



कुछ पौष्टिक और
स्वादिष्ट भोजन की रेसिपी



आयरन से भरपूर पौष्टिक खिचड़ी

सामग्री

1. चावल – 100 gm
2. मूंग दाल छिलका – 50 gm
3. पालक – 100 gm
4. सोयाबीन बड़ी – 50 gm
5. प्याज़ – 2 मीडियम
6. आलू – 2 मीडियम
7. टमाटर – 3
8. तेल – 30 ml
9. हल्दी – 1 चम्मच
10. जीरा साबुत – 1 चम्मच
11. नमक – 1.5 चम्मच

बनाने की विधि

- दाल और चावल को साफ पानी से अच्छी तरह धोकर एक घंटे के लिए भिगोकर रख दें।
- सोयाबीन भी धोकर भिगो दें। पालक भी धोकर थोड़ा मोटा मोटा काट लें।
- गैस में कुकर या भगोना चढ़ाकर तेल डालें तथा सोयाबीन फ्राई करके निकल लें।
- उसके बाद तेल में जीरा, प्याज़ डालकर सुनेहरा होने तक भुने। अब पालक, आलू, दाल, चावल, टमाटर डालकर खूब चलायें। साथ में हल्दी भी डाल दें और भुने हुए सोयाबीन भी।
- अब उसमें नमक डालकर पानी डालें व कुकर में दो सीटी लगा लें। अगर भगोने में बना रहे हैं तो खिचड़ी अच्छे से गलने तक पकाएं।



स्वादिष्ट दलिया

सामग्री

1. दलिया – 150 gm
2. मसूर दाल – 50 gm
3. सोयाबीन बड़ी – 50 gm
4. मटर – 50 gm
5. फूलगोभी – 50 gm
6. बीन्स – 50 gm
7. प्याज़ – 2 मीडियम
8. आलू – 2 मीडियम
9. टमाटर – 3
10. तेल – 100 ml
11. हल्दी – 1 चम्मच
12. लाल मिर्च पाउडर – 1 चम्मच
13. नमक – 1.5 चम्मच

बनाने की विधि

- सबसे पहले दलिये को माध्यम आंच पर भून लें। उसके बाद दलिया व दाल एक साथ धोकर भिगो दें व सोयाबीन को भी धोकर अलग बर्तन में भिगो दें।
- कुकर में तेल डालकर जीरा व हींग का तड़का लगाएं तथा बारीक कटी हुई प्याज़ डालकर सुनहरा होने तक भुने, फिर कटे हुए आलू डालकर उसे फ्राई करें।
- अब उसमें बारीक कटी हुई सब्जिया जैसे गोभी, बीन्स, मटर डालकर फ्राई करे। फिर बारीक कटा हुआ या पिसा हुआ टमाटर व हरी मिर्च डालें। कुछ देर फ्राई करने के बाद इसमें सोयाबीन निचोड़ कर डाले व फ्राई करें।
- इसके बाद दलिया डालकर साथ में हल्दी व नमक डालकर खूब फ्राई करें। अब इसमें पानी डालकर कुकर को बंध कर दें व एक सीटी लगने तक इंतज़ार करें।



काले चने की चटपटी चाट

सामग्री

1. काला चना – 200 gm
2. प्याज़ – 2 मीडियम
3. टमाटर – 2
4. आलू – 2
5. नींबू – 2
6. नमक – 1 चम्मच
7. हरा धनिया

बनाने की विधि

- चने साफ़ पानी में धोकर चार घण्टे के लिए भिगो दें। कुकर में चने व नमक डालकर दो सीटी लगने तक पकाये, साथ में आलू भी धोकर उबाल लें।
- प्याज़, टमाटर तथा हरा धनिया बारीक बारीक काट लें व उबले हुए आलू को छीलकर इसमें मिला दें।
- उबले हुए चने में यह सब सामग्री मिला दें और निम्बू निचोड़ दें। स्वाद अनुसार नमक मिलाएं।



सामग्री इडली के लिए

1. चावल – 3 कटोरी
2. उड़द धुली – 1 कटोरी
3. नमक – 1.5 चम्मच

साम्बार के लिए

1. अरहर की दाल – 1 कटोरी
2. ताज़ी सब्जी (आलू, बीन्स, सीताफल, अरबी, सहजन की फली, टिंडा, लौकी, गाजर, जिमीकंद इत्यादि)
3. प्याज़ – 2 मीडियम
4. हरी मिर्च – 3-4
5. इमली – 25 gm
6. हींग – 1 चम्मच
7. साम्बार मसाला – 3-4 चम्मच
8. हल्दी – 1 चम्मच
9. तेल – 2 बड़े चम्मच
10. नमक – 2 चम्मच
11. सरसों दानें – 1 चम्मच
12. करी पत्ता

इडली - साम्बार

बनाने की विधि

- इडली बनाने के लिए पहले दाल को एक बार धोकर साफ़ पानी में 4 घंटे के लिए भिगों दें। चावल भी अच्छे से धोकर भिगों दें। फिर इसे अलग अलग पीस लें। पीसते वक़्त दाल का पानी इस्तेमाल करें। पीसने के बाद दोनों को अच्छे से मिला दें जब तक बुलबुले न आयें, करीब 10 मिनट तक। इसे 8 घंटे के लिए ढककर रखें। फिर इसमें नमक मिलाकर इडली वर्तन में डाल कर 15 मिनट तक पकाएं।
- अरहर की दाल और सारे सब्जियां धोकर बारीक़ काट लें फिर नमक, हल्दी डाल कर पानी के साथ कुकर में चड़ा दें और दो सिटी तक पकाएं।
- इमली धोकर पानी में भिगों दें।
- फिर तड़का लगाने के लिए कड़ाई में तेल डालें, सरसों, करी पत्ता, हींग डालकर भुनें फिर साम्बार मसाला (या धनिया+लाल मिर्च) पाउडर डालें। इमली का पानी डालें और उबलने दें। फिर इस मसाले को कुकर में डालें और एक बार उबलने तक इंतज़ार करें।

