हरिभूमि
epaper.haribhoomi.com
Raipur Raipur Saheli - 2024 - Page 5

टेस्टी मानसूनी डिशेज

रेसिपी

कुक डॉ. मालिनी सबा

बारिश के मौसम में चाय के संग चटपटी डिशेज खाने का अलग ही मजा है। इसीलिए इस बार हम आपके लिए लेकर आए हैं, कुछ टेस्टी-चटपटी मानसून डिशेज की रेसिपी। इन्हें बनाएं और अपनों के संग लें इनका मजा।

स्वीट कॉर्न पकौड़े

सामग्री: स्वीट कॉर्न (भुट्टा)-1 या 2, कुटी काली मिर्च-1 चम्मच, अदरक-लहसुन का पेस्ट-1 चम्मच, चावल का आटा-1 कटोरी, बेसन-1 कटोरी, कटी हरी मिर्च-1, कटे करी पत्ते-थोड़े से, देगी लाल मिर्च पावडर-1 से 2 चम्मच, मक्खन-2 चम्मच, बेकिंग सोडा-1/2 चम्मच, नमक-स्वादानुसार, मस्टर्ड ऑयल-तलने के लिए

विधि: सबसे पहले भुट्टे के दाने निकालकर नॉर्मल पानी में अच्छे से धो लें। अब इनको धीमी आंच पर तब तक उबालें, जब तक दाने मुलायम ना हो जाएं। इनको एक बाउल में डालकर उसमें बारीक कटी हरी मिर्च, कटे करी पत्ते और बेसन डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब इसमें चावल का आटा, कुटी लाल मिर्च पावडर, बेकिंग सोडा, अदरक-लहसुन का पेस्ट, देगी लाल मिर्च और मक्खन डालकर इस मिश्रण को अच्छे से मिलाएं। अब एक कड़ाही में तेल को गर्म कर, इस मिश्रण के पकौड़े डालकर धीमी आंच पर तलें। अब शेजवान सॉस के साथ इन्हें गर्म-गर्म परोसें।

बनारस की टमाटर चाट

सामग्री: टमाटर-8, आलू उबले हुए-4, बारीक कटे प्याज-2, जीरा पावडर-आधा चम्मच, तेल-2 बड़े चम्मच, बारीक कटी हुई हरी मिर्च-5, अदरक का पेस्ट-1 चम्मच, बारीक कटा धनिया-आधी कटोरी, नमक-स्वादानुसार, पिसी लाल मिर्च-1 चम्मच, नीबू-2 बड़े, गर्म मसाला-एक चौथाई चम्मच, हल्दी पावडर-1 चम्मच, धनिया पावडर- डेढ़ चम्मच, अमचूर पावडर-1 चम्मच, सेव-1 कटोरी, इमली की खट्टी-मीठी चटनी-आवश्यकतानुसार

विधि: सभी टमाटरों को धोकर बारीक काट लें। फिर उबले आलू को अच्छे से मैश कर लें। अब एक पैन में तेल डालकर अच्छे से गर्म करें। इसमें जीरा डालकर चटकाएं। अदरक का पेस्ट डालकर उसे ब्राउन होने तक भूनें। इसके बाद इसमें बारीक कटी हुई मिर्च, प्याज, धनिया पावडर, लाल मिर्च पावडर, अमचूर पावडर, हल्दी पावडर डालकर भूनें। फिर गर्म मसाला और नमक डालें। अब इसमें कटे हुए टमाटर और मैश्ड आलू डालें और अच्छी तरह मिक्स करें। अब गैस बंद करके उसमें कटा हुआ धनिया और नीबू का रस मिलाएं। बनारसी चाट तैयार है। अब इमली की चटनी और सेव डालकर सर्व करें।

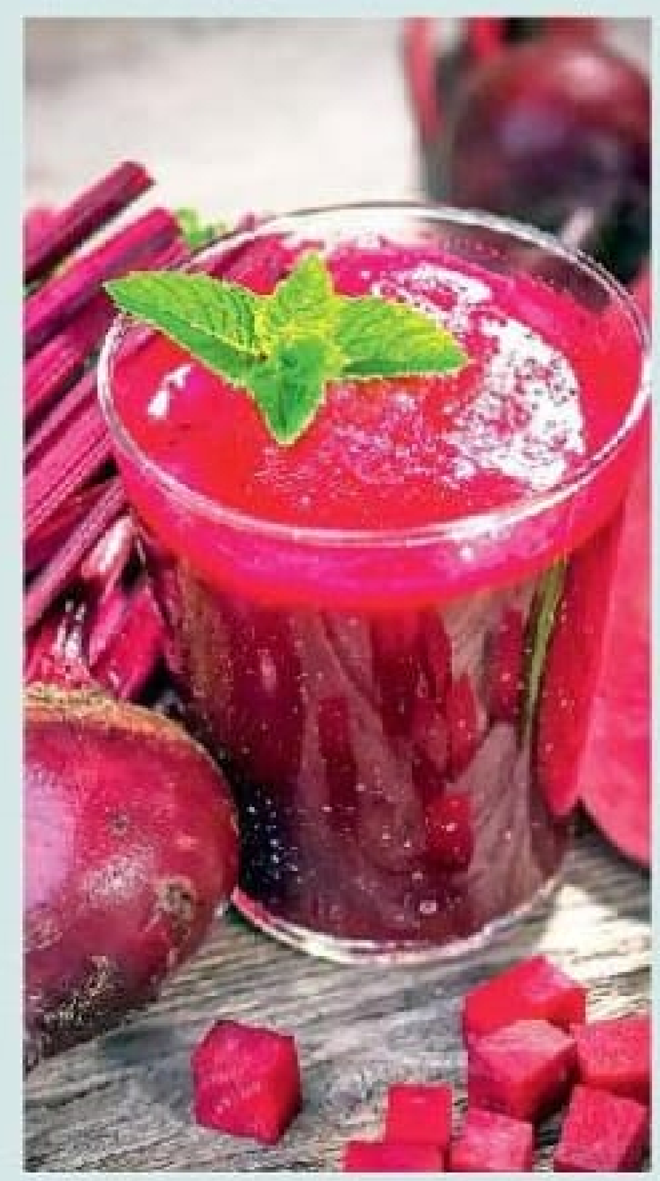
सूजी-सब्जी चीला

सामग्री: सूजी-1 कप, चावल का आटा-आधा कप, दही-1 कप, बारीक कटे हुए प्याज-2, बारीक कटी हुई शिमला मिर्च-1, बारीक कटे हुए टमाटर-2, पनीर-50 ग्राम, बारीक कटे हुए मशरूम-4, बारीक कटी हुई गाजर-1, बारीक कटी हुई हरी मिर्च-4, काली मिर्च पावडर-1 चम्मच, पिसी लाल मिर्च-आधी चम्मच, भुना हुआ जीरा पावडर-आधा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, तेल या घी-2 बड़े चम्मच

विधि: सबसे पहले एक बाउल में सूजी, चावल का आटा, दही और थोड़ा पानी डालकर अच्छे से मिलाएं। फिर इसमें कटी हुई सारी सब्जियां, पनीर, मसाला डालकर मिलाएं और 10-15 मिनट तक ढक कर रख दें। फिर अच्छे से फेटें और तवे को गैस पर गर्म कर लें। अब तवे पर तेल या घी डालकर उस पर 2 चम्मच मिश्रण फैला दें। इसके बाद चीले को सिंकने दें। उसे तब तक ना पलटें, जब तक चीला ब्राउन ना हो जाए। अब चीले को पलट कर दूसरी तरफ से भी ब्राउन होने तक सेंकें। चटपटे चीले को रेड सॉस के साथ सर्व करें।

मानसून हंट

सामग्री: क्रेनबेरी(करौंदा)-1/2 कप, सेलरी स्टिक (अजवायन के पत्ते)-2



चम्मच, नीबू का रस-1 चम्मच, बीट रूट (चुकंदर)-2-3 छोटे टुकड़े, चीनी-स्वादानुसार, काला नमक-थोड़ा सा या स्वादानुसार, पानी-थोड़ा-सा

विधि: सबसे पहले क्रेनबेरी को क्रश करें। सेलरी को छोटा-छोटा काट लें। चुकंदर को भी छील कर छोटे टुकड़ों में काट लें। अब मिक्सर में सेलरी, काला नमक, चीनी, क्रेनबेरी और जरूरत के अनुसार पानी डालकर ब्लेंड कर लें। अब इस मिश्रण को सर्विंग गिलास में छान लें। इसके बाद इसमें आइस क्यूब डालकर टेस्टी मानसून हंट सर्व करें।

प्रस्तुति:निकिता चौहान