवानों का आनन्द हमने अपने बचपन में लिया था वे अपने वृद्धावस्था तक सुकुन और सुरक्षा का अहसास कराते हैं। हो भी सकता है। या फिर यह इसलिए है कि माँ न केवल बेहतरीन सामग्रियाँ जुटा सकती है जिन्हें वह खोज सकती है तथा वहन कर सकती है अपितु जिसमें वह दूसरा विशिष्ट तत्व डालती है जिसे प्रेम कहा जाता है। इसी कारण माँ के हाथ का बना खाना ही वह भोजन है जो अमृत के सबसे करीब हो सकता है।

‘कुकिंग विद लव’ उन पाक विधियों को संकलित करने का एक प्रयास है जिन्हें पिछले ३२ वर्षों से श्री माताजी विभिन्न देशों के लोगों के बीच बाँटती आई हैं। श्री माताजी के साथ खाना बनाना एक विस्मयकारी अनुभव था। उनके कठोर किंतु नित्य प्रेमपूर्वक मातृ-सुलभ मार्गदर्शन के अधीन हमने महसूस किया कि हम बच्चे हैं जो एक माँ से सारा ध्यान, चिंता और प्रेम पा रहे हैं तथा वह माँ जो हमें परिपूर्ण बनाना चाहती थी। ये अविस्मरणीय पल थे, हमारे पेट से ज्यादा हमारी आत्मा को पोषित करते हुए।

‘कुकिंग विद लव’ का अर्थ है कि इन तमाम पाकविधियों की प्रथम और मूलभूत सामग्री है प्रेम। प्रत्येक पाकविधि में प्रेम अभिव्यक्त हुआ है, स्वयं पाककला की हर बारीकी में। खाना बनाने वालों का प्यार उनसे होता है जिनके लिए खाना बनाया जाता है। प्रेम के बगैर किसी भी खाने में संतोष नहीं मिलता, न ही बनाने वाले को पूर्ण संतोष होता है। पोषण और भोजन के बारे में सभी चर्चाएं एक अत्यावश्यक बिन्दु को अनदेखा करती हैं; यह प्रेम है, जो भोजन को परिपूर्ण स्वादिष्ट और हमारे शरीर, आत्मा और तन, मन को स्वस्थ बनाता है।

‘कुकिंग विद लव’ वाकई में माया है जिसके द्वारा सभी तत्वों को एक साथ मिलाया जाता है तथा रूपांतरित किया जाता है। अति प्राचीन काल से ही धरती की आग को पवित्र माना गया है, न केवल इस वजह से नहीं कि भोजन बनाना हमारे जीवन के लिए जरूरी है, पर इसलिए कि पाक कला की प्रक्रिया अपने आप में एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है। खाना बनाना और खाना दोनो भी पावन क्रियाएं हैं क्योंकि भोजन हमें न केवल अपने शरीर को पोषण देता है अपितु आत्मा को भी। खाना बनाना तथा खाना दोनो ही पावन कार्य हैं क्योंकि इनसे परिवार, पीढ़ी, समूह, समाज आपस में अदृश्य बंधन में बंध जाते हैं, जिसे प्रेम कहा जाता है।

क्या आपने कभी शुद्ध प्रेम का स्वाद का लिया है? यह अद्भुत, मीठा होता है, असीम आनन्द में मिला हुआ। हम में से बहुतों को इस प्रेम के स्वाद को मूल स्रोत से पाने का योग मिला। हम आशा करते हैं कि आप भी इस पुस्तक द्वारा इस अनुभव के करीब आ सकें। चलिए, हम आपको समझाने की कोशिश करते हैं कि खाना कैसे बनाया जाता है। सबसे पहले आपको सामग्री की आवश्यकता होगी, फिर एक बर्तन की और खाना बनाने के लिए आग की। एक बार खाना बनने पर आपको इसका मात्र आनन्द उठाना होता है।

इसी प्रकार यह हमारे साथ होता है, हमारा भौतिक अस्तित्व एक बर्तन है, सभी सामग्रियाँ हमारे भीतर ही हैं, साथ ही पवित्र अग्नि, ‘शीतल अग्नि’ कुण्डलिनी उर्जा के रूप में है जो हमारी त्रिकोणाकार, पावन अस्थि में छिपी है। हमें अपने भीतर सच्चे शुद्ध प्रेम का स्वाद लेने के लिए केवल अपनी परम पाक विधि को बनाना है। पाक विधि सरल है, इसे अजमाएं, अपना हाथ श्री माताजी के फोटोग्राफ की ओर करें तथा इस अमृत को चखने की इच्छा अपने हृदय में करें।

हम आपको इस पाक विधि बनाने में शुभकामनायें देते हैं और आशा करते हैं कि आप सब इन पाक विधियों का आनन्द उठाएंगे।

सारांश

रोटी और चावल 9

चावल 10, खिचडी 11, आलू मटर पुलाव 12, आखनि पुलाव 13, मटन बिरयानी 14, चिकन बिरयानी 16, पूरी 17, भटूरा 18, नान 19, आलू पूरी 20, चपाती 21

दाल 22

तुअर दाल 24, मूंग दाल 25, उड़द दाल 26, पाँच मिलौनी 27

मटन और चिकन 29

तंदूरी चिकन 30, चिकन दोह प्याजा 31, नवरतन चिकन 32, चिकन करी 33, मटर कीमा 34, कीमा कोप्ता करी 35, लैम्ब कबाब 36, शामी कबाब 37, अंडा करी 38, मटन करी 39, भरवाँ बटेर 40, भुना हुआ बटेर 41

सब्जी और सलाद 43

टेण्डली 44, सेम की सब्जी 45, लोबिया की फली 46, पालक 47, सुखी भिण्डी 48, भिण्डी 49, तली हुई अरबी 50, लौकी 51, छोले 52, चिनचिण्डा 53, रायता 54, फलों का रायता 55, मटर पुदिना 56, टमाटर मटर की सब्जी 57, गोभी मटर की सब्जी 58, गोभी की सब्जी 59, आलू की सब्जी 60, मारवाडी आलू भाजी 61, बैंगन की सब्जी 62, आलू बैंगन की सब्जी 63, बैंगन का भरता 64, बैंगन सिमला मिर्च की सब्जी 65, भरवाँ बैंगन 66, करेला 67, भरवा करेला 68

चटनी और सॉस 71

सेब का जैम 72, हरी चटनी 73, फलों की चटनी 74, कढ़ी 75, पिठल 76, ब्ल्यू बैरी चटनी 77

मिष्ठान 79

मखना खीर 80, शाही टूकडा 81, कलाकन्द 82, सेवई की खीर 83, लौकी हलवा 84, क्रीम वाली पीच 85, श्रीखण्ड 86, फ्रूट सलाद 87, पाऊण्ड केक 88, जलेबी पुडिंग 89, बालूशाही 90, कद्दू-गाजर की खीर 91, गाजर हलवा 92, सूजी बेसन हलवा 93

नाश्ता 95

साबुदाना वडा 96, कीमा पैटिस 97, पकोडा 98, आलू बोन्डा, 99, कीमा समोसा 100, कटलेटस् 101

परिशिष्ट 103



रोटी और चावल





सामग्री

400 ग्राम बासमती चावल

3 लीटर उबला पानी

नमक स्वादानुसार

2 बड़े चम्मच घी (इच्छानुसार)

चावल

सादा बासमती चावल - चार से छः लोगों के लिए

विधि

भारतीय व्यंजनों में चावल एक महत्वपूर्ण भाग है। पारंपरिक तरीके से उसे दाल और करी डिशेस के साथ हाथों से सहजतापूर्वक खाया जाता है। अपने सभी प्रकार के चावल के व्यंजनों के लिए हम बहुत अच्छी गुणवत्ता के बासमती चावल का उपयोग करेंगे। उसकी कीमत ज़्यादा होना जरूरी नहीं। आप ही जान लेंगे कि अच्छी गुणवत्ता से कितना फर्क पड़ेगा।

- 1) एक बर्तन में चावल को लेकर अच्छी तरह से धो लें, अपने हाथों से चावल को पानी से निकाल लें। पूरा पानी निकालें और इस प्रक्रिया को 4-5 बार करें जब तक कि चावल में पानी डालने के बाद वो साफ न दिखने लगे। इससे चावल में से स्टार्च निकल जाता है और चावल एकसंघ रहते हैं। चावल का दाना न टूटने दें। आखिर में, चावल से पूरा पानी निकाल लें।
- 2) पानी को उबालें। उसमें नमक और चावल डाल दें। (पानी में नमक का थोड़ा सा स्वाद आना चाहिए) चावल को पानी में डालकर अच्छी तरह से पकाएं (करीब दस मिनट तक)। चावल पका है कि नहीं, यह देखने के लिए चावल के कुछ दानों को दबा करके देखें। वो नर्म होने चाहिए।
- 3) चावल से अतिरिक्त पानी निकालें और चावल को फिर से बर्तन में डालें। उसपर पिघला घी छिड़कें और काँटे (Fork) से अच्छी तरह से मिक्स कीजिए।
- 4) कम आँच पर पाँच मिनट रख दें। आँच से उतारें। गर्म परोसें।

सुझाव : चावल को किसी भी प्रकार की सब्जी, दाल या मटन करी के साथ परोस सकते हैं।



खिचड़ी

सामग्री

300 ग्राम बासमती चावल

75 ग्राम मूंग दाल

नमक स्वादानुसार

2 बड़े चम्मच घी या तेल

अ : 2 दालचीनी (करीब 4 सें.मी.)

2 काली इलायची

2 तेज पत्ता

5 लौंग

२ छोटा चम्मच काली मिर्च

1 छोटा चम्मच जीरा

1 मध्यम आकार का प्याज़ बारीक कटा हुआ

२ छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर

2 सें.मी. अदरक बारीक कटा हुआ

2 लहसून की तुरियाँ बारीक कटी हुई

ब : 1२ छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर

1२ छोटा चम्मच गर्म मसाला

1 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर

खिचड़ी

दाल और चावल का हल्का मिश्रण - चार से छः लोगों के लिए

विधि

- 1) चावल को कप से नाप लें। चावल के दुगने नाप का पानी और ३ कप उबलता पानी लें। पानी को गर्म ही रहने दें।
- 2) चावल और दाल को अलग-अलग अच्छी तरह से धो लें। पूरा पानी निकालें और अलग रख दें।
- 3) एक बड़े बर्तन में घी या तेल को गर्म करें और 'अ' के सभी मसालों को डालें। कुछ सेकंड तक भूनें जब तक कि उसमें से खुशबू न आने लगे।
- 4) प्याज़ डालकर पारदर्शी होने तक भूनें। बाद में हल्दी पाऊंडर डालें और एक मिनट तक भूनें। अदरक और लहसून डालकर एक मिनट तक भूनें। आखिर में चावल डालें और कुछ मिनट के लिए भूनें जब तक कि दाने एक दूसरे से अलग-अलग न हो जाएं।
- 5) अब उसमें पीसे हुए मसालें ('बी' के), मूंग दाल, पानी और नमक डालें। चावल के पकने तक उसे पकाएं।

कढ़ी या रायता के साथ गर्म परोसें।

सुझाव : यह बहुत ही हल्का भोजन है।

आलू मटर पुलाव

हरा मटर और आलू के साथ पुलाव - चार से छः लोगों के लिए



आलू मटर पुलाव

विधि

- 1) आलू के छीलके निकालकर चौकोर में काटें। बर्तन में चावल को अच्छी तरह से धो लें जब तक कि चावल में पानी डालने के बाद वो साफ न दिखने लगे। पूरा पानी निकालें और अलग रख दें।
- 2) एक बर्तन में घी को गर्म करें और 'अ' के सभी मसालों को डालें। कुछ सेकंड तक भूनें।
- 3) प्याज़ डालकर पारदर्शी होने तक भूनें।
- 4) अदरक और लहसून डालकर एक मिनट तक भूनें। आलू और मटर डालकर पाँच मिनट तक भूनें। चावल डालकर पाँच मिनट तक कम आँच पर भूनें। चावल के दाने न टूटते हुए अच्छी तरह से सब मिलाइये।
- 5) उसमें पिसे हुए मसालें ('बी' के) डालकर एक मिनट तक भूनें। अब उबला हुआ पानी और स्वादानुसार नमक डालें। चावल तैयार होने तक पकाएं। चावल नर्म होने चाहिए।
- 6) बारीक कटे हरे धनिये से सजाकर गर्म परोसें।

सुझाव : अगर आप फ्रोजन मटर का उपयोग कर रहे हैं तो उसे पाँचवे चरण में, मसालों को भूने के बाद डालें।

सामग्री

150 ग्राम आलू
400 ग्राम बासमती चावल
नमक स्वादानुसार
3 बड़े चम्मच घी

अ : 3 तेज पत्ता

3 काली इलायची

२ छोटा चम्मच काली मिर्च

3 दालचीनी (करीब 4 सें.मी.)

5 लौंग

1 प्याज़ बारीक कटा हुआ

4 लहसून की तुरियाँ बारीक कटी हुई

3 सें.मी. अदरक बारीक कटा हुआ

२ कप हरा मटर

ब : २ छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर

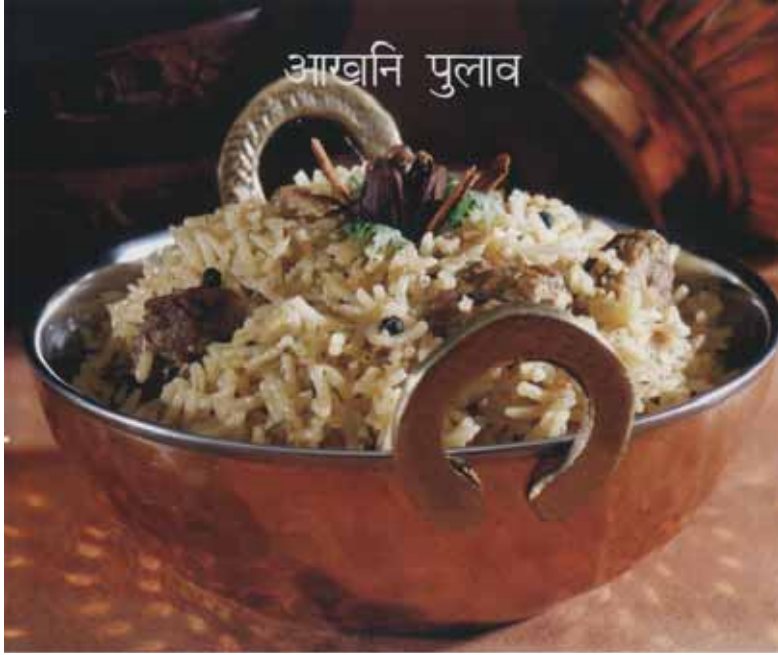
1 छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर

२ छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर

२ छोटा चम्मच गर्म मसाला

1 छोटा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया

4 कप उबलता पानी



आखनि पुलाव

मांस का शाही चावल - छः से आठ लोगों के लिए

विधि

- 1) एक बड़ा सा, नर्म और साफ मलमल का कपड़ा लें। 'अ' के सभी मसालों उसमें डालकर कपड़े को अच्छी तरह से बाँध लें। जिससे कि पकाते समय मसालों बाहर न आएं। 'ब' के मसालों को पीस लें। अलग रखें।
- 2) एक बड़ा बर्तन लेकर गोश्त के टुकड़ों और कटे हुए प्याज़ का आधा भाग डालें। 1२ लीटर उबला हुआ नमक का पानी और मलमल के कपड़े में बंधे हुए मसालों ('अ' के) की पोटली को उसमें डाल दीजिए। ढक्कन को रखकर धीमी आँच पर मटन को नर्म होने तक पकायें। मटन के पक जाने के बाद रस छान लीजिए। रस को अलग रखें। चावल बनाते समय इसकी जरूरत पड़ेगी। मसालों की पोटली को निकाल कर अच्छी तरह से निचोड़ दें ताकि इसमें से पूरा रस निकले। इसे मटन के रस में डाल दें।
- 3) चावल को कप से नाप लें। बर्तन में चावल को अच्छी तरह से धो लें जब तक कि चावल में पानी डालने के बाद वो साफ न दिखें। पूरा पानी निकालें। मटन के रस को नाप लीजिए। ये चावल के नाप के दुगने माप से एक कप कम होना चाहिए (अगर आपको अधिक रस की जरूरत हो तो आप गर्म पानी भी इसमें डाल सकते हैं)। इसे गर्म ही रखें।
- 4) एक बर्तन में घी को गर्म करें। काली मिर्च को इसमें डाल दें और तुरन्त बाद तेज पत्ता भी डालें। कुछ सेकंड तक भूनें। बाकी का प्याज़ डालकर सुनहरा होने तक भूनें। 'बी' के मसालों, मिर्च पाऊंडर डालकर कुछ सेकंड तक भूनें। चावल डालकर सभी दानों को एक दूसरे से अलग होने तक भूनें। अब उसमें मटन डाल दें।
- 5) अब नापा हुआ द्राव और स्वाद के लिए नमक डालें। पाँच मिनट तक उबालें। आँच कम करके अच्छी तरह से ढक लें। चावल पकने तक हल्की आँच पर रखें। चावल के आधे पकने के बाद उसपर नीबू का रस डालें। परोसने के लिए तैयार होने तक ढक कर रखें।

सुझाव : इसे रायते के साथ गर्म परोसें। देखें पन्ना 58 या 59।

सामग्री

500 ग्राम मेमने (Lamb) का बिना हड्डी का गोश्त उसे टुकड़ों में काँटे

3 प्याज़ बारीक कटे हुए

अ : 4 सें.मी. बारीक कटा हुआ अदरक

4 बारीक कटी हुई लहसून की फाँके

1 छोटा चम्मच सौंप के दाने

3 बड़े चम्मच बारीक कटा हरा धनिया

1२ बड़ा चम्मच बारीक कटा पुदिना

1 बड़ा चम्मच धनिया

500 ग्राम बासमती चावल

3 बड़े चम्मच घी

1 छोटा चम्मच काला जीरा

3 तेज पत्ता

३ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर

ब : 1 छोटा चम्मच काली मिर्च

4 दालचीनी (करीब 3 सें.मी.)

5 लौंग

3 काली इलायची के दाने

3 बड़े चम्मच नीबू का रस

नमक स्वादानुसार

मटन बिरयानी

खास त्यौहार के लिए मटन और चावल की शाही डिश - छः से आठ लोगों के लिए

सामग्री

- ३ छोटा चम्मच केसर
- 25 ग्राम प्रत्येक - छीले बादाम, काजू
- 125 मि.ली. दूध
- 4 बड़े चम्मच नीबू का रस
- 1 बड़ा प्याज़ आधा काट कर फिर उसके लम्बे टुकड़ों करें काजू, बादाम और प्याज़ भूनने के लिए घी
- 6 बड़े चम्मच समतल जमा हुआ घी
- 2 बड़े प्याज़, बारीक कटे हुए
- 7 सें.मी. बारीक कटा हुआ अदरक
- 10 बारीक कटी हुई लहसून की फाँके
- 1 किलो बिना हड्डी का मटन-उसे 4 सें.मी. के टुकड़ों में काँटे
- 250 मि.ली. दही
- 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हुआ पुदीना
- 4 बड़े चम्मच बारीक कटा हरा धनिया
- 1 छोटा चम्मच बारीक पिसा सौंफ (इच्छानुसार)
- 1२ छोटा चम्मच काला जीरा
- 3 तेज पत्ता, 1 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर
- अ :** 6 काली इलायची के दाने
 - 1 बड़ा चम्मच काली मिर्च, 15 लौंग,
 - 6 दालचीनी (करीब 3 सें.मी. लम्बी)
 - 1 बड़ा चम्मच धनिया
- 1 मध्यम आकार का टमाटर, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ (इच्छानुसार)
- 600 ग्राम बासमती चावल
- 3 बड़े चम्मच समतल घी
- 1 छोटा चम्मच काला जीरा
- 3 तेज पत्ता, नमक स्वादानुसार

विधि - पूर्व तैयारी

- 1) एक छोटे बर्तन में दूध को केसर डालकर गर्म करें। अलग रख दें। काजू और बादाम के आधे-आधे टुकड़े करें। एक पैन में कम आँच पर 4 बड़े चम्मच घी गर्म करें और उसमें काजू, बादाम के टुकड़ों को भूनें। फिर पैन से निकालकर अलग रखें।
- 2) लम्बी कटी प्याज़ को किचन पेपर से दबाकर सुखाएं। काजू-बादाम तले हुए घी का उपयोग करके प्याज़ को सुनहरा होने तक भूनें। अलग रख दें।
- 3) 'अ' के सभी मसालों को पीस कर उनका बारीक पाऊंडर बना लें। (ये गर्म मसाला है।) अलग रख दें।

मटन को पकाने की विधि

- 1) एक बर्तन में दो बड़े चम्मच घी गर्म करें और कटे हुए प्याज़ से 1/3 प्याज़ को पारदर्शी होने तक भूनें। उसमें अदरक और लहसून के आधे भाग को डालकर 3 मिनट तक भूनें। मटन डालें। 3 मिनट तक पकाएं। बाद में दही, पुदीना, 1 बड़ा चम्मच हरा धनिया और नमक डालें। चाहें तो पिसी हुई सौंफ पाऊंडर डालें। मटन नर्म होने तक पकाएं। इसमें से रस निकाल कर इसे आधा होने तक पकाकर अलग रखें।
- 2) इस बीच में 4 बड़े चम्मच घी एक बर्तन में गर्म करें। उसमें काला जीरा और तुरन्त ही तेज पत्ता डालें। कुछ सेकण्ड तक भूनें। बाकी 2/3 बारीक कटा प्याज़ उसमें डालकर पारदर्शी होने तक भूनें। बचा हुआ अदरक और लहसून को डालकर 3 मिनट तक भूनें।
- 3) पिसा हुआ 'अ' का मसाला और जीरा पाऊंडर डालकर 1 मिनट तक भूनें। टमाटर के टुकड़े डालें (इच्छानुसार)। एक मिनट तक भूनें। पकाएं हुए मटन के टुकड़े डालें और 1 बड़ा चम्मच कटा हरा धनिया डाल दें। अच्छी तरह से हिलाकर इसे पाँच मिनट तक पकाएं। नमक की मात्रा देखें। अलग रख दें।

(शेष भाग अक्षले पन्ने पर)...

मटन बिरयानी



....मटन बिरयानी

विधि - चावल

- 1) चावल को कप से माप लें। इसके दुगुने माप का गर्म पानी लें। एक बर्तन में चावल को ध्यान से साफ पानी निकालने तक धो लें। (14 नंबर का पन्ना देखें)। पानी को पूरी तरह से निकाल दें।
- 2) एक बर्तन में (मोटे तल वाला और चौड़ा बर्तन सर्वश्रेष्ठ रहेगा।) 3 बड़े चम्मच घी को गर्म करें, उसमें एक छोटा चम्मच काला जीरा डालें। तुरन्त उसमें 3 तेज पत्ते डालें। कुछ सैकण्ड के लिए भूनें। उसमें चावल डालें और बड़ी सावधानी से हिलाते रहें जब तक कि दाने एक दूसरे से अलग न हो जाएं। इसमें नापा हुआ गर्म पानी डाल दें और नमक स्वादानुसार डालें। पानी हल्का सा नमकीन होना चाहिए। इसे पाँच मिनट तक उबलने दीजिए। आँच को धीमी कर लें, ढक दें और इसे चावल के पकने तक रख दीजिए। चावल को छुट्टा ही रहने देना चाहिए।

बिरयानी बनाने की विधि

- अ) चावल के तीन हिस्से करें। मटन को दो भागों में बाँट लें।
 - 1) एक बर्तन में पहले चावल का एक भाग बिछा दें।
 - 2) चावल पर थोड़ा सा निबूर रस, केसर का दूध और मटन का रस छिड़कें।
 - 3) भूनें हुए काजू, बादाम और प्याज़ को चावल पर डालें।
 - 4) मटन का एक भाग फैलाकर उसपर बारीक कटा हरा धनिया डालें।
- ब) ऊपर दी गई विधि नं. 1 से 4 को दोहरायें। बाद में 1 से 3 नं. की विधि को दोहरायें। कटे हरे धनिये से सजाएं।
बर्तन को ढक दें और इसे 15 मिनट तक रख दें। गर्म परोसें।

सुझाव : इसे रायते के साथ खा सकते हैं। पन्ना 58 और 59।



मसालें



मटन



'अ' विधि से १ से ३ स्टेप



स्टेप नं. ४



अंतिम भाग



चिकन बिरयानी

चिकन बिरयानी

खास त्यौहार के लिए - छः लोगों के लिए

विधि

- 1) धनिये और सौंफ के बीज को बारीक पीस लें। इसे बाजू में रख दें। दूध को केसर के साथ गरम कर लें। बाजू में रख दें। 3 छोटे चम्मच घी को पैन में गरम कर लें और काजू और बादाम को सेंक लें। इन सेंके हुए काजू, बादाम को पैन से निकाल लें। इसी घी में प्याज़ के 1/3 भाग को भूरे रंग के होने तक सेंक लें। इसे बाजू में रख दें।
- 2) चिकन को अच्छी तरह से धो लें। इसकी चमड़ी को निकाल दें और पैरों को 4 से.मी.के टुकड़ों में काट लें। इसमें दही, अदरक, लहसुन 1 छोटा चम्मच कटा हरा धनिया, ताज़ा पुदीना, पिसी सौंफ, धनिया और नमक स्वादानुसार लगा दें।
- 3) एक पैन में 4 बड़े चम्मच घी को गर्म करें। इसमें एक चम्मच काला जीरा और उसके तुरन्त बाद दो तेज पत्ता डालें। कुछ देर भूनें। बाकी बचा हुआ प्याज़ डालें और सुनहरा होने तक भूनें। मिर्च पाऊंडर डालें और कुछ सेकण्ड के लिए भूनें और उसमें मैरिनेट (दही आदि लगाया हुआ) किया हुआ चिकन डाल दें। कुछ मिनट तक पकाएं और चिकन के पकने तक रख दें।
- 4) चावल को ध्यान से साफ पानी निकलने तक धो लें। (14 नंबर का पत्रा देखें)। पानी को पूरी तरह से निकाल दें। 6 कप उबला हुआ पानी ले और गर्म ही रखें।
- 5) एक बर्तन में (मोटे तल वाला और चौड़ा बर्तन सर्वश्रेष्ठ रहेगा।) 3 बड़े चम्मच घी को गर्म करें, उसमें एक छोटा चम्मच काला जीरा डालें। तुरन्त उसमें 3 तेज पत्ते डालें। कुछ सेकण्ड के लिए भूनें। उसमें चावल डालें और बड़ी सावधानी से हिलाते रहें जब तक कि दाने एक दूसरे से अलग न हो जाएं। इसमें नापा हुआ गर्म पानी डाल दें और नमक स्वादानुसार डालें। इसे पाँच मिनट तक उबलने दीजिए। आँच को धीमी कर लें, ढक दें और इसे चावल के पकने तक रख दीजिए। चावल को नर्म और छुट्टा ही रहने देना चाहिए।
- 6) इसके बाद मटन बिरयानी (पत्रा नं.१८) की 'बिरयानी बनाने के विधि' से 'अ' और 'ब' के अनुसार बाकी विधि अपनाएं। उस पर 1 बड़ा चम्मच पिघला हुआ घी छिड़कें और 1 बड़े चम्मच बारीक कटे हुए हरे धनिय से बर्तन को ढकने से पहले सजाएं। 15 मिनट तक ढक कर रखें।

सामग्री

- 1 बड़ा चम्मच धनिया
- 1 छोटा चम्मच सौंफ
- 125 मि.ली.दूध
- 3 छोटा चम्मच केसर
- 25 ग्राम प्रत्येक - छीले और आधे किये हुए बादाम, काजू
- काजू, बादाम को भूने के लिए थोड़ा अतिरिक्त घी
- 6 चिकन की टांगे (टांगे और थाई-करीबन 1 कि.)
- 125 मि.ली.सादा दही
- 5 लहसून की तुरियाँ बारीक कटी हुई

- 4 से.मी. अदरक बारीक कटा हुआ
- 3 बड़े चम्मच बारीक कटा हरा धनिया
- 1 1/2 बड़ा चम्मच बारीक कटा हुआ पुदीना
- 7 बड़े चम्मच समतल जमा हुआ घी
- 1 1/2 छोटा चम्मच काला जीरा
- 4 तेज पत्ता
- 3 बारीक कटे हुए बड़े प्याज़
- 1 छोटा चम्मच बारीक कुटी लाल मिर्च या
- 3 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर
- 500 ग्राम बासमती चावल
- नमक स्वादानुसार



सामग्री

250 ग्राम गेहूँ का आटा
२ छोटा चम्मच नमक
2 बड़े चम्मच गर्म तेल
पानी
तलने के लिए तेल

पूरी

16 नं.

विधि

- 1) आटे और नमक को एक साथ मिलाएं।
- 2) 2 बड़े चम्मच तेल को गर्म करें और आटे में डालें, अपने हाथ से कुछ मिनट उसे हिलाते रहें। पानी डालकर आटे को नर्म होने तक गुथें। कुछ मिनट तक गुथें। उसे ढककर 20 मिनट के लिए रख दें।
- 3) आटे को 16 भागों में बाँट लीजिए। उनकी लोई बना लें। उससे 3 मि.मी. में रोटी के समान बेल लें। (बेलते समय आटे के स्थान पर तेल का प्रयोग करें।) उसी समय गर्म तेल में हल्का सुनहरा होने तक तल लें।

गर्म-गर्म परोसिए।

सुझाव : पूरी बनाने के लिए अच्छा है कि गेहूँ के आटे का उपयोग करें। अगर उपलब्ध नहीं है तो मैदे का उपयोग कर सकते हैं।



भटूरा

तेल में बनाया हुआ फूला हुआ ब्रैड - 4 नं.

विधि

- 1) यीस्ट को 65 मि.ली.गर्म पानी में पिघला दें। उसमें 3 बड़े चम्मच आटा डालकर अच्छी तरह से मिला लें। उसे ढक कर 15 मिनट तक गर्म जगह पर रखें।
- 2) गर्म पानी में बचा हुआ आटा, दही, सोडा, नमक और तेल को अच्छी तरह गुँधें। इसे दस मिनट तक गुँथें। इसे ढक कर कुछ देर तक गर्म जगह पर रख दें जब तक कि ये दुगने आकार का ना हो जाए। (करीबन 30 मिनट तक)
- 3) आटे को 4 भागों में बाँट लीजिए। उनकी लोई बना लें। उससे 7 मि.मी. की पतली रोटी बना लें। बेलते समय आटे के स्थान पर तेल का प्रयोग करें।
- 4) गर्म तेल में पकने तक तलें, पर उसका रंग सफेद ही रहे।

सामग्री

150 ग्राम मैदा

10 ग्राम ताज़ा यीस्ट (खमीर)

60 मि.ली.दही

1 बड़ा चम्मच तेल

२ छोटा चम्मच नमक

चुटकी भर खाने का सोड़ा (बेकिंग सोड़ा)

65 मि.ली. गर्म पानी



सामग्री

- 150 ग्राम मैदा
- 10 ग्राम ताज़ा यीस्ट (खमीर)
- 2 बड़े चम्मच पिघला हुआ मक्खन
- २ छोटा चम्मच नमक
- 1 बड़ा चम्मच शक्कर
- चुटकी भर खाने का सोड़ा (बेकिंग सोड़ा)
- 65 मि.ली.गर्म पानी
- 65 मि.ली.गर्म दूध
- तिल और प्याज़ के बीज़ छिड़कने के लिए

नान

अव्हन में बनाया हुआ चपटा ब्रैड - 4 नं.

विधि

- 1) यीस्ट को 65 मि.ली.गर्म पानी में पिघला दें। उसमें 3 बड़े चम्मच आटा और शक्कर डालकर अच्छी तरह से मिला लें। उसे ढ़क कर 15 मिनट तक गर्म जगह पर रखें।
- 2) गर्म दूध में बचा हुआ आटा, सोडा, नमक और पिघला हुआ मक्खन को डालकर अच्छी तरह नर्म होने तक गुथें। इसे दस मिनट तक गुथें। इसे ढ़क कर कुछ देर तक गर्म जगह पर रख दें जब तक कि ये दुगने आकार का ना हो जाए।
- 3) इस बीच ओवन और ट्रे को 250 डिग्री सें.(475 डिग्री फ़ै.) पर गर्म कर लें। आटे को 4 भागों में बाँट लीजिए। उनकी लोई बना लें। उससे 20 सें.मी. गोलाकार रोटी बना लें। बेलते समय आटे का प्रयोग करें। इसे हल्के से खींचे ताकि यह अण्डाकार या त्रिकोणाकार में फैलें। उसके ऊपर तिल और प्याज़ के कुछ बीज़ छिड़कें।
- 4) पहले ही गर्म किये हुए ट्रे पर रखें और दस मिनट तक ओवन में पकाएं। गर्म परोसें।

सुझाव : नान को अच्छी तरह से फूलने के लिए ओवन के अन्दर के ट्रे को पहले गर्म करना आवश्यक है।



आलू पूरी

आलू पूरी - आठ से दस

विधि

- 1) सारे पदार्थों को एक साथ मिलाकर एक चिकने आटे के समान गुँथ लीजिए।
- 2) आटे को 8-10 भागों में बाँट लीजिए। उनकी लोई बना कर 12 से.मी. की रोटी के समान बेल लें।
- 3) बेलते समय आटे के स्थान पर तेल का प्रयोग करें। उसी समय गर्म तेल में तल लें और गर्म-गर्म परोसिए।

सुझाव : यदि आप गुथें आटे को अधिक समय तक रखेंगे तो उसमें से पानी छूटेगा और आपको उसमें और मैदा मिलाना होगा।

सामग्री

200 ग्राम आलू

नमक स्वादानुसार

200 ग्राम मैदा

तलने के लिए तेल

२ छोटा चम्मच काला जीरा

२ छोटा चम्मच अजवाइन

1/8 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर

1 छोटा, बारीक कटा हुआ प्याज

3 लहसून की तुरियां (पेस्ट बनी हुई)

1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया

1 बड़ा चम्मच तेल

रोटी (चपाती)



सामग्री

250 ग्राम आटा

1 छोटा चम्मच नमक

1 बड़ा चम्मच तेल (इच्छानुसार)

करीब 125 मि.ली. पानी

रोटी (चपाती)

बारह

विधि

- 1) आटे में नमक और तेल मिलाएं। गूथने के लिए उतना ही पानी मिलाएं कि आटा न ज्यादा सख्त हो और न ज्यादा नर्म। थोड़ी देर गूथें और करीब 30 मिनट के लिए ढक कर छोड़ दें।
- 2) आटे के 12 भाग करिए उनकी लोई बना लें। प्रत्येक लोई को आटा लगी सतह पर 16 से.मी. की गोलाई में बेलें।
- 3) मोटे तवे को गर्म करें। उस पर रोटी को बार-बार पलट कर सेकें। पकते समय यदि वे फूलें तो उन्हें हल्के हाथ से नैपकिन के साथ दबा दें। गर्म परोसिए। रोटियों को बन्द डब्बे में सूखने से बचाने के लिए रख सकते हैं।

सुझाव : तैयार चपाती को एक बंद डिब्बे में रखें ताकि वो सूख न जाए।



दाल



तुअर दाल

तुअर दाल

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) तुअर दाल को धोकर, 3 कप पानी में 20 मिनट धीमी आँच पर पकाएं। जब पक रही है तो ऊपर से झाग निकाल दें।
- 2) हल्दी, जीरा, लहसून और एक बड़ा चम्मच सरसों का तेल डालें और नर्म होने तक पकाए-करीब 20 मिनट। दाल बहुत पतली नहीं होनी चाहिए।
- 3) बाकी का सरसों का तेल दूसरे बर्तन में गर्म करें जब तक की धुआँ न आने लगे। थोड़ा ठण्डा होने दें और फिर प्याज डालें। थोड़ा सुनहरा होने तक तलें।
- 4) 2 बड़े चम्मच पानी के डाले और पकाएं।
- 5) जब सारा पानी खत्म हो जाए तो हरी मिर्च और टमाटर डालें। 3 मिनट तक भूनें।
- 6) इसमें पकाई हुई दाल और नमक डाल दें। उबलने के बाद 3 मिनट तक पकाएं।

तैयार होने पर चावल के साथ गर्म परोसिए।

सामग्री

२ कप तुअर दाल

३ छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर

२ छोटा चम्मच हल्का पिसा जीरा

2 बारीक कटी हुई लहसून की फाकें

3 बड़े चम्मच सरसों का तेल

1 छोटा, बारीक कटा हुआ प्याज

1 हरी मिर्च-3-4 कटे हुए टुकड़े

1 मध्यम आकार का टमाटर-छोटे कटे हुए टुकड़े

नमक स्वादानुसार



मूँग की दाल

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) दाल को धोकर, नर्म होने तक पानी में पकाएं। पकाते समय ऊपर से झाग उतार दें। दाल गाढ़ी होनी चाहिए, पानी कम होना चाहिए।
- 2) बर्तन में घी गर्म करें। जीरा और तुरन्त बाद हींग डालें। भूनें, हल्दी डालें। कुछ क्षण बाद एक के बाद एक अदरक, लहसून और प्याज डालें। 3 मिनट तक भूनें।
- 3) मिर्च डाल कर २ मिनट भूनें।
- 4) पकी हुई मूँग दाल मिलाएं।
- 5) स्वादानुसार नमक डाल कर और 5 मिनट उबालें।
- 6) परोसने से पहले 1 छोटा चम्मच ताज़ा घी या मक्खन डालें और कटे हुए धनिया से सजाएं।

सादे चावल के साथ गर्मागर्म परोसें।

सामग्री

- | | |
|--|----------------------------------|
| २ कप मूँग की दाल | 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया |
| 2 बड़े चम्मच घी | नमक स्वादानुसार |
| २ छोटा चम्मच जीरा | 625 मि.ली.पानी |
| 1/8 छोटा चम्मच हींग | |
| २ छोटा चम्मच हल्दी | |
| 2 से.मी. बारीक कटा हुआ अदरक | |
| 2 बारीक कटी हुई लहसून की फाकें | |
| 1 मध्यम आकार का प्याज बारीक कटा हुआ | |
| 1 हरी या लाल मिर्च-2 या 4 टुकड़े में काटें | |



उड़द की दाल

उड़द की दाल

चार लोगों के लिए

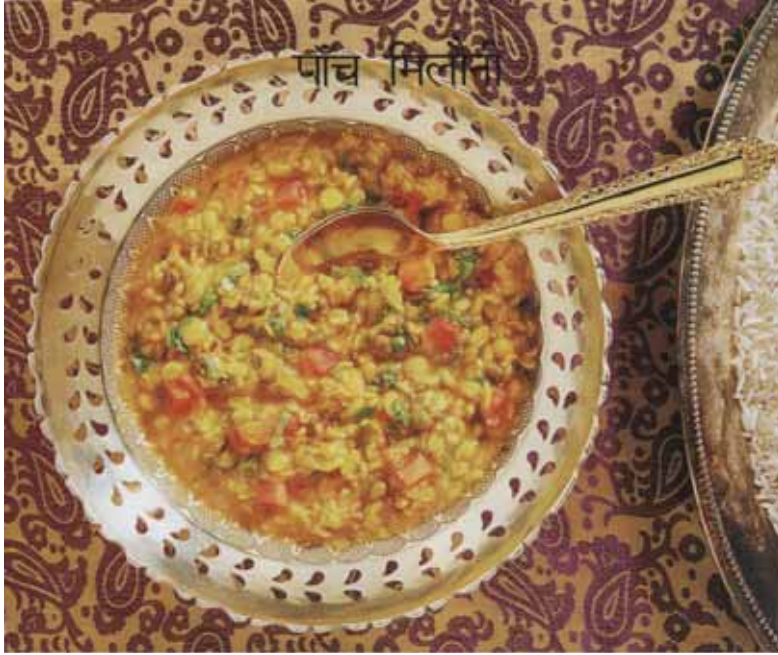
विधि

- 1) दाल को धोकर, 625 मि.ली.पानी में नमक डालकर पकाइए पर बहुत नर्म नहीं। पकाते समय ऊपर से झाग निकाल दें।
- 2) पालक मिलाएं और 5 मिनट तक पकाएं।
- 3) दूसरे बर्तन में घी गर्म करें, हींग डालें और कुछ क्षण भूनें।
- 4) लहसून डालें और सुनहरी होने तक भूनें। पकाई हुई दाल मिलाएं, नमक डालें और एक उबाल दीजिए।
- 5) जब तैयार हो जाए तो हरा धनिया और टमाटर (इच्छानुसार) से सजाएं।

सादे चावल के साथ गर्म परोसें।

सामग्री

- 1 कप उड़द की छिलके वाली दाल
- 200 ग्राम ताजा पालक-धुली और कटी हुई
- 2 बड़े चम्मच घी
- 1/8 छोटा चम्मच हींग
- 3 लहसून की तुरियां बारीक कटी हुई
- 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया
- 1 टमाटर कटा हुआ सजाने के लिए (इच्छानुसार)
- नमक स्वादानुसार



पाँच मिलौनी

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) दालों की बीनकर साफ कर लें (बिना धोयें)। उड़द, चना और तूअर दाल को धोकर, 3/4 लीटर पानी में भिगो दें, आधे घंटे के लिए। उसी पानी में उन्हें 30 मिनट के लिए पकाएं जब तक कि वे पक जाएं पर खड़ी-खड़ी रहें। पकाते समय ऊपर से झाग निकाल दें।
- 2) मूँग और मसूर दाल धोकर मिलाएं। सबको एक साथ पकाएं जब तक नर्म न हो जाएं।
- 3) दूसरे बर्तन में तेल गर्म करें। जीरा और सरसों डालें, कुछ क्षण तलें व हिंग डालें। कुछ क्षणों के बाद प्याज डालें व सुनहरा होने तक पकाएं। लहसून, अदरक डालकर 3 मिनट तक पकाएं। टमाटर डालकर 2 मिनट तक पकाएं। गर्म मसाला और जीरा पाऊंडर डालकर 1 मिनट तक पकाएं।
- 4) अब दाले मिलाएं और यदि और पानी चाहिए तो मिलाएं। 5 मिनट और पकाएं। सादे चावल के साथ गर्म परोसिए और हरे धनिये से सजाएं।

सुझाव : उड़द, चना व तूअर दाल, मूँग व मसूर दाल से ज्यादा सख्त होती हैं इसलिए उन्हें भिगोते हैं व ज्यादा समय पकाते हैं।

सामग्री

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| 8 बड़े चम्मच उड़द की छिलके वाली दाल | 1 प्याज - चौकोर कटा हुआ |
| 2 बड़े चम्मच चना दाल | 3 बारीक कटी हुई लहसून की फाकें |
| 2 बड़े चम्मच तूअर दाल | 3 सें.मी. बारीक कटा अदरक |
| 2 बड़े चम्मच मूँग दाल | 1 टमाटर छोटा कटा हुआ |
| 2 बड़े चम्मच मसूर दाल | 2 छोटे चम्मच गर्म मसाला |
| 5 बड़े चम्मच तेल | 1 1/2 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर |
| 2 छोटा चम्मच जीरा | 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया |
| 2 छोटा चम्मच काली सरसों | नमक स्वादानुसार |
| 1/8 छोटा चम्मच हींग | |



मटन और चिकन





तन्दूरी चिकन

छ: लोगों के लिए

विधि

- 1) मक्खन को छोड़ कर सारे सामान को एक साथ मिलाएं। 3 घंटे के लिए ढक कर छोड़ दें। (रात भर रखना बढ़िया है।)
- 2) चिकन के टुकड़ों को मक्खन लगी चिकनी ओवन के ट्रे पर रखें।
- 3) अगर चाहें तो उन पर तन्दूरी पाऊडर छिड़कें और हर टुकड़े पर मक्खन डालें।
- 4) पहले से गर्म किए ओवन में 200° से. (390° फॅ.) पर पकाएं जब तक कि नर्म व सुनहरा न हो जाए। करीब 20 मिनट।

सुझाव : तन्दूरी चिकन, ग्रिल या बार-बे-क्यू में बढ़िया बनता है।

इसे तन्दूरी चिकन इसलिए कहते हैं क्योंकि यह पारम्परिक तरीके से तन्दूर में बनाया जाता है।

सामग्री

6 लेग पीस - आधे कटे व साफ किए हुए	नमक स्वादानुसार
4 लहसून फाकें बारीक कटी हुई	1 छोटी चम्मच कटी हुई लाल मिर्च (इच्छानुसार)
3 सें.मी.बारीक कटा अदरक	1 बड़ा चम्मच तन्दूरी मसाला
3 बड़े चम्मच बारीक कटा हरा धनिया	50 ग्राम मक्खन
1 1/2 बड़ा चम्मच बारीक कटा पुदिना	
3/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊडर (इच्छानुसार)	
190 मि.ली.दही	



शाही चिकन दोह प्याज़ा

छ: लोगों के लिए

विधि

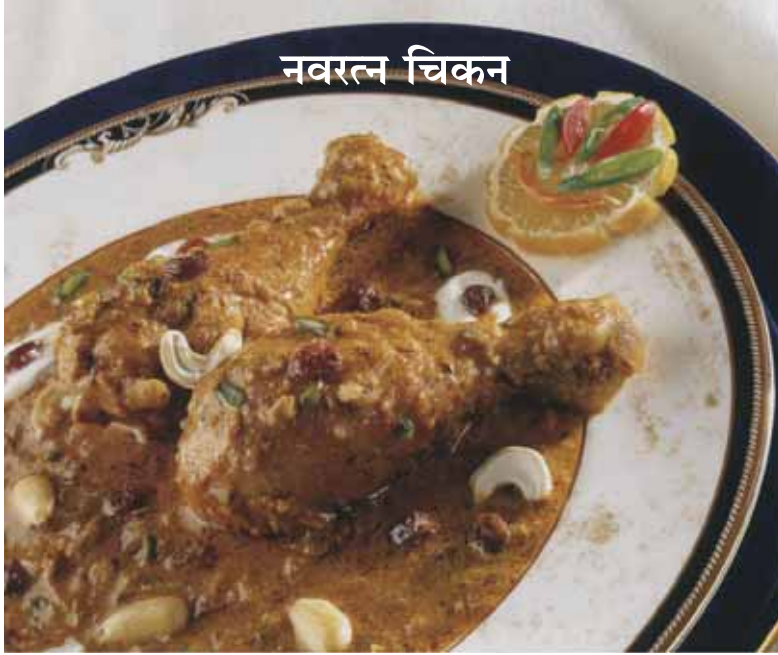
- 1) चिकन को 2-3 घंटे के लिए दही में रखिये। बादाम को थोड़े से पानी के साथ पीस कर पेस्ट बनाईये। केसर को 2 बड़े चम्मच गर्म दूध में भिगो दें।
- 2) सूखी मिर्च के बीज निकाल कर 15 मिनट के लिए गर्म पानी में भिगो दें। 'क' के मसाले दरदरे पीसों और एक बर्तन में रख लें।
- 3) एक बड़े बर्तन में 2 बड़े चम्मच सरसों का तेल गर्म करिये, जब तक कि धुआँ न उठने लगे*। थोड़ा सा ठण्डा होने दें। उसमें चिकन डालें और 'अ' का सामान उस पर फैला दें। उसके ऊपर एक बड़ा चम्मच सरसों का तेल छिड़क दें। (सर्दियों में सरसों का तेल और गर्मी में घी का प्रयोग करें।)
- 4) हल्की आँच पर मजबूती से ढके बर्तन में पकाएं। समय-समय पर देखते रहें। यदि चिपकना शुरू हो जाएं तो हल्के हाथ से लगातार हिलाते रहें ताकि चिकन न टूटे। कुछ समय पश्चात उसमें भिगोई हुई मिर्च मिला दें और ढके हुए बर्तन में पकाते रहें।
- 5) एक दूसरे बर्तन में 2 बड़े चम्मच सरसों का तेल गर्म करिये और तीसरे पद के समान अनुसरण करें। उसमें काला जीरा डाल कर तुरन्त तेज पत्ता डालें। कुछ क्षण भूनें। तुरन्त ही 'ब' और 'क' के मसाले डालें और कुछ क्षण भूनें। ध्यान रखें कि यह जलें नहीं अन्यथा इसका स्वाद कड़वा हो जाएगा।
- 6) इस मिश्रण को चिकन में मिला दें, 15 मिनट पश्चात केवड़ा जल, बादाम का पेस्ट, केसर और नमक डालें।
- 7) चिकन को तब तक पकाएं जब तक नर्म न हो जाए। तैयार होने पर हरे धनिये से सजाएं। नान के साथ गर्म परोसिए।

* यदि आप घी में पका रहे हैं तो धुआँ उठने तक गर्म नहीं करें।

सामग्री

7 लेग पीस,
200 ग्रा. दही
60 ग्राम बिना छिलके के बादाम
२ छोटा चम्मच केसर (तोड़ा हुआ)
2 बड़े चम्मच गर्म दूध
2 सूखी लाल मिर्च (इच्छानुसार)
5 बड़े चम्मच सरसों का तेल या पिघला हुआ घी
अ : 4 बड़े चम्मच बारीक पिसा हुआ धनिया
2 बड़े चम्मच बारीक पिसा पुदिना
3 बड़े प्याज चोकोर कटे
7 बारीक कटी हुई लहसून फाकें

5 सें.मी.बारीक कटा अदरक
1२ छोटा चम्मच काला जीरा
2 तेज पत्ता
ब : 2 छोटे चम्मच धनिया पाऊंडर
1२ छोटा चम्मच सौंफ पाऊंडर
क : 6 लौंग
3 बड़ी इलायची के बीज
3 दालचिनी (4 सें.मी. लम्बी)
1 छोटा चम्मच साबूत काली मिर्च
२ छोटा चम्मच केवड़ा जेल
नमक स्वादानुसार



नवरत्न चिकन

नवरत्न चिकन

छ: लोगों के लिए

विधि

- 1) मिक्सी में आधे काजू पानी के साथ पीस लें और पेस्ट बना लें।
- 2) एक बर्तन में घी गर्म करें। काला जीरा डालें और तेज पता के तुरन्त बाद 'अ' के मसाले डालें। कुछ क्षण भूनें।
- 3) प्याज डालें और हल्का सुनहरा भूनें, हल्दी डालें, 1 मिनट भूनें। अदरक और लहसून डालें। तीन मिनट तक भूनें।
- 4) 'ब' के मसाले डालें। एक मिनट भूनें। उसमें चिकन डालें और दही में पानी व नमक डाल कर उसमें मिलाएं।
- 5) जब चिकन करीब करीब पक जाए तो उसमें काजू की पेस्ट व मलाई डालें। काजू, पिस्ता और किशमिश डालें।
- 6) सब अच्छी तरह मिश्रित करें और चिकन को नर्म होने तक पकाएं। हरा धनिया डालकर सजाएं।

सामग्री

60 ग्राम काजू (2 हाथ भरकर)

1 छोटा चम्मच काला जीरा

3 तेज पत्ते

अ : 6 लौंग

3 दालचीनी (3 सें.मी. की)

3 काली इलायची

२ छोटा चम्मच सौंफ

3 बड़े प्याज छोटे चोकोर कटे हुए

२ छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर

4 सें.मी. बारीक कटा अदरक

4 लहसून फार्के

ब : ३ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर

2 छोटे चम्मच कटी हुई लाल मिर्च

4 छोटे चम्मच गर्म मसाला

6 लेग पीस - 2 भागों में कटे हुए

65 मि.ली. दही

125 मि.ली. पानी

6 बड़े चम्मच मलाई

30 ग्राम छिलका उतरे बादाम (1 मुट्ठी भर के)

30 ग्राम पिस्ता 1 बड़ा चम्मच ऊपर तक भरा हुआ

2 बड़े चम्मच किशमिश

2 बड़े चम्मच बारीक कटा हरा धनिया

सुझाव : गर्म परोसिए।



चिकन करी

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) एक बर्तन में घी गर्म करें। काला जीरा डालें और तून्त तेज पत्ता और 'अ' के मसाले डालें। कुछ क्षण भूनें जब तक कि उनकी खुशबू न आने लगे, प्याज डालें व सुनहरा होने तक भूनें।
- 2) हल्दी और मिर्च डालें, 1 मिनट तलें। अब अदरक और लहसून डालें। तीन मिनट और भूनें।
- 3) 'ब' के मसाले डालकर एक मिनट के लिए भूनें।
चिकन डालें और दही में पानी व नमक डाल कर उसमें मिलाएं।
नर्म होने तक पकाएं।
- 4) कटे हरे धनिया के साथ सजाएं।

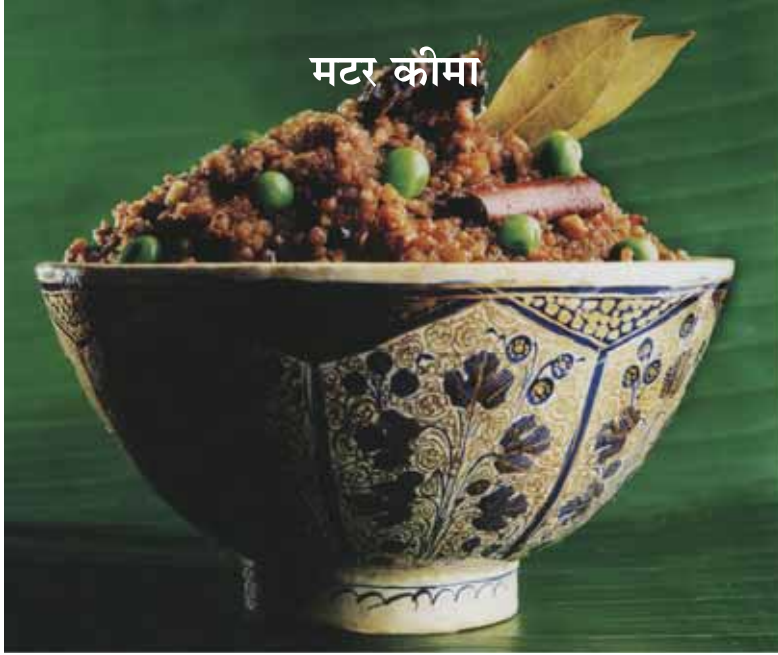
सामग्री

- 2 बड़े चम्मच जमा हुआ घी
- २ छोटा चम्मच काला जीरा
- 2 तेज पत्ता

- अ :** 5 लौंग, 2 दालचीनी, 3 काली इलायची
- 3 बड़े प्याज छोटे चोकोर कटे हुए
- 2 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर
- 2 हरी मिर्च (इच्छानुसार)
- 5 सें.मी.अदरक बारीक कटा हुआ
- 4 लहसून फाकें बारीक कटी हुई

- ब :** 1/8 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर
- 2 छोटे चम्मच धनिया पाऊंडर
- 3 छोटा चम्मच पिसी काली मिर्च
- 2 छोटे चम्मच कुटी हुई लाल मिर्च
- 3 छोटे चम्मच गर्म मसाला
- २ छोटा चम्मच सौंफ पाऊंडर (इच्छानुसार)
- 4 लेग पीस, 2 भागों में कटे हुए
- 65 मि.ली.दही
- 250 मि.ली.पानी
- नमक स्वादानुसार
- 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया

चावल, नान या पूरी के साथ गर्म परोसें।



मटर कीमा

मटर कीमा

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) एक बर्तन में घी या तेल गर्म करें। गर्म होने पर 'अ' के मसाले डालें। कुछ क्षण भूनें जब तक कि खुशबू न आने लगे।
- 2) प्याज डालें और सुनहरा होने तक भूनें। अदरक और लहसून डालकर तीन मिनट तक भूनें।
- 3) 'ब' के मसाले डालकर आधे मिनट के लिए भूनें।
- 4) कीमा डालें और पानी सूख जाने तक पकाएं। उसमें 125 मि.ली. उबलता हुआ पानी डालें और तब तक पकाएं जब तक सारा पानी उड़ न जाए।
- 5) नमक और मटर डालें। हल्की आँच पर 10 मिनट पकाईये।
- 6) तैयार होने पर कटे हरे धनिया के साथ सजाएं।

सामग्री

4 बड़े चम्मच पिघला घी या तेल

अ : 3 दालचीनी,

3 काली इलायची

6 लौंग

1 छोटा चम्मच काली साबूत मिर्च

2 तेज पत्ता

3 बड़े प्याज छोटे चोकोर कटे हुए

4 सें.मी. अदरक बारीक कटा हुआ

5 लहसून फाकें बारीक कटी हुई

ब : 1/2 छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर

1/2 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर

3 छोटा चम्मच लाल मिर्च

पाऊंडर (इच्छानुसार)

500 ग्राम कीमा

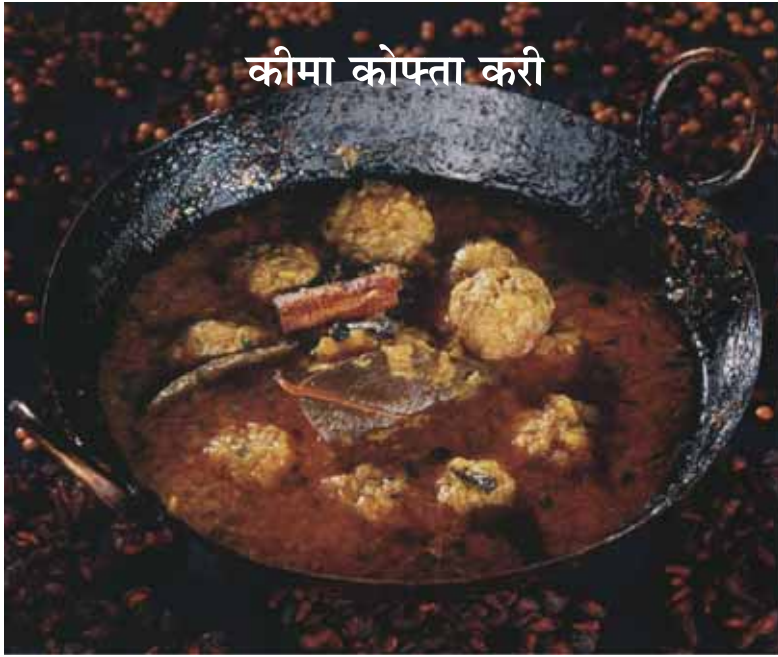
100 ग्राम ताजे या जमाये (फ्रोजन) हरे मटर

नमक स्वादानुसार

1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया

चावल या रोटी के साथ गर्म परोसें।

सुझाव : इस व्यंजन को बिना पानी डाले भी बनाया जा सकता है।



कीमा कोफ्ता करी

कीमा कोफ्ता करी

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) 'ब' की सामग्री की बारीक पेस्ट बनाएं।
- 2) 'अ' के मसाले एक कटोरे में डालें। 'क' के मसाले एक दूसरे कटोरे में डालें।
- 3) मिक्सर में कीमा व नमक और काली मिर्च डालकर चलाएं ताकि कीमा और बारीक हो जाएं।
- 4) एक बर्तन में तेल गर्म करें। 'अ' के मसाले डालें। कुछ क्षण भूनें ताकि उनकी खुशबू न आने लगे। कटे हुए प्याज डालें और सुनहरा होने तक भूनें। 'ब' की पेस्ट डालें और तीन मिनट तक भूनें। 'क' के मसाले डालें और एक मिनट भूनें।
- 5) करीब 190 मि.ली. उबलता हुआ पानी डालें। स्वादानुसार नमक मिलाएं। इसे 5 मिनट तक पकाएं और आँच कम कर दें।
- 6) बर्तन में हल्के हाथ से एक-एक कर के मटन के बॉल डालें, हिलाएं नहीं, नहीं तो कोफ्ते (बॉल) टूट जाएंगे। ढक कर 20-25 मिनट तक पकाएं।
- 7) कटा हुआ हरा धनिया डाल कर सजाएं।

सुझाव : इस व्यंजन को कढ़ाई में बनाना बढ़िया रहता है।

सामग्री

500 ग्राम मटन या चिकन का कीमा

3 बड़े चम्मच पिघला घी या तेल

3 छोटा चम्मच काली मिर्च पाऊंडर

अ : 2 तेज पत्ता

3 दालचीनी (5 सें.मी. करीब लम्बी)

2 काली इलायची

6 लौंग

1 छोटा चम्मच साबूत काली मिर्च

ब : 3 सें.मी. अदरक बारीक कटा हुआ

3 लहसून फाकें बारीक कटी हुई

2 बड़े चम्मच बारीक कटा हरा धनिया

1 बड़ा चम्मच बारीक कटा पुदिना

3 प्याज बारीक कटे हुए

क : 1 बड़ा चम्मच गर्म मसाला

1२ छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर

1 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर

3 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर

2 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर



मटन (लैम्ब) कबाब

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) चना दाल को धोकर पर्याप्त मात्रा में पानी डाल कर 1 घंटे के लिए ढकें। पानी निकाल कर गाढ़े पेस्ट में पीस लें।
- 2) 'अ' के मसाले को पीस कर बारीक पाऊंडर बना लें।
- 3) सब चीजों को एक साथ मिला कर दीर्घाकार पैटीज़ का आकार दें।
- 4) उन्हें सींखों पर शिमला मिर्च व प्याज़ के साथ बारी-बारी लगा कर रखें। ग्रिल पर पकाएं।

सुझाव : इन्हें 'प्री-हीट' किए ओवन में 200° से. (390° फॅ.) पर 10-15 मिनट के लिए भी बना सकते हैं।

सामग्री

- 100 ग्राम चना दाल
- 500 ग्राम कीमा
- 2 बड़े चम्मच कटा हुआ पुदिना
- 3 बड़े चम्मच बारीक कटा हरा धनिया
- 4 लहसून की फाँके-पेस्ट बनाई हुई
- 2 छोटा चम्मच काली मिर्च पाऊंडर
- 1 हरी मिर्च, बीज निकाल कर बारीक कटी

- अ :** 3 काली इलायची के बीज
- 3 दालचीनी (3 सें.मी. करीब लम्बी)
- 6 लौंग
- नमक स्वादानुसार

सजावट के लिए :

- 1 मध्यम आकार का प्याज़
- 1 शिमला मिर्च



शामी कबाब

शामी कबाब

चार लोगों के लिए

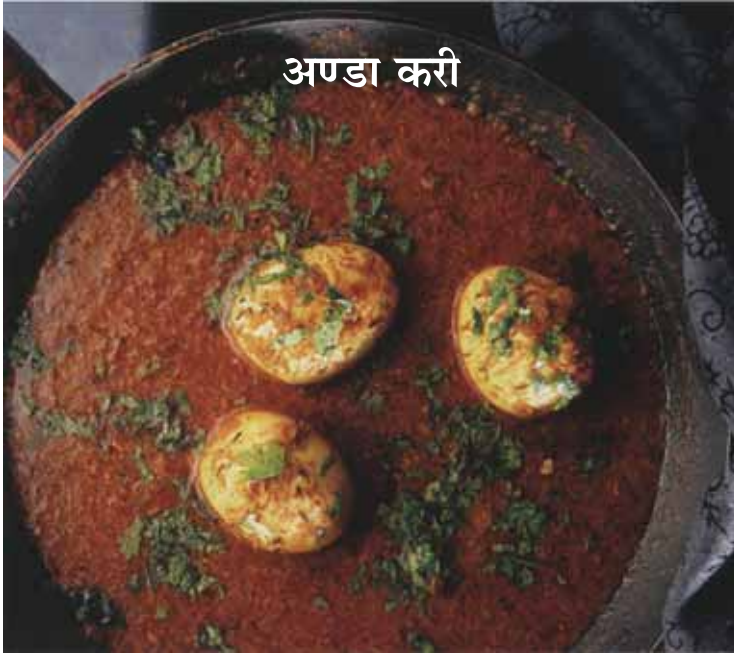
विधि

- 1) चना दाल को धोकर अलग रखें। कीमा धोकर पानी निकाल दें।
- 2) पकाने के बर्तन में 2 बड़े चम्मच तेल गर्म करें। दही को छोड़ कर सारी सामग्री चना दाल के साथ मिलाएं। इसे मध्यम आँच पर पकाएं। पानी नहीं डालें, कीमा के अपने पानी में पकने दें।
- 3) बीच-बीच में हिलाएं। चना दाल नर्म होने और पानी सूखने तक पकाएं। आँच से हटा कर ठण्डा होने के लिए रखें।
- 4) जब कीमा का मिश्रण ठण्डा हो जाए, उसे बारीक पीसें और दही मिलाएं। 12 भागों में बाँटें। हर भाग का बॉल बनाएं और एक पुदीने की पत्ती बीच में रखें। चपटी पैटीज का आकार दें। चित्र में दिए गए आकार के समान।
- 5) एक 'फ्राइ-पैन' में मध्यम आँच पर 4 बड़े चम्मच तेल गर्म करें। पैटीज को उसमें तलें ताकि दोनों तरफ सुनहरी हो जाएं। कबाब आसानी से टूट सकते हैं अतएव ध्यान से भूनें।

सुझाव : चटनी के साथ गर्म परोसिए।

सामग्री

60 ग्राम चना दाल	3 दालचीनी (4 सें.मी. लम्बी)
500 ग्राम कीमा	6 लौंग
2 बड़े चम्मच तेल	3 सें.मी. बारीक कटा हुआ अदरक
1 बड़ा प्याज़ बारीक कटा हुआ	3 बारीक कटी हुई लहसून की फाँके
1 बारीक कटी हुई हरी मिर्च	1 बड़ा चम्मच दही
1 बड़ा चम्मच खसखस	12 पुदीना की पत्ती
2 बड़े चम्मच बारीक कटा हरा धनिया	नमक स्वादानुसार
2 छोटा चम्मच साबुत काली मिर्च	तेल या घी-उथला (शैलो फ्राय)
2 काली इलायची के बीज	तलने के लिए



अण्डा करी

अण्डा करी

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) अण्डे का छिलका निकाल कर अलग रखें।
- 2) अगर आप नारियल का उपयोग करना चाहते हैं तो पहले उसे हल्का सुनहरा होने तक भूनें। फिर पीस कर पाऊंडर बना लें।
- 3) बर्तन में तेल गर्म करें। काला जीरा डालें और तुरन्त तेज पत्ता डाल दें, कुछ क्षण तलें। प्याज डाल कर हल्का सुनहरा होने तक भूनें।
- 4) हल्दी डालें और एक मिनट तक भूनें। लहसुन और अदरक डालकर और 3 मिनट तक भूनें। नारियल का पाऊंडर डालें और 3 मिनट भूनें। गर्म मसाला कुटी मिर्च पाऊंडर एवं लाल मिर्च पाऊंडर डालकर 1 मिनट भूनें।
- 5) अब टमाटर की प्यूरी डालकर एक मिनट भूनें। 350 मि.ली. गर्म पानी डालें, स्वादानुसार नमक डालें। 15 मिनट तक पकाएं।
- 6) अन्त में दालचीनी पाऊंडर, अण्डे और कटा हुआ हरा धनिया डालें। एक उबाल पर लाकर आँच से हटा दें।

सामग्री

8 उबले हुए अण्डे

1 बड़ा चम्मच पिसा नारियल (इच्छानुसार)

5 बड़े चम्मच तेल

2 छोटा चम्मच काला जीरा

2 तेज़ पत्ते

2 प्याज बारीक कटा हुये

2 छोटा चम्मच हल्दी

3 लहसून की फाँके-बारीक कटी हुई

3 सें.मी. अदरक बारीक कटा हुआ

1 बड़ा चम्मच गर्म मसाला

2 छोटा चम्मच कुटी हुई लाल मिर्च

3 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर

1 बड़ा चम्मच टमाटर की प्यूरी

3 छोटा चम्मच दालचीनी पाऊंडर

2 बड़े चम्मच बारीक कटा हरा धनिया

नमक स्वादानुसार

सुझाव : चावल के साथ गर्म परोसिए।



मटन करी

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) खसखस को गर्म पानी में 15 मिनट तक भिगोएं। पेस्ट बनायें।
- 2) बर्तन में मटन, आधा प्याज, आधा लहसून, आधा अदरक और ३ छोटा चम्मच हल्दी डालें। 2 बड़े चम्मच कटा हुआ धनिया, सारा कुटा हुआ पुदिना और दही, तीन बड़े चम्मच पानी के साथ मिलाएं। मीट नर्म होने तक पकाएं।
- 3) दूसरे बर्तन में सरसों के तेल को धुआँ निकलने तक गर्म करें। हल्का ठण्डा करें। काला ज़ीरा डाल कर तुरन्त तेज़ पत्ता डालें और कुछ क्षण तक तलें। उसमें बचा हुआ प्याज डालें और हल्का सुनहरा होने तक भूनें।
- 4) इसमें लहसुन, अदरक, कटी हुई मिर्च (इच्छानुसार) डालें और 3 मिनट और तलें। 'अ' के मसाले डालें। ३ छोटा चम्मच हल्दी डालकर 1 मिनट भूनें।
- 5) खसखस का पेस्ट, पका हुआ मटन और स्वादानुसार नमक डालें। 10 मिनट तक पकाएं। बीच-बीच में हिलायें क्योंकि यह आसानी से बर्तन में चिपक सकता है।

सामग्री

500 ग्राम बिना हड्डी का मटन चार सें.मी. के आकार में कटा हुआ

2 प्याज कटे हुए

2 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर

5 लहसून फाकें बारीक कटी हुई

3 सें.मी.अदरक बारीक कटा हुआ

3 बड़े चम्मच बारीक कटा हरा धनिया

2 बड़ा चम्मच बारीक कटा पुदिना

125 मि.ली.दही

3 बड़े चम्मच सरसों का तेल

२ छोटा चम्मच काला जीरा

2 तेज पत्ते

1 या 2 कटी हुई मिर्च (इच्छानुसार)

अ : 3 छोटा चम्मच मिर्च पाऊंडर

1 बड़ा चम्मच धनिया पाऊंडर

1 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर

2 बड़े चम्मच खसखस (पानी के साथ पेस्ट बनाए)

हरे धनिये से सजाकर गर्म परोसिये।



भरवाँ बटेर

सामग्री

- 4 बटेर साफ किये व धुले हुए
- 125 मि.ली.दूध
- 6 बड़े चम्मच तेल
- 2 मध्यम प्याज बारीक कटे हुए
- 2 लहसून फाकें बारीक कटी हुई
- 3 सें.मी. अदरक बारीक कटा हुआ
- 1/२ बड़ा चम्मच धनिया पाऊंडर
- 2 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर

- अ : 8 लौंग
- 2 दालचीनी (3 सें.मी. लम्बी)
- 2 काली इलायची के बीज
- 6 हरी इलायची के बीज
- 25 ग्राम छिले हुये बादाम
- 25 ग्राम काजू
- 25 बड़े चम्मच खसखस
- 2 बड़े चम्मच बारीक कटा हरा धनिया
- 2 छोटा चम्मच काला जीरा
- 1 तेज पत्ता

भरवाँ बटेर

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) बटेर एक घण्टे के लिए दूध में भिगो दें।
- 2) 'अ' के मसाले दरदरे पीस लें। खसखस को पीस लें। बादाम व काजू को दरदरा पीसें।
- 3) चार बड़े चम्मच तेल एक बर्तन में गर्म करें और प्याज को भूनें जब तक कि पारदर्शक हो जाए। लहसून और अदरक डालें। तीन मिनट भूनें। 'क' के मसाले डालें। तीन मिनट भूनें। 'क' के मसाले डालें। एक मिनट भूनें ताकि खुशबु आने लगे।
- 4) अब बादाम, काजू, खसखस और नमक डालें। एक मिनट तक भूनें। एक बड़ा चम्मच हरा धनिया डालें।
- 5) थोड़ा ठण्डा करें व इसे दो भागों में बाँटें। आधा बटेर के अन्दर डालें व बाकी का आधा बटेर के ऊपर लगा दें।
- 6) एक दूसरे बर्तन में दो बड़े चम्मच तेल डालें। काला जीरा और तुरन्त ही तेज पत्ता डालें।
- 7) उसमें बटेर डालें। ढक दें और हल्की आँच पर पकायें जब तक कि नर्म न हो जाए। (करीब 20 मिनट)

बाकी बचे हेरे धनिये से सजाएं। गर्म परोसिये।



भुना हुआ बटेर

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) ओवन को 190 डिग्री सें. या 375 डिग्री फॅ. पर प्री-हीट करें।
- 2) बटेर के अलावा सभी पदार्थों को मिलायें ताकि पेस्ट के समान बन जाए। इस पेस्ट को बटेर के अन्दर और बाहर लगा दें व ओवन को ट्रे पर रखें।
- 3) 20 मिनट या पक जाने तक बेक करें।

गर्म परोसिये।

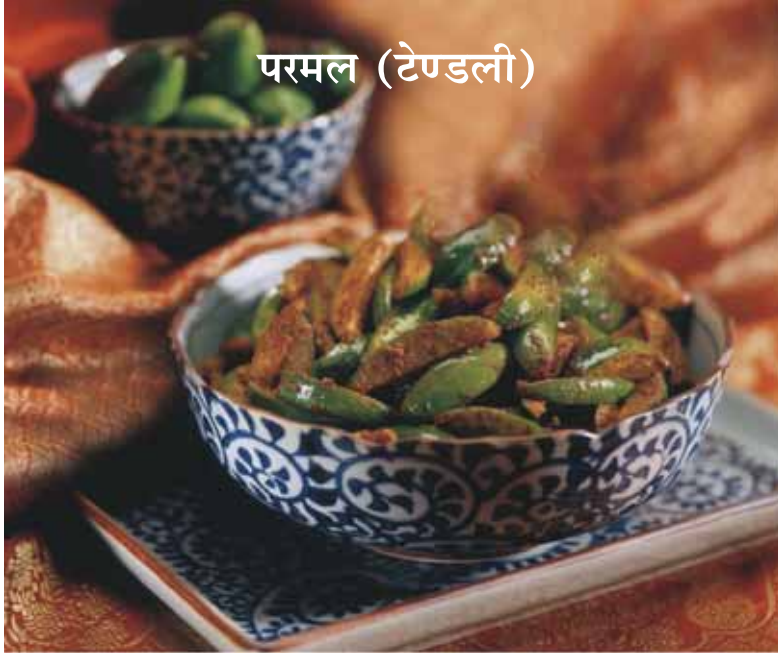
सामग्री

- 4 बटेर साफ किये व धुले हुए
 - 3 लहसून फाँके बारीक कटी हुई
 - 3 सें.मी.अदरक बारीक कटा हुआ
 - 1 बड़ा चम्मच सिरका या नीबू का रस
 - 3 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर
 - 1 छोटा चम्मच कुटी हुई लाल मिर्च
 - 1 बड़ा चम्मच मक्खन
- नमक स्वादानुसार



सब्जियाँ और सलाद





परमल (टेण्डली)

परमल (टेण्डली)

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) परमल को धोकर लम्बाई में चार-चार टुकड़ों में काटें।
- 2) एक बर्तन में तेल गर्म करें। हींग डालें। कुछ क्षण बाद हल्दी पाऊंडर और फिर लाल मिर्च पाऊंडर डालें, ज़ीरा और धनिया पाऊंडर एक के बाद एक डालें। कुछ देर भूनें।
- 3) परमल के टुकड़ें डालें। 10 मिनट तक धीमी आँच पर हिलाते हुये भूनें। ढक दें और पकने दें। बीच-बीच में हिला दें। नमक स्वादानुसार डालें।

गर्म परोसिये।

सामग्री

400 ग्राम परमल (टेण्डली)

4 बड़े चम्मच तेल

1/8 छोटा चम्मच हींग

1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर

1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर

1 छोटा चम्मच ज़ीरा पाऊंडर

1 बड़ा चम्मच धनिया पाऊंडर

नमक स्वादानुसार



सेम की सब्जी

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) एक छोटे कटोरे में 'अ' के मसाले मिलायें।
- 2) फलियों को 10 मिनट तक नमक के पानी में उबालें और पानी निकाल दें।
- 3) एक बर्तन में तेल गर्म करें, हींग डालकर कुछ क्षण भूनें। अब 'अ' के मसाले डाल दें, कुछ क्षण और भूनें।
- 4) मिर्च के टुकड़े डालें और एक मिनट भूनें।
- 5) प्याज़ डालें व हल्का सुनहरा होने तक भूनें।
- 6) इसमें फलियाँ डाल दें और 5-10 मिनट पकायें जब तक कि उनका रंग न बदल जाए।
- 7) नमक स्वादानुसार डालें।

गर्म परोसिये।

सामग्री

400 ग्राम सेम की फली-3 सें.मी. लम्बी कटी हुई

3 बड़े चम्मच तेल

1/8 छोटा चम्मच हींग

अ : 1 छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर

1 छोटा चम्मच ज़ीरा पाऊंडर

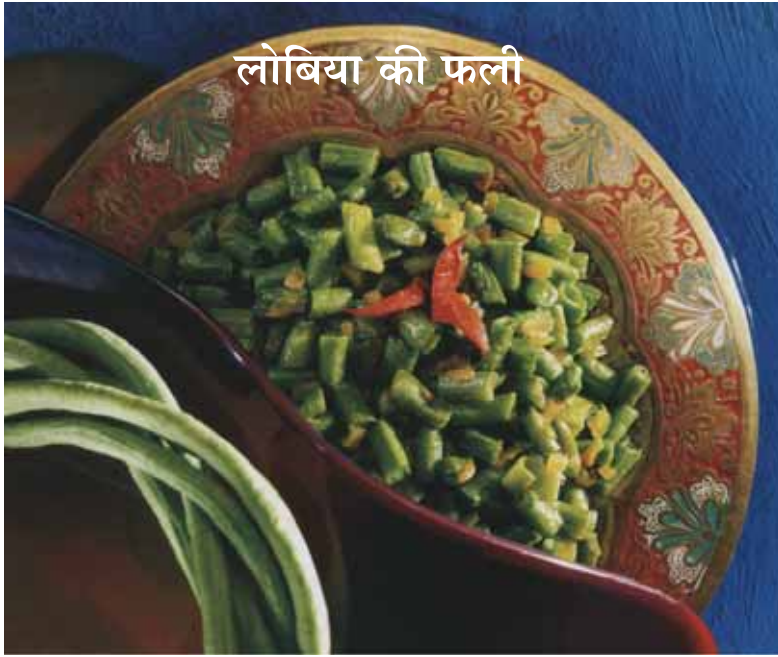
२ छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर

1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर (2 चुटकी)

1 साबुत लाल मिर्च 3 भागों में कटी

1 बड़ा, बारीक कटा प्याज़

नमक स्वादानुसार



लोबिया की फली

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) फलियों को धोकर 2 सें.मी. टुकड़ों में काट लें।
- 2) एक बर्तन में तेल गर्म करें। उसमें हल्दी पाऊडर, साबुत लाल मिर्च और लहसून डालें। कुछ क्षण भूनें।
- 3) अब फलियों और प्याज़ को डालें धीमी आँच पर पकायें जब तक कि सब्जी नर्म न हो जाए। नमक स्वादानुसार डालें।

गर्म परोसिये।

सामग्री

500 ग्राम लोबिया की फली

4 बड़े चम्मच तेल

1/8 छोटा चम्मच हींग

1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाऊडर

1 लाल मिर्च

4 बारीक कटी हुई लहसून की फाँकेँ

1 बड़ा, बारीक कटा प्याज़

नमक स्वादानुसार



पालक

पालक

भूँग दाल सहित पालक - चार लोगों के लिए

विधि

- 1) दाल साफ करके धो लें और 15 मिनट के लिए भिगो दें। पानी निकाल कर रखें।
- 2) इस बीच पालक को धोकर काट लें।
- 3) एक बर्तन में पालक, दाल, प्याज़ और अदरक 250 मि.ली.पानी के साथ पकायें जब तक कि दाल नर्म न हो जाए।
- 4) दूसरे बर्तन में तेल गर्म करें। हींग डाल कर कुछ क्षण भूनें। अब लहसून और साबुत मिर्च डालकर एक मिनट तलें। इस मिश्रण को पकी हुई सब्जियों में डाल दें।
- 5) नमक स्वादानुसार डालें तथा कुछ मिनट और पकायें ताकि सब कुछ अच्छी तरह से मिल जाए।

गर्म परोसिये।

सामग्री

500 ग्राम पालक

1/4 कप भूँग दाल छिलके वाली

2 बारीक कटे हुये प्याज़

3 सें.मी. बारीक कटा हुआ अदरक

3 बारीक कटी हुई लहसून की फाँकें

2 बड़े चम्मच तेल

1/8 छोटा चम्मच हींग

1 लाल मिर्च

नमक स्वादानुसार



सामग्री

- 500 ग्राम भिण्डी
- 4 बड़े चम्मच सरसों का तेल
- 3 बारीक कटी हुई लहसून की फाँकें
- 1 हरी मिर्च कटी हुई
- 1 बारीक कटा हुआ प्याज़
- 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर
- नमक स्वादानुसार

सूखी भिण्डी

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) भिण्डी के दोनों छोर काट दें और लम्बाई में एक कट लगायें। ध्यान रखें कि भिण्डी साबूत रहे और अन्त के कोने कटे नहीं।
- 2) इन्हें धूप में एक या दो दिन सुखायें।
- 3) एक बर्तन में सरसों का तेल गर्म करें जब तक कि धुआँ न आने लगे। कुछ मिनट के लिए थोड़ा ठण्डा करें।
- 4) लहसून और हरी मिर्च डालें। कुछ क्षण तलें। प्याज़ और हल्दी पाऊंडर डालें। प्याज़ को पारदर्शक होने तक भूनें।
- 5) उसमें भिण्डी डालें। अच्छे से भूनें जब तक कि पक न जाए। नमक स्वादानुसार डालें।

गर्म परोसिये।



भिण्डी

भिण्डी

ओकरा और लेडी फिंगर्स - चार लोगों के लिए

विधि

- 1) भिण्डी को धोकर एक तौलिए के साथ पूरी तरह सुखा लें और दोनों छोर काट दें।
- 2) एक बड़े फ्राई पैन में तेल गर्म करें। तेल गर्म होने पर लहसून और हरी मिर्च डालें। २ मिनट तलें।
- 3) हल्दी और भिण्डी डालें। कुछ देर भूनें, जब तक कि चिपचिपाहट चली न जाएं। (यदि बहुत सुखा लगे तो वैजिटेबल तेल 1 या 2 बड़े चम्मच डालें)।
- 4) प्याज़ और नमक डालें और अच्छी तरह मिला दें।
- 5) करीब दस मिनट तक धीमी आँच पर भिण्डी को पकने दें जब तक कि रंग बदल न जाए और नर्म न हो जाए।
- 6) तैयार होने पर ताज़े धनिया के साथ सजाएं।

सामग्री

- 500 ग्राम भिण्डी
- 4 बड़े चम्मच सरसों का तेल
- 1 हरी मिर्च कटी हुई
- 3 बारीक कटी हुई लहसून की फाँकें
- 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर
- 2 बारीक कटे हुये प्याज़
- नमक स्वादानुसार
- 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया

सुझाव : भिण्डी को सूखा और कुरकुरा बनाने के लिए अधिक तेल डालना पड़ता है। भिण्डी रोटी के साथ अच्छी लगती है।



तली हुई अरबी

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) एक बर्तन में अरबी को छिलके के साथ उबालें (आलू के समान) जब तक नर्म न हो जाए। नर्म होने पर छिलका उतार कर हाथ से दबा कर जितना चपटा हो सके दबायें।
- 2) एक कटोरे में नमक, हल्दी, मिर्च, धनिया, अमचूर पाऊंडर और ज़ीरा पाऊंडर डालें। इस मिश्रण को अरबी के दोनों ओर लगायें।
- 3) फ्राई पैन में उथला तलें (शैलो फ्राय)। जब तक कि सुनहरी ब्राऊन न हो जाए।

सुझाव : गर्म परोसिये।

सामग्री

400 ग्राम अरबी

1/2 छोटा चम्मच नमक या स्वादानुसार

1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर

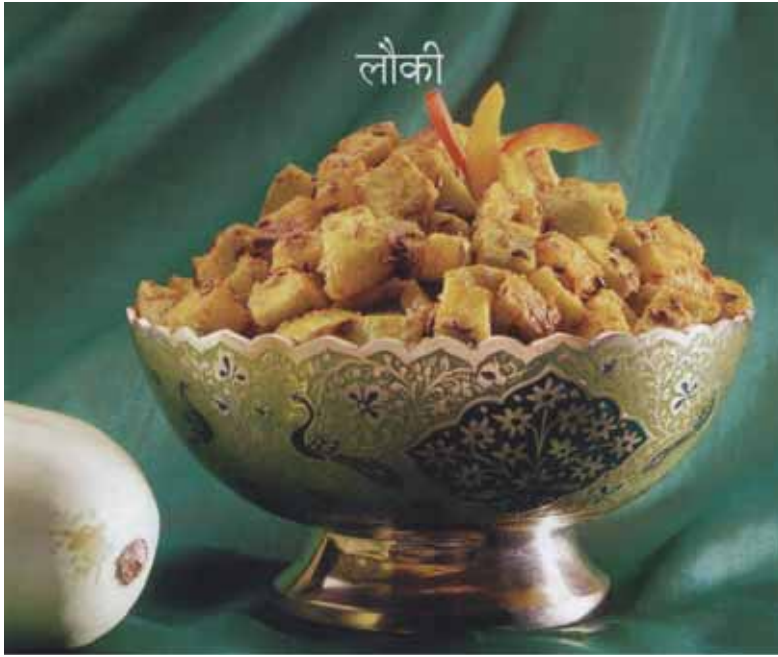
1 छोटा चम्मच कटी हुई लाल मिर्च

1 1/2 छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर

1/2 छोटा चम्मच अमचूर

1 1/2 छोटा चम्मच ज़ीरा पाऊंडर

हल्का तलने के लिए तेल



लौकी

सफेद लौकी - चार लोगों के लिए

विधि

- 1) एक छोटे कटोरे में 'अ' के मसाले डालें। २ कप पानी डालें।
- 2) धुआँ निकलने तक एक बर्तन में सरसों का तेल गर्म करें। कुछ देर तेल को ठण्डा करें। घी भी उपयोग में ला सकते हैं, उसे धुआँ निकालने या ठण्डा होने की ज़रूरत नहीं है। मिर्च डालकर तुरन्त ही ज़ीरा डालें। अब हींग डालकर कुछ देर तलें।
- 3) 'अ' के मसाले डालें। इसे तब तक पकायें, जब तक कि तेल अलग न होने लगे।
- 4) इसमें लौकी व नमक डालें। ढककर 15 मिनट तक धीमी आँच पर पकायें, जब तक कि सब्जी नर्म न हो जाए।

सुझाव : लौकी के साथ दो बारीक कटे प्याज़ भी डाल सकते हैं।

सामग्री

400 ग्राम लौकी छिलका और बीज निकालकर

2 सें.मी.चोकोर में काटें

2 बड़े चम्मच सरसों का तेल (या पिघला घी)

1 सूखी लाल मिर्च

1/2 छोटा चम्मच ज़ीरा

1/8 छोटा चम्मच हींग

अ : 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर

1 छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर

1 छोटा चम्मच ज़ीरा पाऊंडर

नमक स्वादानुसार



छोले

थोड़ा मसाले वाला रस्सा - छः लोगों के लिए

विधि

- 1) चनों को साफ करके गर्म पानी में रातभर भिगोयें। 'अ' के मसालों को दरदरा पीस लें। आलू उबाल कर छिलका निकालें और 1२ सें.मी. चौकोर टुकड़ों में काटें।
- 2) एक बड़े बर्तन में 2२ लीटर पानी उबालें। पानी उबलने पर सोडा डालें। पानी में से चने निकाल कर उसमें डालें, साथ ही प्याज़, लहसून व अदरक डालें। सबको एक साथ पकायें जब तक चने गर्म न हो जाएं। चने सारे समय पानी में डूबे रहें इसलिए जरूरत पड़ने पर गर्म पानी डालें।
- 3) एक फ्राई पैन में घी गर्म करें। उसमें काला जीरा व तेजपत्ता डालें। कुछ क्षण तल कर हरी मिर्च डालें और कुछ क्षण तलें।
- 4) अब उसमें हल्दी, मिर्च, पैपरिका पाऊंडर व 'अ' के मसालें डालें। कुछ क्षण भूनें पर जले नहीं। यदि आप टमाटर डालना चाहते हैं तो अब डालें और एक मिनट भूनें।
- 5) इस मिश्रण को पके हुए चनों में डालें। अब इसमें आलू डालें और दस मिनट तक पकायें।
- 6) इमली का पेस्ट व नमक डालें। यदि चाहें तो गुड़ या चीनी डालें। अच्छे से मिलायें व ढक कर पाँच मिनट और पकायें।
- 7) तैयार होने पर हरे धनिया से सजायें।
नान, भटूरा या चावल के साथ गर्म परोसिये।

सुझाव : चनों को गाढ़ा और थोड़ा गीला होना चाहिए। चने अधिक पतले नहीं होने चाहिए।

सामग्री

250 ग्राम चना
150 ग्राम आलू
30 ग्राम बिना बीज की इमली या
1 बड़ा चम्मच इमली की पेस्ट
1/4 छोटा चम्मच खाने का सोडा
1 1/2 बड़ा, चौकोर कटा हुआ प्याज
4 बारीक कटी लहसून की फाँके
3 सें.मी. बारीक कटा अदरक
2 बड़े चम्मच पिघला घी या तेल
1 छोटा चम्मच काला जीरा
3 तेज पत्ता, 1 हरी मिर्च

1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर
1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर
1 बड़ा चम्मच पैपरिका पाऊंडर (कुटी हुई लाल मिर्च)
अ : २ छोटा चम्मच साबुत काली मिर्च
4 सें.मी. लम्बी 3 दालचीनी
4 काली इलायची के बीज
6 लौंग
1 1/2 बड़े चम्मच धनिये के बीज
1 1/2 छोटा चम्मच जीरा
1 बारीक कटा हुआ टमाटर (इच्छानुसार)
2 बड़े चम्मच कटा हुआ हरा धनिया
1 छोटा चम्मच गुड़ या चीनी (इच्छानुसार)
नमक स्वादानुसार



चिनचिंडा

चिनचिंडा

स्नैक गुअड सब्जी - चार लोगों के लिए

विधि

- 1) चिनचिंडा का छिलका चाकू से खुरेंच लें। उसे लम्बाई में 2 टुकड़ों में काट कर बीज निकाल दें और 1२ सें.मी. के टुकड़े काट लें।
- 2) धुआँ निकलने तक एक बर्तन में 3 बड़े चम्मच सरसों का तेल गर्म करें। कुछ मिनट तेल को ठण्डा करें। प्याज डालकर पारदर्शक होने तक भूनें। लहसून डालकर एक मिनट भूनें।
- 3) 'अ' के मसाले डालें और एक मिनट भूनें। भिगोई हुई दाल डालें। एक मिनट पकायें। चिनचिंडा और 1 बड़ा चम्मच तेल डालें हिला कर भूनें।
- 4) ढककर धीमी आँच पर पकायें, बीच-बीच में हिलायें, जब तक कि सब्जी पक न जाए।

नमक स्वादानुसार डालें और अच्छी तरह से मिक्स करें। गर्म परोसें।

* ये खास तौर पर महाराष्ट्रीयन सब्जी है। मराठी में उसे पडवल बोलते हैं। परवर अलग है।

सामग्री

400 ग्राम चिनचिंडा

4 बड़े चम्मच सरसों का तेल

1 बारीक कटा प्याज

3 बारीक कटी लहसून की फाँके

अ : 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाऊडर

1 छोटा चम्मच ज़ीरा पाऊडर

1 बड़ा चम्मच धनिया पाऊडर

2 बड़े चम्मच मूंग दाल

15 मिनट पानी में भिगोई हुई

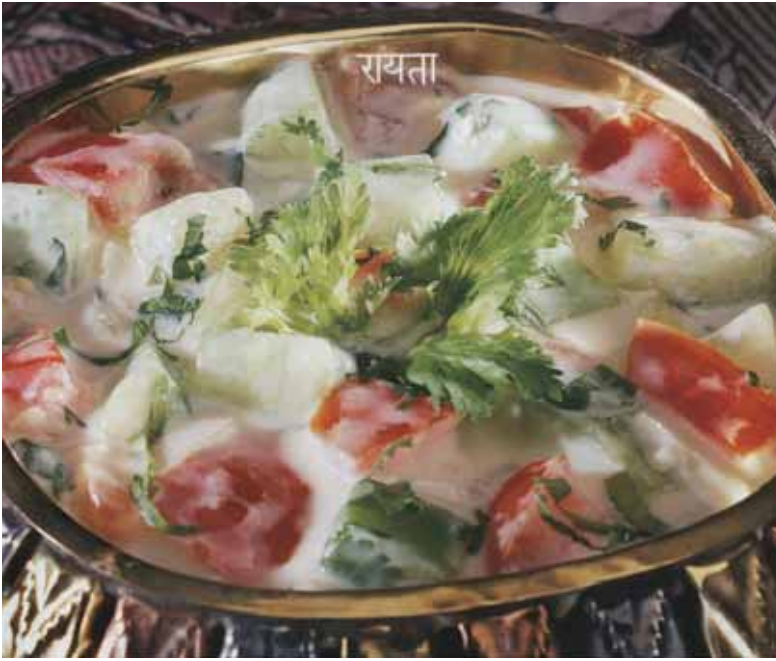
नमक स्वादानुसार

रायता

खीरा, प्याज़, टमाटर और दही रायता - चार लोगों के लिए

विधि

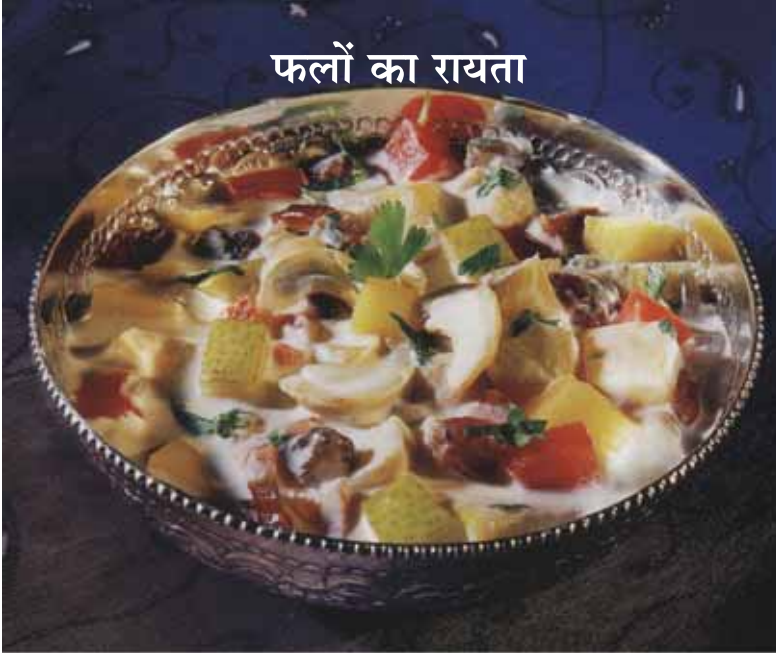
- 1) सारी सामग्री को एक कटोरे में एकसाथ मिला दें। नमक स्वादानुसार डालें।
- 2) किसी भी मटन करी, बिरयानी या पुलाव के साथ परोसें।



सामग्री

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 250 मि.ली.दही | 1 कप खीरा 1 सें.मी. चोकोर टुकड़ों में कटा हुआ |
| 1 बारीक कटी हरी मिर्च | 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया |
| 2 बड़े चम्मच मीठा कन्डैन्ड दूध | नमक स्वादानुसार |
| 1 लहसून की फाँक बारीक कटी | |
| 1 छोटा चम्मच शहद | |
| 1 छोटा चम्मच कोई भी फल का जैम | |
| 2 कप चोकोर कटा हुआ प्याज | |
| 1 छोटे चोकोर टुकड़ों में काटे टमाटर | |

फलों का रायता



फलों का रायता

फ्रूट सलाद - चार से छः लोगों के लिए

विधि

- 1) बादाम, काजू और सुखे मेवों को छोटे टुकड़ों में काटें।
- 2) छिलका निकाल कर (इच्छानुसार) फलों को 1२ सें.मी. चौकोर टुकड़ों में काटें।
- 3) सारी सामग्री को एक कटोरे में मिला दें। नमक स्वादानुसार मिलायें।

सुझाव : बिरयानी या पुलाव के साथ परोसें।

सामग्री

60 ग्राम बादाम व काजू मिले हुए

60 ग्राम किशमिश और खजूर

1 नाशपाती,

1 सेब,

1 आम और 1 केला

2 मध्यम आकार टमाटर चोकोर कटे हुये

1/4 लीटर मलाई

1 बारीक कटी हुई हरी मिर्च

1 बड़ा चम्मच फ्रूट जैम (खट्टा न हो)

1 बड़ा चम्मच शहद

1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया

नमक स्वादानुसार



सामग्री

400 ग्राम ताजे हरे मटर, (फ्रोजन भी ले सकते हैं)

2 बड़े चम्मच मक्खन

2 प्याज बारीक कटे हुए

नमक स्वादानुसार

1/4 छोटा चम्मच काली मिर्च पाऊडर

3 बड़े चम्मच बारीक कटा पुदीना

मटर पुदीना

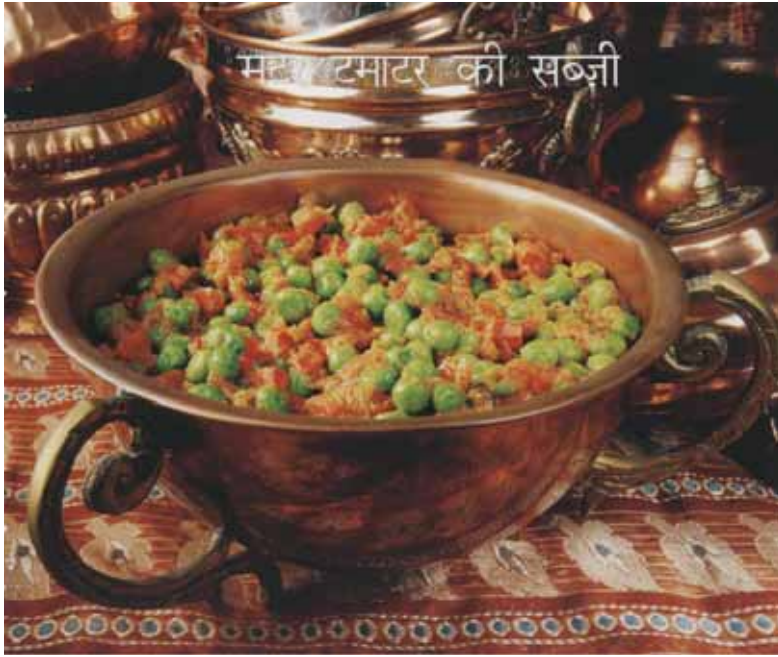
पुदीना के साथ मटर - चार लोगों के लिए

विधि

- 1) मटर को 3 मिनट पानी में पकायें। छानकर अलग रखें।
- 2) एक बर्तन में मक्खन गर्म करें। प्याज भूनें व पकायें जब तक कि वे पारदर्शक न हो जायें।
- 3) मटर डालें, हिलाये व कुछ क्षण तलें।
- 4) नमक व काली मिर्च पीस कर डालें।
- 5) पुदीने की पत्तियाँ डालें व आँच से उतारें।

गर्म परोसें।

सुझाव : इसे टमाटरों या दूसरी सब्जियों को भरने में भी उपयोग में ला सकते हैं।



मटर टमाटर की सब्जी

टमाटर के साथ हरा मटर - चार लोगों के लिए

विधि

- 1) एक बर्तन में तेल गर्म करें। प्याज डाल कर पारदर्शक होने तक भूनें।
- 2) लहसून और अदरक डालकर 3 मिनट तक भूनें।
- 3) हल्दी डालकर एक मिनट भूनें।
- 4) दूसरे सूखे मसालों को डालें व एक मिनट और भूनें। टमाटर डालें व एक मिनट और भूनें और हरे मटर डालें।
- 5) नमक स्वादानुसार डालें और धीमी आँच पर पकायें। बीच-बीच में हिलायें, जब तक कि मटर पक न जाए।

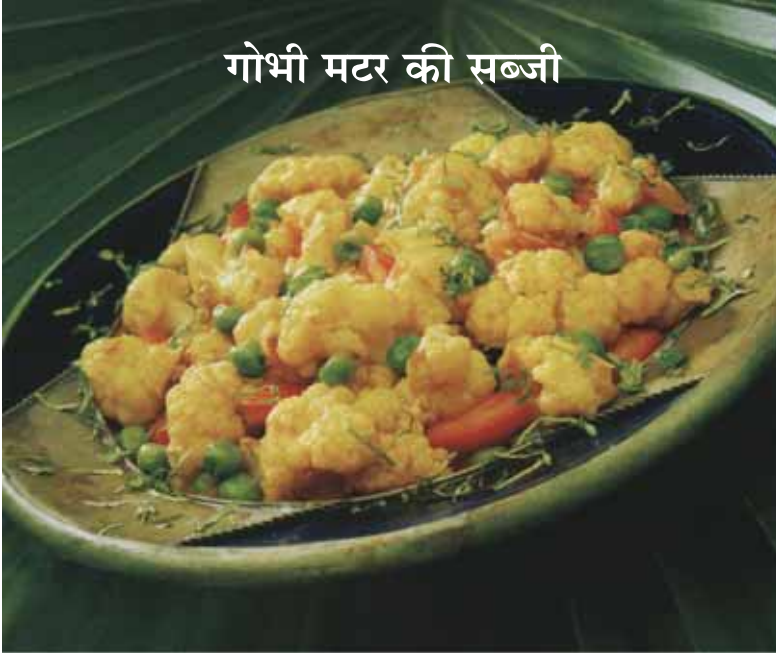
गर्म परोसें।

सामग्री

400 ग्राम ताजे हरे मटर
2 चोकोर टुकड़ों में काटे टमाटर
2 बड़े चम्मच तेल
2 बारीक कटे हुए प्याज
2 २ सें.मी. बारीक कटा हुआ अदरक
3 बारीक कटी लहसून की फाँके
1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर

1/2 छोटा चम्मच ज़ीरा पाऊंडर
2 छोटे चम्मच धनिया पाऊंडर
1 बड़ा चम्मच गर्म मसाला
नमक स्वादानुसार

गोभी मटर की सब्जी



सामग्री

500 ग्राम फूलगोभी छोटे-छोटे फूलों में कटी हुई,
3 बड़े चम्मच तेल,
1/8 छोटा चम्मच हींग,
2 बारीक कटे हुए प्याज,
1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर,
1/2 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर,
1 छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर,

लाल मिर्च पाऊंडर स्वादानुसार (इच्छानुसार),
200 ग्राम हरे मटर,
2 टमाटर चोकोर कटे हुए,
1 बड़ा चम्मच हरा धनिया कटा हुआ,
नमक स्वादानुसार

गोभी मटर की सब्जी

फलावर और हरा मटर - चार से छः लोगों के लिए

विधि

- 1) गोभी को छोटे छोटे फूलों में काटें।
- 2) एक बर्तन में तेल गर्म करें। हींग डालकर कुछ क्षण तलें। अब प्याज डालकर 3 मिनट भूनें। हल्दी, जीरा, धनिया पाऊंडर और इच्छानुसार लाल मिर्च पाऊंडर डालें। एक मिनट भून कर फूल गोभी डालें। हिला कर भूने जब तक कि आधी पक जाए।
- 3) हरे मटर, टमाटर, 1 बड़ा चम्मच कटा हरा धनिया और स्वादानुसार नमक डालें।
- 4) ढक कर धीमी आँच पर नर्म होने तक पकाएं।
- 5) बाकि का बचा हरा धनिया डालें।

गर्म परोसें।



गोभी की सब्जी

गोभी की सब्जी

मसालेदार फ्लावर - चार लोगों के लिए

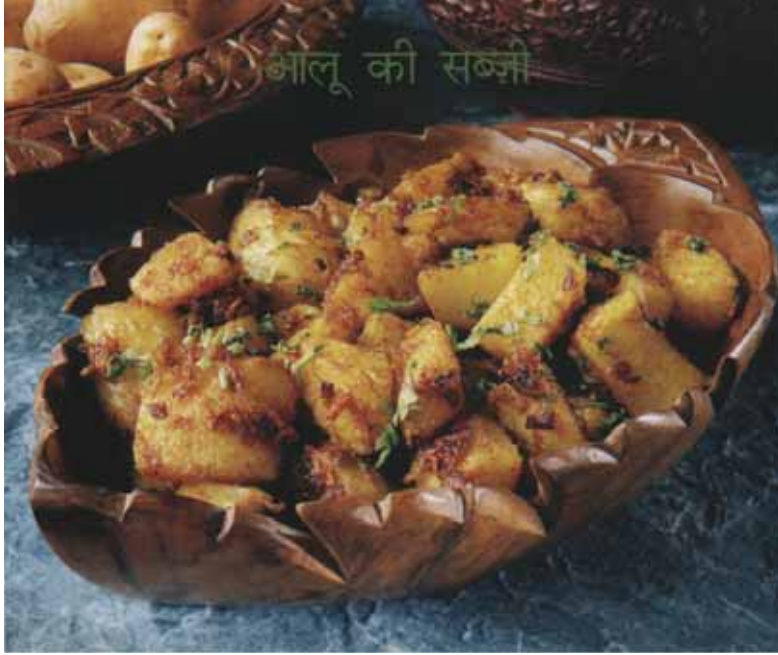
विधि

- 1) गोभी को छोटे छोटे फूलों में काटें।
- 2) एक बर्तन में तेल गर्म करें। हींग डालकर साबूत लाल मिर्च डालें व कुछ क्षण तलें। (यदि चाहे तो मिर्च निकाल दें।) जीरा और सरसों के बीज डालें, कुछ क्षण भूनें ताकि खुशबू आने लगे। हल्दी पाऊंडर डालकर कुछ क्षण भूनें।
- 3) तुरन्त ही गोभी डालें और पाँच मिनट धीमी आँच पर पकाएं।
- 4) प्याज डालकर पकाएं। बीच-बीच में हिलाएं, जब तक करीब-करीब पक जाए।
- 5) टमाटर व नमक डालें। ढक कर पाँच मिनट और पकाएं।

हरा धनिया डालकर गर्म परोसें।

सामग्री

- | | |
|---|--------------------------------|
| 350 ग्राम फूलगोभी छोटे-छोटे फूलों में कटी हुई | 1 प्याज बारीक कटा हुआ |
| 4 बड़े चम्मच तेल | 2 टमाटर चोकोर कटे हुए |
| 1/8 छोटा चम्मच हींग | नमक स्वादानुसार |
| 1 सूखी लाल मिर्च | 1 बड़ा चम्मच हरा धनिया कटा हुआ |
| 1 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर | |
| 1/2 छोटा चम्मच सरसों के बीज | |
| 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर | |



आलू की सब्जी

मसालेदार आलू - चार लोगों के लिए

विधि

- 1) नर्म होने तक आलू उबालें। छिलका उतार कर चोकोर टुकड़े काटें।
- 2) एक बर्तन में सरसों का तेल धुआँ उठने तक गर्म करें। कुछ मिनट ठण्डा करें। हींग डालें और कुछ क्षण भूनें।
- 3) प्याज डालें और हल्का सुनहरा होने तक भूनें। हल्दी डालकर एक मिनट भूनें। अदरक और लहसुन डालकर एक मिनट और भूनें। बाकी के मसालें डालकर कुछ क्षण भूनें।
- 4) अब आलू के टुकड़ों डालें, नमक स्वादानुसार डालें। अच्छे से हिलाएं। पाँच मिनट तक भूनें, बीच-बीच में हल्के हाथ से हिलाएं।
- 5) हरा धनिया डालकर सजाएं।

चावल या रोटी के साथ गर्म परोसें।

सामग्री

- | | |
|--------------------------------|--|
| 500 ग्राम आलू | 1 छोटा चम्मच ज़ीरा पाऊंडर |
| 4 बड़े चम्मच सरसों का तेल | 1 छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर |
| 1/8 छोटा चम्मच हींग | 1 छोटा चम्मच गर्म मसाला |
| 1 बारीक कटा हुआ प्याज | 1/2 छोटा चम्मच अमचूर पाऊंडर |
| 1/8 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर | 1 1/2 बड़ा चम्मच हरा धनिया बारीक कटा हुआ |
| 2 सें.मी. अदरक बारीक कटा हुआ | नमक स्वादानुसार |
| 3 बारीक कटी हुई लहसून की फाँके | |
| 1 चुटकी लाल मिर्च पाऊंडर | |



मारवाडी आलू भाजी

मारवाडी प्रकार के आलू - चार लोगों के लिए

विधि

- 1) आलू का छिलका निकाल कर 1 सें.मी. मोटे टुकड़ों में काटें। एक छोटे कटोरे में 'अ' के मसालें डालें।
- 2) फ्राई पैन में घी गर्म करें। हींग डालें और कुछ क्षण भूनें ताकि खुशबू आए।
- 3) 'अ' के मसाले डालें और कुछ क्षण भूनें, ध्यान रखें जले नहीं।
- 4) आलू के टुकड़े डालें, 4 बड़े चम्मच पानी व स्वादानुसार नमक डालें। अच्छे से मिलाएं। ढक कर 20 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएं। बीच-बीच में हिलाएं। आलू पकने तक पकाएं। यदि बहुत सूख जाए तो थोड़ा और पानी डालें।

हरे धनिया से सजाकर गर्म परोसें।

सुझाव : अगर आलू बहुत बड़े हैं तो उसे टुकड़े करने से पहले आधा काट लीजिए।

सामग्री

600 ग्राम मध्यम आकार के आलू
2 बड़े चम्मच (समतल) जमा हुआ घी
1/8 छोटा चम्मच हींग

नमक स्वादानुसार
1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हुआ हरा धनिया

अ : 1 छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर
1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर
1 छोटा चम्मच ज़ीरा पाऊंडर
1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर
1/2 छोटा चम्मच कुटी लाल मिर्च पाऊंडर (इच्छानुसार)



बैंगन की सब्जी

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) बैंगन को धोकर लम्बाई में आधा काटें और 4 सें.मी. लम्बाई में फिर काटें। थोड़ी देर पानी में भिगोएं ताकि यदि कुछ कडवाहट हो तो निकल जाए।
- 2) एक बर्तन में सरसों का तेल धुआँ उठने तक गर्म करें। कुछ मिनट ठण्डा करें। मेथी दाना डालें और कुछ क्षण तलें ताकि खुशबू आने लगे। कटा हुआ प्याज़ और मिर्च डालें। जब तक प्याज़ नर्म और पारदर्शक हो जाएं पकाएं।
- 3) 'अ' के मसाले डालें, खसखस डालें और एक मिनट भूनें। अब बैंगन डालें और पाँच मिनट हिलाकर भूनें।
- 4) स्वादानुसार नमक डालें और अच्छे से हिलाएं। जरूरत हो तो थोड़ा पानी छिड़कें। ढक कर धीमी आँच पर पकाएं बीच-बीच में हिलाएं जब तक कि बैंगन पक जाएं।
- 5) कटा हरा धनिया डालें।

गर्म परोसें।

सामग्री

500 ग्राम छोटे बैंगन

1/4 छोटा चम्मच मेथी दाना

1 बड़ा प्याज़ पतले टुकड़ों में कटा

1 लाल मिर्च

अ : 1 बड़ा चम्मच धनिया पाऊंडर

1 छोटा चम्मच सौंफ का पाऊंडर

1/2 छोटा चम्मच अमचूर पाऊंडर

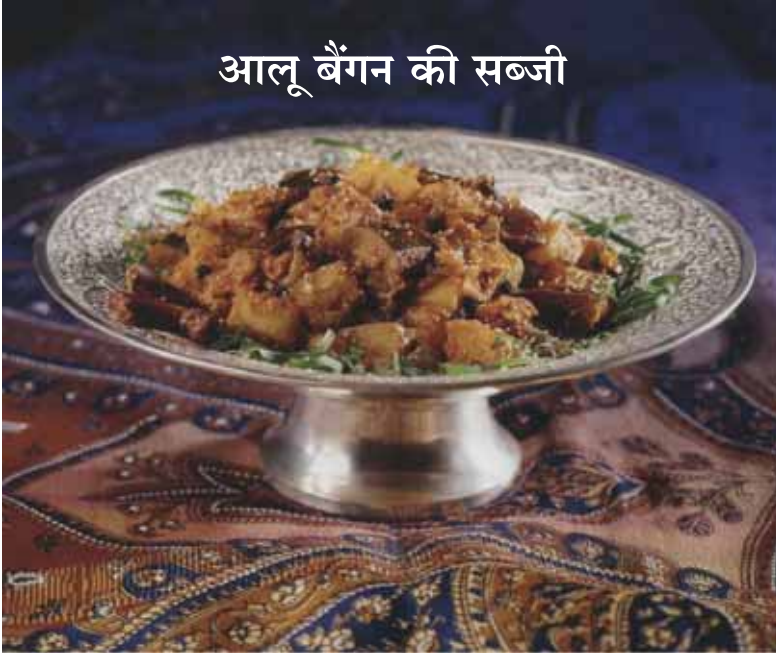
1 बड़े चम्मच खसखस भूनी हुई और दरदरी पीसी हुई

4 बड़े चम्मच सरसों का तेल

नमक स्वादानुसार

1 बड़ा चम्मच हरा धनिया बारीक कटा हुआ

आलू बैंगन की सब्जी



सामग्री

2 बैंगन (400 ग्राम)

250 ग्राम आलू

अ : 2 दालचीनी 3 सें.मी.लम्बी

6 लौंग

1/2 छोटा चम्मच काली मिर्च साबूत

2 बारीक कटे हुए प्याज़

2 1/4 सें.मी. बारीक कटा हुआ अदरक

4 बारीक कटी हुई लहसून की फाँके

ब : 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर

1 1/2 छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर

1 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर

1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर

2 छोटा चम्मच खसखस (हल्की भूनी)

3 बारीक कटे टमाटर

नमक स्वादानुसार

1 बड़ा चम्मच गर्म मसाला

2 छोटे चम्मच गुड़ या 1 छोटा चम्मच चीनी

2 बड़े चम्मच बारीक कटा हुआ हरा धनिया

आलू बैंगन की सब्जी

आलू और बैंगन - चार लोगों के लिए

विधि

- 1) आलू का छिलका उतारकर 2 सें.मी. चोकोर टुकड़ों में काटें। बैंगन को 2 सें.मी.टुकड़ों में काटें।
- 2) एक बर्तन में तेल गर्म करें। कुछ क्षण 'अ' के मसाले तलें ताकि खुशबू आने लगे। प्याज़ डालें और पारदर्शक होने तक भूनें। लहसून, अदरक डालकर 3 मिनट भूनें।
- 3) 'ब' के मसाले डालें और 1 मिनट भूनें।
- 4) टमाटर डालकर 2 मिनट भूनें।
- 5) अब आलू और बैंगन डालें, पाँच मिनट पकाएं, कुछ बड़े चम्मच पानी डालें। ढक कर 20 मिनट पकाएं बीच-बीच में हिलाएं।
- 6) स्वादानुसार नमक डालें और अच्छे से मिलाएं।
- 7) जब आलू गल जाएं तो गर्म मसाला डालें, गुड़ डालें। अच्छे से मिलाएं। 5 मिनट के लिए ढक दें ताकि सब अच्छी तरह से मिक्स हो जाए।
- 8) परोसने के पहले हरा धनिया डालें।

गर्म परोसें।



बैंगन का भरता

स्वादिष्ट बैंगन - चार लोगों के लिए

विधि

- 1) मिर्च को 15-20 मिनट पानी में भिगोएं फिर बीज निकाल कर छोटे टुकड़ों में काटें।
- 2) बैंगनों को कांटे के साथ चुभोड़िये और उन पर तेल मल दें। उन्हें 'प्री हीट' या सीधे आग पर 20 मिनट के लिए रखें। बीच-बीच में पलटते रहें। नर्म होने तक पकाएं।
- 3) सरसों का तेल धुआँ उठने तक गर्म करें। कुछ मिनट ठण्डा करें। प्याज डाल कर हल्का सुनहरा होने तक भूनें।
- 4) लहसून व मिर्च डाल कर एक मिनट भूनें।
- 5) कटे हुए बैंगन डालें व सबकुछ दस मिनट भूनें।
- 6) स्वादानुसार नमक डालें।
- 7) परोसने से पहले हरा धनिया डालें।

गर्म परोसें।

सामग्री

500 ग्राम के 2 बड़े बैंगन

1 सूखी लाल मिर्च

4 बड़े चम्मच सरसों का तेल

2 बारीक कटे हुए प्याज

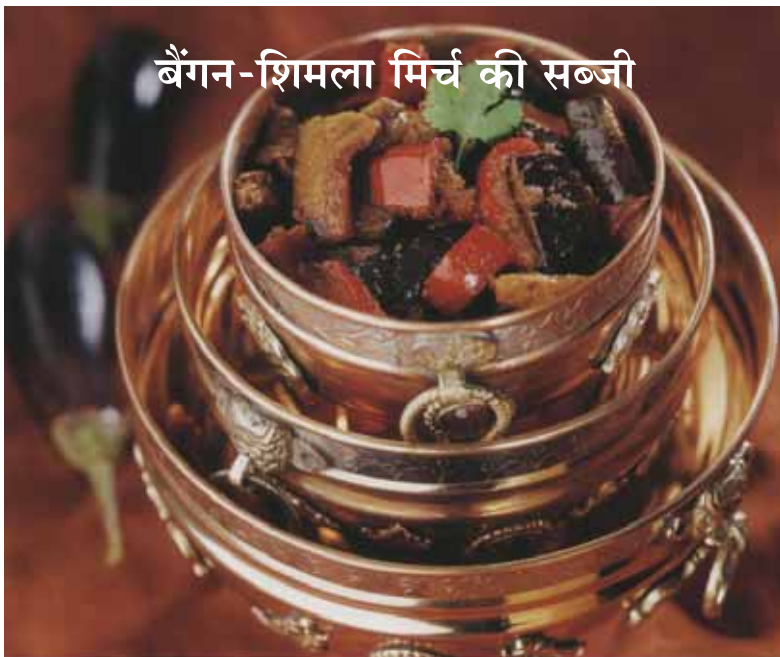
2 लहसून की फाँके बारीक कटी हुई

2 मध्यम आकार के टमाटर बारीक कटा हुए

2 बड़े चम्मच बारीक कटा हुआ हरा धनिया

नमक स्वादानुसार

बैंगन-शिमला मिर्च की सब्जी



बैंगन-शिमला मिर्च की सब्जी

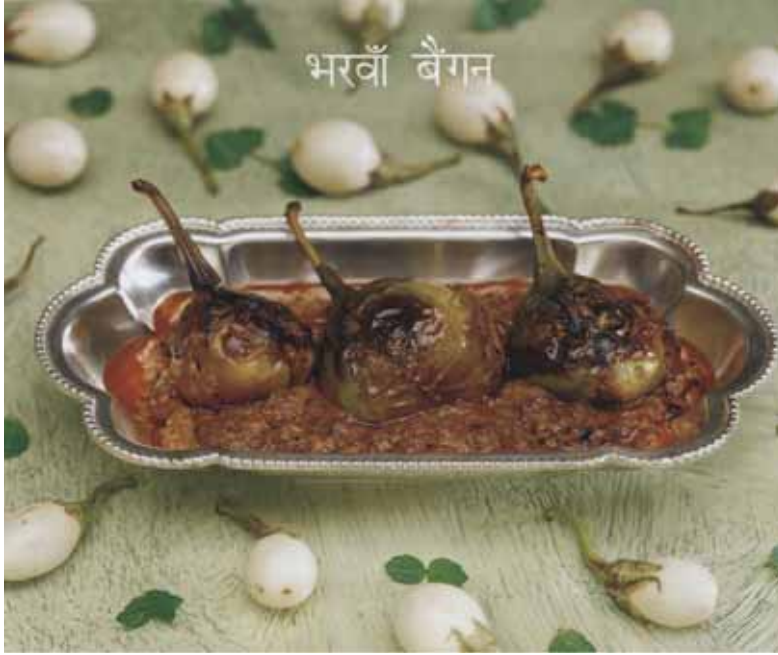
स्वादिष्ठ बैंगन - चार लोगों के लिए

विधि

- 1) बैंगन को धोकर लम्बाई में चार भागों में काटें और बहुत लम्बे हों तो 5 सें.मी.लम्बाई में काटें। ठण्डे पानी में दस मिनट भिगोएं और पानी से निकाल दें। शिमला मिर्च को २ सें.मी. मोटे और 5 सें.मी.लम्बे टुकड़ों में काटें।
- 2) एक बर्तन में तेल गर्म कर के हिंग डालें। कुछ क्षण भूनें। हल्दी डालें और कुछ क्षण बाद मिर्ची, धनिया और जीरा पाऊंडर डालें। कुछ क्षण भूनें।
- 3) शिमला मिर्च और कटा हुआ धनिया डालें, बैंगन डालें। तलें और हल्की आँच पर पकने दें। एकाध बार हिलाएं, जब तक कि बैंगन पक जाएं।
- 4) कटा हरा धनिया डालें और गर्म परोसें।

सामग्री

- 2 छोटे बैंगन (400 ग्राम)
- 1 लाल शिमला मिर्च
- 3 बड़े चम्मच तेल
- ३ छोटा चम्मच हिंग
- २ छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर
- 1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर
- 1 1/2 छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर
- 1 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर
- 2 बड़े चम्मच बारीक कटा हुआ हरा धनिया
- नमक स्वादानुसार



भरवाँ बैंगन

भरा हुआ बैंगन - चार लोगों के लिए

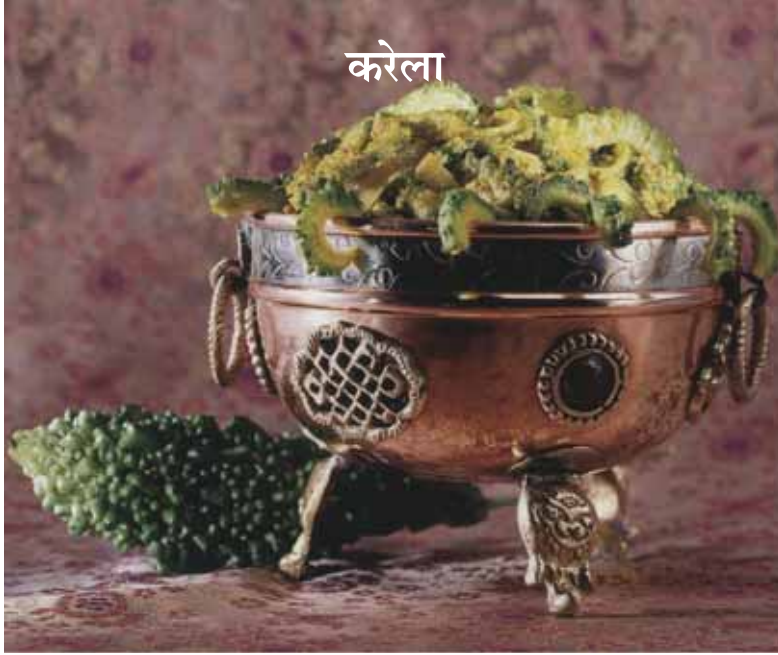
विधि

- 1) बैंगन को लम्बाई में चीरा लगाएं, ध्यान रखें चीरा लगाते समय पूरा कटे नहीं। पानी में करीब दस मिनट भिगोएं और पानी से निकाल दें। काजू को कुछ चम्मच पानी के साथ पीस कर पेस्ट बनाएं।
- 2) एक बर्तन में 3 बड़े चम्मच तेल गर्म करें। तेजपत्ता डाल कर कुछ क्षण तलें। प्याज़ डालकर पारदर्शक होने तक भूनें। लहसून, अदरक डालकर हल्का सुनहरा होने तक भूनें।
- 3) अब बारीक पिसा नारियल व खसखस डाल कर भूनें और बाकी के मसाले डालें।
- 4) बर्तन को आग से उतारकर ठण्डा होने दें। इसे दो भागों में बाँटें। आधा बैंगनों को भरने के लिए और दूसरा तरी के लिए।
- 5) बैंगनों के चीरे में थोड़ा नमक डालें और प्याज़ के मिश्रण को भरें। बैंगन टूटने न दें।
- 6) एक बर्तन में 3 बड़े चम्मच तेल गर्म करें। इसमें बैंगन डाल कर सब तरफ से पाँच मिनट तक तलें। बाकी का प्याज़ का मिश्रण डालें और थोड़ा पानी डालें। ढक कर धीमी आँच पर नर्म होने तक पकाएं।
- 7) काजू का पेस्ट व हरा धनिया डालें, अच्छे से मिलायें। 3 मिनट और पकायें।

गर्म परोसे।

सामग्री

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 500 ग्राम छोटे बैंगन (लम्बे या गोल) | 2 छोटे चम्मच धनिया पाऊंडर |
| 30 ग्राम काजू | 1 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर |
| 6 बड़े चम्मच तेल | 2 छोटे चम्मच गर्म मसाला |
| 2 तेजपत्ता | 1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर |
| 2 बारीक कटे हुए प्याज़ | 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर |
| 4 बारीक कटी हुई लहसून की फाँके | नमक स्वादानुसार |
| 3 सें.मी. बारीक कटा हुआ अदरक | 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हुआ हरा धनिया |
| 1 बड़ा चम्मच नारियल बारीक पिसा | |
| 1 बड़ा चम्मच खसखस बारीक पिसी | |



करेला

करेला

बिटर गअर्ड - चार लोगों के लिए

विधि

- 1) करेला धो कर चाकू के साथ कुछ छिलका कुरे दें। उन्हें 5 मि.मी. टुकड़ों में काटें। नमक लगा कर अच्छे से मलें।
- 2) करेले का सारा रस (कडवाहट) निकाल दें। धोकर निचोड़ लें। दो बार ऐसा करें ताकि सारी कडवाहट निकल जाए। पोंछ कर सुखायें।
- 3) एक बर्तन में सरसों का तेल गर्म करें ताकि धुआँ उठने लगे। कुछ मिनट ठण्डा करें। अब मेथी दाना डालें, थोड़ा सा तलें ताकि खुशबू आने लगे।
- 4) हींग डाल कर कुछ क्षण तलें और करेला डालें। हिलाकर 8 मिनट भूनें।
- 5) 'अ' के मसाले डालें और 30 सेकेंड भूनें। दही और प्याज़ डालें।
- 6) करेला नर्म होने तक सब कुछ पकाएं।

रोटी या पूरी के साथ गर्म परोसें।

सामग्री

350 ग्राम करेला

4 बड़े चम्मच दही

नमक स्वादानुसार

1 1/2 बारीक कटा प्याज़

2 बड़े चम्मच सरसों का तेल

3 छोटा चम्मच मेथी दाना

1/8 छोटा चम्मच हींग

अ : 2 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर

1 बड़ा चम्मच सौंफ दरदरी पीसी हुई

1 1/2 छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर

1 1/2 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर

भरवाँ करेला



सामग्री

- 4 करेले
- 1/2 छोटा चम्मच अमचूर पाऊडर
- 5 बड़े चम्मच तेल
- 1 बारीक कटा हुआ प्याज़
- 1 बड़ा चम्मच धनिया पाऊडर
- 1 छोटा चम्मच जीरा पाऊडर
- 2 छोटा चम्मच हल्दी पाऊडर

- 1 छोटा चम्मच सौंफ पाऊडर
- 3 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊडर
- 2 छोटा चम्मच चीनी
- नमक स्वादानुसार

भरवाँ करेला

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) करेला धो कर थोड़ा छिलका कुरेदें। पूरा छिलका नहीं निकालना। लम्बाई में चिरा लगाएं और बीज निकालें।
- 2) करेले को नमक पानी में २ छोटा चम्मच अमचूर पाऊडर डालकर दस मिनट उबालें।
- 3) पानी से निकाल कर ठण्डा करें। पेपर नैपकिन पर हल्का दबाएं ताकि अधिक पानी निकल जाएं।
- 4) एक फ्राई पैन में 3 बड़े चम्मच तेल गर्म करें। प्याज़ डालकर हल्का सुनहरा भूनें। सब मसालें डालें और २ मिनट भूनें।
- 5) चीनी और नमक डालकर अच्छे से मिलाएं।
- 6) इस प्याज़ के मिश्रण को करेलों में भरें। करेले को धागे से बाँध दें ताकि भरा हुआ मिश्रण बाहर न निकलें।
- 7) बचे तेल में नर्म होने तक तलें।

परोसने से पहले धागा निकाल दें।





चटनी और सॉस





सामग्री

500 ग्राम सेब

400 ग्राम चीनी

1/2 छोटा चम्मच इलायची पाऊडर

सेब का जैम

विधि

- 1) सेब का छिलका एवं और बीज निकाल दें। छोटे चोकोर टुकड़ों में काटें।
- 2) एक बर्तन में सेब को 3 बड़े चम्मच पानी के साथ दस मिनट हल्की आँच पर पकाएं। चीनी डालकर जैम के समान गाढ़ा होने तक पकाएं। इलायची का पाऊडर डालकर अच्छी तरह हिलाएं।

पहले से उबाली, सुखाई बोतलों में कस कर बन्द कर दें।



हरी चटनी

हरी चटनी

बहुत तीखी चटनी

विधि

- 1) सारी सामग्री को मिक्सी में डाल कर पीसें। यदि बहुत गाढ़ा मिश्रण हो तो और पानी डालें।

ठण्डा परोसें।

यदि चाहे तो पार्सली के स्थान पर पुदीना या धनिया डालें।

सामग्री

- 1 गुच्छा ताज़ा हरा धनिया
- 1 गुच्छा ताज़ा पार्सली
- 1 हरी मिर्च या अन्य स्वाद के लिए
- 2 लहसून की फाँके
- 1/2 छोटा कटा हुआ प्याज़
- 1 बड़ा चम्मच नीबू का रस,
- 4 बड़े चम्मच पानी
- नमक स्वादानुसार



फलों की चटनी

फलों की चटनी

फ्रूट चटनी

विधि

- 1) हेजलनट को भूनकर छिलका उतारें।
- 2) सारी सामग्री को मिक्सी में एक साथ पीस लें।

पकोड़ें या कबाब के साथ ताजी परोसें।

सुझाव : मूंगफली या बदाम की जगह आप पहाड़ी बदाम का उपयोग कर सकते हैं।

सामग्री

50 ग्राम हेजलनट

1/2 सेब छिलका निकला व छोटे चोकोर टुकड़ों में कटा हुआ

1/2 नाशपाती छिलका उतरी और कटी हुई

100 ग्राम अंगूर बिना बीज के

2 खुरमानी या आडू (पीच)

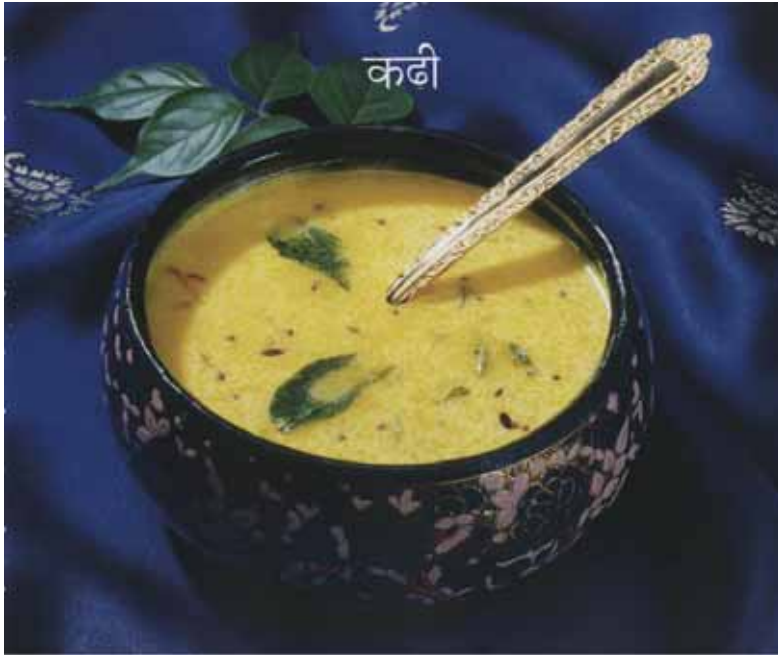
2 लहसून की फाँकें

2 बड़े चम्मच कटा हुआ हरा धनिया

1 बड़ा चम्मच चीनी

नमक स्वादानुसार

1 या 2 ताज़ी हरी मिर्च (इच्छानुसार)



कढ़ी

बेसन और दही सॉस - चार लोगों के लिए

विधि

- 1) बेसन को छानकर दही और ३ कप पानी में घोलें व पेस्ट बनाएं।
- 2) एक स्टील के बर्तन में घी गर्म करें। सरसों के बीज व जीरा डालें। कुछ क्षण तल कर तुरन्त ही हिंग डालें।
- 3) अब करीपत्ता और फिर इलायची डालें। कुछ क्षण तल कर हल्दी डालें।
- 4) मिर्च, लहसून व अदरक डाल कर दो मिनट भूनें।
- 5) अब दही का मिश्रण २ कप पानी, चीनी व स्वादानुसार नमक डालें।
- 6) गाढ़ा होने तक गर्म करें। एक उबाल आने दें और तुरन्त आग से उतार दें। सूप के समान गाढ़ा होना चाहिए। (यदि इस मिश्रण को ज्यादा उबालें तो दही फट जाएगा।)

गर्म परोसें।

सुझाव : खिचडी के साथ बढ़िया परोसी जा सकती है। पन्ना नं.15 ।

सामग्री

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 3 बड़े चम्मच बेसन | 1 बारीक कटी हुई ताज़ी हरी मिर्च, |
| 300 मि.ली.दही | 1 बारीक कटी हुई लहसून की फाँक |
| 2 बड़े चम्मच घी, | 2 सें.मी. बारीक कटा हुआ अदरक |
| 1/2 छोटा चम्मच सरसों के बीज | 1 ऊपर तक भरा छोटा चम्मच चीनी |
| 1/2 छोटा चम्मच जीरा | नमक स्वादानुसार |
| 1/4 छोटा चम्मच हिंग | |
| 10-12 करीपत्ता | |
| 3 हरी इलायची | |
| 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाऊडर | |



पिठल

पिठल

बेसन सॉस - चार लोगों के लिए

विधि

- 1) बेसन को छानकर 125 मि.ली. पानी में डालकर पेस्ट बनाएं व अलग रखें।
- 2) एक बर्तन में तेल गर्म करें। सरसों के बीज व जीरा डालकर तुरन्त ही हींग डालें, कुछ क्षण तलें जब तक कि खुशबू न आने लगे। हरी मिर्च (इच्छानुसार), लहसून व हल्दी डाल कर आधा मिनट भूनें। प्याज़ डालकर सुनहरा होने तक भूनें।
- 3) अब बेसन का मिश्रण 400 मि.ली. पानी के साथ डालें। नमक डालकर पकाएं। गाढ़ा होने तक पकाएं। लगातार हिलाते रहें।
- 4) कटा हरा धनिया डालें।

पिठल दाल के समान होना चाहिए। न ज्यादा गाढ़ा और न ज्यादा पतला। जरूरत हो तो कुछ गर्म पानी डालें।

सुझाव : चावल के साथ गर्म परोसें।

सामग्री

100 ग्राम बेसन (8 बड़े चम्मच)

3 बड़े चम्मच तेल

1/2 छोटा चम्मच सरसों के बीज

1/2 छोटा चम्मच जीरा

1/8 छोटा चम्मच हींग

1/4 बारीक कटी हुई लहसून की फाँके

1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर

1 बारीक कटा प्याज़

1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया

नमक स्वादानुसार

1 हरी मिर्च (इच्छानुसार)



ब्ल्यू बैरी चटनी

तीखा सॉस

विधि

- 1) धोकर ब्ल्यू बैरीज़ को छान लें।
- 2) सारी सामग्री को मिक्सर में एक साथ पीस लें। चटनी गाढ़ी रहनी चाहिए।

इस चटनी को समोसा, पैटीज़, कटलेट इ. किसी व्यंजन के साथ परोस सकते हैं।

सामग्री

- 150 ग्राम ब्ल्यू बैरी
- 1 चम्मच चटनी
- 1/2 छोटा चम्मच जीरा
- 1/2 छोटा, कटा हुआ प्याज़
- 1/2 कटी हुई लाल शिमला मिर्च
- 1 बड़ा चम्मच किशमिश
- 1 बड़ा चम्मच हेज़लनट या बादाम का पाऊंडर
- 1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर
- नमक स्वादानुसार



मिष्ठान्न



मखाना खीर

मखाना खीर

कमल बीज पुडिंग - चार लोगों के लिए

विधि

- 1) मखानों के ऊपर से सब काले निशान चाकू से निकाल दें।
- 2) एक बर्तन में घी गर्म कर के मखाने कुरकुरे होने तक भूँ (करीब 5 मिनट)
- 3) एक बर्तन में दूध उबाल कर उसमें ही केसर व चीनी डालें। गाढ़ा होने तक पकाए।
- 4) अन्त में इलायची पाऊंडर व कटे हुए मेवे डालें।

गर्म या साधारण तापमान पर परोसें।

सामग्री

30 ग्राम मखाना

4 बड़े चम्मच घी (तलने के लिए)

1/2 लीटर दूध

1/8 छोटा चम्मच केसर

चीनी स्वादानुसार

1/2 छोटा चम्मच इलायची पाऊंडर

1 बड़ा चम्मच ऊपर तक भरा हुआ कटा हुआ काजू

1 बड़ा चम्मच ऊपर तक भरे हुए छिले और कटे बादाम



शाही टुकड़ा

सामग्री

8 पीस ब्रैड (डबल रोटी के टोस्ट)

2 कप चीनी

1/4 छोटा चम्मच केसर

घी (तलने के लिए)

250 मि.ली. दूध

50 ग्राम बारीक कटे काजू

50 ग्राम छिले और बारीक कटे बादाम

3 बड़े चम्मच मीठा कन्डैन्सड दूध

30 ग्राम छिले हुए बिना नमक का पिस्ता बारीक कटा हुआ

शाही टुकड़ा

टोस्ट ब्रेड व्यंजन - छः लोगों के लिए

विधि

- 1) ब्रेड के किनारे काटें व सबको तिरछा काट कर दो भागों में कर लें।
- 2) 250 मि.ली. पानी में एक कप चीनी डाल कर चाशनी बनाएं उसमें आधा केसर डाल दें, एक तार की चाशनी बनाएं इसे गर्म रखें।
- 3) एक बर्तन में घी गर्म कर के डबल रोटी के तिकोनों को तलें, जब तक सुनहरी व कुरकुरे न हो जाएं।
- 4) तुरन्त ही तिकोनों को चाशनी में डुबाएं, कुछ क्षणों के लिए निकाल कर एक ट्रे में रखें व ठण्डा होने दें।
- 5) एक बर्तन में दूध को एक कप चीनी के साथ उबालें, जब तक कि आधा हो जाए।
- 6) कटे हुए बादाम, काजू और बाकी का केसर और कन्डैन्सड मिल्क डालें। लगातार हिलाते हुए गाढ़ा होने तक पकाएं। देखने में 'ब्रैड-स्प्रेड' के समान होना चाहिए। थोडा ठण्डा होने दें।
- 7) तिकोने लेकर, उनके ऊपर दूध व मेवे का मिश्रण लगाएं। कटे हुए पिस्ते के साथ सजाएं। ठण्डा परोसें।

सुझाव : इन्हें एक दिन पहले भी बना सकते हैं।



कलाकन्द

कलाकन्द

कर्डलेड मिल्क स्वीट - चार लोगों के लिए

विधि

- 1) दूध उबालें और नीबू का रस धीरे-धीरे डालें और मिलाएं। दूध फट जाएगा।
- 2) एक मलमल के कपड़े में छान लें व अलग रखें।
- 3) एक बर्तन में घी गर्म करें। दही डालें और दो मिनट भूनें। चीनी, केसर, इलायची पाऊंडर और मेवे डालें। चीनी पिघलने दें और दो मिनट पकाएं। आँच से उतारें।
- 4) ठण्डा होने दें और कटोरियों में पिस्ता डालकर परोसें।

सुझाव : अगर बना-बनाया छैना इस्तेमाल करना है तो क्रमांक 1 और 2 को छोड़ दें।
शब्दार्थ सूची पन्ना 108 देखें।

सामग्री

- 2 लीटर दूध
- 4 बड़े चम्मच नीबू का रस (यदि दूध इस्तेमाल करें)
- 1 बड़ा चम्मच समतल जमा हुआ घी
- 3/4 कप चीनी
- 1/8 छोटा चम्मच केसर
- 1/4 छोटा चम्मच इलायची पाऊंडर
- 4 बड़े चम्मच छिले व कटे हुए बादाम और काजू
- 1 बड़ा चम्मच छिला हुआ बिना नमक का पिस्ता बारीक कटा हुआ छिड़काव के लिए



सेवइं की खीर

सामग्री

- 40 ग्राम सूखी सेवइं
- 1 बड़ा चम्मच घी (तलने के लिए)
- 750 मि.ली. गर्म दूध
- चीनी स्वादानुसार (4 बड़े चम्मच)
- चुटकी भर केसर
- 1/4 छोटा चम्मच इलायची पाऊंडर
- 1/2 बड़े चम्मच कटे हुए काजू
- 1 बड़ा चम्मच किशमिश
- 3 बड़े चम्मच बादाम पाऊंडर
- 1/4 छोटा चम्मच केवड़ा या गुलाब जल (इच्छानुसार)

सेवइं की खीर

सेवइ पुडिंग - छः लोगों के लिए

विधि

- 1) सेवइं को करीब 3 सें.मी. के टुकड़ों में तोड़ें। एक बर्तन में घी गर्म कर के उसमें सेवइं को सुनहरा होने तक भूनें।
- 2) गर्म दूध डालकर पाँच मिनट तक उबालें। (जरूरत हो तो और दूध डालें।)
- 3) चीनी, इलायची पाऊंडर, केसर डालकर 5 मिनट पकाएं, लगातार हिलाते रहें।
- 4) चाहें तो केवड़ा या गुलाब जल डालें।

गर्म या साधारण तापमान पर परोसें।

सुझाव : अगर सेवइं उपलब्ध नहीं है तो उसकी जगह बहुत बारीक 'एंजल हेअर' सूप नूडल्स ले सकते हैं।



लौकी हलवा

लौकी हलवा

सफेद लौकी हलवा - चार से छः लोगों के लिए

विधि

- 1) छिलका व बीज निकाल कर लौकी को कद्दूकस करें व छत्री में छान लें हाथ से दबाकर पानी निकाल दें।
- 2) एक बर्तन में एक बड़ा चम्मच घी गर्म करें और लौकी को तीन मिनट भूनें। दूध डालकर पकाएं। लगातार हिलार्यें जब तक कि लौकी पक न जाए और सारा पानी सूख जाए। मिश्रण नर्म होना चाहिए।
- 3) २ बड़ा चम्मच घी, चीनी और इलायची पाऊंडर डालें। चाहें तो कुछ बूंदे खाने वाले हरे रंग को डालकर 5 मिनट पकाएं।
- 4) खोआ, वर्क वाले बादाम और काजू डालें। अच्छे से हिलाकर एक मिनट और पकाएं।
- 5) कटे हुए पिस्ते से सजाएं।

गर्म या साधारण तापमान पर परोसें।

सामग्री

800 ग्राम सफेद लौकी

1/2 बड़ा चम्मच समतल जमा हुआ घी

65 मि.ली. दूध

4 बड़े चम्मच चीनी

1/4 छोटा चम्मच इलायची पाऊंडर

70 ग्राम खोया (पन्ना 108 देखें)

1 ऊपर तक भरा हुआ बड़ा चम्मच छिलका उतरा चांदी के वर्क वाला बादाम

1 ऊपर तक भरा हुआ बड़ा चम्मच कटे हुए काजू

1 बड़ा चम्मच बिना नमक के हरे पिस्ते, बारीक कटे हुए

खाने का हरा रंग (इच्छानुसार)

क्रीम वाली पीच



सामग्री

8 पीच (आड़ू)

1 बड़ा चम्मच नीबू का रस

6 बड़े चम्मच चीनी या स्वादानुसार

125 मि.ली.मलाई

100 ग्राम छैना (पन्ना 108 देखें)

1/4 छोटा चम्मच इलायची

2 चुटकी जायफल पाऊंडर

कुछ हरे बिना नमक के पिस्ता और थोड़ासा केसर सजाने के लिए

क्रीम वाली पीच

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) पीच (आड़ू) के छिलके उतार कर दो आधे भागो में काटें व बीज निकाल दें। हर गोल भाग की ओर से कड़ा भाग काट कर निकाल दें। इस के कारण पीच ट्रे में सीधी खड़ी हो सकेगी। पीच के टुकड़ों के ऊपर नीबू का रस व चीनी छिड़क दें। बाकी सामान तैयार करने तक इन्हें फ्रिज में रख दें।
- 2) एक कटोरे में मलाई फेंट कर अलग रखें।
- 3) छैना, चीनी और मसाले एक साथ फेंट लें। इसमें फेंटी हुई मलाई डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- 4) पीच के टुकड़ों को छोटी कटोरियों में रखकर उन के ऊपर मलाई डाल कर परोसें। 'पेस्ट्री बैग' के द्वारा भी सजावट के साथ मलाई डाल सकते हैं। उन के ऊपर पिस्ता व केसर की तुरियाँ डाल कर सजाएं।

ठण्डा परोसें।

सुझाव : छैने के स्थान पर 'क्रीम चीज़' भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

यदि ताजी पीच न मिलें तो टिन डिब्बे की भी इस्तेमाल कर सकते हैं।



श्रीखण्ड

सामग्री

2 ली. दही

चीनी स्वादानुसार (180 ग्राम)

1/4 छोटा चम्मच इलायची पाऊडर

1/4 छोटा चम्मच केसर

125 मि.ली. फेंटी हुई मलाई (इच्छानुसार)

1 बड़ा चम्मच बिना नमक का हरा पिस्ता-बारीक कटा हुआ सजावट के लिए।

श्रीखण्ड

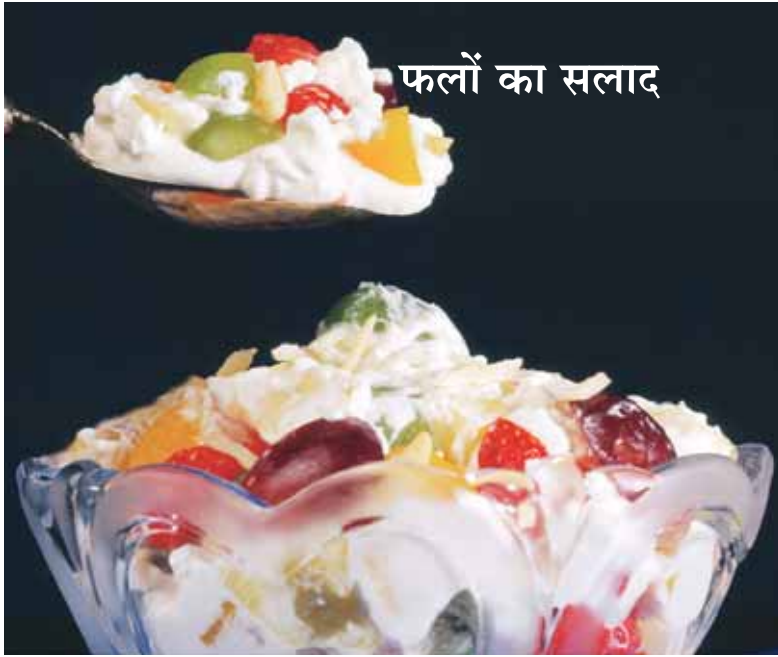
दही क्रीम - चार से छः लोगों के लिए

विधि

- 1) रातभर दही को मलमल के कपड़े में डाल कर टाँग दे।
- 2) मिक्सर के साथ छने हुए दही को क्रीम के समान होने तक फेंटें।
- 3) चीनी, केसर और इलायची पाऊडर डालें। चीनी के पिघलने तक फेंटें। अब फेंटी हुई मलाई आहिस्ता से मिलाएं।
- 4) फ्रिज में 15 मिनट के लिए रखें।
- 5) कटोरियों में डाल कर ऊपर पिस्ता डाल कर परोसें।

ठण्डा परोसें।

सुझाव : 250 ग्राम क्वार्क (टापफन) और 3 बड़े चम्मच दही की जगह पानी निकाले हुए दही का भी इस्तमाल कर सकते हैं।



फलों का सलाद

फलों का सलाद

केसर और क्रीम के साथ फ्रूट सलाड - आठ से दस लोगों के लिए

विधि

- 1) फलों का छिलका उतार कर छोटे चोकोर टुकड़ों में काट लें।
- 2) मलाई को चीनी व केसर के साथ फेंटें।
- 3) फल व मेवों को मिलाएं और आहिस्ता से मलाई में मिलाएं।

ठण्डा परोसें।

सामग्री

- | | |
|--|---|
| 1 केला | 1 कप पपीता छोटे चोकोर में कटा
(अन्य कोई भी फल) |
| 1 सेब | |
| 1 नाशपाती | २ कप मलाई |
| 2 आडू (पीच) | चीनी स्वादानुसार |
| 1 आम | 1/8 छोटा चम्मच केसर |
| 1 कप खरबूजा-छोटे चोकोर टुकड़ों में कटा | |
| 1 कप बिना बीज के अंगूर (यदि बड़े हों तो 2
टुकड़ों में काट लें।) | 2 बड़े चम्मच छिलका उतरे व कटे
हुए बादाम |
| 1 कप स्ट्राबेरी छोटे टुकड़ों में कटी हुई | |



पाउंड केक

सामग्री

सारी सामग्री साधारण तापमान पर

250 ग्राम मैदा

1/4 छोटा चम्मच बेकिंग पाऊडर

250 ग्राम बिना नमका का मक्खन

250 ग्राम चीनी

250 ग्राम अंडे

1/4 छोटा चम्मच वनीला एसेन्स

करीब 125 मि.ली. दूध

पाउंड केक

हल्का, नमी केक

विधि

- 1) केक टिन में हल्की चिकनाई लगाकर मैदा छिड़कें (22 सें.मी.केक टिन)। ओवन को 180 डिग्री सें.(350 डिग्री फैं.) पर 'प्री-हीट' करें।
- 2) मैदा व बेकिंग पाऊडर एक साथ छान लें।
- 3) एक कटोरे में मक्खन को क्रीम के समान फेंटें। चीनी डालकर पिघलने तक फेंटते रहें।
- 4) एक-एक करके अंडे डालें और लगातार फेंटते रहें। जब तक चीनी पूरी तरह पिघल न जाए फेंटते रहें और मिश्रण झाग के समान फूल न जाए।
- 5) वनीला एसेन्स डालें। मैदा व बेकिंग पाऊडर डालें। अब दूध डालकर धीरे-धीरे मिलाएं। (दूध मैदे के हिसाब से कम या ज्यादा डाल सकते हैं।)
- 6) इस मिश्रण को केक टिन में डालकर 40 मिनट बेक करें।
- 7) एक पतला तिनका केक के बीचोंबीच डालकर जाँच करें। यदि तिनके के साथ केक चिपकता नहीं है तो इसका अर्थ है कि केक तैयार है। ठण्डा होने दें, एक जाली पर पलट दें ताकि पूरी तरह ठण्डा हो जाए, फिर परोसें।

सुझाव: यदि आप चाहें तो 50 ग्राम किशमिश, कुटी हुई खजूर, कुटे हुए मेवे, रवेदार फल डाल सकते हैं। इन सबको एक बड़े चम्मच मैदा के साथ एक प्लास्टिक बैग में डालकर हिलाएं और केक के मिश्रण में डालें।

जलेबी पुडिंग



जलेबी पुडिंग

छ: लोगों के लिए

विधि

- 1) जलेबी को छोटे टुकड़ों में काँटे।
- 2) दूध उबालें, जलेबी के टुकड़े डालें। धीमी आँच पर पकाएं और बीच-बीच में हिलायें। जब गाढ़ा होने लगे तो बाकी की सामग्री डालें। आवश्यकतानुसार चीनी डालें। पाँच मिनट और धीमी आँच पर हिलाते हुए पकायें। आँच से उतार लें।
गर्म या ठंडा परोसें।

सुझाव : अधिकतर इस व्यंजन को पहले दिन की बची हुई जलेबियों से बनाते हैं।
* पन्ना 83 पर चित्र देखें। बनाने की विधि पन्ना 109 पर देखें।

सामग्री

250 ग्राम जलेबी

750 मि.ली. दूध

चीनी स्वादानुसार

1/4 छोटा चम्मच इलायची पाऊडर

1/4 छोटा चम्मच केसर

कुछ बूँदे केवड़ा जेल

1/2 बड़ा चम्मच छिलका उतारे हुए चाँदी के वर्कवाले बादाम

1/2 बड़ा चम्मच कटे हुए बादाम



बालूशाही

सामग्री

- 1 कप चीनी
- 1 पानी
- 1/8 छोटा चम्मच केसर
- 150 ग्राम मैदा
- 1/4 छोटा चम्मच बेकिंग पाऊडर
- 60 ग्राम मक्खन
- 2 बड़े चम्मच दही
- तलने के लिए घी

बालूशाही

स्टिकी बन्स - बारह लोगों के लिए

विधि

- 1) पानी व चीनी को उबालकर एक तार की चाशनी बनाएं (या जब तक कि पानी आधा न हो जाए)
- 2) चाशनी में रंग के लिए केसर डालकर आँच से उतारें, पर गर्म ही रहने दें।
- 3) एक दूसरे कटोरे में मैदा व बेकिंग पाऊडर छान लें। मक्खन डालें व मिलाएं जब तक रेत के समान टेक्चर न हो जाएं।
- 4) दही डालकर चिकना व बिना चिपचिपाहट का आटा बनाएं। आवश्यकता पड़े तो थोड़ा सा पानी डाल सकते हैं।
- 5) 12 भागों में बाँटे व कुण्डल बनाएं हल्का सा चपटा कर दें। (चित्र के समान)
- 6) घी में गहरे तलें, धीमी आँच पर, जब तक कि सुनहरे हो जाएं। यदि घी अधिक गर्म हुआ तो कुण्डल मध्य से पकेंगे नहीं।
- 7) तलने के बाद सभी कुण्डलों को कुछ मिनट के लिए चाशनी में डालें। चाशनी से निकालें व परोसने के पहले ठण्डा कर लें।



कहू-गाजर की खीर

कहू-गाजर की खीर

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) दूध में कहूकस किए गए कहू व गाजर नर्म होने तक पकाएं।
- 2) घी व चीनी डालकर 5 मिनट और पकाएं।
- 3) खोआ, इलायची पाऊंडर, केसर, बारीक कटे काजू व बादाम डालकर अच्छे से हिलाएं। आँच से उतारें और ठण्डा होने दें।
- 4) चाहें तो केवड़ा या गुलाब जल डालें।

गर्म या साधारण तापमान पर परोसें।

सामग्री

300 ग्राम कहू-छिलका व बीज निकला और कहूकस किया हुआ

100 ग्राम गाजर-छिलका उतार कर कहूकस की गई

400 मि.ली. दूध

1 समतल बड़ा चम्मच जमा हुआ घी

4 बड़े चम्मच चीनी या स्वादानुसार

70 ग्राम खोआ, पन्ना 108 देखें

1/2 छोटा चम्मच इलायची पाऊंडर

1/8 छोटा चम्मच केसर

1 बड़ा चम्मच बादाम छिलका उतरे व कटे हुए

1 बड़ा चम्मच बारीक कटे हुए काजू



गाजर का हलवा

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) एक बर्तन में कद्दूकस की गई गाजरें व दूध लगातार हिलाते हुए पकाएं जब तक की गाजर नर्म न हो जाए और पानी सूख न जाए।
- 2) घी डालकर हिलाते हुए पकाएं जब तक कि गाजर में दूध या गीलापन दिखाई देने लगे। चीनी व इलायची पाऊंडर डालकर 5 मिनट पकाएं।
- 3) खोआ व बारीक कटे हुए बादाम, काजू डालें। अच्छी तरह हिलाएं। एक मिनट और पकाएं। कटे हुए काजू से सजाएं।

गर्म या साधारण तापमान पर परोसें।

सामग्री

- 500 ग्राम गाजर-छिलका उतारकर कद्दूकस की गई,
- 400 मि.ली. दूध
- 2 समतल बड़े चम्मच जमा हुआ घी
- 3 बड़े चम्मच चीनी
- 1/2 छोटा चम्मच इलायची पाऊंडर
- 70 ग्राम खोआ, पन्ना 108 देखें
- 1 बड़ा चम्मच बादाम छिले उतरे व कटे हुए
- 1 बड़ा चम्मच कटे हुए काजू

सूजी-बेसन का हलवा



सूजी-बेसन का हलवा

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) एक बर्तन में 1 बड़ा चम्मच घी गर्म करें और सूजी को हल्का सुनहरा होने तक भूनें व अलग रखें।
- 2) एक दूसरे बर्तन में 1 बड़ा चम्मच घी गर्म करें और बेसन को हल्का सुनहरा होने तक भूनें।
- 3) उसमें भूनी हुई सूजी और 3 बड़े चम्मच घी डालें, मिलाएं और एक मिनट और भूनें।
- 4) गर्म दूध व केसर डालकर हिलाते हुए 5 मिनट तक पकाएं या जब तक सूजी पक न जाए।
- 5) चीनी व इलायची पाऊंडर डालें, हिलाते हुए कुछ मिनट और पकाएं। बादाम, काजू एवं किशमिश डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

गर्म परोसें।

सामग्री

5 समतल बड़े चम्मच जमा हुआ घी
100 ग्राम सूजी
30 ग्राम बेसन
400 मि.ली. गर्म दूध
1/4 छोटा चम्मच केसर

करीब 5 बड़े चम्मच चीनी या स्वादानुसार
1/2 छोटा चम्मच इलायची पाऊंडर
70 ग्राम खोआ, पन्ना 108 देखें

1 बड़ा चम्मच बादाम छिलका
उतरे व बारीक कटे हुए
1 बड़ा चम्मच कटे हुए काजू
1 बड़ा चम्मच किशमिश



नाश्ता





साबूदाना वडा

पैटिस - आठ से दस वडे

विधि

- 1) साबूदाना पानी में धोकर छानें। थोड़ा पानी रहने दें ताकि साबूदाना गीला रहे। दस मिनट तक छोड़ दें।
- 2) कटोरे में तेल को छोड़कर साबूदाना एवं सारे पदार्थ मिलाएं और चिकना सान लें।
- 3) इसे 8-10 भागों में बाटें और गोल, चपटी और एक सें.मी. मोटी पैटीज़ बनाएं। सुनहरा होने तक तलें या घी में गहरा तलें।

चटनी या कैचप के साथ गर्म परोसें।

सामग्री

- 60 ग्राम साबूदाना
- 200 ग्राम उबले आलू कद्दूकस हुए
- 2 बड़े चम्मच बारीक कटा हुआ हरा धनिया
- 1 हरी मिर्च बारीक कटी हुई (इच्छानुसार)
- 1 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर
- 1/2 छोटा चम्मच गर्म मसाला
- 1/4 छोटा चम्मच काली मिर्च पाऊंडर,
- 8 करी पत्ता कटा हुआ
- नमक स्वादानुसार
- तेल तलने के लिए



कीमा पैटिस

कीमा पैटिस

लैम्ब पैटिस - बारह पैटिस

विधि

- 1) ब्रेड के किनारे कार्टे व स्लाइस को पानी में डालकर तुरन्त ही दबा कर पानी निकालें व हाथों से सान लें। अलग रखें।
- 2) एक बर्तन में घी गर्म करें व 'अ' मसालें डाल कर कुछ देर भूनें। जब तक खुशबू न आने लगे। प्याज़ डालकर सुनहरा होने तक भून लें, अदरक, लहसून, हल्दी पाऊंडर डाल कर दो मिनट भूनें।
- 3) 'ब' के मसाले डालें। एक मिनट भूनें। कीमा डालें और सारा पानी खत्म होने तक पकाएं व कीमा सूखा लगने लगे।
- 4) नमक व हरा धनिया डालें। ठण्डा होने दें व इलायची, दालचीनी, तेज पत्ता निकाल दें। अलग रखें।
- 5) सना हुआ ब्रेड, आलू व नमक मिलाएं व चिकना आटा बना लें। 12 भागों में बाँटे व बॉल बनाएं। एक-एक करके हथेली पर रखकर चपटा करें, हर एक के ऊपर एक बड़ा चम्मच कीमा डालें।
- 6) आटे को ऊपर उठाएं और मिश्रण के आसपास लाएं। हाथों से दबाकर सील कर दें व नर्म हाथों से दबा कर चपटी पैटिस बनाएं।
- 7) 'फ्राई पैन' में घी गर्म करें व पैटिस को दोनों तरफ से हल्का सुनहरा होने तक उथला तलें (शैलो फ्राई)। बहुत नरमी से पलटें क्योंकि पैटिस शीघ्र टूट सकती हैं।

चटनी या कैचप के साथ गर्म परोसें।

सामग्री

200 ग्राम ब्रेड

1 समतल बड़ा चम्मच जमा हुआ घी

अ : 1 तेज पत्ता

1 काली इलायची

10 साबूत काली मिर्च

1 सें.मी. दालचीनी

1 बारीक कटा हुआ प्याज़

1 बड़ी बारीक कटी हुई लहसून की कली

2 1/2 सें.मी. अदरक बारीक कटा

1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर

ब : 1/2 छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर

1/2 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर

1 छोटा चम्मच गर्म मसाला

1/4 छोटा चम्मच काली मिर्च पाऊंडर
(इच्छानुसार)

150 ग्राम कीमा

नमक स्वादानुसार

1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हुआ हरा धनिया

150 ग्राम उबले व 'मैश' किए आलू

घी या तेल तलने के लिए



पकोडा

चार लोगों के लिए

विधि

- 1) प्याज को लम्बाई में 2 भागों में काटें और फिर २ सें.मी. मोटे टुकड़ों में काटें।
- 2) बेसन छाने व 'अ' के मसाले डालें। इतना पानी डालें कि पेस्ट न बहुत गाढ़ा हो और न ही एकदम पतला। नमक, हरा धनिया व पिघला मक्खन डाल कर अच्छे से मिलाएं।
- 3) प्याज के टुकड़ों को बेसन के पेस्ट में डुबा कर सुनहरा होने तक तेल में तलें। उन्हें किचन पेपर' पर निकालें और अतिरिक्त तेल उसमें से अलग हो जाएगा।

गरम स्नैक्स के रूप में चटनी के साथ परोसें।

सुझाव : प्याज की जगह आप आलू, स्लाइस, फ्लावर, साबूत मिर्च, courgette, aubergines (२ सें.मी. मोटी) इनका भी उपयोग कर सकते हैं।

सामग्री

1 बड़ा प्याज (या कोई भी सब्जी)

120 ग्राम बेसन

अ : 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर

1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर

1/2 छोटा चम्मच बेकिंग पाऊंडर

1 छोटा चम्मच अजवाइन

करीब 125 मि.ली.पानी

नमक स्वादानुसार

1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया

1 बड़ा चम्मच पिघला हुआ मक्खन

तेल तलने के लिए



आलू बोंडा

आलू बोंडा

आलू के बॉल्स - बारह

विधि

गोलों के लिए

- 1) आलू को छोटे टुकड़ों में तोड़ें। 'फ्राई पैन' में 4 बड़े चम्मच तेल गर्म करें। सरसों के बीज जीरा डालकर कुछ क्षण तलें। तुरन्त ही हिंग और करी पत्ता डालकर कुछ क्षण तलें। २ मिनट के लिए कटी मिर्च डालें। अब प्याज़ डालकर सुनहरा होने तक भूनें। अदरक, लहसून, हल्दी डालकर दो मिनट भूनें। 'अ' के मसाले डालकर मिनट भूनें।
- 2) अब आलू, नीबू का रस, नमक स्वादानुसार और कटा हरा धनिया डालें। अच्छे से मिलाएं। कुछ मिनट पकाएं ताकि खुशबू आने लगे। आग से उतारें और ठण्डा होने दें। (तब तक घोल तैयार करें।)
- 3) ठण्डा होने पर बारह भागों में बाँट कर बॉल बनाएं।
- 4) गहरे 'फ्राई पैन' में तेल गर्म करें और बॉल को घोल में डुबो कर सुनहरा होने तक तलें।

घोल के लिए :

- 1) बेसन, चावल का आटा, सोडा, लाल मिर्च पाऊंडर व नमक एक साथ छानें। गर्म पिघला मक्खन, अजवाइन और आवश्यकता के अनुसार पानी डालकर पेस्ट बनाएं। न ज़्यादा गाढ़ा हो न ज़्यादा पतला हो। इतनी हो कि आलू के बॉल को अच्छे से ढक ले।

चटनी या कैचप के साथ गर्म परोसें।

सामग्री

400 ग्राम उबले व छिलका उतारे हुए आलू
 4 बड़े चम्मच तेल और तलने के लिए तेल
 1/2 छोटा चम्मच सरसों के बीज
 1/2 छोटा चम्मच जीरा
 1/8 छोटा चम्मच हिंग
 6 कड़ी पत्ता (सूखा या ताज़ा)
 1 बारीक कटी हुई हरी मिर्च
 1 बड़ा प्याज़ बारीक कटा हुआ
 2 1/2 सें.मी. बारीक कटा हुआ अदरक
 3 बारीक कटी लहसून की कलियाँ
 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाऊंडर

अ : 1२ छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर
 1 छोटा चम्मच गर्म मसाला
 1/2 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर
 1 छोटा चम्मच ताज़ा नीबू का रस
 नमक स्वादानुसार
 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हुआ हरा धनिया
 घोल के लिए : 120 ग्राम बेसन
 30 ग्राम चावल का आटा
 1 बड़ा चम्मच पिघला मक्खन या तेल
 1/2 छोटा चम्मच अजवाइन
 1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर
 1/2 छोटा चम्मच खाने का सोडा
 1/2 छोटा चम्मच नमक



कीमा समोसा

लैम्ब समोसा - आठ से दस

विधि

भरने के लिए

- 1) एक बर्तन में 3 बड़े चम्मच तेल गर्म करें व काला जीरा व तेज पत्ता डाल कर कुछ क्षण तलें। हल्का सुनहरा होने तक प्याज को भूनें। अदरक, लहसून, मिर्च डालकर तीन मिनट भूनें। जीरा पाऊंडर, गर्म मसाला डालें एक मिनट भूनें। कीमा व नमक स्वादानुसार डालें। सारा पानी उडने तक पकाएं, बारीक कटा हरा धनिया डालकर अच्छे से मिलाएं।

आटे के लिए :

- 1) मैदा, सोडा, सूजी, नमक एक साथ छानें। गर्म तेल या मक्खन व आवश्यकतानुसार पानी डाल कर आटा सान लें।
- 2) 4-5 बॉल बना कर 16 सें.मी. गोल बेलें आधे में काटें और कोन के आकार में परत लगाएं जिसमें कीमा का मिश्रण डाला जा सके। भरने पर आटे को दबाकर बन्द कर दें। गर्म तेल में कुरकुरा होने तक तलें। चटनी या कैचप के साथ गर्म परोसें।

यदि आप बने बनाए समोसा पैड इस्तेमाल करें तब :

- 1) एक बड़ा चम्मच मैदा व पानी का पेस्ट बनाकर रखें।
- 2) समोसों को गीले नैपकिन पर रखें ताकि सूखे नहीं। तिकोना आकार में कीमा भरकर मैदे के पेस्ट से चिपका दें।
- 3) गहरे तेल में सुनहरा व कुरकुरा होने तक तलें।

सामग्री

भरने के लिए -

250 ग्राम कीमा

२ छोटा चम्मच काला जीरा

2 तेज पत्ता

1 मध्यम, बारीक कटा हुआ प्याज

3 बारीक कटी लहसून की कलिया,

3 सें.मी. बारीक कटा अदरक

1 कटी हरी मिर्च (इच्छानुसार)

1 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर

1 1/2 छोटा चम्मच गर्म मसाला

2 बड़े चम्मच बारीक कटा हुआ हरा धनिया

1 समतल बड़ा चम्मच जमा हुआ घी

आटे के लिए -

150 ग्राम मैदा

2 बड़े चम्मच बहुत बारीक सूजी

1/4 छोटा चम्मच खाने का सोडा

1/4 छोटा चम्मच नमक

2 बड़े चम्मच पिघला घी या तेल

तलने के लिए तेल

या

10 बने बनाये समोसा पैड

1 बड़ा चम्मच मैदा

1 बड़ा चम्मच पानी



कटलैट्स

बारह कटलैट्स

विधि

- 1) ब्रेड के किनारे निकाल दें। स्लाइस को दूध में डाल कर तुरन्त ही निकालें व हाथ से दबाकर सारा दूध निकाल दें। सबको एक साथ डालकर आटे के समान बना लें।
- 2) मैश किए आलू व सारी सामग्री को उसमें मिला दें, अच्छे से मिलाएं व चिकना आटा सा बनाएं।
- 3) इसे 12 भागों में बाटें और 5 सें.मी. की गोलाई में गोल व चपटे आकार के बनाएं।
- 4) एक बर्तन में तेल गर्म करें और पैटीज को दोनो तरफ से सुनहरा (ब्राऊन) तलें।

चटनी या कैचप के साथ गर्म परोसें।

सामग्री

200 ग्राम कटी हुई ब्रेड

190 मि.ली. दूध

250 ग्राम उबले आलू व मैश किए

1 प्याज बारीक कटा

2 लहसून की कलियाँ बारीक कटी

1/4 छोटा चम्मच मिर्च पाऊडर

1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हुआ हरा धनिया

नमक स्वादानुसार

तेल तलने के लिए



तिल



मिर्च पाऊडर



जीरा पाऊडर



दालचीनी पाऊडर



लौंग पाऊडर



गर्म मसाला



छोटी इलायची



काली मिर्च पाऊडर



धनिया पाऊडर



तेज पत्ता



खसखस



दालचीनी



छोटी इलायची पाऊडर



काली मिर्च



राइ



जीरा



अनारदाना



मैथी दाना



कडीपत्ता



अजवाइन



बडी इलायची



जायंती/जावित्री



काला/शाहजीरा



लौंग



कोकम



केसर



हल्दी पाऊडर



करी पाऊडर



चिली फ्लेक्स/पिसी मिर्च



सौंफ पाऊडर

परिशिष्ट



उपयोगी व्यंजन विधियाँ

सामग्री

4 बड़े चम्मच घी,
250 ग्राम छैना

खोआ

भारत में बना बनाया खोआ मिल जाता है, पर दूसरे देशों में मिलना मुश्किल है। उसके स्थान पर यहाँ बताई गई विधि से बना सकते हैं। धीमी, मध्यम आँच पर छैने को घी में डाल कर भूनें।

छैना सूखने तक लगातार हिलाते रहें। इससे 150 ग्राम खोआ बन जाता है।

सामग्री

2 ली. दूध,
4 बड़े चम्मच नींबू का रस

छैना

एक भारी बर्तन में दूध गर्म करें। ज्योंही उबाल आए आँच बन्द करें और धीरे से नींबू का रस डालें व लगातार हिलाएं। दूध फट जाएगा। इसे 10 मिनट के लिए ढक दें। अब छननी पर मलमल का कपड़ा लगाकर छान लें। कपड़ा उठाकर एक ढीली सी पोटली बना लें। धागे से बाँध कर, एक घण्टे के लिए लटका दें। कपड़े में से निकाल कर विधि के अनुसार इस्तेमाल करें।

सामग्री

2 ली. दूध,
4 बड़े चम्मच नींबू का रस

पनीर

दूध उबालें। ज्योंही बुलबुले उठें नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिलाएं। बर्तन आँच से उतार कर 15 मिनट मिश्रण को छोड़ दें। दूध फट जाएगा और दही अलग हो जाएगा।

एक मलमल के कपड़े पर डालकर छानें। उसे ऐसे मोड़ें कि पनीर न टूटे। कपड़े को एक पोटली में धागे से बाँध कर रातभर लटका दें। सुबह इस पोटली को नरमी से दबाएं, पनीर को चपटा करने के लिए। उस पर एक भारी चीज़ रख दें 4 घण्टे के लिए। कपड़े में से पनीर निकालें और चाकू के साथ चोकोर टुकड़े काटें। अब आसानी से इस्तेमाल कर सकते हैं।

उपयोगी व्यंजन विधियाँ

सामग्री

120 ग्राम मैदा,
25 ग्राम चावल का आटा,
1/2 छोटा चम्मच खाने का सोडा,
1 बड़ा चम्मच दही,
150 मि.ली. पानी,
तलने के लिए घी

या

रेडिमेड जलेबी मिक्स पैकेट
(गिटस् या कोई भी ब्रैन्ड)
पैकेट पर दी गई विधि का अनुसरण करें।
फिर क्रमांक 3 और 4 के अनुसार।

चाशनी के लिए :

2 कप चीनी
2 कप पानी,
1/4 छोटा चम्मच इलायची पाऊडर,
केसर की चुटकी,
चुटकीभर खाने का पीला रंग (इच्छानुसार)

जलेबी

घोल के लिए :

- 1) मैदा, चावल का आटा, सोड़ा एक साथ छानें। आवश्यकतानुसार पानी डालकर पेस्ट बना लें। रातभर उफान (फरमैन्ट) के लिए छोड़ दें।
- 2) अगले दिन अच्छी तरह फेंट लें। यदि जरूरत हो तो और पानी डालें। घोल न ज्यादा गाढ़ा न ज्यादा पतला (उड़ने के समान) हो, जिसे बैक में से दबा कर निकाला जा सके।
- 3) एक उथले फ्राई पैन में घी मध्यम गर्म करें। 'डैकोरेटिंग बैग' में 3 मि.मी. की 'पाइपिंग ट्रिप' या जलेबी का कपड़ा में घोल डाल कर घी के ऊपर जलेबी के आकार में डालें। बढ़िया परिणाम के लिए बाहर से शुरू कर के भीतर की ओर डालें। इससे जलेबी का आकार बना रहेगा। (चित्र पन्ना 83 पर देखें।)
- 4) जलेबी को दोनो तरफ से कुरकुरा व सुनहरा ब्राउन होने तक तलें। घी में से निकाल कर चाशनी में 5 मिनट के लिए डालें। निकाल कर ठण्डा होने दें।

चाशनी के लिए :

- 1) चीनी, पानी व केसर को एक साथ उबालें व एक तार की चाशनी बना लें। इलायची का पाऊडर व पीला रंग डालें। (इच्छानुसार)

उपयोगी जानकारी

सामान

अधिकतर खाना पैन में बनते हैं। कढ़ाई गहरी व भारी तेल की होती है, जिसमें गर्माईश बराबर फैलती है।

हिलाने के लिए लकड़ी के चम्मच व छेद वाले तलने के लिए लेते हैं। मसालों के लिए ग्राइन्डर चाहिए। भारत में सिल बढ़ा होता है। कॉफी, ग्राइन्डर भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

चटनियों के लिए ब्लैन्डर (मिक्सी) की जरूरत है। 'हैन्ड मिक्सर' भी फेंटने आदि के काम आता है।

तैयारी

पकाने के पहले सामग्री तैयार कर लेनी चाहिए। इससे जल्दबाजी नहीं करनी पड़ेगी।

नापने के बाद सब पदार्थों को प्लेट या कटोरियों में डालकर स्टोव के पास रखें। जो मसाले एक साथ डालने हैं उन्हें एक प्लेट में रखें।

भारतीय रसोई में पहले बर्तन गर्म करते हैं फिर तेल डालते हैं, इसे गर्म कर के मसाले प्याज़, सब्जी आदि डालते हैं।

सरसों के तेल को हमेशा धुआँ उठने तक गर्म करते हैं। कुछ मिनट ठण्डा करके फिर उसका उपयोग पकाते समय करना है।

सुझाव

हमारी पुस्तक में जब हम 'चिकन लैग' कहते हैं, तो इसका अर्थ टाँग व जाँघ होता है। इनकी बाह्य त्वचा निकाल देते हैं ताकि मसाला अन्दर जा सके।

मसालों को नापने के लिए ऊपर तक भरे छोटे चम्मच इस्तेमाल किए गए हैं।

मिर्च को कम या ज्यादा स्वादानुसार कर सकते हैं। इस पुस्तक में नाप पश्चिमी देशों के स्वादानुसार हैं, इसलिए परिणाम हल्का होगा।

जिन विधियों में 3 सें.मी. अदरक लिखा है, उसका अर्थ है अदरक 3 सें.मी. लम्बा व 2.5 सें.मी. गोल अखरोट के जैसा।

गर्म पानी में हरी सब्जियाँ डालते समय, उनका हरा रंग वैसा ही रखने के लिए, पानी में एक चुटकी सोडा डाल कर उबालें।

खाने का सोडा मीट को नर्म करता है। चनों व बीन्ज़ में पानी के साथ ३ छोटा चम्मच सोडा डालने से पकाने का समय कम किया जा सकता है।

उपयोगी जानकारी

सुझाव

हमारी पाक विधियों में हम **चावल भिगोते नहीं हैं**। एक बर्तन में चावल 4-5 बार धोते हैं। जब तक पानी साफ दिखें, फिर छननी में छान लेते हैं।

चावल पकाने के लिए उबलते पानी का उपयोग करें। पानी थोड़ा नमकीन होना चाहिए।

जब **चावल को सब्जी या मीट के साथ पकाएं**, तो पानी की मात्रा थोड़ी कम कर दें, क्योंकि सब्जी व मीट अपना रस छोड़ते हैं।

जब **करेला उबालें** तो पानी में नमक व थोड़ा आमचूर पाऊंडर डालें, ताकि उसकी कड़वाहट कम हो जाए।

हमेशा **बैंगन को** काटने के बाद 10 मिनट पानी में भिगोएं। फिर पकाने के पहले किचन पेपर पर सुखायें। इससे कड़वाहट निकल जाती है।

सुझाव

भिण्डी को पकाने के पहले धोकर पोंछ कर सुखा लें। नहीं तो चिपचिपी होगी।

प्याज़ को सुनहरा भूनना : प्याज़ को काटने के बाद किचन पेपर की 2 तर्हों में दबाकर पानी सोख लें। तलने के पहले या काटने के बाद धूप में सुखाएं और फिर तलें।

मसालों को उसी समय ताज़ा पीसने से उनकी खुशबू बनी रहती है अन्यथा खुशबू जल्दी निकल जाती है।

खसखस को पहले भून कर पीसें तो आसानी रहती है।

भारतीय संज्ञा

खोआ : मीठे व्यंजनों में 'बेस' के रूप में इस्तेमाल करते हैं और कुछ करी को गाढ़ा करने के लिए डालते हैं। इसके स्थान पर छैना को घी में भूनकर, सुखाकर इस्तेमाल कर सकते हैं। पन्ना 108 पर देखें।

पनीर : यह सफेद ताज़ा भारतीय 'चीज़' है। पन्ना 108 देखें।

छैना : यह एक प्रकार का दानेदार 'कौटेज चीज़' होता है। रसगुल्ला, रसमलाई आदि में उपयोग करते हैं।

कढ़ाई : एक गहरा पैन। तलने के लिए इस्तेमाल करते हैं।

तन्दूर : यह पारम्परिक, मिट्टी का अवन है, जिसे चारकोल की आग से जलाते हैं। इसमें नान, तन्दूरी रोटी बनाते हैं व मीट और सब्जियाँ भूनते हैं।

सर्वाधिकार सुरक्षित

बिना पूर्व आज्ञा के इस पुस्तक के किसी भी भाग की प्रतिलिपि या किसी भी रूप में प्रसारण वर्जित है। कोई भी व्यक्ति अनधिकृत रूप से यदि इसका प्रकाशन करता है तो उस पर हानिपूर्ति का दावा किया जाएगा।

प.पू.श्री माताजी निर्मलादेवी का जन्म सन १९२३ में छिंदवाडा, भारत में हुआ। उन्होंने सामूहिक कुण्डलिनी जागृति की प्रक्रिया को विकसित किया है। यह प्राकृतिक प्रक्रिया आत्मसाक्षात्कार के रूप में जानी जाती है, जिससे हम अपनी सही काबिलियत को जान सकते हैं। इसका उपयोग करते हुए श्री माताजी ने सन १९७० में सहजयोग की शुरुआत की। तब से वे लोगों को इसका लाभ देने के लिए पूरे विश्व में बिना थके यात्रा करती रहीं।

श्री माताजी एक आध्यात्मिक गुरु के साथ-साथ कला की एक बड़ी सपोर्टर रही है। उन कलाओं में से ही एक कला है खाना बनाना। उन्होंने अनगिनत व्यंजन विधियों को लोगों तक पहुँचाया और व्यक्तिगत तौर पर वे हमें भारतीय खाना बनाने के बारे में मार्गदर्शन करती रहीं।

इस पुस्तिका में उन सभी व्यंजन विधियों को संकलित किया है। इसमें उन व्यंजन विधियों को बनाने के सुलभ तरिके बताये गए हैं। विधियों के साथ हर व्यंजन के फोटो भी दिये है जिससे आप उस पदार्थ का और इस पुस्तिका का उपयोग करने का आनन्द उठा सकें। हम आपको शुभकामनाएं देते हैं।

