



महिला एवं बाल विकास विभाग,
मध्यप्रदेश



DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT



For a world without hunger

Nutrition Smart
CommUNITY





मोटे अनाजों से बने स्वादिष्ट व्यंजन



महिला एवं बाल विकास विभाग,
मध्यप्रदेश

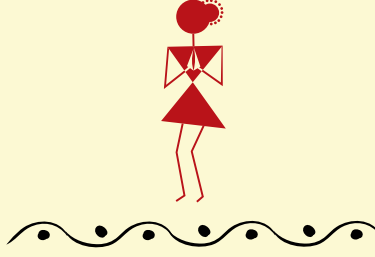


मोटे अनाजों से बने स्वादिष्ट व्यंजन



महिला एवं बाल विकास विभाग,
मध्यप्रदेश





मार्गदर्शक:

श्री अशोक शाह, IAS, अपर मुख्य सचिव, मध्यप्रदेश शासन, महिला एवं बाल विकास विभाग
डॉ. राम राव भोसले, IAS, संचालक, महिला एवं बाल विकास, मध्य प्रदेश

आलेखन एवं तकनीकी सहयोग:

सुश्री राजपाल कौर, अपर, संचालक, संचालनालय, महिला एवं बाल विकास, मध्यप्रदेश
सुश्री स्वर्णिमा शुक्ला, संयुक्त संचालक, संचालनालय, महिला एवं बाल विकास, मध्यप्रदेश
श्री गोविंद रघुवंशी, सहायक संचालक, महिला एवं बाल विकास, मध्यप्रदेश
सुश्री प्रतिभा श्रीवास्तव, राज्य समन्वयक, वेल्थहंगरहिल्फे, मध्यप्रदेश
श्री तारकेश्वर मिश्रा, राज्य पोषण सलाहकार, संचालनालय, महिला एवं बाल विकास, मध्यप्रदेश

व्यंजन प्रदर्शन:

श्रीमती शिवा खरे श्रीवास्तव, बाल विकास, परियोजना अधिकारी, चांदबड़
श्री मृदुल मालवीय, बाल विकास परियोजना अधिकारी, मोतिया पार्क, भोपाल
समस्त पर्यवेक्षक एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्ता,
बाल विकास परियोजना, भोपाल,

फोटो क्रेडिट:

मोहम्मद आशिफ, प्रियंका मुखर्जी, अरिजीत सेन और संस्कार सिंह
श्रीमती शिवा खरे श्रीवास्तव, परियोजना अधिकारी, चाँदबड

डिज़ाइन और लेआउट:

श्रेया पटेल और मोहसिन खान
संस्कार सिंह (Vistaar WebX)

विकास संवाद समिति, भोपाल, मध्यप्रदेश
पोषण समृद्ध ग्राम परियोजना (रीजनल न्यूट्रिशन प्रोग्राम) - कोविड-19 राहत कार्यक्रम के अंतर्गत

प्रकाशित:

वेल्थहंगरहिल्फे (WHH)
ए-3, स्वामी नगर, नई दिल्ली, भारत - 110017
दूरभाष : 011-40520140
ईमेल : info.india@welthungerhilfe.de




इस पुस्तिका में उपयोग की गई सामग्री को महिला एवं बाल विकास मध्यप्रदेश की तकनीकी
समिति द्वारा उपलब्ध कराया गया है।






मोटे अनाज क्यों?





-  दुनिया में भारत मोटे अनाजों का सबसे बड़ा उत्पादक है।
-  मोटे अनाज प्राचीन अद्भुत अनाज हैं: बेहतर स्वास्थ्य के लिए पोषण का भण्डार।
-  2018 में भारत ने मोटे अनाजों को "Nutri-Cereals" घोषित किया और वर्ष 2023 को मिलेट्स अंतर्राष्ट्रीय वर्ष के रूप में मनाया जायेगा।





मोटे अनाज और उनके स्वास्थ्य लाभ


 गेहूं और चावल की तुलना में मोटे अनाजों में उच्च प्रोटीन, फाइबर और खनिज होते हैं।


 मोटे आनाज तुलनात्मक रूप से अत्यधिक पोषिक होते हैं।

 मोटे अनाजों में नियासिन (विटामिन- बी 3) कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद कर सकता है।

 मोटे अनाजों का सेवन हृदय रोगों और मधुमेह को रोकता है।

 सभी मोटे अनाज उच्च एंटीऑक्सिडेंट गतिविधि दिखाते हैं।

 मोटे अनाज ग्लूटेन फ्री और नॉन-एलर्जेनिक होते हैं।

 मोटे अनाजों में मैग्नीशियम, माइग्रेन और दिल के दौरों के प्रभाव को कम करने में मदद कर सकता है।





D.O. No. 195/ACS/2021

Date: 06.10.2021

संदेश

मुझे याद है बचपन की शुरुआत हमने मोटे अनाज खाकर ही की थी। तब हम काफ़ी स्वस्थ थे। मानसिक एवं शारीरिक विकास उसी हिसाब से हुआ। ज्यों ज्यों हम बड़े होते गए भोजन से मोटे अन्न गायब होते गए। आज हम सिर्फ़ गेहूँ और चावल पर निर्भर हैं। तब हम कई प्रकार के अन्न खाते थे और बहुत कम दवाइयाँ। वर्तमान जीवन शैली में एक ओर जहाँ दैनिक खान-पान में शीघ्र से तैयार होने वाले एवं प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ सम्मिलित हो गये हैं जिनका स्वास्थ्य एवं पोषण पर विपरीत प्रभाव पड़ा है। खाने में दवाइयों की मात्रा बढ़ गयी है। इस प्रकार के खान-पान से आबादी विशेषकर बच्चों के पोषण स्तर पर प्रतिकूल प्रभाव के परिणाम स्वरूप पोषण स्तर में कमी आना स्वभाविक है। स्वस्थ मन एवं शरीर सबका अधिकार है। आवश्यक है कि स्थानीय स्तर पर उगायी जाने वाले पौष्टिक फसलों का अधिकाधिक उपयोग स्थानीय आबादी/समुदाय द्वारा किया जाए। आहार में खाद्य विविधता ही उसे संतुलित आहार बनाता है। स्थानीय स्तर पर इस तथ्य को बल दिया जाए कि हम जो खाते हैं वही उगाये तथा जो हम उगाते हैं वही अपने आहार में सम्मिलित करें।


भारत सरकार महिला एवं बाल विकास विभाग मंत्रालय द्वारा पोषण अभियान के निरन्तरता में वर्ष 2021 में जारी पोषण 2.0 के अवधारणा में कुपोषण के बहुआयामी कारकों को शामिल किया गया है, जिनका सामाजिक व्यवहार एवं सांस्कृतिक प्रथाओं से गहरा संबंध है। इन व्यवहारों एवं प्रथाओं में सकारात्मक परिवर्तन एवं अच्छी आदतों अथवा प्रथाओं को समुदाय के पोषण व्यवहारों में शामिल करना पोषण 2.0 का एक मजबूत स्तम्भ माना गया है। स्थानीय खाद्य शृंखला को स्थानीय आहार में सम्मिलित करने के दीर्घ कालीन लक्ष्य अन्तर्गत भारत सरकार द्वारा वर्ष 2018 में मोटे अनाज को पोषण अनाज Nutri Cereals घोषित किया गया एवं वर्ष 2023 को अन्तर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष के रूप में मनाये जाने संयुक्त राष्ट्र संघ के समक्ष रखे प्रस्ताव को भी सहमती प्राप्त की गई है।

मोटे अनाजों में गेहूँ और चावल की तुलना में उच्च प्रोटीन, फाइबर और खनिज होते हैं। अत्यधिक पौष्टिक मोटे अनाजों में उपलब्ध सूक्ष्म पोषक तत्व कई बीमारियों से बचाव में सहायक होते हैं। सभी मोटे अनाज ग्लूटेन फ्री और नॉन-एलर्जेनिक होते हैं एवं इनका सतत उपयोग कुपोषण निवारण में कारगर होता है। इसी क्रम में विभाग द्वारा प्रदेश की इस क्षमता का उपयोग कर कुपोषण के खिलाफ लड़ाई में मोटे अनाज के उपयोग को बढ़ावा देने का सतत प्रयास किये जा रहे हैं।

मध्यप्रदेश में मोटे अनाज के उपयोग को व्यापक कार्यक्रम का स्वरूप दिया जा रहा है। सुपोषित मध्यप्रदेश संकल्पना को मूर्त रूप देने के लिये राज्य पोषण नीति 2020-2030 में मोटे अनाज के उपयोग की रणनीति को प्रमुखता से सम्मिलित किया गया है। इसी क्रम में मोटे अनाज के उपयोग को समुदाय स्तर पर लोकप्रिय बनाने के उद्देश्य से प्रदेश में उत्पादित होने वाले प्रमुख मोटे अनाज बाजरा, ज्वार, कोदो, कुटकी एवं मक्का के 71 पौष्टिक व्यंजनों को तैयार करने की विधि की "मोटे अनाज की व्यंजन पुस्तिका" तैयार की गई है। विभाग का यह प्रयास प्रदेश में शहरी एवं ग्रामीण परिवेश में मोटे अनाज के उपयोग को बढ़ावा देते हुये स्थानीय खाद्य विविधता युक्त आहार को अपनाने में कारगर भूमिका निभायेगा।

इस प्रयास से प्रदेश उपलब्ध परम्परागत मोटे अनाज के उपयोग को व्यापक स्वरूप प्रदान करते हुये, वर्ष 2023 के अन्तर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष में महत्वपूर्ण सहभागी होगा। महिला एवं बाल विकास मध्य प्रदेश का एक मात्र लक्ष्य वर्तमान एवं आने वाली पीढ़ी को स्वस्थ बनना है ताकि यह प्रदेश स्वस्थ और समृद्ध बन सके।

मोटे अनाज से बने व्यंजनों को अपने दैनिक में आहार शामिल करने के लिए शुभकामनाएँ।


(अशोक शाह)

डॉ. राम राव भोंसले

आई.ए.एस.

संचालक

महिला एवं बाल विकास

तथा पदेन मिशन संचालक ए.बी.एम.



अर्द्धशासकीय पत्र क्र. 2001.....म.बा.वि/2021

संचालनालय, महिला एवं बाल विकास म.प्र.

भोपाल, दिनांक 06/10/2024

संदेश

मानव जीवन की पोषण आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु स्थानीय उपलब्ध विकल्पों में आत्मनिर्भरता, स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन का आधार है। वर्तमान परिस्थितियों में मोटे अनाज का उत्पादन एवं उनका दैनिक जीवन में उपयोग एक श्रेष्ठ उदाहरण है। भारतीय उपमहाद्वीप में पिछले 5000 से अधिक वर्षों से मोटा अनाज उगाया और खाया जाता रहा है। सर्व विदित है कि मोटे अनाज गर्म मौसम वाले अनाज होते हैं, इन्हें अन्य अनाज की तुलना में पानी और उर्वरता की कम आवश्यकता होती है।

मध्य प्रदेश विविधता से परिपूर्ण प्रदेश है यह प्रदेश के खानपान के व्यवहारों में भी परिलक्षित होता है। प्रदेश की भौगोलिक विविधता निमाड़, मालवा, बुंदेलखंड, बघेलखंड, महकौशल आदि इसकी खाद्य विविधता को बढ़ावा देती है। परंपरागत रूप से उगाई जाने वाली फसलों के संबंध में यह बहुत सटीक है पौष्टिक मोटे अनाजों जैसे कोदो, कुटकी, ज्वार, बाजरा, मक्का आदि की उपज प्रदेश को मिला एक वरदान है, जिसका उपयोग समुदाय बेहतर खानपान के लिए हमेशा करता रहा है किंतु वर्तमान परिदृश्य में बदलती जीवन शैली में खाद्य विविधता में आई कमी की चुनौतियों ने इसकी प्रासंगिकता को और बढ़ा दिया है।

भारत सरकार एवं नीति आयोग द्वारा महिलाओं और बच्चों के आहार विविधता में सुधार लाये जाने हेतु मोटे अनाज के उत्पादन एवं उपयोग को बढ़ावा देने के लिए समय-समय पर राज्यों को निर्देशित किया है, जिसकी शुरुआत वर्ष 2018 में मोटे अनाज को पौष्टिक अनाज के रूप मान्यता देते हुये की गयी थी।

प्रदेश में मोटे अनाज के उपयोग को बढ़ावा देने के उद्देश्य से विभाग के समन्वय से खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण विभाग के माध्यम से कोदो, कुटकी, बाजरा एवं ज्वार जैसे मोटे अनाजों को उचित मूल्य पर स्थानीय समूहों को उपलब्ध कराये जाने की प्रक्रिया भी प्रारम्भ की गई। साथ ही कोविड संक्रमण काल में स्थानीय परिस्थिति अनुसार वैकल्पिक रूप में प्रदाय किये जा रहे रेडी टू ईट पूरक पोषण आहार में भी मोटे अनाज के उपयोग का विकल्प का उपयोग किया जा रहा है।

इसी निरन्तरता में राज्य की पोषण नीति 2020-30 में भी महिलाओं एवं बच्चों के पोषण स्तर में सुधार को स्थायित्व देने के उद्देश्य से स्थानीय खाद्य विविधता से परिपूर्ण परम्परागत पद्धति से उत्पादित मोटे अनाज के उत्पादन एवं उपयोग को बढ़ावा देना प्रमुखता से सम्मिलित किया गया है।

कोदो, कुटकी, बाजरा, ज्वार एवं मक्का जैसे प्रमुख मोटे अनाजों की 71 व्यंजन विधि को सम्मिलित कर तैयार की गई "मोटे अनाज की व्यंजन पुस्तिका" में उल्लेखित विधियों का उपयोग निश्चित रूप से समुदाय विशेषकर बच्चों एवं महिलाओं के पोषण का महत्वपूर्ण भाग बनकर सुपोषित मध्यप्रदेश की संकल्पना को सार्थक बनाने में सहायक होगी।

डॉ. राम राव भोंसले

"विजयाराजे वात्सल्य भवन", 28-ए, अरेरा हिल्स, भोपाल, मध्यप्रदेश-462011

दूरभाष : 0755-2550909, 2550910 फ़ैक्स : 0755-2550912

ई-मेल : commwcd@nic.in, commicds@mp.gov.in, वेबसाइट : www.mpwcd.nic.in, www.mpwcdmis.gov.in

क्रमणिका

कोदो-कुटकी

1	कोदो-कुटकी की बर्फी	3
2	कोदो इडली	4
3	कोदो पुलाव	5
4	कोदो खीर	6
5	कोदो चीला	7
6	कोदो उपमा	8
7	कोदो लहसुन मुनगा चीला	9
8	कोदो खिचड़ी	10
9	कोदो पापड़	11
10	कुटकी पापड़	12
11	कुटकी सलाद	13
12	कुटकी दही चावल	14
13	कुटकी तहरी	15
14	टमाटर कुटकी चावल	16
15	केले का तना, कुटकी एवं उड़द डोसा	17
16	कुटकी मीठा चिवड़ा	18
17	कुटकी मुनगा पत्ता पुलाव	19
18	कोदो-कुटकी गुड़ खीर	20

बाजरा

19	बाजरे व आलू की टिक्की	23
20	बाजरा गुड़ खुरमा	24
21	बाजरे की खिचड़ी	25
22	बाजरे की बर्फी	26
23	अंकुरित बाजरा सलाद	27
24	मीठा बाजरा लापसी	28
25	बाजरे का मीठा पापड़ी	29
26	बाजरे का मिक्स बेड़मी	30
27	बाजरे-तिल की मीठी पूड़ी	31
28	बाजरे गुड़ की चिक्की	32
29	बाजरे तिल की मठरी	33
30	बाजरे की महेरी	34
31	बाजरा रागी गेंहू चकली	35
32	बाजरा गेंहू मुनगा पराठा	36
33	बाजरे के शक्कर पारे	37
34	बाजरा-मक्का पालक पराठा	38
35	बाजरे का नमकीन दलिया	39
36	बाजरा दाल पिठ्ठा	40
37	बाजरे और रागी का गुड़ हलवा	41



ज्वार

38	ज्वार-आलू की टिक्की	45
39	ज्वार वेजीटेबल पुलाव	46
40	ज्वार आटे की बर्फी	47
41	ज्वार का नमकीन उपमा	48
42	ज्वार गेंहू बेसन सिंगोले	49
43	ज्वार के पकौड़े	50
44	ज्वार की कचौड़ी	51
45	ज्वार का खिचड़ी	52
46	ज्वार अजवाइन पापड़	53
47	ज्वार लहसुन चीला	54
48	ज्वार मुनगा मिक्स पराठा	55
49	ज्वार मीठा लापसी	56
50	ज्वार का चूरमा	57
51	अंकुरित ज्वार मिक्स	58
52	मीठा ज्वार हलवा	59
53	ज्वार की राबड़ी	60
54	ज्वार गुड़ खुरमा	61
55	ज्वार की महेरी	62
56	ज्वार की पौष्टिक रोटी	63
57	ज्वार का मीठा दलिया	64
58	ज्वार का नमकिन दलिया	65

मक्का

59	मक्का पकौड़े	69
60	मक्का कचौड़ी	70
61	मक्का गेहूं आटा का हलवा	71
62	अंकुरित मक्का और दाल	72
63	मक्का बोंडा	73
64	मक्का पौष्टिक रोटी	74
65	मक्का चूरमा लड्डू	75
66	मक्का चीला	76
67	मक्का दलिया	77
68	भुट्टे का मीठा हलवा	78
69	भुट्टे का उपमा	79
70	मक्के की महेरी	80

मिक्स

71	मिक्स मिलेट थेपला	81
----	-------------------	----



कोदो - कुटकी से बने व्यंजन





1

कोदो-कुटकी की बर्फी



सामग्री



कोदो का आटा
1/2 कटोरी

+



कुटकी का आटा
1/2 कटोरी

+



गुड़
1/2 कटोरी



तिल (सफेद/काला)
1 बड़ा चम्मच

+



घी/तेल
1 से 2 बड़े चम्मच

विधि



- सबसे पहले कोदो कुटकी के आटे को अच्छी तरह मिला लें।
- कड़ाई में एक बड़ा चम्मच तेल या घी जो उपलब्ध है उसमें डालिये, जब तेल या घी थोड़ा गर्म हो जाये तब उसमें मिला हुआ आटा डालकर धीमी आंच पर सुनहरा होने तक भूनते रहे।
- उसके बाद इसमें गुड़ मिलाएं, अब इस आटे को चिपचिपा होने तक कड़ाई में ही चलाते रहें।
- उसके बाद इस तैयार मिश्रण को एक थाली में थोड़ा सा तेल लगाकर फैला दें।
- फैले हुए मिश्रण पर उपर से सफेद/काला तिल को हलके हाथ से फैला दे और इसे अब ठंडा होने दें।
- जब यह ठंडा हो जाए तो इसे चाकू की सहायता से बर्फी के आकार में काट लें।

2

कोदो इडली



सामग्री



कोदो
2 कटोरी

+



चना दाल
1 कटोरी

+



मेथी दाना
1 बड़ा चम्मच



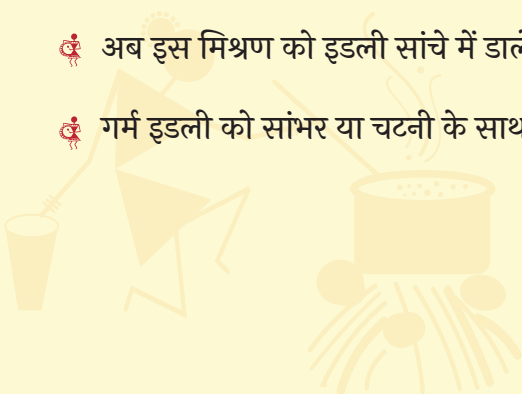
नमक
स्वादानुसार



विधि



- कोदो व काला चना दाल को 4 घंटों के लिए अलग-अलग भिगोयें।
- भीगी हुई कोदो व चना दाल को अलग-अलग दरदरा पीस लें।
- इस मिश्रण में नमक मिला कर इसे अच्छी तरह फेंट लें और खमीर उठने के लिए रात भर कम से कम 2 से 3 घंटे रखें।
- अब इस मिश्रण को इडली सांचे में डालें और 10-15 मिनट तक भाफ में पकाएं।
- गर्म इडली को सांभर या चटनी के साथ परोसें।

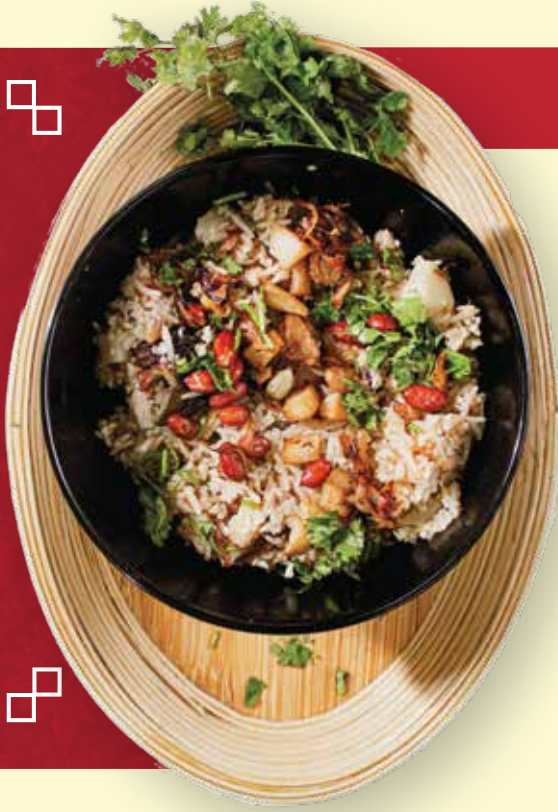


3

कोदो पुलाव



सामग्री



कोदो
1 कटोरी

+



गाजर

+



बीन्स

+



हरी मटर
1 कटोरी

+



तेज पत्ता
1



प्याज - 1

+



अदरक लहसुन पेस्ट
1 चम्मच

+



हरी मिर्च
2

+



पुदीना पत्तियां
10 से 12

+



नमक
आवश्यकतानुसार



तड़के के लिए
घी या तेल
3 चम्मच

+



दालचीनी
1 टुकड़ा

+



सौंफ
1 चम्मच

विधि



1. प्रेशर कूकर को गर्म करें तथा तेल या घी, दालचीनी, सौंफ और तेज पत्ता डालें।
2. अब चम्मच से हिलाते हुए प्याज तथा अदरक लहसुन का पेस्ट डालें।
3. इसमें काटी हुई सब्जियां, पुदीने की पत्तियां और नमक डालें।
4. अब धुले हुए कोदो डालें, अच्छी तरह मिलाएं और पकाएं।
5. पानी डालकर उबलने तक पकाने के बाद अच्छी तरह मिलाकर धीमी या कम आंच पर एक सीटी आने दें।
6. धनिया पत्तियों से सजाकर गरम-गरम परोसें।

4

कोदो खीर

सामग्री



कोदो
1 कटोरी

+



शक्कर/चीनी
1/2 कटोरी

+



दूध
1 ग्लास



केसर
4-5 कडियां

+



सूखा मेवा
(काजू, बादाम तथा पिस्ता)
आवश्यकतानुसार

+



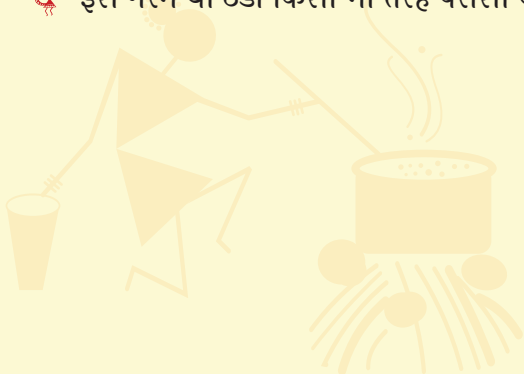
घी
2 बड़े चम्मच



विधि



- कोदो, केसर और दूध को एक साथ धीमी आंच पर नरम पड़ने तक पकाएं।
- शक्कर मिलाकर अच्छी तरह हिलाएं।
- कढ़ाही में घी गर्म करके सूखे मेवे को सुनहरा होने तक भूनकर ऊपर तैयार की गई खीर में मिला दे।
- इसे गरम या ठंडा किसी भी तरह परोसा जा सकता है।



5

कोदो चीला



सामग्री



कोदो
1/2 कटोरी

+



चना दाल
1/4 कटोरी

+



मूंग दाल
1 चम्मच

+



उड़द दाल
1 चम्मच

+



तुअर दाल
1/4 कटोरी

+



सौंफ
1 चम्मच

+



पुदीना पत्तियां
एक बड़ा चम्मच
बारीक कटी

+



नमक स्वादानुसार

+



धनिया पत्ति
1 बड़ा चम्मच

+



छोटी प्याज
1/4 कप बारीक कटी हुई

+



करी पत्ते
टुकड़े किए हुए

+

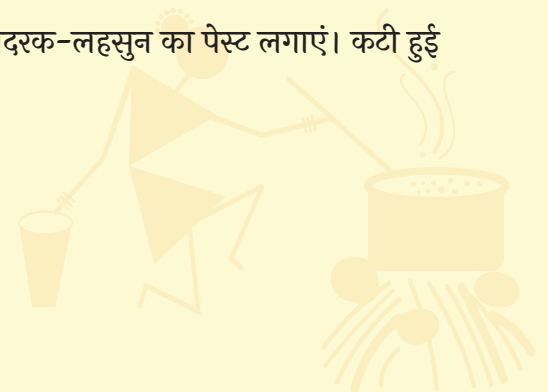


लाल मिर्च - 2

विधि



- कोदो को 4 घंटे तक भिगोने के बाद पानी से निथार लें।
- भिगे कोदो के साथ साबुत लाल मिर्च और सौंफ को मिक्सर में डालकर कर मिश्रण बना लीजिये। कटा हुआ प्याज, हरा धनिया और आवश्यकतानुसार नमक डालें।
- घोल की गाढ़ापन इडली और डोसा के घोल के बीच का होनी चाहिए। तवा गरम करें और उस पर थोड़ा सा तेल लगाकर गोलाकार चीला बना लें।
- सुनहरा भूरा और किनारों के पास कड़क होने तक पकाएं और प्याज व अदरक-लहसुन का पेस्ट लगाएं। कटी हुई सब्जियां, पुदीने के पत्ते और नमक डालें।
- धनिये की पत्तियों से सजाकर मनपसंद चटनी के साथ गरम-गरम परोसें।



6

कोदो उपमा



सामग्री



विधि



- ❦ कोदो को पानी से धोने के बाद पूरी तरह से निथार कर एक तरफ रख दें।
- ❦ प्याज, हरी मिर्च और सब्जियों को बारीक काट लें और अदरक को कटूकस कर लें। प्रेशर कुकर में तेल गरम करें, इसमें सरसों के बीज डालें हल्का भून जाने पर दाल, चना दाल, करी पत्ता और हरी मिर्च डालें।
- ❦ जब दाल सुनहरी भूरी हो जाए तब इसमें प्याज, अदरक, हल्दी डालकर प्याज को सुनहरी भूरी होने तक भूनें। अब गाजर, बीन्स और आलू डालकर 2-3 मिनट तक भूनें।
- ❦ अब कोदो डालकर 1 मिनट तक/ सारी सामग्री के मिलने होने तक भून लीजिए।
- ❦ इसके बाद पानी और नमक डालें। पानी में उबाल आने के बाद कुकर का ढक्कन लगाकर धीमी आंच पर तीन सीटी आने तक पकाएं।
- ❦ इसे चटनी या सांबर के साथ गरम-गरम परोसा जा सकता है।

7

कोदो लहसुन मुनगा चीला



सामग्री



विधि



- सामग्री को पानी में भिगो लें और उन्हें 4 घंटे तक भीगने के बाद, पानी निकाल दें।
- लाल मिर्च और सौंफ को मिक्सर में डालिये, कोदो का थोड़ा सा मिश्रण डालिये और दरदरा पीस कर मिश्रण बना लीजिये. कटा हुआ प्याज, धनिया पत्तियां, मुनगा के पत्ते या चुरण और आवश्यकतानुसार नमक मिलाएं।
- घोल का गाढ़ापन इडली और डोसा के घोल के बीच में होना चाहिए। तवा (या दोसा तवे) गरम करें और उस पर थोड़ा सा तेल लगाकर गोलाकार चीला बना लें।
- सुनहरा भूरा और किनारों के पास कड़क होने तक पकाएं और प्याज और अदरक-लहसुन का पेस्ट लगाएं। कटी हुई सब्जियां, पुदीने के पत्ते और नमक डालें।
- धनियां पत्तियों से सजाकर मनपसंद चटनी के साथ गरम-गरम परोसें।

8

कोदो खिचड़ी

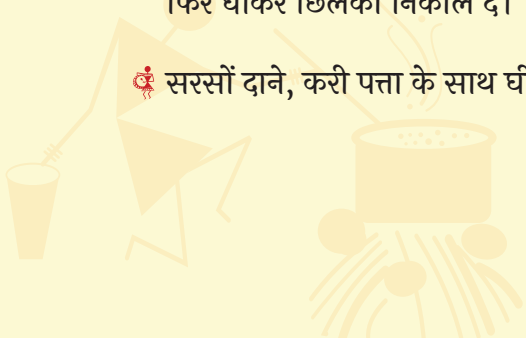
सामग्री



विधि



- ❁ कोदो को बीन कर थोड़ा पानी डाल कर 1 से 2 घंटे के लिए भिंगा ले। हाथ से कोदो के दाने को हल्का-हल्का मसल ले।
- ❁ गहरे पतिले में कोदो, चना दाल, मूंग दाल डाल कर उसमें हल्दी एवं नमक स्वाद अनुसार मिलाये तथा पतला पकने जितना पानी डाले।
- ❁ उबाल आने के बाद आंच को धीमा कर अच्छी तरह से मिलते हुए पकाए। घण्टे के लिए ढक कर रख दें फिर धोकर छिलका निकाल दें।
- ❁ सरसों दाने, करी पत्ता के साथ घी या तेल का बघार लगाकर परोंसें।



9 कोदो पापड़



सामग्री



कोदो का आटा
1 से 2 कटोरी

+



अजवाईन दाना

+



हिंग स्वादानुसार

+



बारीक कुटा हुआ
काली मिर्च



मीठा सोडा पाउडर

+



नमक स्वादानुसार

विधि



- एक बड़े बर्तन में 1 लीटर पानी डालिये, उबाल आने के बाद इसमें धीरे धीरे कोदो आटे को धीरे-धीरे मिलाते हुये डालिये।
- घोल में स्वादानुसार नमक, मीठा खाने का सोडा तथा हींग मिलाये।
- घोल के गाड़ा होने तक धीमी आंच में पकाएं।
- किसी खुली और धूप वाली जगह पर एक साफ चादर पर बड़े चम्मच की सहायता से घोल को गोल-गोल फैलाकर धूप में सूखने दें।
- दो से तीन घंटे धूप में सूखने के बाद पापड़ को एक सूखे बंद डिब्बे में रख दें।
- समय-समय पर आंच में भून कर या तेल में तलें और परोसें।



10

कुटकी पापड़

सामग्री

कुटकी का आटा
1 से 2 कटोरी

+



अजवाईन दाना

+



हिंग स्वादानुसार

+

बारीक कुटा हुआ
काली मिर्च

मीठा सोडा पाउडर

+



नमक स्वादानुसार



विधि



❧ एक बड़े बर्तन में 1 लीटर पानी डालिये, उबाल आने के बाद इसमें धीरे-धीरे कुटकी का आटा मिलाते हुये डालिये।

❧ घोल में स्वादानुसार नमक, मीठा खाने का सोडा और हिंग डालें।

❧ धीमी आंच पर घोल के गाढ़ा होने तक पकाएं।

❧ किसी खुली और धूप वाली जगह पर एक साफ चादर पर बड़े चम्मच की सहायता से घोल को गोल-गोल में फैलाकर धूप में सूखने दें।

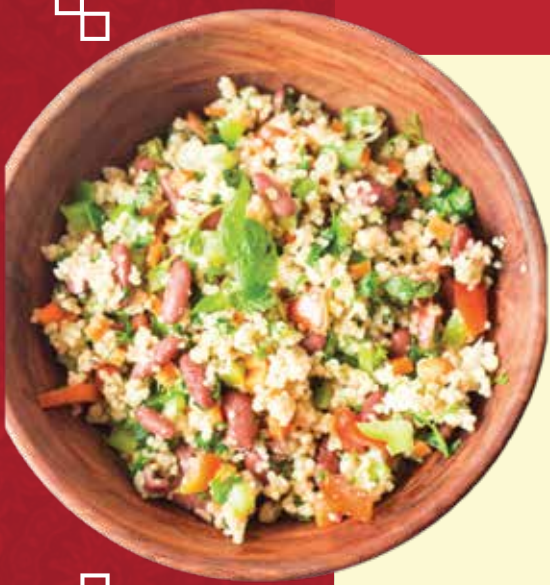
❧ दो से तीन घंटे धूप में सूखने के बाद पापड़ को एक सूखे बंद डिब्बे में रख दें। समय-समय पर आंच में भून कर या तेल में तलें और परोसें।

11

कुटकी सलाद



सामग्री



कुटकी
1/2 कटोरी



स्वीट कॉर्न
1/2 कटोरी



अंकुरित मूंग
1/2 कटोरी



कच्चा आम - कसा हुआ
अथवा 1 नींबू का रस



अनार - 1



कटी हुई धनिया पत्तियां



नारियल
कसा हुआ



गाजर
1 कसी हुई



शक्कर
1/2 चम्मच



हींग स्वादानुसार



नमक स्वादानुसार



नारियल का तेल
मिर्च और सरसों

विधि



❧ खड़ी कुटकी को रात को पानी में भिगो दें, सुबह निथार कर धीमी आंच पर भूनें।

❧ सलाद के लिए: सामग्री एक बर्तन में मिलाकर मसाला तैयार कर लें और मिला लें।

❧ आप इसे मुख्य भोजन के रूप में या सलाद के रूप में या सलाद के रूप में परोसने से पहले घी या तेल के साथ मिलाकर उपयोग कर सकते हैं।



12

कुटकी दही चावल

सामग्री



कुटकी का आटा
1 से 2 कटोरी

+



उड़द दाल
1 चम्मच

+



तेल
1 चम्मच

+



दही - 3/4 कटोरी



कटी हुई धनिया पत्तियां

+



करी पत्ते और मिर्च

+



बारीक कुटा हुआ
काली मिर्च

+



अदरक



सरसों दाना

+



मीठा सोडा पाउडर

+



नमक स्वादानुसार



विधि

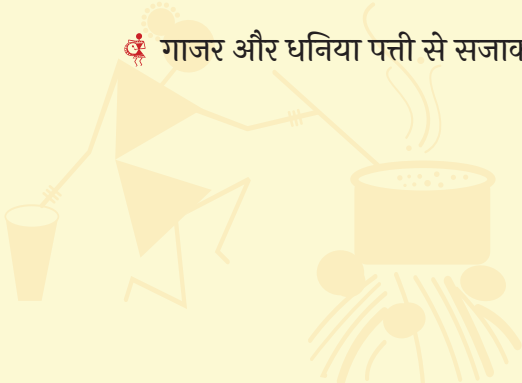


पानी उबालें और उसमें कुटकी डालें और नरम होने तक पकाएं। अब कुटकी को एक बर्तन में निकाल कर मथ लें और दही और दूध डालकर अच्छी तरह मिला लें।

तड़का लगाने के लिए बर्तन में तेल गरम करें और तड़के के लिए मसाले डालकर छनछनाने दें।

तड़का लगाई गई सामग्री को कढ़कस की हुई गाजर, धनिया पत्ती और नमक के साथ कुटकी (चावल) डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।

गाजर और धनिया पत्ती से सजाकर ठंडा ठंडा परोसें।



13

कुटकी तहरी



सामग्री



कुटकी 1/2 कटोरी

+



हरे मटर दाने
1 कटोरी

+



गोभी का फूल
1 मध्यम साइज़ का हुआ

+



आलू, गाजर



टमाटर
2 बड़े कटे हुए

+



प्याज़ बारीक कटी

+



2 तेज पत्ता

+



जीरा
1/2 चम्मच



अदरक, लहसुन और
धनिया पत्ती का पेस्ट

+



गरम मसाला और हल्दी पाउडर

+



तेल

+



नमक स्वादानुसार

विधि



❦ कुटकी को धोकर 1 घंटे के लिए पानी में भिगो दें।

❦ कड़ाई गरम करें, तेल डालें, जीरा डालें, आलू और पत्ता गोभी डालकर भूने 1 मिनट के बाद प्याज़ डालें और सब्जियों को हल्का लाल होने तक भूनें, अब नमक, गाजर और मसाला डालें और 2 मिनट तक भूनें।

❦ अब कुटकी चावल को पानी के साथ छान लें, कुकर गरम करें, इसमें 2 चम्मच तेल डाल दें, कुटकी चावल डालकर 1 मिनट तक भूनें, मटर टमाटर डालकर चलाएं। 1 मिनट बाद उसमें सारी सब्जियां डाल दीजिये, फिर 1 मिनट बाद चावल के ऊपर 1 इंच तक पानी डाल दीजिये. इसे अच्छे से चला लें।

❦ एक उबाल लें और ढक्कन को ढक दें। 2 सीटी आने के बाद गैस बंद कर दीजिये। तहरी को हल्के हाथ से मिलाकर चटनी या दही के साथ परोसे।

14

टमाटर कुटकी चावल

सामग्री



कुटकी
1 कटोरी

+



चना दाल
1 चम्मच

+



उड़द दाल
1 चम्मच

+



प्याज बारीक कटी



गाजर-1, टमाटर-2

+



अदरक-1
करी पत्ते-1

+



सरसों के बीज
1 चम्मच

+



धनियां पत्तियां
2 चम्मच कटी हुई



तेल
2 चम्मच

+



हल्दी पाउडर
1/4 चम्मच

+



लाल मिर्च पाउडर
1/4 चम्मच

+



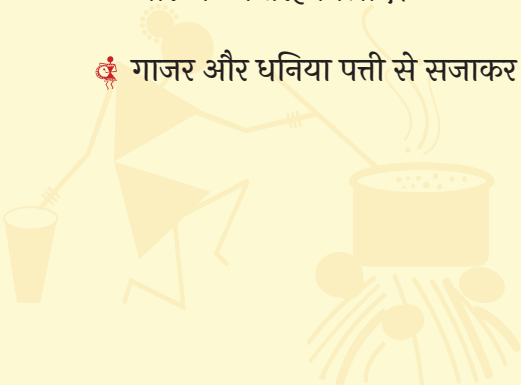
नमक स्वादानुसार



विधि



- पानी उबालें और उसमें कुटकी डालें और नरम होने तक पकाएं। अब कुटकी को एक बर्तन में निकाल कर मथ लें और दही और दूध डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- तड़का लगाने के लिए बर्तन में तेल गरम करें और तड़के के लिए मसाले डालकर छनछनाने दें।
- तड़का लगाई गई सामग्री को कढ़कस की हुई गाजर, धनिया पत्ती और नमक के साथ कुटकी (चावल) डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- गाजर और धनिया पत्ती से सजाकर ठंडा ठंडा परोसें।



15

केले का तना, कुटकी एवं उड़द डोसा



सामग्री



कुटकी
2 कटोरी

+



चावल
3/4 कटोरी

+



उड़द दाल
1/4 कटोरी

+



छाछ
1 कटोरी



केले का तना
6" टुकड़ा

+



चटनी के लिए
नारियल एवं चना दाल

+



मेथी
1/4 चम्मच

+



करी पत्ते

विधि



- कुटकी, चावल और उड़द की दाल को एक साथ धो लें। इन्हें 2-3 घंटे के लिए छाछ में भिगो दें।
- केले के तने को काटने के लिए, बाहरी आवरण को हटा दें और भीतरी गूदे को टुकड़ों में काट लें।
- टुकड़े करते समय आपको धागे जैसे छोटे रेशे दिखाई देंगे, उन्हें हाथ से हटा दें।
- इन टुकड़ों को पीस लें। भीगी हुई सामग्री को केले के तने और नमक के साथ पीस लें।
- इसे रात भर खमीर उठने के लिए रख दें और अगली सुबह लोहे की तवे पर धीमी आंच पर डोसा बना लें।
- चटनी के लिए चना दाल को हल्का सा भून लें और फिर कच्चे नारियल के साथ पीस लें।
- पिसी हुई चटनी को सरसों दाने, लाल मिर्च और करी पत्ते के साथ बघार लगा कर डोसे के साथ परोसें।

16

कुटकी मीठा चिवड़ा

सामग्री



कुटकी
1 से 2 कटोरी



चावल पोहा
1 कटोरी



काजू एवं किशमिश
2 बड़े चम्मच



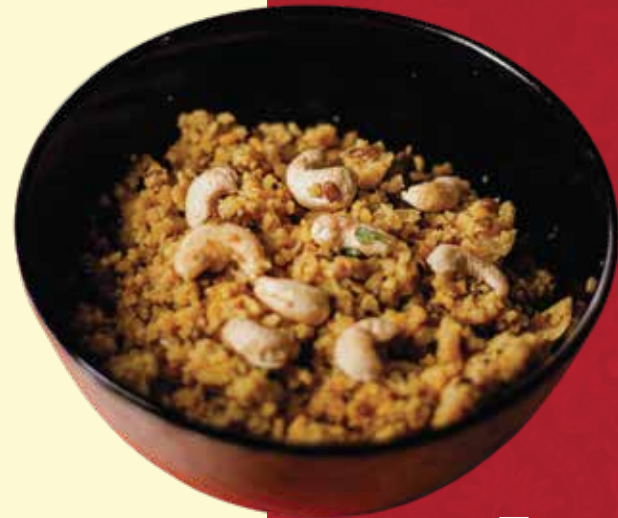
घी
1½ बड़े चम्मच



गुड़ चूरा
2 बड़े चम्मच



इलायची पावडर
1/2 छोटा चम्मच



विधि



- एक नॉन स्टिक पैन में घी गरम करें, उसमें काजू या चिरींजी और किशमिश डालकर 2 मिनट तक भूनें।
- घी से निकाल कर प्याले में रख लीजिए. कढ़ाई में बचे हुए घी में भीगी हुई कुटकी और पोहा डालकर 2-3 मिनट तक भून लीजिए।
- गुड़ का चूरा और छोटी इलायची पावडर डालकर अच्छी तरह मिलाएँ और 2-3 मिनट तक पकाएँ।
- भुने हुए काजू/चिरींजी और किशमिश को कुटकी चिवड़े के साथ मिलाकर अच्छी तरह मिला लें और 1 मिनट तक पका लें। प्लेट में सजाकर गरमागरम परोसें।

17

कुटकी मुनगा पत्ता पुलाव



सामग्री



कुटकी
2 कटोरी

+



हरी मटर
1 कटोरी

+



गाजर, बीन्स

+



मुनगा पत्ता
10 से 15 ग्राम



प्याज-1

+



हरी मिर्च-2

+



पुदीना पत्तियां 10 से 12

+



अदरक लहसून पैस्ट
1 चम्मच



तड़के के लिए
घी/तेल-3 चम्मच

+



सौंफ

+



तेज पत्ता-1

+



दालचीनी का टुकड़ा

विधि



- प्रेशर कुकर गरम करें और उसमें तेल/घी और दालचीनी, सौंफ और तेज पत्ते डालें।
- अब चमचे से चलाते हुए प्याज और अदरक-लहसून का पेस्ट डालें।
- इसमें कटी हुई सब्जियां, पुदीने के पत्ते, मुनगा के पत्ते और नमक डालें।
- अब इसमें धोकर पानी निकाला हुआ कुटकी डालें, अच्छी तरह मिलाएँ और पकाएँ।
- पानी डालकर उबाल आने तक पका लें और अच्छी तरह मिला लें और धीमी या धीमी आंच पर दो सीटी आने दें।
- धनिया पत्ती से सजाकर गरमागरम परोसें।

18

कोदो – कुटकी गुड़ खीर

सामग्री



कुटकी
1 से 2 कटोरी

+



कोदो
1 कटोरी

+



दूध
250 मिली

+



सूखा मेवा
(काजू, बादाम तथा पिस्ता)
50 ग्राम



चिरौंजी
उप्लब्धा अनुसार

+



गुड़ चुरा
2 बड़े चम्मच

+

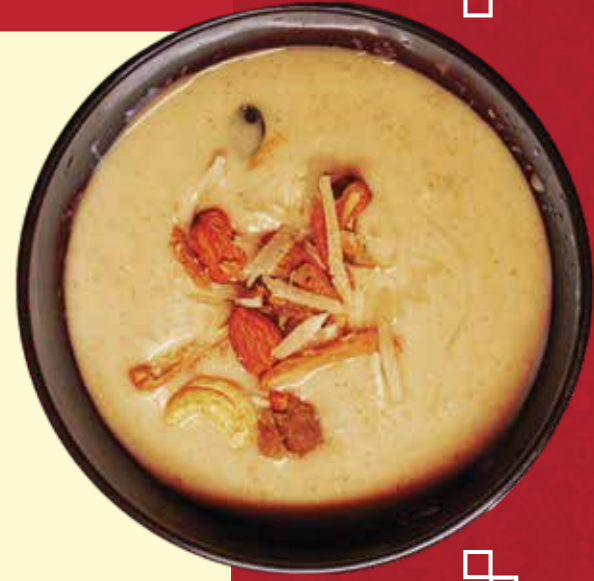


घी-1-2 बड़े चम्मच

+



इलायची दाना
1/4 बड़े चम्मच



विधि



- कोदो और कुटकी को 2 से 3 घंटे पानी में भिंगा दें। निथार कर हाथों से मसल कर बारिक कर लें।
- दूध को एक साथ धीमी आंच पर पकाए साथ में इलायची दाने को पीस कर मिला दें। अब बारिक किए हुये कोदो – कुटकी की मिला कर अच्छी तरह से चलाते हुये धीमी आंच में पका लें।
- खीर बनाने हेतु गुड़ को कूट कर 1 कप पानी में डालकर चम्मच से चलाते हुये गढ़ा घोल बना लें। छत्री से छान कर दूध में मिला लें। फिर उसे उबलते हुये दुख-कोदो-कुटकी में डाल दें अच्छी तरह से चलाते रहे।
- कड़ाही में घी गर्म करके सूखे मेवे को सुनहरा होने तक भूनकर ऊपर तैयार की गई खीर में मिला दें।
- इसे नरम अथवा ठंडा किसी भी तरह परोसा जा सकता है।

बाजरे से बने व्यंजन





19

बाजरे व आलू की टफिकी



सामग्री



बाजरे का आटा
1 कटोरी

+



बेसन
1/2 कटोरी

+



उबला आलू
2 से 3

+



घी/तेल
2 चम्मच



भुना पिसा जीरा
1/2 चम्मच

+



गरम मसाला
1/2 चम्मच

+



नमक व मिर्च
स्वाद के अनुसार

विधि



- बाजरे को साफ़ कर भुन लें। इसे दरदरा पीस लें और भूसी निकाल लें।
- आलू को उबाल कर छीलकर मसल लें।
- सभी सामग्री को मिला कर पानी डालकर गूंथ लें। बराबर गोल गोले बना लें।
- हर लोई को थोड़ा सा चपटा करके गरम तवे में घी/तेल से सेंक लीजिए।
- दोनों तरफ से सेंक कर मनपसंद चटनी के साथ परोसें।



20

बाजरा गुड़ खुरमा



सामग्री



बाजरे का आटा
1 से 2 कटोरी

+



मैदा
1/2 कटोरी

+



गुड़
250 ग्राम

+



तेल
2 से 3 बड़े चम्मच



इलायची पाउडर



विधि



- सबसे पहले एक बड़े बर्तन में बाजरे का आटा और मैदा डाल कर उसमें घी डालकर अच्छी तरह मिला लें। आटा गूंथने के बाद इसे ढककर 10-15 मिनट के लिए रख दीजिए।
- अब गुंथे हुए आटे की बड़ी लोइयां बना लें और बेलन की सहायता से इसे मोटी रोटी के आकार में बेल लें।
- इस रोटी को चाकू की सहायता से मनचाहे आकार में काट लीजिये।
- एक कड़ाही में तेल डालकर मध्यम आंच पर गर्म होने के लिए रख दें। अब कटे हुए टुकड़ों को एक कड़ाही में डाल कर धीमी में तल लें।
- चाशनी बनाने के लिए गुड़ और आधा लीटर पानी डालकर मध्यम आंच पर रख दें। बीच-बीच में चाशनी को चलाते रहें। इसमें इलायची पाउडर मिलाएं। चाशनी के गाढ़े होने पर इसे आंच से उतार लें।
- अब इन टुकड़ों को चाशनी में डालकर अच्छी तरह मिला लें। उसे ठंडा हो जाने दें। आपका खुरमा बनकर तैयार है।

21

बाजरे की खिचड़ी



सामग्री



बाजरे
1 कटोरी



चना दाल
1/4 कटोरी



मूंग दाल
1/4 कटोरी



मुनगा के पत्ते



घी/तेल
1 से 2 चम्मच



करी पत्ते
टुकड़े किए हुए



सरसों दाना



हल्दी, नमक
स्वाद के अनुसार

विधि



- ❶ बाजरे को साफ़ कर थोड़ा पानी डाल कर 1 से 2 घंटे के लिए भिंगा ले। हाथ से बाजरे के दाने को हल्का-हल्का मसल कर बारीक कर ले।
- ❷ गहरे पतिले में बाजरा, चना दाल, मूंग दाल डाल, मुनगा पत्ता डाल कर उसमें हल्दी एवं नमक स्वाद अनुसार मिलाये तथा पतला पकने जितना पानी डाले।
- ❸ उबाल आने के बाद आंच को धीमा कर अच्छी तरह से मिलते हुए पकाए 1 घण्टे के लिए ढक कर रख दें फिर धोकर छिलका निकाल दें।
- ❹ सरसों दाने, करी पत्ता के साथ घी या तेल का बघार लगाकर परींसें।



22

बाजरे की बर्फी

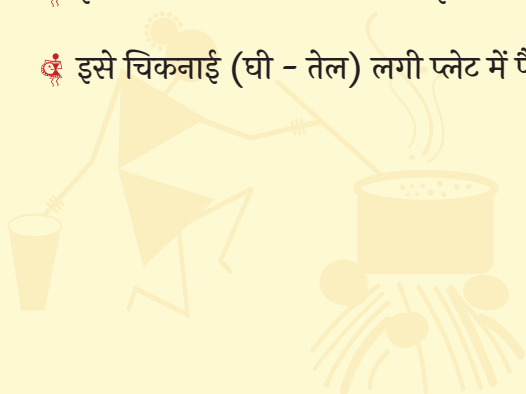
सामग्री



विधि



- ❖ मूंग दाल को भून कर पीस लें।
- ❖ दो तार की चाशनी बनाकर मोटी इलायची को पीस कर मिला लें।
- ❖ एक कड़ाही में घी गरम करें। इसमें बाजरे का आटा और दाल भून लें।
- ❖ इस मिश्रण में चाशनी डालें और इसे नरम होने तक पकने दें।
- ❖ इसे चिकनाई (घी - तेल) लगी प्लेट में फैला लें, जब यह जमने लगे तो टुकड़ों में काट लें।



23

अंकुरित बाजरा सलाद



सामग्री



अंकुरित बाजरा
1 कटोरी

+



प्याज
1 से 2

+



टमाटर
1/2

+



नींबू या नींबू का रस

+



हारा मिर्च
स्वाद के अनुसार

+



नमक स्वादानुसार

+



घी तथा तेल
1 से 2 चम्मच

+

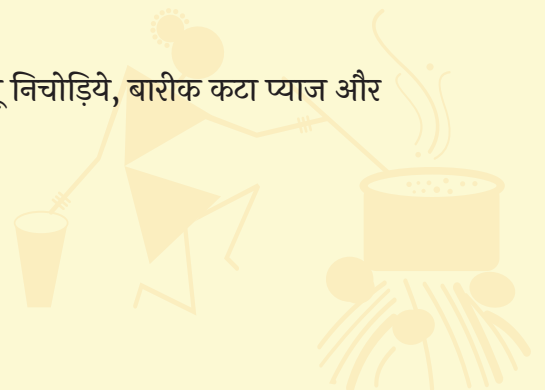


बारीक कटा धनिया पत्ता

विधि



- ❖ बाजरे को अंकुरित करने के लिए इसे पानी में भिगो दें।
- ❖ हल्के पके हुए बाजरे को एक बड़े बर्तन में लेकर एक गीले मलमल के कपड़े में 12-18 घंटे के लिए छोड़ दें ताकि अंकुर निकल आए।
- ❖ अब अंकुरित बाजरे पर मिर्च, सरसों के साथ बघार लगा लें। धीमी आंच में इसका पानी हल्का सा निकाल लें। 10 से 15 मिनट के लिए भाप लगाएं।
- ❖ बघार लगे अंकुरित बाजरे को एक बर्तन में निकालिये, फिर उसमें नींबू निचोड़िये, बारीक कटा प्याज और टमाटर मिलाये।
- ❖ परोसने से पहले ऊपर से थोड़ा सा कटा हरा धनिया छिड़कें।



24

मीठा बाजरा लापसी

सामग्री



बाजर
1 कटोरी

+



दूध
1 ग्लास

+



गुड़
1/2 कटोरी

+



घी
1 छोटा चम्मच



विधि



- बाजरे को बीन कर थोड़ा पानी छिड़क कर सिल पर दरदरा पीस लें। इसे रात भर रहने दें। इसे धोकर इसका छिलका निकाल दें।
- इसे घी में कुछ मिनट के लिए भून लें। दूध और पानी डालकर इसे गलने तक पकने दें।
- इसे आग से हटा दें और गुड़ डालकर अच्छी तरह मिला लें।



25

बाजरे का मीठा पापड़ी



सामग्री



बाजरे का आटा
1 कटोरी

+



दूध
1/2 ग्लास

+



गुड़
1/4 कटोरी

+



घी या तेल
2 से 3 चम्मच



इलायची
1 या 2

+



खड़ा सौंफ
1/2 चम्मच

विधि



1. गुड़ को दूध में घोलकर घोल को छान लें। बाजरे के आटे में सौंफ, इलायची और घी डालकर हाथों से अच्छी तरह मिला लीजिए।
2. अब इसमें गुड़ मिला दूध मिला लें। दूध और पानी में आटे का घोल तैयार कर लें।
3. थोड़ा सा घोल लेकर उसे तवे पर बड़े चम्मच से पतली परत में फैलाकर हल्का घी या तेल लगाकर कुरकुरा होने तक पलट-पलट कर सेकें।
4. कुरकुरे सिक जाने के बाद इसे गरमा-गरम परोसे।



26

बाजरे का मिक्स बेड़मी

सामग्री



बाजरे का आटा
1 कटोरी

+



गेहूँ का आटा
1/2 कटोरी

+



धुली उड़द दाल
1/2 कटोरी

+



अदरक का पाउडर
1/2 चम्मच



हल्दी, नमक

+



हींग चुटकीभर

+



लालमिर्च पाउडर
स्वदानुसार

+



धनिया पाउडर
2 छोटा चम्मच



सौंफ पाउडर
1 छोटा चम्मच

+



तेल



विधि



- 🔴 सबसे पहले दाल को सिल-बट्टे पर कम पानी का उपयोग करते हुए दरदरा पीस लें।
- 🔴 अब आटे में स्वादानुसार लाल मिर्च पाउडर, हल्दी, सूखे अदरक का पाउडर, धनिया पाउडर, हींग, नमक, सौंफ पाउडर, तेल और पिसी हुई दाल डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- 🔴 अब इसमें थोड़ा थोड़ा करके पानी डालते हुए आटा गूंथ लें। अपने हाथों को चिकना करके एक बार और आटा गूंथ लें। आटे की लोई तोड़ कर बेल लीजिये।
- 🔴 मध्यम आंच में एक कड़ाही में तेल गरम करने के लिए रखें। तेल के गरम होते ही पूड़ियों को डालकर दोनों तरफ से सुनहरा होने तक तल लें।
- 🔴 तैयार बाजरा बेड़मी पूड़ी को आलू की सब्जी और मनपसंद चटनी के साथ परोसिये।

27

बाजरे तिल की मीठी पूड़ी



सामग्री



बाजरे का आटा
1 कटोरी

+



दूध
1/2 ग्लास

+



गुड़
50 ग्राम

+



घी या तेल
2 से 3 चम्मच



तिल
1 से 2 चम्मच

विधि



- ❧ गुड़ को दूध में घोलकर घोल को छान लें। बाजरे के आटे में तिल, इलाइची और घी मिलाकर हाथों से अच्छी तरह मिला लें।
- ❧ अब इसमें गुड़ और दूध के घोल और आवश्यकता अनुसार पानी में आटे को गूंथ लें। आटा ज्यादा सख्त नहीं होना चाहिए। अब आटा गूंथने के बाद इसे 10 से 15 मिनट के लिए रख दीजिए।
- ❧ बेलते समय पूरियों पर ऊपर से तिल डाल कर हल्के हाथ से बेल लें।
- ❧ हाथ से छोटी-छोटी लोइयां बना लें और हल्के हाथों से बेल कर आटे को छोटी-छोटी पूरियां बेल लें।
- ❧ अब एक कड़ाही में मध्यम आंच पर तेल गर्म करें, फिर एक-एक करके सभी तैयार पूरियां तल लें।
- ❧ पूरियों को मनपसंद चटनी के साथ गरमागरम परोसें।

28

बाजरे गुड़ की चिक्की

सामग्री



साबुत बाजरा
1 से 2 कटोरी

+



कसा हुआ गुड़
1 कटोरी

+



मूंगफली दना
50 ग्राम

+



कढ़ूकस अदरक

+



काली मिर्च
1/4 चम्मच



तेल या घी
1 छोटा चम्मच



विधि



- ❶ कढ़ाई में साबुत बाजरे को अच्छी तरह से भून लें, जब दाने फूटने लगे तो एक बड़े बर्तन में निकाल लें।
- ❷ अब मूंगफली को कड़ाही में सेक लें और दर-दरा कूट कर उसका छिलका अलग कर लें।
- ❸ अब गुड़ को 500 मिली पानी में मिला लें। इसे पानी में अच्छी तरह से घोलकर छान लें, फिर इसे एक कढ़ाई में डालकर धीमी आंच पर पकाएं। बारीक कढ़ूकस किया हुआ अदरक, बारीक कुटी हुई काली मिर्च डालकर घोल को चलाते रहें।
- ❹ तीन तार तक गाढ़ा होने तक पकाएं। अब पके हुए घोल में बाजरे और मूंगफली के मिश्रण को अच्छी तरह मिला लें।
- ❺ एक थाली में घी या तेल का लेप लगाकर उसमें मिश्रण फैला दें। हल्का ठंडा होने पर इसे चाकू की सहायता से चौकोर आकार में काट लें।
- ❻ अब चिक्की को किसी साफ सूखे डिब्बे में भर कर रख दें और समय-समय पर बच्चों को खिलाएं।

29

बाजरे तिल की मठरी



सामग्री

बाजरे का आटा
1 कटोरी

+

कसा हुआ गुड़
1 कटोरी

+



तेल

तिल
1/2 कटोरी

विधि



1. गुड़ को पानी में अच्छे से घोल कर उसे छान लें।
2. अब बाजरे का आटा एक परात में लें, उसमें छाना हुआ गुड़ घोल डालें और उसमें सफेद तिल और थोड़ा सा पानी मिलाकर नरम आटा गूंथ लें।
3. आटा गूंथने के बाद इसे 5-6 मिनट तक अच्छी तरह मसल कर नरम कर लीजिए ताकि टिक्की में कोई दरार ना आए। अब एक कड़ाही में तेल डालकर गरम करें।
4. आटे की टिक्की बनाने के लिये हाथ से थोड़ा सा आटा लीजिये, हथेलियों के बीच में रखिये और हल्का दबा कर गोल कर के चपटा बनाए।
5. जब तेल गरम हो जाए तो उसमें आटे की तैयार चपटी मठरी डालकर मध्यम आंच पर अच्छी तरह से सेक लें और सूखे साफ़ ढक्कन वाले बर्तन में रखकर समय समय पर खाये।।

30 बाजरे की महेरी

सामग्री



बाजरे का आटा
1 कटोरी

+



मट्ठा
1 लीटर

+



हरा धनिया-2-3 टेबल
स्पून (बारीक कटा हुआ)

+



हींग-1 पिंच



जीरा-छोटी चम्मच

+



करी पत्ते
8 से 10 पत्ते

+



तेल-2 छोटी चम्मच



विधि

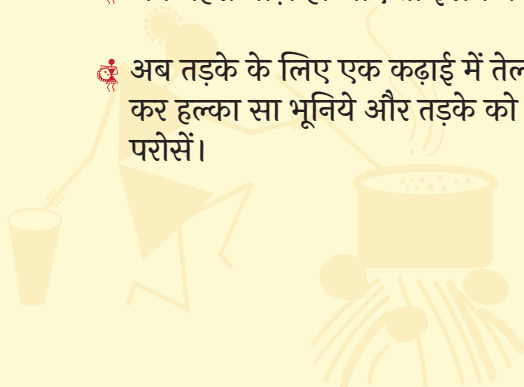


❧ बाजरे का आटा एक बर्तन में डालिये और उसमें मट्ठा डाल कर अच्छी तरह मिला लीजिये, इस बात का ध्यान रखते हुये कि कोई गुठलियां ना पड़े।

❧ घोल को लगातार चलाते हुए तेज आंच पर पकाएं, उबाल आने पर गैस धीमी कर दें और घोल को थोड़ा गाढ़ा होने तक पकाएं और हर 2 मिनट में महेरी को चलाते रहें।

❧ जब महेरी गाढ़ी हो जाए तो इसमें नमक डालकर मिक्स कर लें और गैस बंद कर दें।

❧ अब तड़के के लिए एक कढ़ाई में तेल डाल कर गरम कीजिये, तेल गरम होने पर, जीरा करी पत्ता और हींग डाल कर हल्का सा भूनिये और तड़के को महेरी के ऊपर डाल कर मिला दीजिये। ऊपर से धनिया पत्ती से सजाकर परोसें।



31

बाजरा रागी गेहूँ चकली



सामग्री



बाजरा
1/2 कटोरी

+



रागी आटा
1/2 कटोरी

+



गेहूँ का आटा
1/2 कटोरी

+



दही 2 चम्मच



लहसुन पेस्ट
1 चम्मच

+



कलौंजी
1 चम्मच

+



हरी मिर्च पेस्ट
1 चम्मच

+



तेल



नमक
स्वादअनुसार

विधि



- ❧ एक गहरे कटोरे में बाजरा, रागी और गेहूँ का आटा मिला लें। इसमें लहसुन, कलौंजी, हरी मिर्च का पेस्ट और नमक मिलाएं। - अब इसमें दही मिलाकर हाथों से मसल लें।
- ❧ फिर इसमें दही और थोड़ा सा पानी मिलाकर चिकना आटा गूंथ लें।
- ❧ मिश्रण को चकली के सांचे में डालकर, कागज या एल्युमिनियम फॉयल पर, अंदर से बाहर तक गोल आकार की चकली बना लें।
- ❧ अब एक कढ़ाई में तेल गरम करें, एक-एक करके चकली डालें और आंच को मध्यम रखें. चकली को बार-बार पलट कर तले।
- ❧ अब चकली को किसी साफ सूखे डिब्बे में भर कर रख दें और समय-समय पर बच्चों को खिलाएं।

32

बाजरा गेंहूँ मुनगा पराठा

सामग्री



बाजरा का आटा
1 कटोरी

+



गेंहूँ का आटा
2 बड़े चम्मच

+



मुनगा पत्ता

+



लहसुन



घी या तेल 2 से 3 चम्मच

+



नमक
स्वादअनुसार



विधि



- ❖ एक कटोरे में बाजरे का आटा, गेंहूँ का आटा और नमक अच्छी तरह से मिला लें और घी या तेल के साथ बारीक काटा हुआ मुनगा पत्ता, हरी मिर्च और लहसुन को मिला कर ज़रूरत मात्रा में गरम पानी का प्रयोग कर नरम आटा गूँथ लीजिये।
- ❖ अब गूँथे हुए आटे की लोई बना कर उसे चकले पर तेल का लेप लगाकर या सूखे आटे के उपयोग से बेलन से गोल-गोल बेल लें।
- ❖ तवे पर मध्यम आंच पर तेल या घी लगाकर परांठे को अच्छी तरह से सेक लें।
- ❖ अब स्थानीय रूप से उपलब्ध सब्जी या मनपसंद चटनी के साथ गरमागरम परोसें।

33

बाजरे के शक्कर पारे



सामग्री



बाजरे का आटा
1/2 कटोरी

+



भुनी हुई मूंग दाल
1/2 कटोरी

+



चीनी
150 ग्राम

+



मोटी इलायची
1-2



घी या तेल

विधि



❧ दूध में चीनी घोलें। इसमें पिसी हुई इलायची और आटा डालकर गूंथ लें।

❧ आटे की बड़ी लोइयां बनाकर आधा इंच मोटा बेल लें।

❧ चाकू की सहायता से मनचाहे आकार में शक्करपारे काट लीजिये।

❧ कढ़ाई में घी या तेल डाल कर गरम कीजिये और तेल गरम होने पर इसमें कटा हुआ शक्कर पारे डाल कर धीमी आंच पर सुनहरा होने तक सेक लीजिये।

❧ अब शक्करपारे को किसी साफ सूखे डिब्बे में भर कर रख दें और समय-समय पर बच्चों को खिलाएं।

34

बाजरा-मक्का पालक पराठा

सामग्री



बाजरा का आटा
1 कटोरी

+



मक्के का आटा
1 कटोरी

+



पालक
100 ग्राम

+



बारीक कटा लहसुन



घी या तेल
1 से 2 चम्मच

+



नमक और मिर्च
स्वादअनुसार



विधि



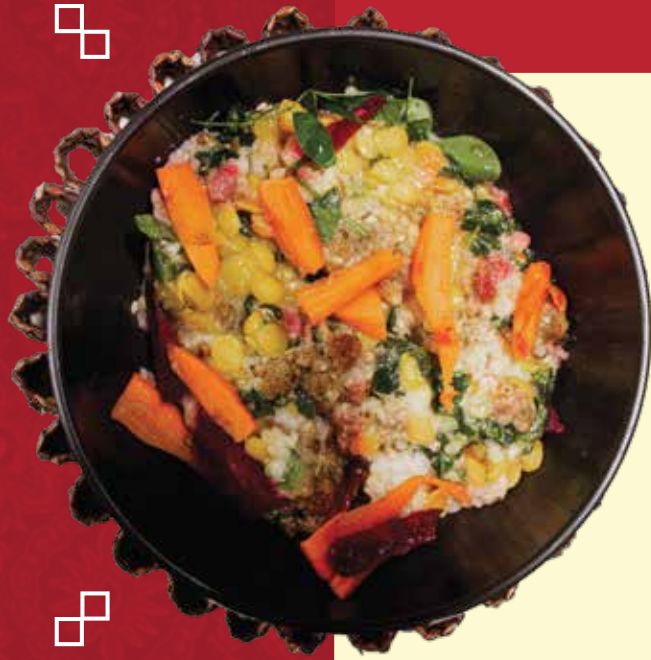
- ❶ पालक को साफ कर, धोकर काट लें और आधा लीटर पानी में उबाल आने तक उबालें।
- ❷ पानी अलग करें और पालक को सिल-बट्टे या मिक्सर से बारिक पीस लें।
- ❸ अब बाजरे और मक्के के आटे में पिसे हुए पालक के साथ बारीक कटे लहसुन और मिर्च के साथ गूंथ लें। आवश्यकतानुसार पानी डालें और गूंथा आटा ज्यादा सख्त नहीं होना चाहिए।
- ❹ बराबर की लोई बनाकर चपाती के आकार का बेल लें और तेल या घी लगाते हुए गर्म तवे पर सेक लें।
- ❺ अब स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सब्जी या मनपसंद चटनी के साथ गरमागरम परोसें।

35

बाजरे का नमकीन दलिया



सामग्री



बाजरे का दलिया
1 कटोरी

+



प्याज

+



कटी हुई सब्जियाँ
(लौकी, कद्दू, बरबटी)

+



करी पत्ता



कटा हरा धनिया पत्ता

+



घी या तेल एक से 2 चम्मच

+



सरसों दाना

विधि



❧ दलिया को घी या तेल में धीमी आंच पर हल्का ब्राउन होने तक भून लें। अब कटी हुई सब्जियों के टुकड़े, टमाटर और प्याज को अच्छी तरह मिला कर भूनें। याद रखें सब्जी के बड़े बड़े टुकड़े ही काटे।

❧ पानी डालकर दलिया पकने तक पकने दें। अब इसमें स्वादानुसार नमक मिलाएं और पके हुए दलिया को एक बड़े बर्तन में रख दें।

❧ परोसने से पहले ऊपर से हरा धनियां डाल कर परोसे।



36

बाजरा दाल पिठ्ठा

सामग्री



बाजरे का आटा
1 कटोरी

+



मूंग दाल, चना दाल
1/2 कटोरी

+



अजवाइन, हिंग,
मगराइल, लहसुन, अदरक



हरा धनिया

+



घी या तेल
1 से 2 चम्मच

+



नमक
स्वादअनुसार



विधि



बाजरे के आटे का पिठ्ठा बनाने के लिए, अजवाइन, हिंग, कलौंजी, बारीक कटा हुआ लहसुन, अदरक और स्वादानुसार नमक मिलाकर अच्छी तरह से सक्त गूंथ लें।

अब गूंथे हुये आटे से छोटी छोटी पिठ्ठा बना लीजिये।

एक बर्तन में मूंग और चने की दाल को मध्यम आंच पर पकाने के लिए रख दें। जब पहला उबाल आ जाए तो इसमें बाजरे के आटे से बने पिठ्ठे मिला दे। इसे मध्यम आंच पर 15 से 20 मिनट तक पकने दें।

सरसों दाने, करी पत्ता से बघार लगा कर परोसें।

37

बाजरे और रागी का गुड़ हलवा



सामग्री



बाजरे का आटा
1/2 कटोरी



रागी का आटा
1/2 कटोरी



बारिक किया गुड़
1 कटोरी



सूखे मेवे
(चिरोंगी दाना, काजू, किशमिश)
20 ग्राम



घी या तेल एक से 2 चम्मच



नारियल कट्टूकस किया हुआ
1 बड़ा चम्मच



इलायची - 4 - 5

विधि



- कड़ाही में घी या तेल गरम करें और जब यह हल्का गर्म हो जाए तो इसमें बाजरे का आटा और रागी का आटा डालें और धीमी और मध्यम आंच पर लगातार आटे को चलाते रहें।
- इसे हल्का ब्राउन होने तक और अच्छी महक आने तक भूने। अब इसमें एक से डेढ़ कप पानी डाल दें।
- अब इसमें गुड़ डालकर अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आंच पर पकने दें और हलवा गाढ़ा होने तक पकाएं।
- अब सूखे मेवे जो भी उपलब्ध हों, छोटे छोटे टुकड़े कर लें और इलायची को पीसकर पाउडर बना लें और हलवे में मिला दें।
- अब स्वादिष्ट बाजरे और रागी के आटे का गुड़ हलवा बनकर तैयार है, इसे प्याले में निकाल कर सर्व करें।



જ્યાર સે બને વ્યંજન







38

ज्वार - आलू की टिक्की

सामग्री



ज्वार का आटा
1 कटोरी



बेसन
1/2 कटोरी



उबला आलू
2 से 3



गरम मसाला
1/2 चम्मच



घी या तेल
1 से 2 चम्मच



भुना पिसा जीरा
1/2 चम्मच



नमक व मिर्च
स्वाद के अनुसार



विधि



❁ ज्वार आटा और बेसन को मिला कर हल्का भून लें।

❁ आलू उबाल कर छील लें और मसल लें।

❁ अब मसले आलू में टिक्की बनाने जितना भुना हुआ ज्वार आटा और बेसन को मिलाये तथा आवश्यकता अनुसार पानी डालकर गूथ लें। मिश्रण को गूथते समय उसमें नमक और गरम मसाला स्वाद अनुसार मिला लें।

❁ हर लोई को थोड़ा सा चपटा करके गरम घी/तेल लगे तवे पर सेक लीजिए।

❁ इसे दोनों तरफ से सेक कर परोसें। दही और हरी चटनी के साथ परोसते समय ऊपर से पिसा हुआ भुना जीरा डालें।

39

ज्वार वेजिटेबल पुलाव



सामग्री



ज्वार दाना
1 कटोरी

+



कटी हुई गाजर
1/2 कटोरी

+



बीन्स

+



हरी मटर
1 कटोरी



मुनगा पत्ता
10 से 15 ग्राम

+



प्याज-1

+



हरी मिर्च,
दालचीनी का टुकड़ा,
पुदीना पत्तियाँ

+



अदरक लहसून
पैस्ट-1 चम्मच



घी या तेल
1 से 3 चम्मच



सौंफ तथा तेज पत्ता-1



आवश्यकतानुसार नमक

विधि



- ज्वार दाने को 2 से 3 घंटे पानी में भिंगा कर रख दे।
- छोटे प्रेशर कूकर को गर्म करें तथा तेल/घी और दालचीनी, सौंफ व तेज पत्ता डालें।
- अब चम्मच से हिलाते हुए प्याज तथा अदरक लहसून का पैस्ट डालें।
- इसमें काटी हुई सब्जियां, पुदीने की पत्तियां, मुनगा पत्ता व नमक डालें।
- अब पानी में भिंगा कर रखे हुये ज्वार दाने को धोकर पानी से निथार ले और कुकर में डालकर अच्छी तरह मिलाएं एवं पकाएं।
- पानी डालकर उबलने तक पकाने के बाद अच्छी तरह मिलाकर धीमी या कम आंचपर दो सीटी आने दे।
- धनियां पत्तियों से सजाकर गरम-गरम परोसें।

40

ज्वार आटे की बर्फी

सामग्री



ज्वार का आटा
1 कटोरी

+



दूध 1 ग्लास

+



बारिक किया गुड़
1 कटोरी



घी या तेल
1 से 2 चम्मच

+



तिल
20 ग्राम



विधि



- कड़ाई में एक बड़ा चम्मच तेल या घी जो उपलब्ध है उसमें डालिये, जब तेल या घी थोड़ा गर्म हो जाये तब उसमें ज्वार का आटा डालिये और घीमी आंच पर सुनहरा होने तक भून लीजिये ।
- उसके बाद गुड़ और दूध को मिला लें, अब कड़ाई में तब तक चलाते रहें जब तक कि मिश्रण चिपचिपा न हो जाए।
- इसके बाद इस तैयार मिश्रण को एक थाली में थोड़ा सा तेल लगाकर फैला दें।
- फैले हुए मिश्रण पर ऊपर से सफेद/काले तिल छिड़कें और ठंडा होने दें।
- जब यह ठंडा हो जाए तो इसे चाकू की सहायता से बर्फी के आकार में काट लें। सूखे साफ़ ढक्कन वाले बर्तन में रखकर समय समय पर बच्चों को खिलाएं।

41

ज्वार का नमकीन उपमा



सामग्री



विधि



- ज्वार के दलिया को साफ पानी से धोने के बाद पानी को पूरी तरह से निथार कर एक तरफ रख दें।
- प्याज, हरी मिर्च और सब्जियों को बारीक काट लें और अदरक को कटूकस कर लें। एक प्रेशर कुकर में तेल गरम करें, सरसों के बीज डालें छटपट करने पर फिर उड़द दाल, चना दाल, कड़ी पत्ता और हरी मिर्च डालें।
- जब दाल सुनहरी भूरी हो जाए तो इसमें प्याज, अदरक, हल्दी डालकर प्याज को गोल्डन ब्राउन होने तक भूनें।
- अब गाजर, बीन्स और आलू डालकर 2-3 मिनट तक भूनें। फिर ज्वार का दलिया डालकर 2 से 3 मिनट तक भूनें।
- इसके बाद पानी और नमक डालें। पानी में उबाल आने के बाद कुकर का ढक्कन लगाकर धीमी आंच पर तीन सीटी आने तक पकाएं।
- इसे आप चटनी या सांबर के साथ गर्मागर्म सर्व कर सकते हैं।

42

ज्वार गेहूं बेसन सिंगोले

सामग्री



ज्वारका आटा
1 कटोरी

+



गेहूं का आटा
1 कटोरी

+



बेसन
1 छोटा चम्मच

+



हरा धनिया
2 छोटे चम्मच



लहसुन का पेस्ट
2 छोटा चम्मच

+



हरी मिर्च का पेस्ट
1 छोटा चम्मच

+



धनिया पाउडर
1 छोटा चम्मच

+



गरम मसाला
1/2 छोटा चम्मच

+



तेल 2 चम्मच



राई
2 छोटा चम्मच

+



जीरा
2 छोटा चम्मच

+



सिंगदाने का कूटा
1 छोटा चम्मच

+

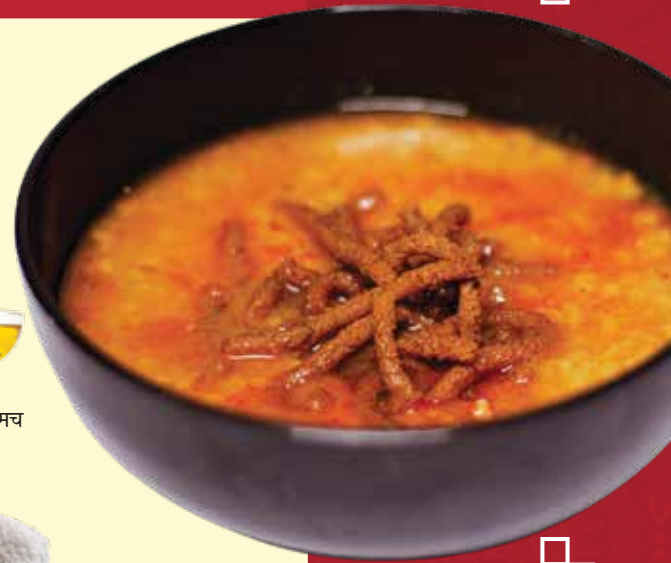


कड़ी पत्ता 7 से 8

+



नमक स्वादानुसार



विधि



- ❦ एक बड़े बर्तन में ज्वार का आटा, गेहूं का आटा और बेसन के साथ नमक, मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, बारीक कटा हरा धनिया, घी या तेल डालकर सभी चीजों को अच्छी तरह मिला लें।
- ❦ थोड़ा सा पानी डालकर पूरी बनाने के लिए, इसे आटे की तरह गूंद कर 15 मिनट के लिए ढककर नरम होने के लिए रख दीजिए।
- ❦ आटे में थोड़ा सा तेल डालकर चिकना कर लीजिये, अब आटे में से नींबू के आकार की एक छोटी लोई बनाकर हाथ से पतला कर लीजिये और दोनों सिरों को लंबाई में थोड़ा बढ़ा कर मिला कर गोल सिंगोला बना लीजिये। इसी तरह पूरे आटे की बेलन जैसी लम्बे आकार के छोटे छोटे सिंगोले बना लें।
- ❦ अब कढ़ाई में 2 चम्मच घी या तेल डालिये और तेल गरम होने पर राई और जीरा डालिये और जीरा हल्का ब्राउन होने पर लहसुन और हरी मिर्च का पेस्ट डाल कर भूनिये।
- ❦ अब करी पत्ता और बारीक कटा प्याज डालकर नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला डाल कर भूनें। फिर 4 कप पानी डालकर उबाल लें।
- ❦ पानी में उबाल आने पर इसमें तैयार सिंगोले डाल कर कलछी से मिला लीजिए। इसे मध्यम आंच पर 20 मिनट तक पकने दें और कुटी हुई मूंगफली डालें और 5 मिनट और पकने दें।
- ❦ अब ज्वार, गेहूं, बेसन का सिंगोले बनकर तैयार है, इसे ऊपर से हरा धनिया काट कर डाल कर गरम-गरम परोसिये।

43

ज्वार के पकौड़े



सामग्री



ज्वार का आटा
1/2 कटोरी

+



गेहूं का आटा
1/2 कटोरी

+



प्याज
1 से 2



घी या तेल

+



गरम मसाला व मिर्च

+



नमक व काली मिर्च
स्वाद के अनुसार

विधि



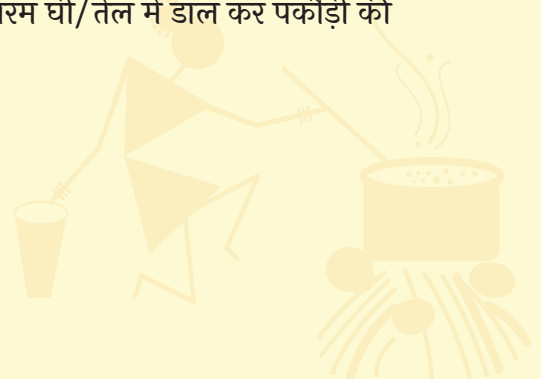
❁ ज्वार का आटा और गेहूं का आटा मिलाएं।

❁ अब इसमें लंबे कटे प्याज, गरम मसाला, मिर्च, काली मिर्च और स्वादानुसार नमक डालें।

❁ एक गाढ़ा अर्ध ठोस घोल तैयार करने के लिए धीरे-धीरे पानी मिलाते हुए पेस्ट बना लें।

❁ हाथ में पानी लेकर या गोल चम्मच से पेस्ट के छोटे छोटे गोले बनाकर गरम घी/तेल में डाल कर पकौड़ी की तरह तल कर निकाल लीजिये।

❁ मनपसंद चटनी के साथ गरमा-गरम परोसे।



44

ज्वार की कचौड़ी

सामग्री



ज्वार का आटा
1 कटोरी

+



गेहूं का आटा
1 कटोरी

+



मूंग दाल बिना छिलके
वाली 1/2 कटोरी

+



गर्म मसाला



हल्दी

+



धनिया पाउडर

+



घी या तेल

+



नमक स्वादानुसार



विधि



❁ ज्वार के आटे को धीमी आंच पर भून लें, उसके बाद गरम मसाला, हल्दी, धनियां पाउडर और स्वादानुसार नमक मिलाकर कचौड़ी का मसाला तैयार कर लें।

❁ गेहूं के आटे में थोड़ा सा मोन डालकर कड़ा गूंथ लें। नींबू के आकार के लोई बना लें।

❁ भुने हुए ज्वार में आटे को फैला कर गोल कर लीजिये और हाथ से चपटा कर लीजिये। अब उसमें बीच में मूंगदाल के तैयार मसाले के गोले कर उसे अन्दर अच्छी तरह से ढक लें। उसे दुबारा हाथ से दबा कर गोल चपटा कर लें।

❁ कढ़ाई में तेल गरम होने पर सभी चपटे लोई को एक-एक करके तलने के लिए डाल दें और सुनहरी भूरे होने तक तल लें।

❁ प्लेट में रख कर मनपसंद चटनी के साथ गरमागरम परोसें।

45

ज्वार की खिचड़ी



सामग्री



ज्वार
1 कटोरी

+



मूंग दाल
1/2 कटोरी

+



हल्दी और नमक
स्वदानुसार



घी या तेल

+



सरसों के दाने

+

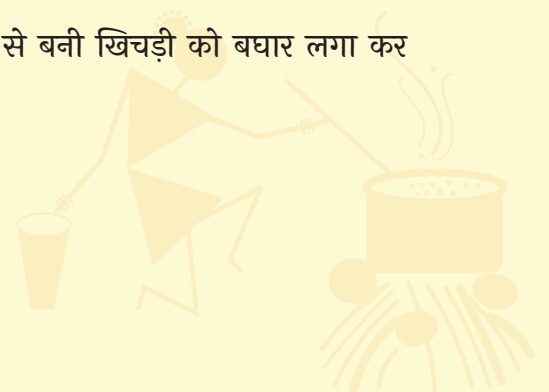


करी पत्ता

विधि



- ❶ ज्वार को बीन कर दो से तीन घंटे के लिए थोड़े से पानी में भिगो दें, इसके बाद इसे छानकर हाथों से दरदरा मसल लें। मूंग दाल को एक बार साफ पानी में धो लें।
- ❷ अब एक पतली में ज्वार और मूंग दाल डाल कर पानी डाल कर पतली खिचड़ी बना लीजिये, हल्दी पाउडर डाल कर तेज आंच पर पकने के लिये रख दीजिये।
- ❸ जब इसमें उबाल आ जाए तो आंच धीमी कर दें और 15 से 20 मिनट तक पकाएं।
- ❹ कढ़ाई में घी या तेल गरम करें, उसमें सरसों दाना और करी पत्ते से बनी खिचड़ी को बघार लगा कर गरमागरम परोसें।



46

ज्वार अजवाइन पापड़

सामग्री



ज्वार का आटा
1 से 2 कटोरी

+



सिका हुआ अजवाइन
दाना आधा चम्मच

+



मीठा सोडा पाउडर

+



हिंग स्वादानुसार



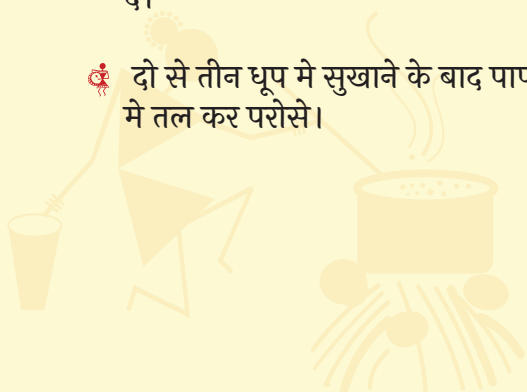
स्वाद अनुसार नमक



विधि



- ❧ एक बड़े पतिले में 1 लीटर पानी ले उसमें उबाल आने के उपरांत ज्वार आटे को धीरे-धीरे मिलाते हुये डाले।
- ❧ घोल में अजवाइन, स्वादानुसार नमक, मीठा खाने का सोडा तथा हिंग मिलाये।
- ❧ घोल के गढ़ा होने तक धीमी आंच में पकाए।
- ❧ खुले एवं धूप वाले स्थान में साफ चादर पर बड़े चम्मच की मदद से घोल को गोल-गोल फैलाये एवं धूप में सुखने दें।
- ❧ दो से तीन धूप में सुखाने के बाद पापड़ को सूखे बंद डब्बे में रख ले। समय-समय पर आंच में भून कर या तेल में तल कर परोसे।

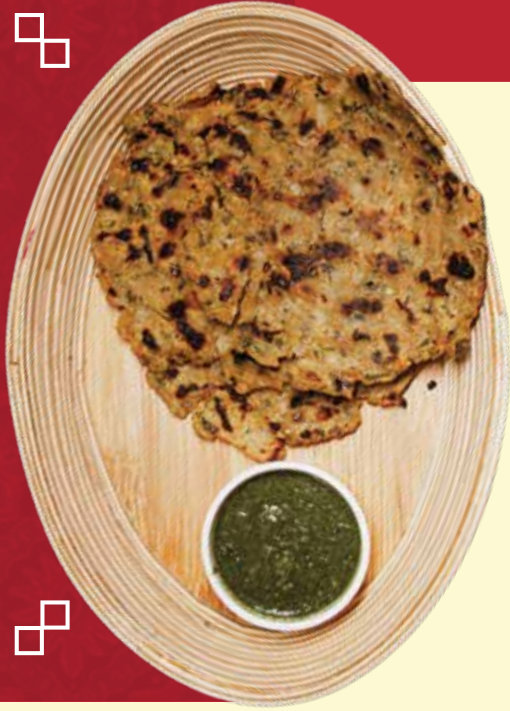


47

ज्वार लहसुन चीला



सामग्री



ज्वार
1 कटोरी

+



मूंग दाल
1/2 कटोरी

+



उड़द दाल
1 चम्मच

+



छोटी प्याज
1/4 कटोरी बारीक काटी हुई



लहसुन का पेस्ट

+



कुछ करी पत्ते
टुकड़े किए हुए

+



नमक स्वादानुसार

+



धनिया पत्तियां
1 बड़ा चम्मच

विधि



❧ मूंग और उड़द की दाल को 3 से 4 घंटे के लिए भिगो दें, उसके बाद पानी निकाल दें।

❧ अब मूंग और उड़द की दाल में लाल मिर्च और सौंफ को मिक्सर या सिल बट्टे पर डालें, मिश्रित मिश्रण डालें तथा उन्हें दरदरा पीस कर मिश्रण बना लें।

❧ ज्वार आटे के साथ मोटा पिसा हुआ मिश्रण, लहसुन की पत्ती का पेस्ट/लहसुन का पेस्ट और कटा हुआ प्याज, हरा धनिया और नमक मिलाएं।

❧ घोल का गाढ़ापन इडली और डोसा के घोल के बीच में होनी चाहिए। तवा गरम (या डोसा तवा) करें और उस पर थोड़ा सा तेल लगाकर गोलाकार चीला बना लें।

❧ किनारों के चारों ओर सुनहरा भूरा और कुरकुरा होने तक पकाएं और धनिया पत्ती से गार्निश करें और अपनी मनपसंद चटनी के साथ गर्मागर्म परोसें।

48

ज्वार मुनगा मिक्स पराठा

सामग्री



ज्वार का आटा
1 से 2 कटोरी

+



मुनगा पत्ता

+



बेसन
2 बड़े चम्मच

+



बारीक कटी
हुई हरी मिर्च



लहसुन एवं नमक
स्वादअनुसार

+



घी या तेल
2 से 3 चम्मच



विधि



❦ ज्वार का आटा, बेसन और नमक को एक बाउल में अच्छी तरह से मिला लें और घी या तेल के साथ बारीक काटा हुआ मुनगा पत्ता, हरी मिर्च और लहसुन को मिला कर ज़रूरी मात्रा में गरम पानी का प्रयोग कर नरम आटा गूंथ लीजिए।

❦ अब चकले पर तेल लगाकर या सूखे आटे की सहायता से गूंथे हुए आटे की लोई बना लें और बेलन की सहायता से गोल आकार में बेल लें।

❦ तवे पर मध्यम आंच पर तेल या घी लगाकर परांठे को अच्छी तरह से सेक लें।

❦ अब स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सब्जी या मनपसंद चटनी के साथ गरमागरम परोसें।

49

ज्वार मीठा लापसी



सामग्री



ज्वार 1 कटोरी

+



दूध
2 से 3 कटोरी

+



बारिक किसा हुआ गुड़
1 कटोरी

+



घी
2 चम्मच

विधि



❧ ज्वार को बीन कर थोड़ा पानी छिड़कें और सिल पर दरदरा पीस लें। इसे रात भर रहने दें। इसे धोकर इसका छिलका निकाल दें।

❧ इसे घी में कुछ मिनट के लिए भून लें। दूध और पानी डालकर इसे गलने तक पकने दें।

❧ इसे आग से हटा दें और गुड़ डालकर अच्छी तरह मिला लें।



50

ज्वार का चूरमा

सामग्री



ज्वार का आटा
1 से 2 कटोरी

+



बारिक किसान हुआ
गुड़ 1 कटोरी

+



किशमिश

+



घी या तेल
2 से 3 चम्मच



सूखा मेवा

+

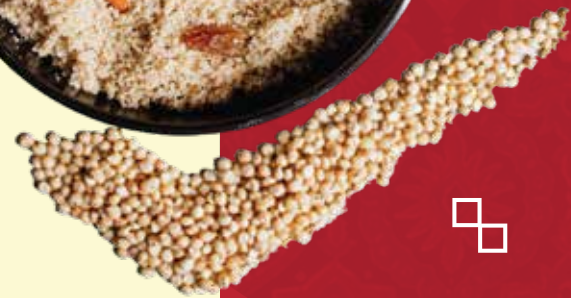
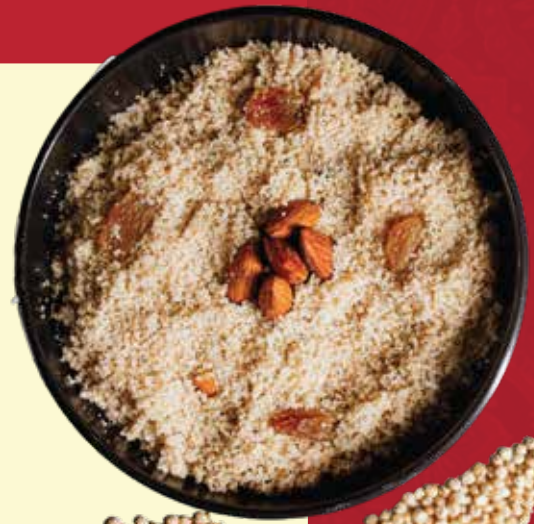


चिरंजी दाना

+



हलायची - 3-4



विधि



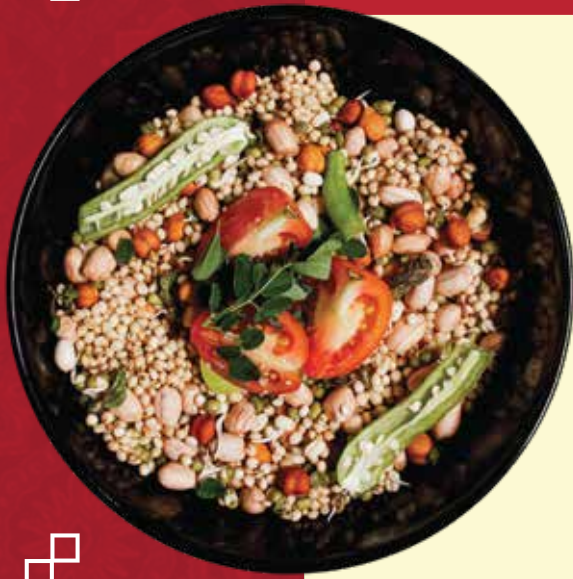
- ज्वार के आटे में 1 छोटा चम्मच घी डाल कर गुनगुने पानी की सहायता से सख्त आटा गूथ लीजिये। गूंथे हुये आटे से दो बड़ी लोई बना लीजिये।
- लोई को दोनों हथेलियों के बीच में रखें और दबाकर चपटा कर गेहूं के आटे में लपेटकर चकले के ऊपर रख कर मोटा परांठा बेल लें।
- तवा गरम करे और थोड़ा सा घी लगाकर चारों ओर फैला ले अब बेले हुए परांठे को तवे के ऊपर पलट-पलट कर सुनहरी चित्ती आने घी लगते हुए अच्छे से सेके।
- परांठे के ठंडा कर उसे तोड़ कर बारीक कर ले साथ में सूखे मेवे को भी बारीक काट कर मिला ले।
- अब बारीक किए हुये परांठे के चुरा में गुड़ को भी एकदम बारीक तोड़कर डाले और 1 चम्मच घी डालकर सभी चीजों को अच्छे से मिला कर लड्डू बनाने का मिश्रण तैयार कर लीजिये।
- मिश्रण में से मुट्ठी भर निकाल कर दोनों हाथों से दबा कर गोल आकार दे दीजिये। तैयार लड्डू को एक प्लेट में रख लें. चूरमा लड्डू बनकर तैयार है। ज्वार चूरमा के लड्डू 2-3 दिन तक खा सकते हैं।

51

अंकुरित ज्वार मिक्स



सामग्री



ज्वार 1 कटोरी

+



फल्लीदाना

+



1 से 2 प्याज

+

टमाटर बारीक
कटा हुआघी या तेल
1 चम्मच

+



हरी मिर्च

+



नींबू का रस

+

बारीक कटा
धनिया पत्ता

नमक स्वादानुसार

विधि



- ज्वार को अंकुरित करने के लिए उसे दिन में पानी में भिगो दें।
- एक बड़े बर्तन में हल्का पका हुआ अंकुरित ज्वार लें और इसे एक गीले मलमल के कपड़े में 12-18 घंटे के लिए छोड़ दें ताकि अच्छी तरह से अंकुरित हो जाये।
- अब अंकुरित ज्वार को मिर्च, सरसों के साथ बघार लगा लें। धीमी आंच में इसका पानी हल्का सा निकाल लें फल्लीदाना मिला कर 10 से 15 मिनट के लिए भाप लगाएं।
- बघार लगे अंकुरित ज्वार को पतीले में निकाल लीजिये, फिर उसमें नींबू निचोड़ लीजिये, बारीक कटा प्याज और टमाटर डाल कर मिला दीजिये।
- परोसने से पहले ऊपर से थोड़ा सा कटा हरा धनिया के साथ गर्म गर्म परोसे।

52 मीठा ज्वार हलवा

सामग्री



दरदरा ज्वार
1 कटोरी

+



दूध
2 कटोरी

+



बारिक किसा हुआ
गुड़ 1 कटोरी

+



सूखा मेवा



घी या तेल
2 चम्मच

+



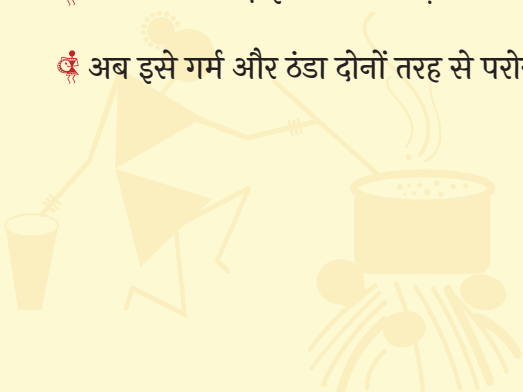
इलायची 1 से 2



विधि



- ❧ ज्वार को बीन कर थोड़ा पानी छिड़कें और सिल पर दरदरा पीस लें। इसे रात भर रहने दें। धोकर इसका छिलका निकाल दें।
- ❧ अब एक कड़ाही में घी या तेल गर्म करें और ज्वार के पिसे हुए पेस्ट को धीमी आंच पर भून लें।
- ❧ अब इसमें गुड़ और उपलब्ध सूखे मेवे डालकर अच्छी तरह से भून कर दूध डाल दें।
- ❧ जब मिश्रण कढ़ाई की परत छोड़ने लगे तब इलायची के दानों को पीस कर मिला लें।
- ❧ अब इसे गर्म और ठंडा दोनों तरह से परोसा जा सकता है।



53

ज्वार की राबड़ी



सामग्री



छाछ
2 कटोरी

+



ज्वार का आटा
1 बड़ा चम्मच

+



जीरा
1/2 छोटा चम्मच

+



नमक स्वादानुसार



पुदीना के पत्ते 4-5

विधि



सबसे पहले ज्वार के आटे को अच्छे से छान लीजिये, अब एक बड़े बर्तन में छाछ डालिये और इसमें छाने हुए ज्वार के आटे को थोड़ा-थोड़ा करके डाल दीजिये, ध्यान रहे कि कोई गुठली न रह जाए, इस लिए कलछी से हिलाते रहे।

अवश्यकतानुसार नमक और पानी मिला लें। राबड़ी के बर्तन को धीमी आंच पर रखिये और एक कलछी से लगातार चलाते हुए उबाल आने तक पका लीजिये।

उबाल आने के बाद इसे 10-15 मिनट के लिए बीच-बीच में चलाते हुए पकाएं। अब इसे रात भर ऐसे ही रखा जाता है और अगली सुबह एक गिलास में थोड़ी सी राबड़ी और ताजा छाछ मिलाकर पिसा भूना जीरा पाउडर और पुदीना आदि डालकर परोसें।



54

ज्वार गुड़ खुरमा

सामग्री



ज्वार का आटा
2 कटोरी

+



गेंहूँ का आटा
2 कटोरी

+



बारिक किंसा हुआ
गुड़ 2 कटोरी

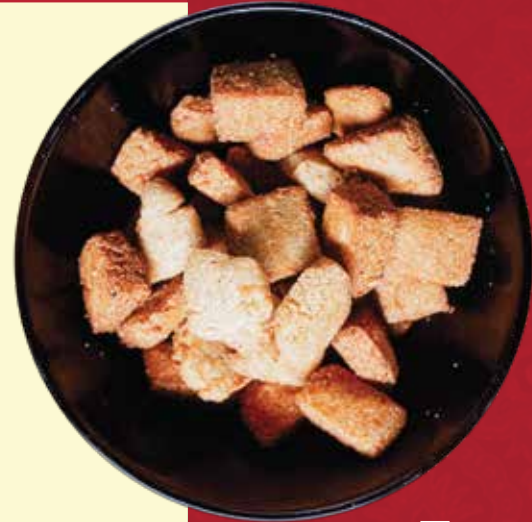
+



घी या तेल
2 चम्मच



इलायची पाउडर



विधि



- सबसे पहले एक बड़े बर्तन में ज्वार का आटा और मैदा 90:10 के अनुपात में मिला कर उसमें घी का मोयन डाल कर अच्छी तरह मिला लीजिये। आटा गूंथने के बाद इसे ढककर 10-15 मिनट के लिए रख दीजिए।
- अब आटे की बड़ी लोइयां बना लें और बेलन की सहायता से इसे मोटी रोटी के आकार में बेल लें।
- इस रोटी को चाकू की सहायता से मनचाहे आकार में काट लीजिये।
- एक कड़ाही में तेल डालकर मध्यम आंच पर गर्म होने के लिए रख दें। अब कटे हुए टुकड़ों को एक कड़ाही में डाल कर धीमी आंच में तल लें।
- चाशनी बनाने के लिए गुड़ और आधा लीटर पानी डालकर मध्यम आंच पर रख दें। बीच-बीच में चाशनी को चलाते रहें, इसमें इलायची पाउडर मिलाएं। चाशनी के गाढ़े होने तक इसे आंच से उतार लें।
- अब इन टुकड़ों को चाशनी में डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- इसे ठंडा होने दें। आपका खुरमा (खंड मंडल) बनकर तैयार है। इसे साफ़ ढक्कन वाले बर्तन में रख ले। बच्चों को समय समय पर खिलायें।

55

ज्वार की महेरी



सामग्री



मट्ठा
1 लीटर

+



ज्वार का आटा
1 कटोरी

+



तेल
2 छोटी चम्मच

+



जीरा
छोटी चम्मच



हरा धनिया-2-3
टेबल स्पून बारीक कटा हुआ

+



हींग
1 पिंच

+

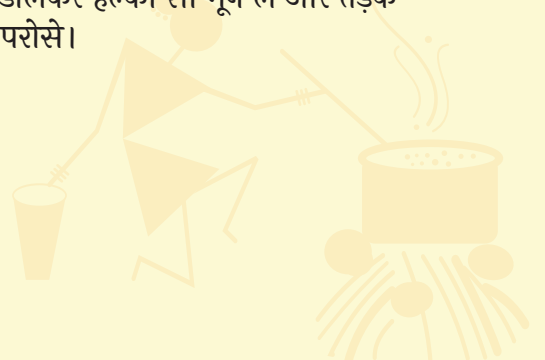


नमक स्वादानुसार

विधि



- एक बर्तन में ज्वार का आटा डालिये और उसमें मट्ठा डाल कर अच्छी तरह मिला लीजिये, इस बात का ध्यान रखते हुए कि गुठलियां ना पड़े।
- घोल को लगातार चलाते हुए तेज आंच पर पकाएं, उबाल आने पर गैस धीमी कर दें और घोल को थोड़ा गाढ़ा होने तक पकाएं और हर 2 मिनट में महेरी को चलाते रहें।
- जब महेरी गाढ़ी हो जाए तो इसमें नमक डालकर मिक्स कर लें और गैस बंद कर दें।
- अब तड़के के लिए एक पैन में तेल गरम करें और उसमें जीरा और हींग डालकर हल्का सा भून लें और तड़के को महेरी के ऊपर डालकर मिला लें। ऊपर से धनिया पत्ती से सजाकर परोसे।



56 ज्वार की पौष्टिक रोटी

सामग्री



ज्वार का आटा
2 कटोरी

+



बेसन
1 कटोरी

+



पालक
के पत्ते 5 से 6



नमक और मिर्च
स्वाद के अनुसार

+



घी अथवा तेल
2 चम्मच



विधि



- सबसे पहले पालक को साफ करके काट लें। कुछ मिनट के लिए थोड़े पानी में उबालें। पालक को निकाल कर सिल बट्टे या मिक्सर में पीस लीजिये।
- ज्वार का आटा, बेसन, पालक, नमक और काली मिर्च मिलाकर पानी से गूंथ लें। बराबर की लोई बना लें और गोल कर लें। चकली पर बेलन से चपाती बना लीजिये।
- गर्म तवे पर घी या तेल का लेप लगाकर सेक लें। दही के साथ गरमागरम परोसें।



57

ज्वार का मीठा दलिया



सामग्री



ज्वार का दलिया
1 कटोरी

+



दूध
2 कटोरी

+



बारीक किंसा गुड़
स्वादानुसार



घी या तेल
1 से 2 चम्मच

विधि



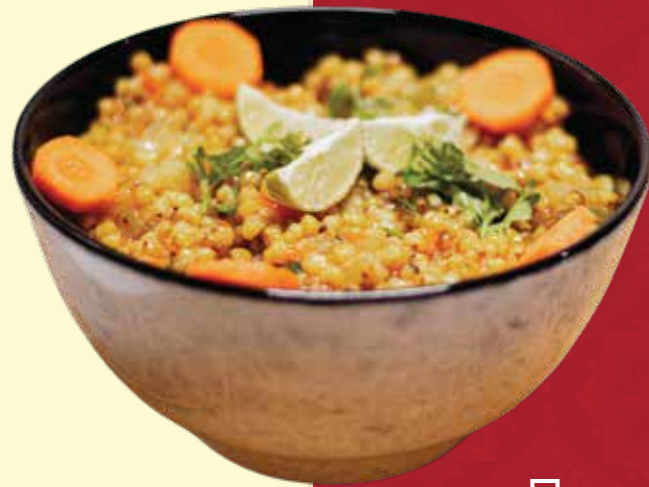
- ❦ ज्वार के दलिया को दो से तीन घंटे के लिए पानी में भीगने दें।
- ❦ दलिया को पानी से निकाल कर, निथार कर रख दें।
- ❦ अब घी गर्म करें, भीगे हुए दलिया को पांच मिनट तक भूनें और 1 से 2 कप पानी डाल कर ढककर धीमी आंच पर दलिया के गलने तक रख दें।
- ❦ इसमें गुड़/चीनी डालकर अच्छी तरह मिला लें और आग से उतार लें।
- ❦ अब इसे दूध के साथ गरमा - गरम परोसें।



58

ज्वार का नमकिन दलिया

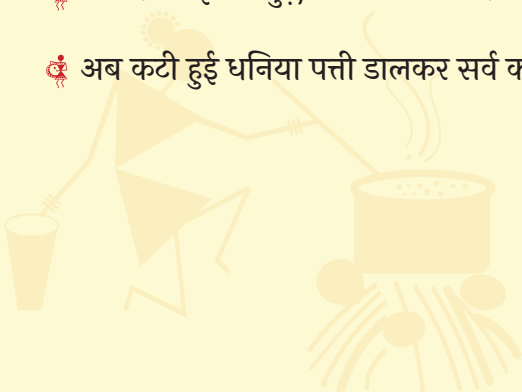
सामग्री



विधि



- ज्वार दलिया और मूंग दाल को एक घंटे के लिए पानी में भिगो दें।
- दलिया और मूंग दाल के मिश्रण को पानी से निकाल कर पानी रख दीजिये।
- घी गरम करें और उसमें भीगे हुए दलिये को पांच मिनट तक भुने। भुने हुए दलिया में पहले से रखा हुआ पानी मिला कर ढक कर धीमी आग पर दलिया के गलने तक रख दीजिये।
- आखिर में इसमें गुड़/चीनी डालकर धीमी आंच पर अच्छी तरह से पकाएं।
- अब कटी हुई धनिया पत्ती डालकर सर्व करें।



मक्का से बने व्यंजन





59

मक्का पकौड़े



सामग्री



मक्का के दाने
1 कटोरी

+



गेहूं का आटा
1/2 कटोरी

+



प्याज 1 से 2

+



लहसुन पेस्ट



हरा मिर्च

+



घी या तेल
1 से 2 चम्मच

+



हल्दी

+



पिसा धनिया

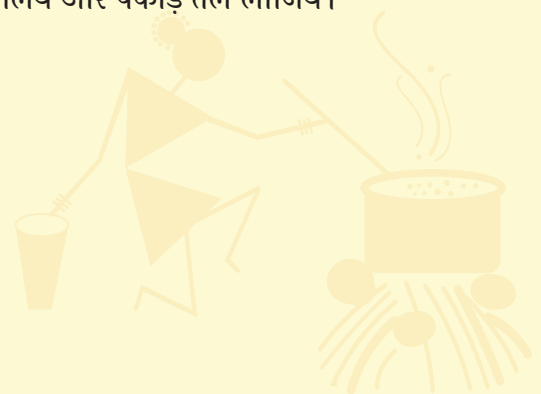


नमक व काली मिर्च
स्वाद के अनुसार

विधि

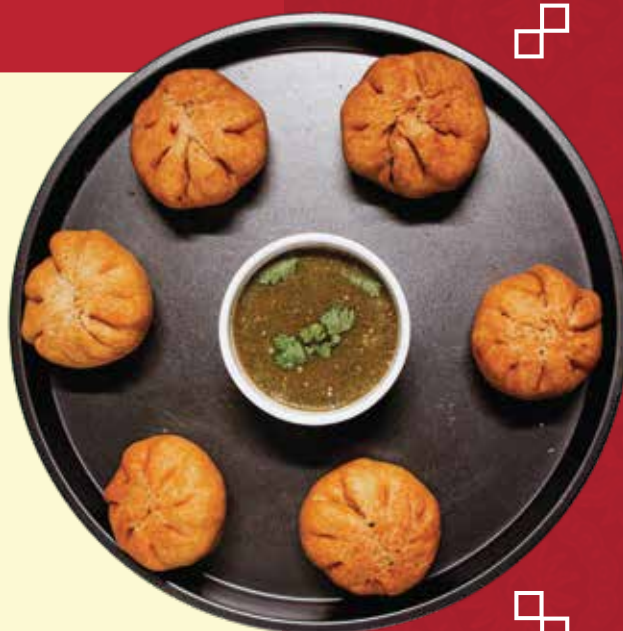


- सबसे पहले मक्के के दानों को पानी में 15 मिनट तक उबालें, फिर इसे दरदरा पीस लें।
- अब पिसे हुये दरदरे मक्के के मिश्रण में लंबा बारीक कटा प्याज, लहसुन, हरी मिर्च, हल्दी, पिसा हुआ धनियां पाउडर, मसाले और गेहूं का आटा डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- पानी डालकर गाढ़ा पेस्ट बना लें और स्वादानुसार नमक डालें।
- हाथ में पानी लगाकर या चम्मच की सहायता से गरम तेल की कढ़ाई में डालिये और पकौड़े तल लीजिये।
- अब तले हुए पकौड़ों को मनपसंद चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।



60 मक्का कचौड़ी

सामग्री



विधि



- मक्के के आटे को धीमी आंच पर भूनें, उसके बाद गरम मसाला, हल्दी, धनियां पाउडर और स्वादानुसार नमक मिलाकर कचौड़ी का भरवा मसाला तैयार कर लें।
- गेहूँ के आटे में थोड़ा सा मोन डालकर कड़ा गूंद लें। नींबू के आकार के लोई बना लें।
- लोई को फैलाकर उसमें भुना हुआ कचौड़ी मसाला भरकर गोल कर लीजिए और हाथ से चपटा कर लीजिए।
- कढ़ाई में तेल गरम होने पर सभी चपटी लोई को एक-एक करके तलने के लिए डाल दें और सुनहरी भूरे होने तक तल लें।
- प्लेट में रख कर मनपसंद चटनी के साथ गरमागरम परोसें।

61

मक्का गेहूं आटा का हलवा



सामग्री

मक्का आटा
1 कटोरी

+

गेहूं का आटा
1/2 कटोरी

+

दूध
2 कटोरी

+

गुड़
1 कटोरी

इलायची 1 से 2

+

घी या तेल
1 से 2 चम्मच

+



सूखा मेवा

विधि



- मक्के का आटा और गेहूं का आटा अच्छी तरह मिला लें। अब एक कड़ाही में घी या तेल गर्म करें और उसमें मक्का और गेहूं का आटा भून लें।
- अब इसमें गुड़ और उपलब्ध सूखे मेवे डालकर अच्छी तरह से मिलाते हुये भुने और दूध डाल दें।
- जब मिश्रण कढ़ाई की परत छोड़ने लगे तब इलायची के दानों को पीस कर मिला लें।
- अब इसे गर्म और ठंडा दोनों तरह से परोसा जा सकता है।



62

अंकुरित मक्का और दाल

सामग्री



अंकुरित मक्का
1 कटोरी



अंकुरित उड़द दाल
1/2 कटोरी



प्याज 1 से 2



बारिक कटा
टमाटर



हारा मिर्च
स्वाद के अनुसार



नींबू



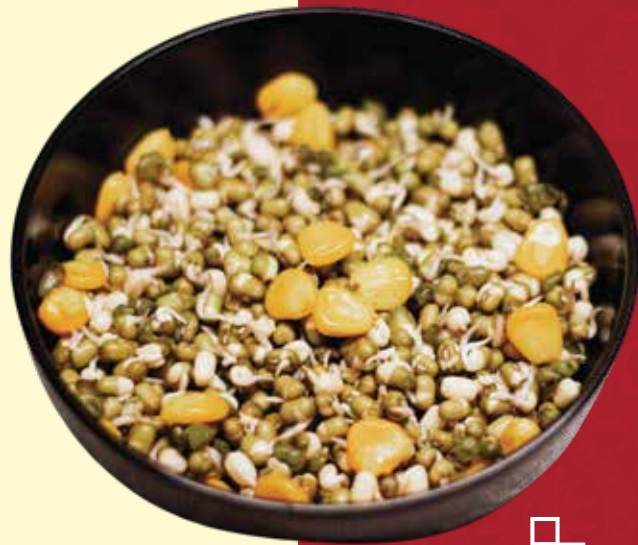
बारीक कटा धनिया पत्ता



घी या तेल



नमक स्वाद अनुसार



विधि



- ❦ मक्का और उड़द को अंकुरित करने के लिए रात भर अलग-अलग बर्तन में भिगो दें।
- ❦ अच्छे अंकुरण के लिए सुबह पानी से निथार कर मक्का और उड़द को अलग-अलग बर्तन में कपड़े से ढककर 10 से 12 घंटे के लिए रख दें। इसे दिन में पानी में भिगो दें।
- ❦ हल्के अंकुरित मक्के और उड़द को एक बड़े बर्तन में लेकर एक गीले मलमल के कपड़े में 12-18 घंटे के लिए छोड़ दें ताकि अच्छी तरह अंकुरित हो जाये।
- ❦ अब अंकुरित मक्का और उड़द को मिर्च, सरसों के साथ बघार लगा लें। धीमी आंच में इसका पानी हल्का सा हटा दें। 10 से 15 मिनट के लिए भाप लगाएं।
- ❦ बघार लगे अंकुरित मक्के और उड़द को किसी बर्तन में निकाल लीजिये, फिर उसमें नींबू निचोड़िये, बारीक कटा प्याज और टमाटर मिलाये।
- ❦ परोसने से पहले ऊपर से कटा हरा धनिया डालें।

63 मक्का बोंडा



सामग्री



मक्का (साबुत)
1 कटोरी

+



चावल का आटा
1/2 कटोरी

+



घी या तेल



बेसन
1/2 कटोरी



पिसा धनिया
1/2 चम्मच

+



पिसा जीरा
1/2 चम्मच

+



नमक और मिर्च
स्वाद के अनुसार



विधि



- ❁ मक्के के दानों को रात भर पानी में भिगो दें। सुबह इसे पानी से धोकर दरदरा पीस लें।
- ❁ अब पिसे हुए मिश्रण में बेसन और चावल का आटा डालकर सभी मसाले मिलाकर नरम आटा गूंथ लें। गूंथे हुए आटे की गोल लोड़ियां बना लें और उन्हें घी/तेल में डालकर सुनहरा होने तक तल लें।
- ❁ परोसने से पहले ऊपर से कटा हरा धनिया डालें।



64 मक्का पौष्टिक रोटि

सामग्री



मक्का का आटा
2 कटोरी

+



बेसन
1 कटोरी

+



पालक के
पत्ते 5 से 6



नमक और मिर्च
स्वदानुसार



घी या तेल
1 बड़ा चम्मच



विधि



- सबसे पहले पालक को साफ करके काट लें। कुछ मिनट के लिए थोड़े से पानी में उबालें। पालक को निकाल कर सिल बट्टे या मिक्सर से पीस लीजिये।
- मक्के का आटा, बेसन, पालक और नमक और काली मिर्च मिलाकर इस पानी से गूंद लें। बराबर की लोई बना लें और गोल कर लें। चकली पर बेलन से चपाती बना लीजिये।
- इसे गर्म तवे पर सेक लें। थोड़ा घी से चुपड़ लें और सरसों के साग तथा दही के साथ गरमागरम परोसें।



65

मक्का चूरमा लड्डू



सामग्री



मक्के का आटा
1 से 2 कटोरी

+



बारिक किया
गुड़ 1 कटोरी

+



घी
2 से 3 चम्मच

+



सूखा मेवा

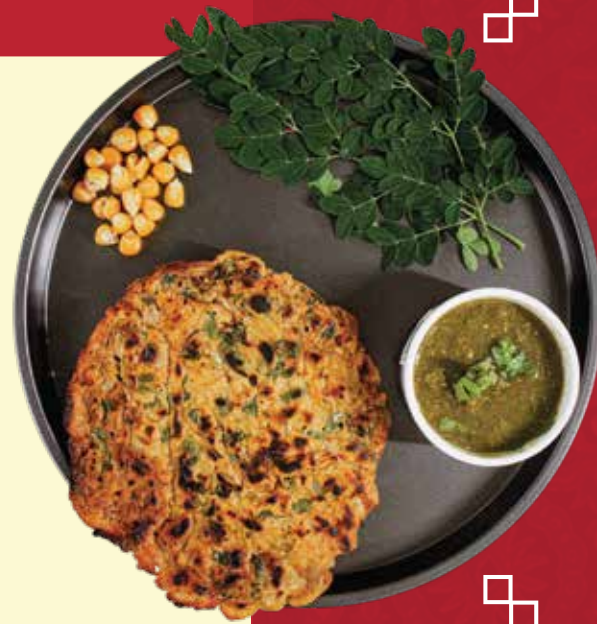
विधि



- ❦ मक्के के आटे में 1 चम्मच घी डालिये और गुनगुने पानी की सहायता से अच्छी तरह मिला कर सख्त आटा गूथ लीजिये। गूथे हुये आटे से दो बड़ी लोई बना लीजिये।
- ❦ लोई को दोनों हथेलियों के बीच में रखिये और आटे में लपेट कर चपटा करके चकले पर रखकर मोटा परांठा बेल लीजिये।
- ❦ तवा गरम करें और थोड़ा सा घी लगाकर चारों ओर फैला दें, अब बले हुए परांठे को तवे पर पलट कर अच्छी तरह से सुनहरा होने तक सेक लें। परांठे को ठंडा होने के बाद इसे बारीक तोड़ कर बारीक कटे हुए मेवे के साथ मिला दीजिये।
- ❦ अब बारीक कटे हुए परांठे के चूरे में गुड़ को भी एकदम बारीक तोड़कर डाले और 1 छोटी चम्मच घी डाल कर सारी सामग्री को अच्छी तरह मिला कर लड्डू बनाने का मिश्रण तैयार कर लीजिये।
- ❦ मिश्रण में से मुट्ठी भर निकाल कर दोनों हाथों से दबा कर गोल आकार दे दीजिये। चूरमा लड्डू बनकर तैयार है।

66 मक्का चीला

सामग्री



विधि



- मूंग और उड़द की दाल को 3 से 4 घंटे के लिए भिगो दें, उसके बाद पानी निकाल दें।
- अब मूंग और उड़द की दाल में लाल मिर्च और सौंफ को मिक्सर या सिल बट्टे में डालकर थोड़ा सा मिश्रित मिश्रण डालकर दरदरा पीसकर मिश्रण बना लें।
- मक्का के आटे के साथ मोटा पिसा हुआ मिश्रण, लहसुन पत्ते का पेस्ट/ लहसुन का पेस्ट और कटी हुई प्याज, धनियां पत्तियां, तथा आवश्यकतानुसार नमक मिलाएं।
- घोल का गाढ़ापन इडली और डोसा के घोल के बीच में होनी चाहिए। तवा (या दोसा तवा) गरम करें और उस पर थोड़ा सा तेल लगाकर गोलाकार चीला बना लें।
- किनारों पर सूनहरा भूरा और क्रिस्पी होने तक पकाएं और हरे धनिये से सजाएं और मनपसंद चटनी के साथ गर्मागर्म परोसें।

67

मक्का दलिया



सामग्री



मक्का साबुत
1 कटोरी

+



मूंग दाल
1/2 कटोरी

+



घी
2 से 3 चम्मच



नमक स्वाद अनुसार

+

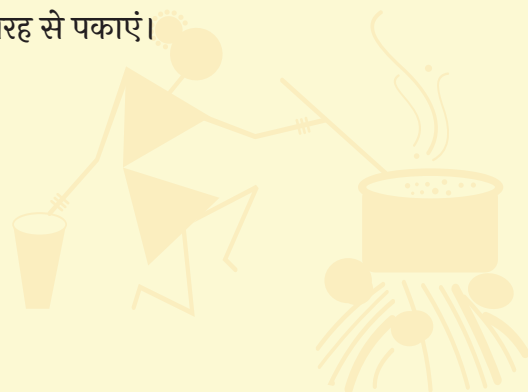


हरा धनिया

विधि



- ❧ मक्के का दलिया और मूंग दाल को एक घंटे के लिए पानी में भिगो दें।
- ❧ दलिया और मूंग दाल के मिश्रण को पानी से निकाल कर पानी रख दीजिये।
- ❧ घी गरम करें और उसमें भीगी हुई दलिया को पांच मिनट तक भूनें। भुने हुए दलिया में पहले से रखा हुआ पानी मिला कर ढक कर धीमी आग पर दलिया के गलने तक रख दीजिये।
- ❧ आखिर में स्वादानुसार नमक व मसाला डाल कर धीमी आंच पर अच्छी तरह से पकाएं।
- ❧ अब कटी हुई धनिया पत्ती डालकर सर्व परोसे।



68 भुटे का मीठा हलवा

सामग्री



मक्का के दाने
1 कटोरी

+



मावा
1 कटोरी

+



किसा हुआ कच्चा
नारियल 1/2 कटोरी

+



घी
2 से 3 चम्मच



इलायची
1 से 2

+



25 ग्राम
बारीक कटे बादाम

+



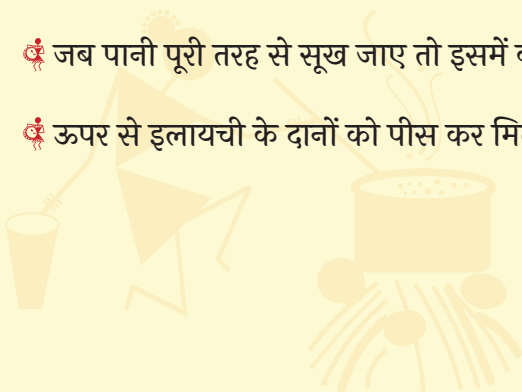
बारीक किया
गुड़ 1 कटोरी



विधि



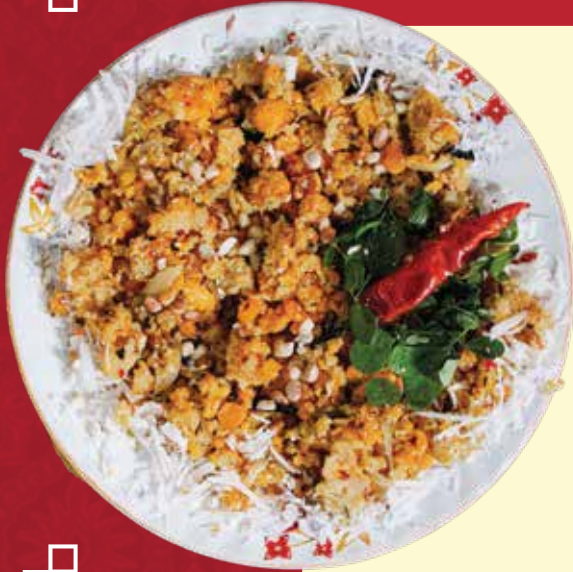
- सबसे पहले मक्के के दाने निकाल कर मिक्सर जार में दरदरा पीस लीजिये।
- धीमी आंच में एक कड़ाही गरम करें, उसमें घी या तेल डालें और पिसे हुए मकई के दानों को अच्छी तरह से भून लें।
- जब मक्के से महक आने लगे तो इसमें खोया डालकर चलाते हुए अच्छी तरह मिला लें, मक्के के मिश्रण में गुड़ और पानी डालकर 10 से 15 मिनट के लिए रख दें।
- जब पानी पूरी तरह से सूख जाए तो इसमें कद्दूकस किया हुआ नारियल डालें, इससे हलवा गाढ़ा हो जाएगा।
- ऊपर से इलायची के दानों को पीस कर मिला लें और लाजवाब हलवा गरमा-गरम परोसें।



69 भुटे का उपमा



सामग्री



विधि



- सबसे पहले मक्के के दाने को उबाल कर कढ़कस कर लें। एक कड़ाही में धीमी आंच पर तेल गर्म करें और उसमें लाल मिर्च का तड़का डालें। फिर इसमें कढ़कस किया हुआ मक्के के दाने को भून लें।
- भुने हुए मक्के को दूसरे बर्तन में निकाल कर कुछ देर के लिए ढक कर रख दीजिये।
- अब उसी कड़ाही में फिर से तेल गरम करें। तेल गरम होने पर होंग, राई और करी पत्ते का तड़का लगाएं।
- अब कटे हुए टमाटर डालें और कड़ाही से चलाएं।
- अंकुरित मूंग, मूंगफली के दाने और नमक डालें और तीन से चार मिनट तक पकाएँ।
- भुने हुए मक्के को मिला लें, चीनी और नींबू का रस डालकर दो से चार मिनट तक पकाएं।
- कढ़कस मक्के के उपमा को हरे धनिये से सजाकर गरमागरम परोसें।

70 मक्के की महेरी

सामग्री



मट्ठा
1 लीटर

+



मक्का आटा
1 कटोरी

+



जीरा-छोटी चम्मच

+



हरा धनिया-2-3
टेबल स्पून बारीक कटा हुआ



नमक स्वादानुसार

+



तेल
2 छोटी चम्मच

+



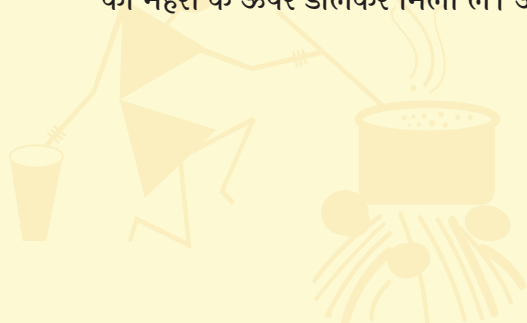
हींग 1 पिंच



विधि



- मक्के के आटे को एक बर्तन में डालिये और इसमें मट्ठा डाल कर अच्छी तरह मिला लीजिये, इस बात का ध्यान रखते हुए कि कोई गुठलियां ना पड़े।
- घोल को लगातार चलाते हुए तेज आंच पर पकाएं, उबाल आने पर गैस धीमी कर दें और घोल को थोड़ा गाढ़ा होने तक पकाएं और हर 2 मिनट में महेरी को चलाते रहें।
- जब महेरी गाढ़ी हो जाए तो इसमें नमक डालकर मिक्स कर लें और गैस बंद कर दें।
- अब तड़के के लिए एक पैन में तेल गरम करें और उसमें जीरा और हींग डालकर हल्का सा भून लें और तड़के को महेरी के ऊपर डालकर मिला लें। ऊपर से धनिया पत्ती से सजाकर परोसे।



71

मिक्स मिलेट थेपला



सामग्री



बाजरा आटा
1/2 कटोरी

+



ज्वार आटा
1/2 कटोरी

+



कोदो आटा
1/2 कटोरी

+



गेंहू आटा
1/2 कटोरी



पिसा लाल मिर्च पाउडर
1/2 चम्मच

+



बारिक कटा मैथी पत्ता
2 चम्मच

+



अदरक लहसुन पेस्ट
1 चम्मच

+



धनिया पाउडर
1/2 चम्मच



हल्दी
1/2 चम्मच

+



जीरा पाउडर
1/2 चम्मच

+



अजवाइन
1/2 चम्मच

+



घी या तेल
3 चम्मच

विधि



- ❖ एक बर्तन में बाजरा, ज्वार, कोदो और मैदा डालिये, गूदे आटा अच्छी तरह मिला लीजिये। नमक, अजवायन, लाल मिर्च पाउडर, धनियां पाउडर, जीरा पाउडर, हल्दी डालकर अच्छी तरह मिला लीजिये।
- ❖ आटे में थोड़ा सा तेल, मेथी के पत्ते डालते हुए, थोड़ा थोड़ा गुनगुना पानी डालते हुए, आटे को मजबूती से गूथ लीजिये। आटा गूंथने के बाद इसे 15 मिनट के लिए रख दीजिए।
- ❖ इसे फिर से अच्छी तरह मसल कर नरम कर लें और नींबू के आकार के लोयां बना लें।
- ❖ एक लोई लें और उसे हथेलियों से गोल कर लें। फिर इसे चपटा करके मोटा रोल बना लें।
- ❖ तवा को मध्यम आंच पर गर्म करें और जब यह गर्म हो जाए तो इसमें थेपला डालकर परांठे की तरह सेंक लें। थेपला को दोनों तरफ से सुनहरे चिट्टी पड़ने तक सेंकें।
- ❖ तैयार थेपला को मनपसंद चटनी और रायते के साथ परोसें।





