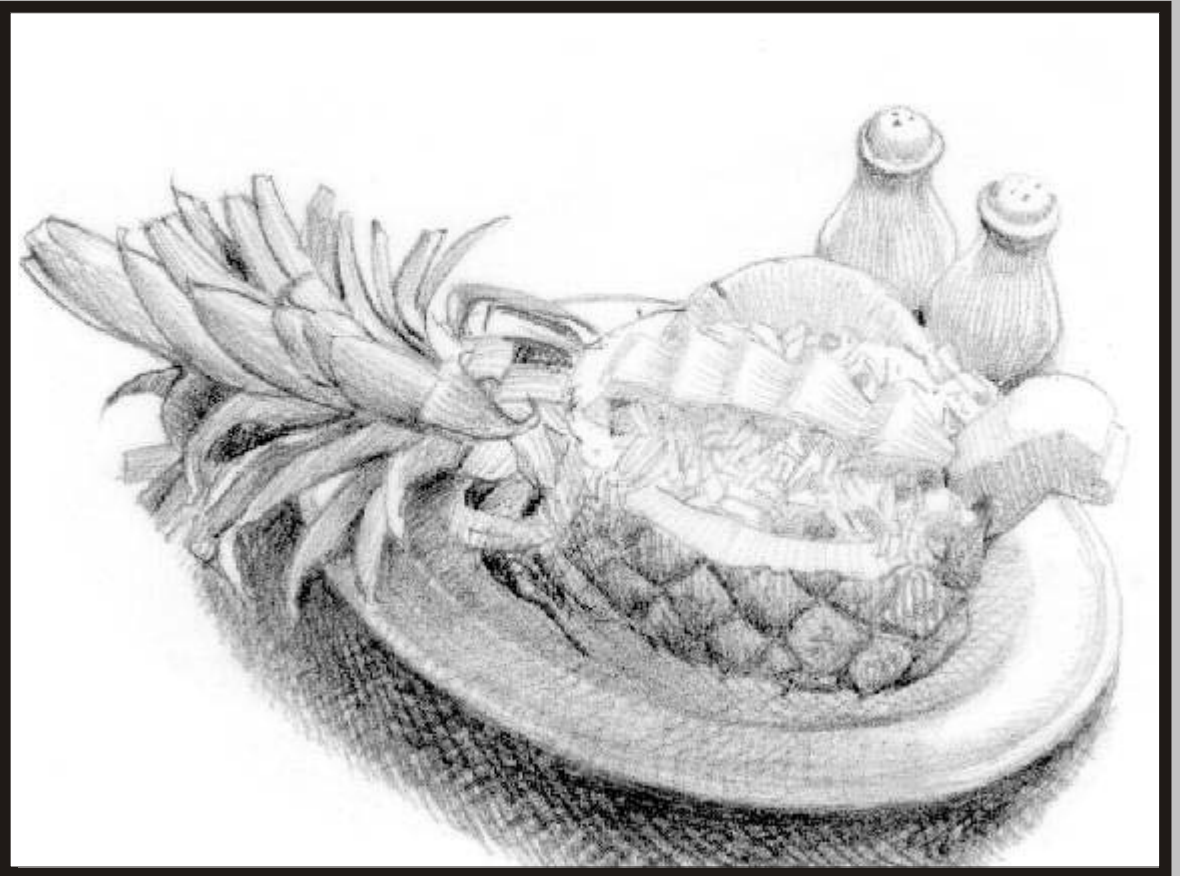


वैष्णव भोजन

❖ 1 ❖



वैष्णव भोजन

⇒ 1 ⇐

प्रकाशकः
जी. पी. एस. भल्ला, सेक्रेटरी
साइंस ऑफ़ द सोल रिसर्च सेंटर
राधास्वामी सत्संग ब्यास
5 गुरु रविदास मार्ग, पूसा रोड
नई दिल्ली 110 005, भारत

© 2007 साइंस ऑफ़ द सोल रिसर्च सेंटर
सर्वाधिकार सुरक्षित

पहला संस्करण 2007

मुद्रकः थॉम्सन प्रैस (इंडिया) लि०

Published by:
G. P. S. Bhalla, Secretary
Science of the Soul Research Centre
c/o Radha Soami Satsang Beas
5 Guru Ravi Dass Marg, Pusa Road
New Delhi 110 005, India

© 2007 Science of the Soul Research Centre
All rights reserved

First edition 2007

14 13 12 11 10 09 08 8 7 6 5 4 3 2

ISBN 978-81-901731-3-1

Printed in India by: Thomson Press (India) Ltd.

भूमिका

शाकाहार को अपनाने के कई कारण हो सकते हैं—आध्यात्मिक, नैतिक, मानवतावादी या फिर स्वास्थ्य सम्बन्धी। आजकल के ज़माने में शाकाहार को ज़्यादा पसन्द किया जाने लगा है, क्योंकि अधिकतर लोग यह मानने लगे हैं कि शाकाहार में विविधता (वराईटी) भी है और सन्तोषजनक पौष्टिकता भी।

आम सोच है कि मांसरहित आहार शरीर की प्रोटीन की ज़रूरत पूरी नहीं करता। यह ग़लत है। शाकाहारी आहार पौष्टिक है और इसके सन्तुलित (बैलेंसड) भोजन में वे सभी तत्व मौजूद हैं, जो स्वस्थ जीवन के लिए ज़रूरी होते हैं। सभी जानते हैं कि तनावयुक्त बीमारियों, जैसे हाई ब्लड-प्रेसर (उच्च रक्तचाप), हृदय-रोग और कई प्रकार के कैंसर में शाकाहारी आहार लेने की ही सलाह दी जाती है।

किसी भी घर में पाककला की पुस्तकों की अलमारी देखें, कई परम्पराओं, देशों और संस्कृतियों की पाक-कला की किताबें मिलेंगी। चाहे कोई व्यस्त माँ हो, चाहे कोई नवविवाहिता पत्नी, चाहे घर से दूर अपनी आज़ादी का नया-नया लुत्फ़ उठाता हुआ कोई छात्र, और चाहे कोई ऐसा या ऐसी मेज़बान जो अपने मित्रों को दावत खिलाकर खुश होती है, क्या खाने की चीज़ें बनाने के नये-नये तरीके, चाहें वे कितने भी हों, उसके लिए काफ़ी हो सकते हैं ?

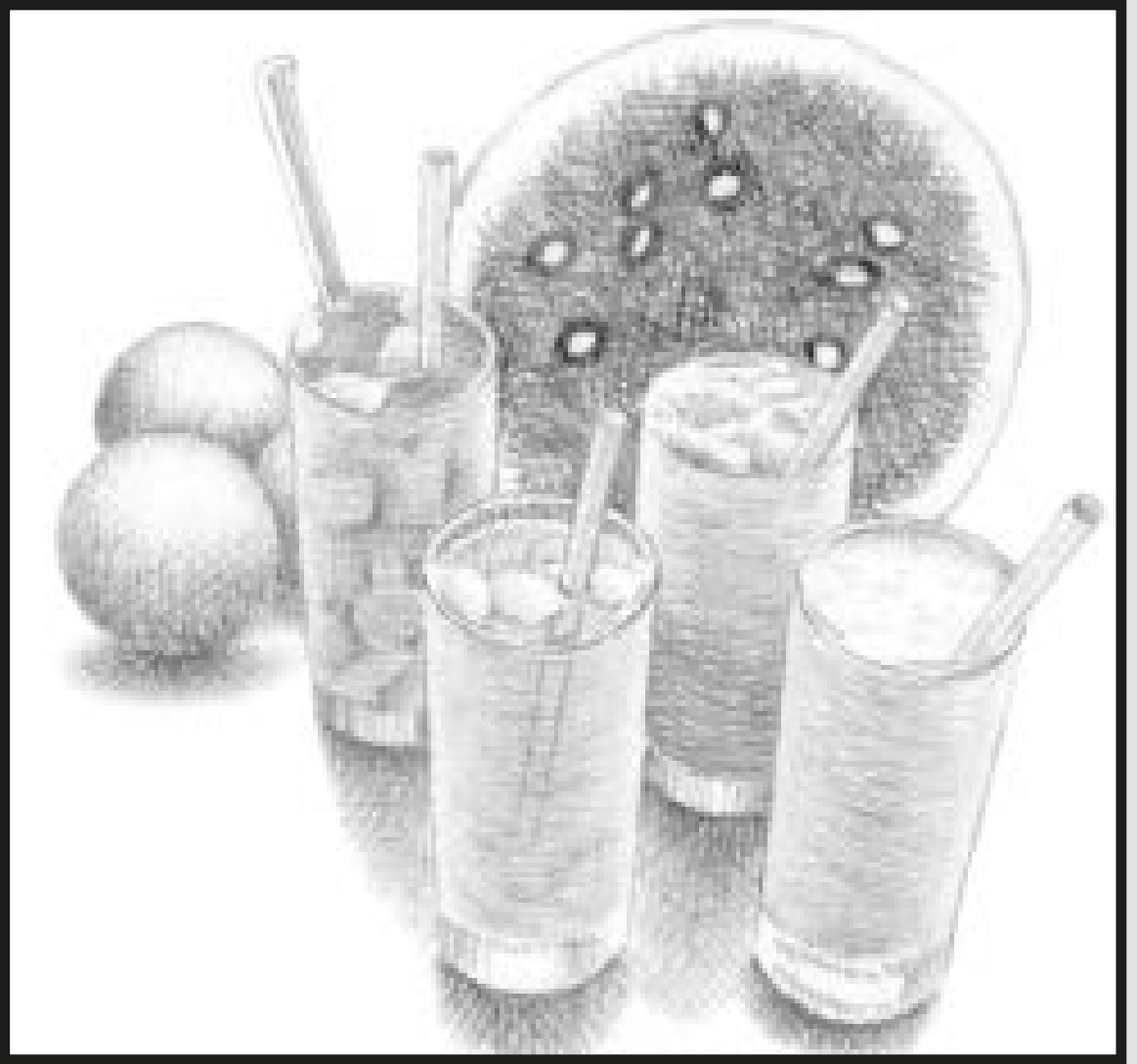
इस शाकाहारी पाक-व्यंजन पुस्तक में अनेक सरल, अन्तर्राष्ट्रीय विधियाँ प्रस्तुत की गई हैं, जो आजकल की विभिन्न संस्कृतियों से प्रभावित समाज के अनुकूल हैं। यह किताब हाँगकाँग में तैयार की गई थी और इसमें चीनी, जापानी व भारतीय पाकविधियों का सम्मिश्रण है। कुछ विधियों के लिए पूर्वी देशों की सामग्री की ज़रूरत होगी, जो शायद आसानी से उपलब्ध न हों। ऐसी अवस्था में व्यक्ति अपनी सूझ-बूझ से अपने अन्दाज़ से उसके बदले अन्य सामग्री इस्तेमाल कर सकते हैं या फिर परिवार के सदस्य या मित्र, जो दूसरे देशों की यात्रा करते रहते हैं, उनसे वे चीज़ें मँगवाई जा सकती हैं।

आजकल कैलरीज़ का ध्यान करते हुए लोग कम घी खाना पसन्द करते हैं। यदि किसी रेसिपी में घी या तेल अधिक लगे तो आप अपने स्वाद अनुसार प्रयोग करें।

विषय-सूची

ठंडे पेय	1
सलाद	8
सूप	15
ब्रेड बाइट्स	24
स्नैक्स	31
चटपटे व्यंजन	47
मुख्य पकवान	64
भारतीय रोटियाँ	94
विविध प्रकार के चावल	97
डिज़र्ट्स	108
बिस्कुट और केक	126
जैम	138
पार्टी पसंदीदा	140
चाय और कॉफ़ी	144
शब्दार्थ-सूची	146
सामग्री के भारतीय नाम	148
रूपांतरण	150
अनुक्रमणिका	151

ठंडे पेय (BEVERAGES)





केले का पंच (BANANA PUNCH)

सामग्री:

- 4 कप पानी
- 2 कप चीनी
- 1 लिटर अनन्नास का रस
- 500 मिली लिटर संतरे का रस
- 4 बड़े केले
- 2 नीबू का रस
- जिंजरेल (पेय)

बनाने की विधि:

चीनी और पानी को साथ उबालकर हलकी चाशनी तैयार करें। केले के टुकड़े और संतरे के रस को मिक्सर में डालकर इस का मिश्रण बनाएँ। जिंजरेल के अलावा सारी सामग्री मिलाएँ। मिश्रण की मात्रा लगभग दो लिटर बनेगी। इस मिश्रण को रात भर फ्रीज़र में रखें। परोसने से कुछ समय पहले ही मिश्रण को फ्रीज़र से निकाल लें ताकि निकालने में आसानी रहे। गिलास को एक चौथाई फ्रूट-मिश्रण से भरें। ठंडे जिंजरेल से बाक़ी का गिलास भर दें।

लस्सी पेय (BUTTERMILK DRINK)

सामग्री:

- 400 मि. लि. दूध
- 2 लिटर छाछ/लस्सी/मट्ठा
- 1 कप चीनी
- 3 कप अनन्नास के टुकड़े
- पिस्ता सजावट के लिए

बनाने की विधि:

सारी सामग्री को मिक्सर में डालकर मिलाएँ और फ्रिज में रख दें। गिलास में परोसें और ऊपर से बारीक कटे हुए पिस्ते डाल दें। नीबू की फाँक और चेरी से सजाएँ।

- 12 गिलास बनेंगे।

फ्रूट पंच (FRUIT PUNCH)

सामग्री:

- 2 कप संतरे का गूदा
- 2 कप आडू की ठंडी जमी हुई फाँकें
- 2 बोतल खूब ठंडी लेमॉनेड

बनाने की विधि:

संतरे और आडू को मिक्सी में नरम होने तक मिलाएँ। फिर उसमें ठंडी लेमॉनेड घोलें। लम्बे गिलास में एक चौथाई बर्फ़ डालें, ऊपर फ्रूट पंच से भर दें। नीबू की फाँक और चेरी से सजाएँ।

- 10 गिलास बनेंगे।



आइसक्रीम सोडा (*ICE CREAM SODA*)

सामग्री:

आइसक्रीम
पीने का सोडा
गुलाब का शरबत

बनाने की विधि:

एक गिलास में 2-3 बड़े चम्मच गुलाब का शरबत डालें। गिलास को तीन चौथाई सोडे से भर दें। ऊपर से 2 बड़े चम्मच आइसक्रीम डालें।

इन्डोनेशियन नारियल ठंडाई (*INDONESIAN COCONUT COOLER*)

सामग्री:

4 साबुत नारियल, छिलका उतारकर
कसे हुए
12 छोटे चम्मच अगर-अगर पाउडर
7 बड़े चम्मच चीनी
नमक स्वाद अनुसार
ताज़े नारियल का पानी
गुलाब का शरबत (ऐच्छिक)

बनाने की विधि:

कसे हुए नारियल को महीन कपड़े से छानें, थोड़ी-थोड़ी मात्रा में पानी डालते हुए नारियल का दूध निकाल लें। इस क्रिया को तब तक दोहराएँ जब तक सारा दूध न निकल जाए। लगभग दो लिटर मिश्रण तैयार होगा। इस मिश्रण में चीनी और नमक डालकर उबाल लें। थोड़े से नारियल के दूध में अगर-अगर पाउडर मिलाएँ और उबलते हुए मिश्रण में डाल दें, लगातार हिलाते हुए एक मिनट तक उबालें। आँच से उतार दें, ठंडा होने पर फ्रीज़र में जमाने के लिए रख दें। गिलास में दो-तीन बर्फ के टुकड़े डालकर मिश्रण के कुछ चम्मच भरकर उसके ऊपर डाल दें। ठंडे नारियल पानी से गिलास भर दें। ऊपर से गुलाब शरबत डालकर परोसें।



तरबूज पेय (MELON MAGIC)

सामग्री:

6 कप तरबूज का गूदा
1 कप गुलाब शरबत
ठंडा पीने का सोडा
कुटी हुई बर्फ
वनीला आइसक्रीम (प्रत्येक गिलास के
लिए 1 बड़ा चम्मच)

बनाने की विधि:

गुलाब शरबत और तरबूज के गूदे को बड़े बरतन में मिलाएँ। परोसने के लिए गिलास में एक चौथाई मिश्रण भर दें। ऊपर से कुटी हुई बर्फ डालें और $\frac{3}{4}$ गिलास ठंडे सोडा वाटर से भर दें। अंत में वनीला आइसक्रीम के 2 चम्मच डाल दें।

पार्टी शरबत (PARTY SHERBET)

सामग्री:

2 लिटर 7 अप/लिमका
2 लिटर नीबू शरबत
3 डिब्बे (850 ग्राम) फ्रूट कॉकटेल-
छना हुआ (मिले-जुले फलों
के टुकड़े)

बनाने की विधि:

सारी सामग्री मिलाएँ, खूब ठंडा करें और लम्बे गिलासों में पीने के लिए स्ट्रॉ और बड़े चम्मच के साथ परोसें। नीबू की फाँक से सजाएँ।

- 20 गिलास बनेंगे

सुझाव: डिब्बे बन्द फ्रूट कॉकटेल के स्थान पर ताजे फल जैसे खरबूजा, अनन्नास, केले, आड़ू, पपीते का भी उपयोग कर सकते हैं। फल अच्छे पके हुए हों, पर ज्यादा पके हुए न हों।



आम का मिल्क शेक (*MANGO MILK SHAKE*)

सामग्री:

2 आमों का गूदा
4 गिलास बहुत ठंडा दूध
4 बड़े चम्मच गुलाब चाशनी
बादाम और पिस्ते (ऐच्छिक)

बनाने की विधि:

आम, दूध और गुलाब चाशनी को ब्लेन्डर में डालकर 30 सेकन्ड तक चलाएँ। गिलासों में डालकर कटे हुए पिस्ते और बादाम से सजाएँ। ठंडा परोसें।

विविध प्रकार: *पपीता मिल्क शेक* के लिए आमों के स्थान पर 1 कप पपीते का गूदा प्रयोग करें।

दही आम का पेय (*MANGO YOGURT DRINK*)

सामग्री:

250 ग्राम दही
100 मि.लि. पानी
2 आमों का गूदा (अलफांजो आम हों तो अच्छा है)
कुटी हुई बर्फ
चीनी स्वाद अनुसार
1 छोटा चम्मच इलायची पाउडर

बनाने की विधि:

सारी सामग्री मिक्सी में अच्छी तरह मिलाएँ। लम्बे गिलासों में डालकर ऊपर से इलायची पाउडर छिड़कें।

- 6-8 गिलास बनेंगे।

विविध प्रकार: सादे दही के पेय के लिए आमों के गूदे के स्थान पर 100 मि. लि. पानी का उपयोग करें। नमक या चीनी स्वाद अनुसार डालें।



दूध की ठंडाई (MILK COOLER)

सामग्री:

- 20 बादाम
- 2 छोटे चम्मच सौंफ
- 2 छोटे चम्मच खसखस
- 2 छोटे चम्मच जीरा
- 8 इलायची
- 10 छोटे चम्मच चीनी
- 2 छोटे चम्मच काली मिर्च
- 400 मि. लि. पानी में, 400 मि. लि. दूध मिला दें

बनाने की विधि:

सौंफ, खसखस, जीरा, इलायची और काली मिर्च को एक साथ पीसें। बादाम को अलग से पीसें। एक बड़े डोंगे में कुटी हुई सामग्री डालकर थोड़ा-सा दूध और पानी का मिश्रण डाल दें। अच्छी तरह मिलाकर महीन कपड़े से रस को छानकर निकाल दें। दूध और पानी का मिश्रण खत्म होने तक यह क्रिया दोहराते रहें। चीनी मिलाकर अच्छी तरह घोल दें और ख़ूब ठंडा करें।

- 4-5 गिलास बनेंगे।

नीबू शरबत (LIME SHERBET)

सामग्री:

- ¼ कप चीनी
- 500 मि. लि. ठंडा पानी
- 3 नीबू का रस
- नीबू की फाँकें सजावट के लिए कुटी हुई बर्फ़ (ऐच्छिक)

बनाने की विधि:

एक ठंडे पानी के बरतन में चीनी घोल लें। नीबू का रस अच्छी तरह मिलाएँ। लम्बे गिलास में बर्फ़ के ऊपर शरबत डाल दें। नीबू की फाँक हर गिलास में डालकर परोसें।

विविध प्रकार: **मीठे नीबू सोडा** के लिए नीबू का रस और चीनी की चाशनी मिलाकर (नीबू के रस के बदले में गुलाब शरबत या पुदीने की सुगन्धवाला शरबत भी प्रयोग कर सकते हैं) गिलासों में डालें और पीने के सोडा वाटर से भर दें।



पार्टी पंच (*PARTY PUNCH*)

सामग्री:

- 2 लिटर अनन्नास का रस
- 1 लिटर संतरे का रस
- 1 लिटर लेमनेड
- 200 मि. लि. मँगो ऑरेंज सौरबे
(रेसिपी देखें पृ. 116)
- 1 लिटर आइसक्रीम (अपनी
पसंद की)
- वनीला आइसक्रीम (एक स्कूप/दो बड़े
चम्मच हर गिलास में)
- जिंजरेल (पेय)

बनाने की विधि:

सारे रस मिला दें, आम-संतरे का शरबत डाल दें। 1 लिटर आइसक्रीम के एक जैसे बराबर टुकड़े काट लें और उन्हें जूस मिश्रण में डालकर फ्रीज़र में जमा दें। परोसने से कुछ समय पहले फ्रीज़र से निकाल दें। लम्बे गिलास में आइसक्रीम मिश्रण के कुछ चम्मच डाल दें। जिंजरेल से भर कर ऊपर से वनीला आइसक्रीम डालकर परोसें।

- 20-24 गिलास बनेंगे।

शरबत पंच (*SHERBET PUNCH*)

सामग्री:

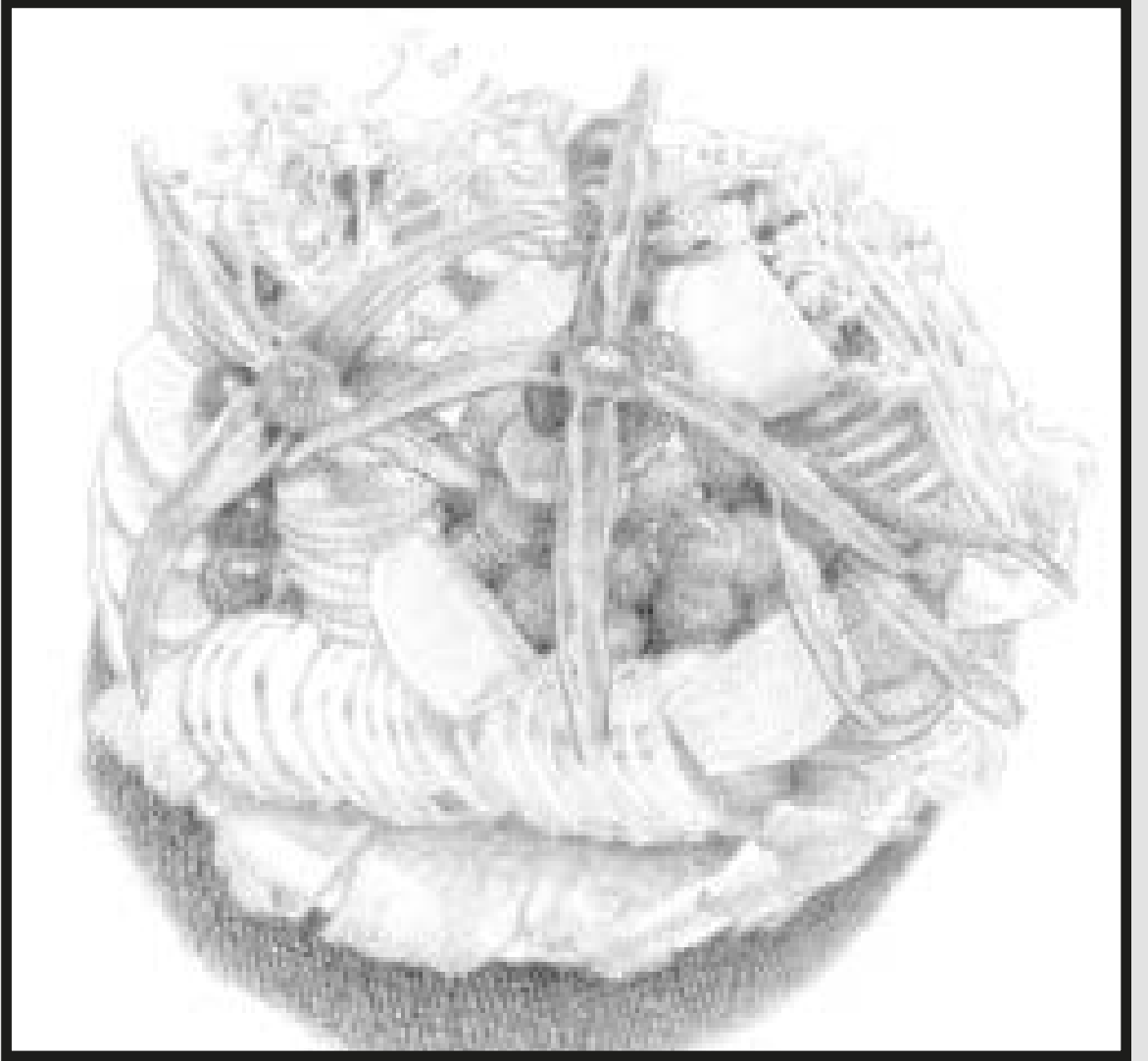
- आधा लिटर शरबत (स्वाद अनुसार)
- 1 लिटर अनन्नास रस
- 1 लिटर संतरे का रस
- 1 लिटर सेब का रस
- 2 लिटर जिंजरेल (पेय)

बनाने की विधि:

शरबत के साथ सारे रस मिलाकर बहुत ठंडा करें। फिर जिंजरेल के साथ मिलाएँ। लम्बे गिलासों में परोसें।

- 22 गिलास बनेंगे।

सलाद (SALADS)





रशियन सलाद (*RUSSIAN SALAD*)

सामग्री:

50 ग्राम आलू (उबले, छिले व टुकड़ों में कटे हुए)
50 ग्राम टंडे जमे हुए हरे और गले मटर
50 ग्राम गाजर थोड़ी उबली हुई
50 ग्राम शलजम कटे हुए
आधा गुच्छा लेटिस बारीक कटे हुए (shredded)
मेयोनेज़ (अण्डा-रहित)
सजाने/ड्रेसिंग के लिए

बनाने की विधि:

सब सामग्री एक डोंगे में मिलाएँ। मेयोनेज़ ऊपर से डालकर परोसें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए

सुझाव: मेयोनेज़ की जगह एवॅकेडो (एक तरह का फल) की सॉस इस्तेमाल कर सकते हैं, मेरिनेट न करें। मिला लें और जल्दी परोसें।

ग्रीक सलाद (*GREEK SALAD*)

सामग्री:

1 डिब्बा बन्द आर्टीचोक हार्ट्स
छना हुआ
250 ग्राम फ़ेटा चीज़ मसला हुआ
4 टमाटर, चार-चार टुकड़े किए हुए
100 मि. लि. सलाद तेल
1 नीबू का रस
नमक, काली मिर्च स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

आर्टीचोक हार्ट्स को सलाद तेल में भिगोकर एक घंटा रख दें। एक डोंगे में आर्टीचोक हार्ट्स और फ़ेटा चीज़ मिलाकर एक सलाद डिश (प्लेट) में पलटें। इस मिश्रण के आसपास टमाटर सजाएँ। नीबू का रस, नमक और काली मिर्च छिड़क दें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।



सलाद सरप्राइज़ (SALAD SURPRISE)

सामग्री:

- 1 कप डिब्बा बन्द राजमा, छने हुए
- 1 कप उबली हुई मैकरोनी
- 1 कप अनन्नास के छोटे-छोटे टुकड़े
- 1 कप डिब्बा बन्द मक्की के दाने
- 1 कप किशमिश
- 4 गाजर कसी हुई
- 4 टमाटर कटे हुए
- 4 छोटे खीरे, छिले हुए और छोटे-छोटे लम्बे कटे हुए
- मेयोनेज़ (अण्डा-रहित)
- लेटिस (सलाद) पत्ते
- सजाने के लिए कटे हुए सूखे मेवे

बनाने की विधि:

एक साफ़ प्लेट में सलाद पत्तों के ऊपर पहली 8 वस्तुएँ अलग अलग रंगों की लगाएँ। परोसने तक फ्रिज में रखें। परोसने से पहले अधिक मात्रा में मेयोनेज़ छिड़कें और कटे हुए मेवे से सजाएँ।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए

सलाद गादो गादो (GADO GADO)

सामग्री:

- 250 ग्राम बन्द गोभी (हलकी उबली हुई व टुकड़ों में कटी हुई)
- 250 ग्राम फूल गोभी उबली हुई व टुकड़ों में कटी हुई
- 250 ग्राम गाजर, छोटे-छोटे टुकड़े किये हुए
- 3 आलू पके और पतले गोल कटे हुए
- 1 लेटिस (सलाद पत्ते) बारीक कटा हुआ
- 3 खीरे, बीज निकालकर गोल कटे हुए
- 4 बट्टी टोफू के टुकड़े, तले हुए
- पी नॉट सॉस (मूँगफली सॉस रेसिपी देखें पृ. 62)
- 4-5 तले हुए शैलॉट (प्याज की तरह का)

बनाने की विधि:

एक परोसने के डोंगे में सारी सब्जियाँ और बीन कर्ड (टोफू) मिलाएँ। ऊपर पी नॉट सॉस डालें और तले हुए कुरकुरे शैलॉट छिड़कें।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए



पपीते का सलाद (PAPAYA SALAD)

सामग्री:

- 1 कच्चा पपीता छीलकर कसा हुआ
- 2 लहसुन की कलियाँ पिसी हुई
- ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च
- 1 टमाटर, फाँकें की हुई
- 1 खीरा बीज निकले हुए और कसा हुआ
- 2 बड़े चम्मच ब्राउन चीनी
- 2 बड़े नीबू का रस
- नमक स्वाद अनुसार
- लेटिस के पत्ते (सलाद पत्ते)
- गाजर और बीन्स सजावट के लिए

बनाने की विधि:

टमाटर और सलाद के अलावा बाकी सब सामग्री मिलाएँ। कसा हुआ पपीता-मिश्रण सलाद के पत्तों पर लगाएँ। उसको ऊपर से टमाटर, गाजर और बीन्स से सजा दें।

थाई सलाद (THAI SALAD)

सामग्री:

- 1 लाल शिमला मिर्च
- 1 पीली शिमला मिर्च
- आधा ब्रॉकलि का फूल (हलका उबला हुआ)
- 2 प्याज़ पतले गोल कटे हुए
- 2 खीरे छीलकर कटे हुए
- एक चौथाई बन्द गोभी का फूल बारीक लच्छेदार कटा हुआ
- ¼ कप नीबू का रस
- 3-4 बड़े चम्मच मिर्च साँस चुटकी भर नमक और चीनी

बनाने की विधि:

शिमला मिर्च की फाँकें काटें। ब्रॉकलि के फूल अलग करें। प्याज़ को गोल छल्लों के आकार में अलग करें। सारी सामग्री एक बड़े सलाद के डोंगे में मिलाकर परोसें।



किशती के आकार में खीरा (*CUCUMBER BOAT*)

सामग्री:

- 2 खीरे
- 2 चेरी
- ¼ कप चैंडर चीज़—कसा हुआ
- 1 शिमला मिर्च, बीज निकालकर कटी हुई
- 1 टमाटर बारीक कटा हुआ
- 1 प्याज़ बारीक कटा हुआ
- 1 गाजर कसी हुई
- पार्सले (खुरासानी अजवायन) के पत्ते सजाने के लिए।

बनाने की विधि:

खीरे को लम्बाई से दो टुकड़ों में काटें। अंदर से खाली कर दें। उस में टमाटर, शिमला मिर्च, प्याज़ व गाजर क्रम से लगायें। इसके ऊपर कसा हुआ चीज़ छिड़कें। आखिर में प्रत्येक किशती के आकार के खीरे को पार्सले के पत्ते व चेरी से सजाएँ।

गाजर सलाद (*CARROT SALAD*)

सामग्री:

- 1 गाजर छीलकर गोल कटी हुई
- 1 प्याज़ गोल कटा हुआ
- 1 हरी शिमला मिर्च गोल कटी हुई
- मनपसंद ड्रेसिंग (सजाने के लिए तेल, सॉस आदि)

बनाने की विधि:

परोसने की प्लेट पर शिमला मिर्च क्रम से रखें। इसके ऊपर प्याज़ की तह लगाएँ। फिर गाजर लगाएँ और ऊपर से टमाटर सॉस से सजाएँ। फिर उस पर ड्रेसिंग छिड़ककर परोसें।



बीन सलाद (BEAN SALAD)

सामग्री:

- 1 कप साबुत मूँग, उबले व छने हुए
- 1 कप रोंगी, उबली व छनी हुई
- 1 कप लाल राजमा, उबले व छने हुए
- 1 कप काबुली चने, उबले व छने हुए
- 1 प्याज़, गोल कटा हुआ
- 1 हरी शिमला मिर्च, गोल कटी हुई
- 3 डंडी सेलरी, गोल कटी हुई
- ½ कप पानी
- 1 छोटा चम्मच नमक
- फ्रेन्च ड्रेसिंग—अण्डा-रहित

बनाने की विधि:

एक बरतन में नमक का पानी उबालकर छानी हुई बीन्स डालें। ढककर 5 मिनट तक हलकी आँच पर पकाएँ। छानकर ठंडा कर लें। सैलेंड ड्रेसिंग को छोड़कर सब सामग्री मिला लें। परोसने तक फ्रिज में रखें। परोसने से पहले छान लें फिर सैलेंड ड्रेसिंग के साथ उछालकर मिला लें।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए

बेक किए हुए आलू का सलाद (BAKED POTATO SALAD)

सामग्री:

- 1 किलोग्राम आलू छिले हुए, छोटे-छोटे कटे हुए व हलके उबले हुए
- ¼ कप ऑलिव ऑयल
- 8 छोटे प्याज़ बारीक कटे हुए
- ½ छोटा चम्मच ताज़े थाइम पत्ते
- ½ छोटा चम्मच ताज़े रोज़मेरी पत्ते कटे हुए पार्सले (अजवायन के पत्ते) सजाने के लिए
- 5 कली लहसुन बारीक कटी हुई चुटकी भर काली मिर्च
- ½ नीबू का रस
- 2 छोटे चम्मच लाल मिर्च (paprika) कुटी हुई
- 1 छोटा चम्मच नमक

बनाने की विधि:

ऑलिव ऑयल को ओवन डिश में गरम करें। इसमें आलू डालकर 10 मिनट तक पकाएँ या जब तक थोड़े नरम न हो जायें। प्याज़, थाइम, रोज़मेरी, काली मिर्च, लाल मिर्च, नमक और लहसुन डालें। आलुओं को इस प्रकार उछालें कि सारा मिश्रण उन पर चिपक जाए। फिर से 5 मिनट के लिए बेक करें। नीबू के रस और पार्सले के साथ भी उछालें। गरम-गरम परोसें।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए।



नरम बाँस की शाखा का सलाद (*BAMBOO SHOOTS SALAD*)

सामग्री:

- 2 कप डिब्बा बन्द गोल आकार में कटे बाँस शाखा
- 2 डंठल हरे प्याज़, कटे हुए
- 1 छोटा प्याज़, बारीक कटा हुआ
- 2 कली लहसुन बारीक कटी हुई
- 1 बड़ा चम्मच नीबू का रस
- 1 बड़ा चम्मच सोया सॉस
- 1 बड़ा चम्मच चिलि सॉस
- ¼ कप पार्सले (अजवायन के पत्ते)

बनाने की विधि:

सॉस पैन में एक बड़ा चम्मच तेल गरम करें। प्याज़ और अदरक को सुनहरा भूरा होने तक तलें। कटोरे में बाँसशाखा, सोया सॉस, चिलि सॉस, नीबू का रस, हरा प्याज़ और प्याज़ व लहसुन के मिश्रण को मिला लें। परोसने की तश्तरी (प्लेट) पर डाल दें। पार्सले से सजा दें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।

स्पैगेटी सब्जियों का सलाद (*SPAGHETTI VEGETABLE SALAD*)

सामग्री:

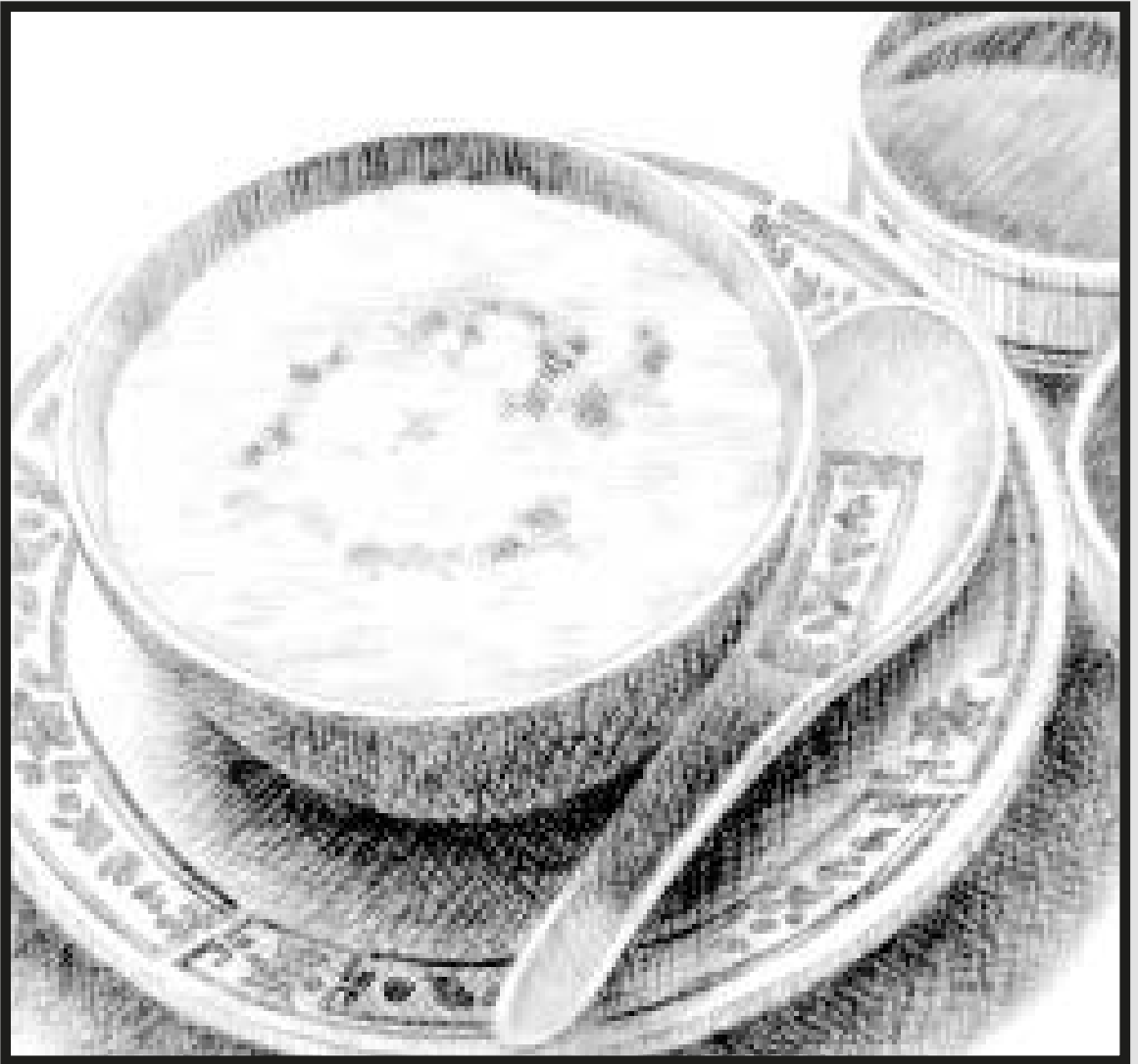
- 3 कप स्पैगेटी
- 1 कप खीरा, चौकोर कटा हुआ
- 1 कप टमाटर, बीज निकालकर कटा हुआ
- 1 कप प्याज़, बारीक कटा हुआ
- 1 कप सेलरी (अजमोदा), कटी हुई
- ½ कप हरी शिमला मिर्च, बीज निकालकर कटी हुई
- 1 कप कसा हुआ चैडर चीज़
- अण्डा-रहित इटेलियन ड्रेसिंग

बनाने की विधि:

स्पैगेटी को टुकड़ों में तोड़ लें। नमक मिलाकर पानी को उबालें और उसमें स्पैगेटी पकाएँ। सब्जियों और स्पैगेटी को एक साथ मिला लें। कसे हुए चीज़ को छिड़क दें। थोड़ी-सी इटेलियन ड्रेसिंग (सॉस व मसाला) डालें। हलका सा उछालें। परोसने तक फ्रिज में रखें।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए।

सूप (SOUPS)





क्रीमयुक्त कद्दू सूप (CREAM OF PUMPKIN SOUP)

सामग्री:

- 1 किलोग्राम कद्दू छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 सामान्य आकार के प्याज़, छोटे-छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 4 बड़े चम्मच मक्खन
- 1 कप दूध
- 4 कप पानी
- 4 बड़े चम्मच पिघला हुआ मक्खन
- 3 बड़े चम्मच मैदा
- ½ कप क्रीम
- नमक और काली मिर्च स्वाद अनुसार
- 1 छोटा चम्मच सोया सॉस

बनाने की विधि:

बड़े पतीले में 4 बड़े चम्मच मक्खन पिघला लें। कद्दू और प्याज़ डालकर 2 मिनट के लिए तलें। नमक व काली मिर्च बरतन में छिड़कें और पानी मिलाएँ। फिर ढककर एक घंटे तक हलकी आँच पर पकने दें या जब तक सब्जियाँ नरम न हो जाएँ। फिर आँच से बरतन उतारकर ठंडा होने दें। ब्लेंडर में डालकर बहुत नरम होने तक चलाएँ। पिघला हुआ मक्खन, मैदा और दूध मिलाकर सॉस बनाएँ। यह सॉस कद्दू के मिश्रण में डाल दें और फिर आँच पर रखें। परोसते समय सूप के कटोरे में 1 छोटा चम्मच क्रीम डालें, ऊपर से गरम सूप डालें। फिर काली मिर्च छिड़कें और सोया सॉस सबसे ऊपर डालें।

- 6-8 व्यक्तियों के लिये

एस्पैरेगस चीज़ सूप (ASPARAGUS CHEESE SOUP)

सामग्री:

- ¼ कप मक्खन
- ¼ कप मैदा
- 1 बड़ा चम्मच नमक
- ¼ छोटा चम्मच जायफल
- ¼ छोटा चम्मच काली मिर्च
- 1 लिटर दूध
- 2 पैकेट जमे और गलाकर कटे हुए एस्पैरेगस
- 2 कप कसा हुआ चैंडर चीज़

बनाने की विधि:

पतीले में मक्खन पिघलाएँ। मैदा, नमक, जायफल और काली मिर्च मिलाएँ। आँच से उतारकर दूध मिलाकर हिलाएँ। वापिस आँच पर रखें और बराबर हिलाते रहें जब तक गाढ़ा न हो जाए। एस्पैरेगस और एक कप पानी डालें। 10 मिनट तक हलकी आँच पर पकने दें या जब तक एस्पैरेगस नरम न हो जाए। आँच से उतारकर चीज़ मिलाकर तब तक हिलाएँ जब तक चीज़ पिघल न जाए। हलकी आँच पर रखें (आवश्यकता अनुसार)। इच्छा अनुसार लाल मिर्च के साथ सजा दें।

- 8 व्यक्तियों के लिए।

विविध प्रकार: चैंडर चीज़ सूप के लिए एस्पैरेगस हटा दें।



गाजर का सूप (CARROT SOUP)

सामग्री:

- 1 किलोग्राम गाजर, कटी हुई
- 2 डंठल सेलरी, कटी हुई
- 2 कप पानी
- 1 कप सफ़ेद सॉस (रेसिपी देखें पृ. 61)

बनाने की विधि:

पानी को उबालें और गाजर व सेलरी को पकाएँ। मसल कर सब्जियों को छान लें। सूप में सफ़ेद सॉस मिला लें और 5-10 मिनट हलकी आँच पर पकने दें। गरम परोसें।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए।

बारीक कटी सब्जियों सहित सूप (MINISTRONE SOUP)

सामग्री:

- 4 गाजर छिली व बारीक कटी हुई
- 2 छोटे शलजम छिले व बारीक कटे हुए
- 2 आलू छिले व बारीक कटे हुए
- 2 डंठल सेलरी बारीक कटी हुई
- 4 बड़े टमाटर (गरम पानी में 1 मिनट डालकर छिलका उतारें) और पीस कर प्युरी बना लें।
- 1 छोटी लीक (प्याज के जैसी) धुली हुई और बारीक कटी हुई
- 1 कप बन्द गोभी बारीक कटी हुई
- 3 कप पानी
- 25 ग्राम मक्खन
- 2 कली लहसुन
- 25 ग्राम स्पैगेटी
- नमक और काली मिर्च स्वाद अनुसार
- 1 कप क्रीम चीज़

बनाने की विधि:

मक्खन को भारी तले के बरतन में गरम करें। गाजर, शलजम, आलू, सेलरी और लहसुन मिलाएँ। हलका तले जब तक पारदर्शी न हो जाएँ। पानी डालें और उबाल आने दें। ढककर 15 मिनट तक हलकी आँच पर पकाएँ या जब तक सब्जियाँ गल न जाएँ। फिर टमाटर, बन्द गोभी, लीक और स्पैगेटी के टुकड़े डालें। फिर से उबालें और धीमी आँच पर 15 मिनट पकाएँ। नमक और काली मिर्च छिड़कें। क्रीम चीज़ डालकर गरम-गरम परोसें।

- 6-7 व्यक्तियों के लिए।



मशरूम सूप (MUSHROOM SOUP)

सामग्री:

60 ग्राम विभिन्न प्रकार के डिब्बा
बन्द मशरूम
4-5 ब्रेड के तले चौकोर टुकड़े प्रति
कटोरे के लिए
125 मि. लि. उबली हुई सब्जी
का पानी
2 बड़े चम्मच तेल
1 बड़ा चम्मच सोया सॉस
नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

एक बरतन में तेल गरम करके मशरूम को 2 मिनट तक तलें। सब्जी का पानी उबाल लें और उसमें मशरूम, नमक और सोया सॉस डालें। फिर 2-3 मिनट तक उबालें। ब्रेड के टुकड़े डालकर गरम-गरम परोसें।

- दो व्यक्तियों के लिए।

बन्द गोभी का सूप (CABBAGE CHOWDER)

सामग्री:

1 बन्द गोभी
1 छोटा प्याज बारीक कटा हुआ
4 टमाटर उबालकर, छिले हुए
और प्यूरी बनी हुई
2 हरी शिमला मिर्च
आधा कप सफ़ेद सॉस
20 ग्राम चैंडर चीज़ कसा हुआ
¼ छोटा चम्मच लाल
मिर्च (पैपरिका)
नमक और काली मिर्च
स्वाद अनुसार
300 मि. लि. पानी
¼ कप ताज़ा धनिया

बनाने की विधि:

शिमला मिर्च को ऊपर से काट दें। बीज और गूदा निकालकर धो लें और काट लें। बन्द गोभी की बाहरी परत या पीले पत्तों को निकाल दें और धोकर बारीक काट लें। नमक वाले पानी को उबालकर उसमें बन्द गोभी, प्याज, शिमला मिर्च डालकर 15 मिनट हलकी आँच पर पकाएँ। सब्जी के मिश्रण में सफ़ेद सॉस डालकर अच्छी तरह हिलाएँ। टमाटर प्यूरी डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। चीज़ और पैपरिका छिड़कें। अच्छी तरह हिलाएँ जब तक चीज़ पिघल न जाए। आँच से उतारकर उसे हरे धनिये से सजा कर गरम परोसें।

- 2-4 व्यक्तियों के लिए।



पालक क्रीम सूप (CREAM OF SPINACH SOUP)

सामग्री:

- 200 ग्राम पालक के पत्ते, धुले व कटे हुए
- 1 छोटा प्याज़, बारीक कटा हुआ
- 1 टमाटर, कटा हुआ
- 2 डंठल सेलरी (अजमोदा), कटी हुई
- 2 कली लहसुन, पिसी हुई
- 4 कप पानी
- ¼ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- आधा डिब्बा क्रीम जैसा कॉर्न (मक्का)
- नमक, काली मिर्च स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

पहली सात सामग्री बरतन में डालकर 5 मिनट उबालें। आँच से उतारकर 5 मिनट ढककर रखें फिर मिक्सी में पीस लें। आँच पर रखें और उबालें। कॉर्न, नमक और काली मिर्च डाल दें। फिर से उबालें और हिलाते रहें। आँच से उतारें। सूप के कटोरों में गरम-गरम परोसें। थोड़ी मात्रा में क्रीम डालें और कुछ ब्रेड के टुकड़े डाल दें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।

मक्की क्रीम सूप (CREAM OF CORN SOUP)

सामग्री:

- 1 डिब्बा बन्द क्रीम जैसा कॉर्न (मक्का)
- 1 बड़ा चम्मच मक्खन
- 1 छोटा चम्मच मैदा
- ½ कप दूध
- 1 कप पानी
- ¼ कप ताज़ा क्रीम
- नमक, काली मिर्च स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

मक्खन को बड़े पतीले में पिघला लें। मैदा, दूध और पानी मिलाएँ। 2 मिनट तक हिलाते रहें जब तक मिश्रण गाढ़ा न हो जाए। गाँठें न बनें। मक्का मिलाएँ और 5 मिनट तक हलकी आँच पर पकाएँ। क्रीम डालें और मिश्रण को उबाल दें। लगातार हिलाते रहें। गरम-गरम परोसें।

- 4 व्यक्तियों के लिए।



हरे मटर का सूप (GREEN PEA SOUP)

सामग्री:

- 2 कप ताजे हरे मटर
- 1 छोटा प्याज बारीक कटा हुआ
- 1 कली लहसुन पिसी हुई
- 4 कप पानी
- 4 बड़े चम्मच मक्खन
- 2 छोटे चम्मच तेल
- ¼ कप क्रीम
- नमक, काली मिर्च स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

एक बड़े बरतन में तेल गरम करें। प्याज डालें और एक मिनट के लिए तलें। लहसुन, मटर और पानी डाल कर उबाल लें। नमक डालकर हलकी आँच पर तब तक पकाते रहें, जब तक मटर नरम न हो जाएँ। छान लें, छानकर क्रीम डालें, अच्छी तरह मिला लें। अलग अलग कटोरों में मक्खन की कुछ बूँदें और काली मिर्च डालकर गरम परोसें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।

मसूर दाल का सूप (LENTIL SOUP)

सामग्री:

- 1 कप लाल मसूर दाल
- 2 प्याज बारीक कटे हुए
- 4 टमाटर उबलते पानी में डालकर छिलका उतारकर गाढ़ा करें। (प्यूरी)
- 7 शैलेंट (एक तरह का प्याज)
- 5 बड़े चम्मच घी या मक्खन
- 2 कली लहसुन पिसी हुई
- 5 ग्राम अदरक पिसी हुई
- 5 लाल मिर्च बारीक कटी हुई
- ½ छोटा चम्मच जीरा
- 1 छोटा चम्मच साबुत धनिया
- ¼ कप पार्सले (खुरासानी अजवायन)
- नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

पहले मसूर की दाल को धोकर साफ़ करें और चार कप नमक के पानी में प्रेशर कुकर में पकाएँ। प्याज डालें और 5 मिनट तक हलकी आँच पर पकाएँ। घी/मक्खन बरतन में गरम करें। तीन मिनट तक प्याज तलें। फिर उसमें अदरक, लहसुन, जीरा, मिर्च, धनिया डालें और तीन मिनट तक तलें। तली हुई सामग्री दाल के मिश्रण में मिला दें। टमाटर प्यूरी डालें और दस मिनट धीमी आँच पर पकाएँ। पार्सले से सजाकर सूप के कोटोरों में परोसें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।



टमाटर क्रीम सूप (CREAM OF TOMATO SOUP)

सामग्री:

400 ग्राम टमाटर कटे हुए
1 डंठल सेलरी कटी हुई
50 ग्राम गाजर कटी हुई
20 ग्राम शलजम छिले और कटे हुए
1 छोटा प्याज़ पतला गोल कटा हुआ
1 कप सफ़ेद सॉस (रेसिपी देखें पृ. 61)
500 मि.लि. पानी
नमक, काली मिर्च स्वाद अनुसार
मक्खन

बनाने की विधि:

टमाटर और सब्जी पानी में पकाएँ। छलनी से छान लें या मिक्सी में चटनी बना लें। सफ़ेद सॉस मिलाएँ। दोबारा आँच पर गरम करें पर उबालें नहीं। दो-तीन तले हुए ब्रेड के टुकड़े सूप के कटोरों में डालें और ऊपर से सूप डालें। पार्सले से सजाकर परोसें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।

तले हुए कूटॉन्स बनाने की विधि: ब्रेड स्लाइस के किनारे काट कर या किनारे निकली ब्रेड लें। स्लाइस के 6 टुकड़े करें और उसको सुनहरा भूरा तल लें। इसके स्थान पर टमाटर सूप को मक्खन टोस्ट के साथ भी परोस सकते हैं।

सुझाव: व्हाइट सॉस के स्थान पर सूप विधि को अपनाते हुए, सूप बनाकर पकी हुई मैकरोनी डालकर एक साथ उबाल लें। धीमी आँच पर 5 मिनट तक पकाएँ जब तक गाढ़ा न हो जाए। गरम परोसें।

आलू का सूप (POTATO SOUP)

सामग्री:

750 ग्राम आलू
1 लिटर पानी
नमक स्वाद अनुसार
200 ग्राम बन्द गोभी
200 मि. लि. ऑलिव ऑयल
ब्रेड कूटॉन्स
सजावट के लिए पार्सले

बनाने की विधि:

आलुओं को छीलकर, काटकर, धोकर नमक वाले पानी में पकाएँ। बारीक कटी हुई बन्द गोभी को नमक वाले पानी में 2 मिनट उबालें। छानें और उसे ठंडे पानी से निथारें। आलू और पानी को ब्लेंडर में डालकर मिलाएँ और उसमें कटी हुई बन्द गोभी और ऑलिव ऑयल मिलाएँ। आँच पर गरम करें। पार्सले से सजा लें। सूप के कटोरों में तले हुए ब्रेड के टुकड़ों के साथ गरम परोसें।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए।



जापानियों का मनपसन्द सूप (MISO SOUP)

सामग्री:

- 5 कप पानी
- 1 बट्टी टोफू
- 8 ताज़ा स्ट्रॉ-मशरूम
- 1 पीस केलप (सी वीड)
- 20 ग्राम अकामिसो (लाल मीसो)
(सोयाबीन का खमीरी पेस्ट)
- 40 ग्राम शीरोमिसो (सफ़ेद मीसो)
(सोयाबीन का खमीरी पेस्ट)
- 5 बड़े चम्मच भूरे सोयाबीन्स (फली)
कटे हुए हरे प्याज़ सजाने के लिए

बनाने की विधि:

पानी और केलप को इकट्ठा उबालें और फिर केलप निकाल दें। उसमें मीसो (3-4 बड़े चम्मच मीसो पेस्ट, पैन के उबले हुए पानी में घुले हुए) मशरूम और टोफू डालें। उबलने पर उसे 5 मिनट के लिए धीमे-धीमे पकने दें। फिर सोयाबीन्स मिला दें और ढक्कन से बन्द करके 2 मिनट तक धीमे-धीमे पकने दें। सजाकर सूप को कटोरों में परोसें।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए

क्रीम ऑफ़ वेजिटेबल सूप (CREAM OF VEGETABLE SOUP)

सामग्री:

- 100 ग्राम फूल गोभी (फूल छोटे कटे हुए)
- 100 ग्राम गाजर कटी हुई
- 2 प्याज़ बारीक फाँकों में कटे हुए
- 2 शलजम छिले हुए व बारीक फाँके कटी हुई
- 1 कप जमे हुए या ताज़े हरे मटर
- 4 कप पानी
- 100 ग्राम मक्खन
- 1 कप फेंटी हुई क्रीम
- नमक, काली मिर्च स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

बड़े पतीले में मक्खन पिघलाएँ। उसमें फूल गोभी, गाजर, शलजम और प्याज़ डाल दें। उन्हें सुनहरा भूरा होने तक तलें। फिर उसमें पानी डाल दें और उसमें मटर, नमक व काली मिर्च डालकर उबाल लें। आँच धीमी करें और सब्जियाँ नरम होने तक पकाएँ। सारी सामग्री को फूड प्रोसेसर में डालकर शोरबा (प्यूरी) बना लें फिर इसमें क्रीम डालकर अच्छी तरह मिला लें। गरम परोसें।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए।



मॉक शार्क फ़िन सूप (MOCK SHARK'S FIN SOUP)

सामग्री:

- 100 ग्राम सफ़ेद फ़ंगस (खुम्बी)
- 1 गाजर, बारीक फाँके कटी हुई
- 2 डिब्बे पिसे हुए कॉर्न
(मक्का के दाने)
- 1 लिटर पानी
- 1 बट्टी नरम टोफू चौकोर कटा हुआ
और गहरा तला हुआ (इसके
बदले में घर में बना पनीर भी
इस्तेमाल कर सकते हैं)
- 4 डंठल हरे प्याज़ कटे हुए
- 1 बड़ा चम्मच अजीनोमोटो
- 3 बड़े चम्मच सोया सॉस
- 1 बड़ा चम्मच सिरका
- 1 छोटा चम्मच कॉर्नस्टार्च आधे
कप पानी में घुला हुआ
- नमक, काली मिर्च-स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

खुम्बी को पानी में कुछ मिनट तक भिगोएँ और छोटे टुकड़े कर लें। बड़े बरतन में पानी उबालकर कॉर्न मिलाएँ और हिलाएँ। टोफू, गाजर और खुम्बी मिलाकर उबाल लें फिर हलकी आँच पर 5 मिनट तक पकाएँ। एक बरतन में एक बड़ा चम्मच तेल गरम करके उसमें हरे प्याज़ तलें। अजीनोमोटो, सिरका, कॉर्नस्टार्च और सोया सॉस डालें। अच्छी तरह मिलाकर आँच से उतारें। अब इस मिश्रण को पहले वाले मिश्रण में डालकर अच्छी तरह मिलाकर काली मिर्च और नमक डाल दें। हलकी आँच पर तब तक पकाएँ जब तक सॉस गाढ़ी न हो जाए। गरम परोसें।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए।

सब्जियों का उबला पानी (VEGETABLE STOCK)

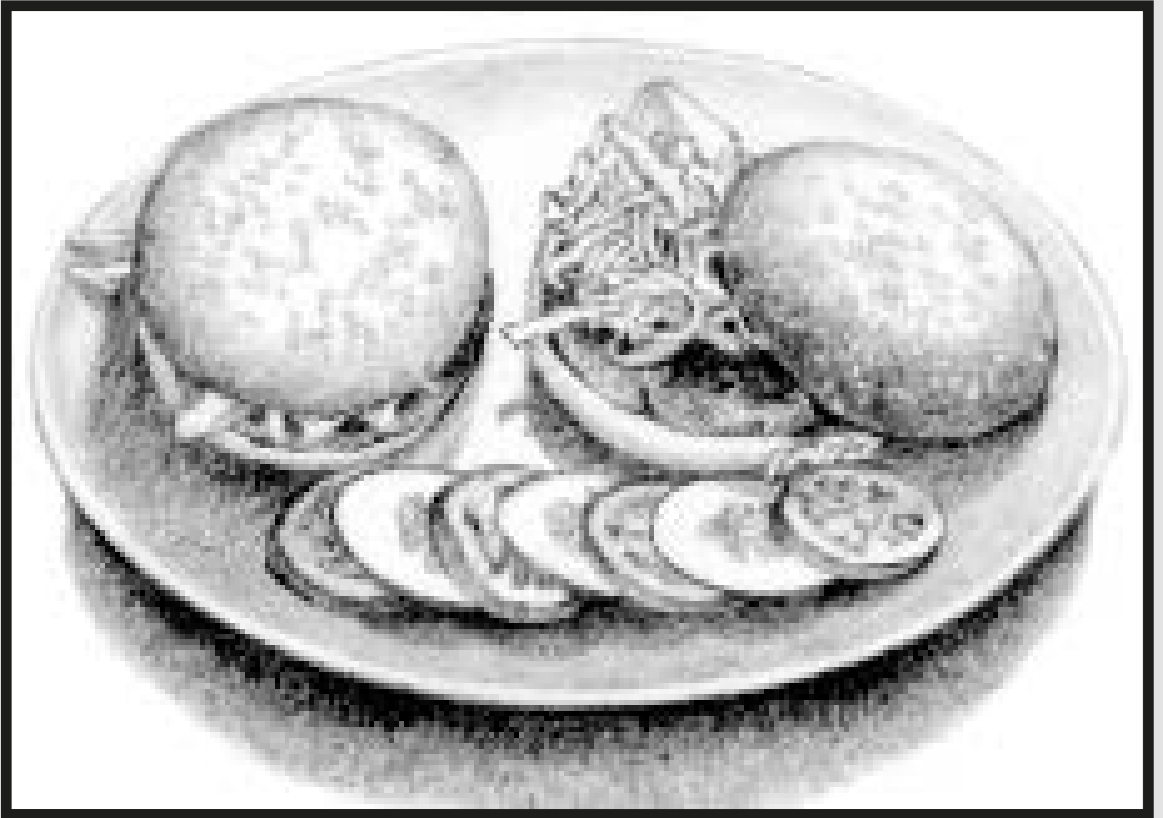
सामग्री:

- 1 बड़ा आलू छिला हुआ और
छोटे-छोटे टुकड़ों में कटा हुआ।
- 1 बड़ी गाजर छोटी-छोटी कटी हुई
- 1 छोटा शलजम छोटा-छोटा कटा हुआ
- ¼ बन्द गोभी बारीक कटी हुई
- 1 मध्यम आकार का प्याज़ बारीक
कटा हुआ
- 100 ग्राम फ़्रेन्च बीन्स कटी हुई
- नमक स्वाद अनुसार
- 6 कप पानी

बनाने की विधि:

एक बड़े बरतन में सारी सामग्री इकट्ठी करके उबाल लें। हलकी आँच पर 20 मिनट तक ढककर पकाएँ या जब तक सब्जियाँ नरम न हो जाए। छानें और इसे सब्जी के शोरबे (स्टॉक) के रूप में अपने सूप के लिए इस्तेमाल करें।

ब्रेड बाइट्स (BREAD BITES)





अरेबिक ब्रेड (*ARABIC BREAD*)

सामग्री:

- 4 कप मैदा/आटा
- 5 बड़े चम्मच गुनगुने पानी में 7 ग्राम सूखा खमीर और ½ छोटा चम्मच चीनी मिलाएँ
- 1 छोटा चम्मच नमक
- 2 छोटे चम्मच तेल

बनाने की विधि:

मैदे और नमक को एक बरतन में छान लें। लगभग 15 मिनट बाद इसमें खमीर मिश्रण डालें। आवश्यकता अनुसार पानी डालकर सख्त आटा गूँध लें। अब तेल डालकर फिर से गूँध लें। गीले तौलिए से ढककर रख दें जब तक आटा आकार में दोगुना न हो जाए। अब उसके एक जैसे छोटे-छोटे गोले बना लें। इन गोलों को एक सेंटीमीटर मोटाई में गोलाकार बेल लें और एक घंटे के लिए अलग रख दें। उसके बाद पहले से 180 डिग्री सेल्सियस पर गरम किये हुए ओवन में इनको रख दें और सुनहरा होने तक बेक करें।

डबल रोटी (*LOAF OF BREAD*)

सामग्री:

- 300 ग्राम मैदा
- ¼ कप गुनगुना पानी
- 1 बड़ा चम्मच चीनी
- 20 ग्राम ताजा खमीर
- 1 छोटा चम्मच नमक

बनाने की विधि:

खमीर, एक चौथाई पानी और चीनी मिलाएँ और 15 मिनट के लिए अलग रख दें। नमक और मैदा छान लें, फिर उसमें खमीर मिश्रण डाल दें। दस मिनट तक गूँधते रहें। अब इसे ढककर एक घंटा रख दें या जब तक यह दोगुने आकार का न हो जाए। गूँधे हुए आटे को और अच्छी तरह गूँध लें। डबल रोटी के साँचे में तेल लगाकर इसे डालें। जब तक इसका आकार दोगुना न हो जाए इसे उफ़नने दें। फिर 45 मिनट तक 200 डिग्री सेल्सियस पर बेक करें।



पीटा ब्रेड (*PITA BREAD*)

सामग्री:

7 ग्राम सूखा खमीर (यीस्ट) एक कप
गुनगुने पानी में डालें
3 कप आटा/मैदा
नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

नमक और आटा छान लें। खमीर मिश्रण के साथ तब तक गूँधें जब तक आटा नरम और लचीला न हो जाए। अब इस आटे को आठ भागों में बराबर बाँट लें। हर एक हिस्से को मैदा लगे हुए चकले के ऊपर इस तरह घुमाएँ कि 5 इंच गोलाकार बन जाये। पतले कपड़े से गोले ढककर गरम स्थान पर एक घंटे के लिए रख दें।

पहले से 230 डिग्री सेल्सियस पर गरम किए हुए ओवन में सेकें जब तक यह भूरा न हो जाए और फूल न जाए। उसके मध्य में छेद कर दें। गरम परोसें।

ब्रेड मॉफ़िन्ज़ (*BREAD MUFFINS*)

सामग्री:

20 ग्राम ताज़े खमीर में आधा कप
गुनगुने पानी के साथ एक छोटा
चम्मच चीनी मिलाएँ
6 कप मैदा
1 छोटा चम्मच नमक
2 कप उबला हुआ दूध
¼ छोटा चम्मच बेकिंग सोडा

बनाने की विधि:

मैदा, बेकिंग सोडा और नमक छान लें। दूध, चीनी और खमीर डालकर सख्त मिश्रण बना लें। एक घंटे तक गरम स्थान पर ढककर रख दें। तेल लगे छोटे छोटे केक के साँचों में मैदा छिड़ककर उसमें यह मिश्रण डाल दें। फिर उसके ऊपर के हिस्से पर मैदा छिड़क दें। ओवन में 200 डिग्री सेल्सियस पर 25 मिनट तक सेकें।



बन ब्रेड सैन्डविचेस (*BUN BREAD SANDWICHES*)

सामग्री:

ब्रेड बन्स (मुलायम छोटी
मीठी टिक्कियाँ)
जैम अपनी पसंद का
मक्खन
मिश्रित फल (सब प्रकार के)
छोटे-छोटे टुकड़ों में कटे हुए
चाट मसाला

बनाने की विधि:

बन्स के बीच में से समतल दो टुकड़े कर लीजिए। दोनों ओर मक्खन लगा लें और जैम की परत लगा लें। मिले-जुले कटे हुए फलों पर चाट मसाला छिड़ककर भली प्रकार मिला लें। आधे बन पर मिले जुले फल की तह लगा दें और शेष आधा बन उसके ऊपर रख दें। इसी प्रकार अन्य ब्रेड बन्स को भी तैयार कर लें। परोसने से पहले बन्स को चार टुकड़ों में काट लें और चपटी डिश में सजाकर रखें।

चीज़ टोस्ट सेब सॉस के साथ (*CHEESE TOAST WITH APPLE SAUCE*)

सामग्री:

4 ब्रेड स्लाइस
4 स्लाइस चीज़
जायफल का पाउडर
1 कप सेब की सॉस

बनाने की विधि:

सेब की सॉस में थोड़ा-सा जायफल डालें। हर एक ब्रेड पर लगभग 3 बड़े चम्मच सेब सॉस लगायें। उसके ऊपर एक चीज़ स्लाइस रखें। ओवन की सीखों पर तब तक रखें जब तक चीज़ पिघल न जाये। गरम-गरम परोसें।



मसालेदार चीज़ टोस्ट (SPICY CHEESE TOAST)

सामग्री:

- 6 ब्रेड स्लाइस
- 6 स्लाइस चीज़
- 1 छोटा प्याज़ बारीक कटा हुआ
- 1 छोटा टमाटर बारीक कटा हुआ
- 1 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
- 1/8 कप ताज़ा धनिया कटा हुआ
- मक्खन
- नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

ब्रेड स्लाइस पर मक्खन फैला दें। उसके ऊपर चीज़ की स्लाइस लगा दें। बाक़ी सभी सामग्री मिलाकर चीज़ स्लाइस के ऊपर थोड़ी मात्रा में फैला दें। ओवन की सीखों पर तब तक रखें जब तक चीज़ पिघल न जाए।

हॉट डॉग्स (HOT DOGS)

सामग्री:

- 6 हॉट डॉग् बन्स

भराई:

- 1 सेब छिला हुआ और कटा हुआ
- 1 आलू उबला हुआ, छिला हुआ, पतला गोल कटा हुआ
- 1 प्याज़ गोल आकार में पतला कटा हुआ
- 1 टमाटर पतला गोल कटा हुआ
- 1 खीरा छीलकर, बारीक व गोल कटा हुआ
- 1 डंठल सेलरी बारीक कटी हुई
- अण्डा-रहित मेयोनेज़
- नीबू रस की कुछ बूँदें
- नमक, काली मिर्च स्वाद अनुसार (लेटिस) सलाद के पत्ते

बनाने की विधि:

सलाद पत्तों के अलावा फलों और सब्जियों पर मेयोनेज़ की परत लगा दें। नमक और काली मिर्च मिला दें। बन के बीच में सलाद का पत्ता रखें और उसे मिश्रण से भर दें। नीबू का रस छिड़कें और मिश्रण को अन्दर रखकर बन्स को अच्छी तरह दबा दें।



डबल डेकर डालर्स (DOUBLE DECKER DOLLARS)

सामग्री:

1 डबल रोटी
मक्खन
नमक
क्रीम चीज़
नारियल पुदीने की चटनी
टॅमेटो सॉस

बनाने की विधि:

बिस्कुट कटर से 2 इंच गोल आकार में ब्रेड की स्लाइसें काटें। ब्रेड के बचे टुकड़े अन्य प्रयोग के लिए रख लें। सभी गोलों पर मक्खन फैलाएँ। क्रीम चीज़ सैन्डविच दो गोलों से तैयार करें। नारियल चटनी को क्रीम चीज़ सैन्डविच पर फैला दें। अन्त में मक्खन लगे हुए गोले लगाएँ। यह क्रिया सभी गोलों पर दोहराएँ। एक समतल तश्तरी पर डबल डेकर डालर रखें और हर डबल डेकर डालर पर टॅमेटो सॉस की कुछ बूँदें डालें। एक डबल डेकर डालर में तीन गोलाकार स्लाइसें और दो प्रकार के मिश्रण का प्रयोग करें। अपनी रुचि के अनुसार मिश्रण बनाकर, विभिन्न प्रकार के नए डबल डेकर डालर बनाकर देख सकते हैं।

रिबन सैन्डविचेस (RIBBON SANDWICHES)

सामग्री:

18 स्लाइस ब्रेड (डबल रोटी का एक पीस) जिसके सख्त किनारे कटे हुए हों।
टॅमेटो सॉस
पुदीने की चटनी
मक्खन

बनाने की विधि:

छः ब्रेड स्लाइस पर टमाटर कैचप लगाएँ और बाक्री 6 टुकड़ों पर पुदीने की चटनी लगाएँ। बाक्री की स्लाइसों पर दोनों ओर मक्खन लगाएँ। अब कैचप वाली स्लाइस, मक्खन वाली स्लाइस और उसके ऊपर पुदीने की चटनी वाली स्लाइस रखें। इस क्रिया को तब तक दोहराएँ जब तक सारी स्लाइसें खत्म न हो जायें।

इस से 6 सैन्डविच बनेंगे। हर सैन्डविच को सीधे चार पट्टियों में काटें। एक तश्तरी पर रिबन सैन्डविच इस प्रकार रखें कि तीनों रंग दिखाएँ दें।



पिनव्हील सैन्डविचेस (PINWHEEL SANDWICHES)

सामग्री:

डबल रोटी सख्त किनारे कटे हुए
अपनी पसंद का जैम
क्रीम
मक्खन

बनाने की विधि:

ब्रेड के स्लाइसों को बेलन से पतला बेलें। सब स्लाइसों पर मक्खन लगा लें। एक बार में 3 मक्खन लगीं स्लाइसें लें। एक मक्खन वाली स्लाइस पर क्रीम फैलाएँ, उसके ऊपर एक और मक्खन वाली स्लाइस लगा दें। आखिर में क्रीम सैन्डविच के ऊपर जैम लगाएँ और उसके ऊपर तीसरी मक्खन वाली स्लाइस रखें और इसे घुमाकर, बेलनाकार बनाएँ। इस गोल ट्यूब को गीले मलमल के कपड़े में कसकर लपेट दें। जब तक सभी स्लाइस प्रयोग में आ जायें, तब तक दोहराएँ। परोसने तक फ्रिज में रख दें। परोसते समय कपड़े को हटा दें और गोल पहिये के आकार में काट लें।

सुझाव: बारीक कटे हुए सूखे मेवे को जैम या क्रीम वाली स्लाइस के कोने में एक किनारे पर रखकर बेलनाकार रूप दें, ताकि हर बेलनाकार स्लाइस में मेवा आ जाये या फिर काटे बिना गोलाकार में भी परोस सकते हैं।

स्नैक्स (SNACKS)





सातेस (SATAYS)

सामग्री:

- 2 टोफू की बट्टियों के चौकोर टुकड़े कटे हुए
- 1 डिब्बा बन्द माँक डँक चौकोर कटे हुए
- 1 शिमला मिर्च छोटे-छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 2 प्याज़ कटे हुए
- 1 कप बटन मशरूम
- 1 आलू छोटे-छोटे टुकड़ों में कटा और तला हुआ

साँस की सामग्री:

- 1 कप छोटा प्याज़, अच्छी तरह तला हुआ
- 6 ताज़ा लाल मिर्च कटी हुई
- 1 अंगूठे जितना अदरक कटा हुआ
- 6 लहसुन की कलियाँ बारीक कटी हुई
- 4 बड़े चम्मच इमली छानी हुई
- 4 बड़े चम्मच टमाटर साँस नमक स्वाद अनुसार एक चुटकी अजीनो मोटो (ऐच्छिक)

बनाने की विधि:

साँस की सारी सामग्री मिलाकर एक तरफ रख दें। टोफू और माँक डँक अच्छी तरह तलें। माँक डँक, सब्जियाँ और टोफू को साँस में भिगोकर दो घंटे के लिए रख दें। अब इन्हें साते की डंडियों पर लगाकर ओवन में रख दें।

बची हुई साँस को भी ओवन में गरम करें। परोसते समय इस साँस को सातेस के ऊपर डालें।

सातेस को मूँगफली साँस के साथ भी परोस सकते हैं। (रेसिपी देखें पृ. 62)

मशरूम वॉल ऑ वेन्ट्स (MUSHROOM VOL AU VENTS)

सामग्री:

- 1 कप ताज़ा मशरूम कटा हुआ
- 4 बड़े चम्मच सफ़ेद साँस
- 1 पैकेट वॉल ऑ वेन्ट्स
- 4 बड़े चम्मच पिघला हुआ मक्खन
- 2 कली लहसुन पिसी हुई
- 4 बड़े चम्मच सावर क्रीम
- 4 बड़े चम्मच चीज़ कसा हुआ नमक, काली मिर्च स्वाद अनुसार कटा हुआ पार्सले सजाने के लिए

बनाने की विधि:

लहसुन और ताज़े मशरूम को मक्खन में थोड़ी देर तलें। सारी सामग्री मिलाकर थोड़ी देर पकाएँ और मिश्रण को वॉल ऑ वेन्ट्स (कागज़ का साँचों) में भर दें। घिसा हुआ चीज़ इस मिश्रण पर छिड़ककर कुछ मिनट तक भूनें। पार्सले से सजाकर परोसें।



चीज़ कटलेट (CHEESE CUTLETS)

सामग्री:

- 500 ग्राम आलू उबले और मसले हुए
- 500 ग्राम पनीर
- ½ कप ताज़ा धनिया कटा हुआ
- 5 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
- 2 कप बन्द गोभी कटी हुई
- 2 प्याज़ बारीक कटे हुए
- 5 ब्रेड स्लाइस
- 1½ कप मैदा
- 100 ग्राम ब्रेड के टुकड़े
- नमक स्वाद अनुसार
- तलने के लिए तेल

बनाने की विधि:

ब्रेड स्लाइस को पानी में एक मिनट के लिए भिगोएँ और निचोड़कर एक बरतन में मसल लें। पनीर को मसलकर इसमें मिला दें। इसमें आलू मिर्च, धनिया, बन्द गोभी, प्याज़ और नमक मिलाकर कटलेट का रूप दें। मैदे को दो कप पानी में अच्छी तरह घोल लें। मैदे के घोल में कटलेट्स को डुबोकर ब्रेड के चूरे में लपेट लें। गरम तेल में सुनहरा भूरा होने तक तलें। टमाटर सॉस के साथ गरम-गरम परोसें।

कॉर्न चीज़ कैनेपीस (CORN CHEESE CANAPES)

सामग्री:

- 1 डिब्बा बन्द मक्के के दाने (225 ग्राम)
- ¼ कप कसा हुआ चैडर चीज़
- ¼ कप पनीर
- 1 प्याज़ बारीक कटा हुआ
- 1 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
- 2 बड़े चम्मच हरा धनिया कटा हुआ
- 2 बड़े चम्मच कॉर्नस्टार्च
- 2 बड़े चम्मच मक्खन
- 1 कप दूध
- 1 कप दही
- नमक स्वाद अनुसार
- 1 पैकेट कैनेपीस

बनाने की विधि:

सॉस पैन् (फ्राई पैन्) में मक्खन गरम करें। उसमें प्याज़, हरी मिर्च, कॉर्नस्टार्च, दूध, दही, कसा हुआ चीज़ और नमक तलें। आँच से उतार दें और उसमें मसला हुआ पनीर और मक्के के दाने मिला दें। कैनेपीस के अंदर मिश्रण भरें और मध्यम ताप के ओवन में तब तक सेकें जब तक ऊपरी पर्त सुनहरी भूरी न हो जाए। परोसने के लिए कैनेपीस को बड़ी प्लेट में क्रम से लगाएँ। टमाटर की फाँकों और अनन्नास के टुकड़ों के साथ सजाएँ।



प्याज़ के केक (ONION CAKES)

सामग्री:

- 2 कप मैदा, बेकिंग पाउडर मिला हुआ, सेल्फ रैजिंग फ्लॉर (self-raising flour)
- 6 डंडी हरे प्याज़ कटे हुए
- 2 छोटे चम्मच तिल का तेल
- 1 छोटा चम्मच सफ़ेद मिर्च नमक स्वाद अनुसार
- 1/3 कप गरम पानी
- 3 बड़े चम्मच ठंडा पानी तलने के लिए तेल

बनाने की विधि:

हरे प्याज़ को तिल का तेल, सफ़ेद मिर्च और नमक लगाकर एक तरफ़ रख दें। मैदे को गरम पानी से गूँधें। कुछ मिनटों के बाद ठंडा पानी डालकर अच्छी तरह से गूँधकर एक घंटे के लिए रख दें। गूँधे हुए आटे के 4-6 भाग कर लें। प्रत्येक भाग की बहुत पतली रोटी बेल लें। हरे प्याज़ को प्रत्येक रोटी पर बराबर फैला दें। उस पर हलका बेलन घुमा दें और उसे बेलनकार बना लें, फिर उसे हलका चपटा करके तेल में सुनहरा भूरा होने तक तल लें।

ढोकला (SEMOLINA CAKES)

सामग्री:

- 2 कप सूजी
- 3 कप खट्टी दही नमक स्वाद अनुसार
- 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच मीठा सोडा
- 1/2 छोटा चम्मच राई
- 8 करी पत्ते
- 1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

बनाने की विधि:

सूजी में दही मिलाएँ और नमक, हल्दी और मीठा सोडा डालें। जब अच्छी तरह मिल जाएँ, तब इसे 30 मिनट तक पायरेक्स के बरतन/स्टील की गहरी प्लेट में भाप देकर पकाएँ। पक गया है या नहीं, यह देखने के लिए टुथपिक/सलाई डालकर देखें। यदि सलाई साफ़ निकले तो समझो कि केक पक गया है। जब पक जाए तब इसे चौकोर या बर्फी की टुकड़ी जैसा काट लें। ऊपर से लाल मिर्च छिड़क दें। राई और करी पत्ते का छौंक (तड़का) लगाकर केक के कटे हुए टुकड़ों पर डाल दें। पुदीने और नारियल की चटनी के साथ परोसें।



पिज़ा क्रस्ट (PIZZA CRUST)

सामग्री:

- 15 ग्राम ताज़ा खमीर या 2 छोटे चम्मच सूखा खमीर
- 2 कप गुनगुना पानी
- 4 कप मैदा
- 1 छोटा चम्मच नमक
- ½ छोटा चम्मच चीनी
- 1 बड़ा चम्मच ऑलिव ऑयल (जैतून का तेल)

बनाने की विधि:

पानी में खमीर मिलाकर 5 मिनट के लिए एक तरफ रख दें। बीच-बीच में हिलाते रहें।

मैदा, नमक, चीनी और तेल का मिश्रण बनाएँ और उसे कटोरे में डालकर बीच में खाली करके कुएँ जैसा आकार बना लें। जब खमीर के थोड़े से बुलबुले हो जाएँ तो इस मिश्रण के बने कुएँ में डाल दें और गूँधना शुरू करें। धीरे-धीरे मैदा बीच में लाकर गूँधने की प्रक्रिया को तेज़ करें। यदि गूँधा आटा सूखा लग रहा है तो थोड़ा पानी मिला लें, यदि चिपकता है तो थोड़ा मैदा मिला लें। जब तक नरम और लचकदार न हो जाए, तब तक अच्छी तरह गूँधें।

गूँधे हुए आटे का पेड़ा (गोला) बना लें और गीले कपड़े से ढक दें। 20 मिनट तक गरम जगह पर रखें। हाथ से आटे को गूँधें, जिस से खमीरी आटे की गैस निकल जाए। फिर से आटे का गोला बनाकर उसे चिकना किए हुए कटोरे में डाल दें। फिर इसे प्लास्टिक से ढककर फ्रिज में रख दें।

प्रयोग के समय चकले के ऊपर सूखा मैदा डालकर उस पर गूँधे हुए आटे का पेड़ा रखकर उसे हथेली से बीच से बाहर की ओर दबाएँ। उसके चार बराबर हिस्से कर लें। फिर उसका एक-एक हिस्सा पिज़ा पैन में डालें और 12 इंच गोलाकार फैलाएँ जिससे बीच से पतला और उसका किनारा मोटा हो। अब इस बने हुए पिज़ा क्रस्ट के ऊपर अपनी मन-पसंद सामग्री फैलाएँ। 230 डिग्री सेल्सियस पर गरम ओवन में सुनहरा भूरा होने तक सेकें।



आलू का बोंडा (POTATO BONDA)

सामग्री:

200 ग्राम बेसन/मैदा
2 छोटे चम्मच नमक
300 मि. लि. (लगभग) पानी

भरने की सामग्री:

8 मध्यम आकार के आलू, उबले हुए
और मसले हुए
1 छोटा प्याज़ बारीक कटा हुआ
2 छोटे चम्मच अदरक का पेस्ट
2 बड़े चम्मच ताज़ा धनिया
4 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
1 छोटा चम्मच गरम मसाला
1 छोटा चम्मच भुना हुआ जीरा
तलने के लिए तेल

बनाने की विधि:

बेसन या मैदे में नमक और पानी मिलाकर नरम घोल बनाएँ। अच्छी तरह फेंटकर अलग रख दें। भरने की सारी सामग्री अच्छी तरह मिला लें और गोल पेड़े बना लें। कड़ाही में तेल गरम करें और आलू के पेड़ों को मैदे/बेसन के घोल में डुबोकर पकौड़े की तरह सुनहरे भूरे होने तक तलें। (एक बार में थोड़े-थोड़े डालें) टमाटर सॉस या पुदीने की चटनी के साथ गरम-गरम परोसें।

लेन्टिल बोंडा (LENTIL BONDA)

सामग्री:

115 ग्राम उड़द दाल
2-3 हरी मिर्च, कटी हुई
¼ कप पार्सले
⅛ कप कसा हुआ नारियल
5 ग्राम अदरक, कुटी हुई
2-3 काली मिर्च, कुटी हुई
नमक स्वाद अनुसार
तलने के लिए तेल

बनाने की विधि:

उड़द की दाल साफ़ करके, धोकर एक घंटे के लिए भिगो दें। फिर पानी निकालकर दाल को पीस लें। नमक मिर्च, अदरक, पार्सले और नारियल मिलाएँ। कड़ाही में तेल गरम करें और थोड़े-थोड़े मिश्रण को तेल में सुनहरे भूरे होने तक तलें। टमाटर सॉस या पुदीने की चटनी के साथ गरम-गरम परोसें।



सिवैयों की टोकरी में आलू (POTATOES IN VERMICELLI BASKET)

सामग्री:

500 ग्राम आलू उबले व मसले हुए
 200 ग्राम हरे मटर हलके उबले हुए
 1 कप सिवैयाँ (चूरा की हुई)
 1 कप सिवैयाँ तली हुई
 50 ग्राम सलाद पत्ता
 250 ग्राम हरी शिमला मिर्च कटी हुई
 1 प्याज़ कटा हुआ
 ¼ कप ताज़ा पार्सले (अजवाइन के पत्ते)
 आधे नीबू का रस
 तलने के लिए तेल
 100 ग्राम डबल रोटी का चूरा
 ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च
 ¼ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
 ½ छोटा चम्मच धनिया पाउडर
 ½ छोटा चम्मच गरम मसाला
 नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

प्याज़ और हरी मिर्च को तेल में दम देकर नरम होने तक पकाएँ। अब इसमें मटर, मसाले और स्वाद अनुसार नमक डाल दें। मसले हुए आलुओं में डबल रोटी का चूरा और नमक स्वाद अनुसार डालें फिर अच्छी तरह मिलाकर उसके बराबर हिस्से कर लें। उन हिस्सों के गोले बना लें। हाथ पर मैदा लगाकर हर एक हिस्से में मटर मिश्रण भरकर अण्डाकार दे दें। फिर इन को सिवैयाँ के चूरे में लपेट लें और बड़ी कड़ाही में तेल डालकर तलें। तलने के बाद लम्बाई वाले हिस्से से आधा काट लें। अब गहरी प्लेट में तली हुई सिवैयाँ को टोकरी का आकार देकर उसमें तले हुए आलू के रोल रखकर सलाद पत्ते के साथ सजाकर परोसें।

आलू की कटोरियाँ (POTATO TARTLETS)

सामग्री:

1 किलोग्राम आलू
 200 ग्राम डबल रोटी का चूरा
 250 ग्राम मक्खन
 1 छोटा चम्मच मारजोरम/कुठरा
 नमक, काली मिर्च स्वाद अनुसार
 1 नीबू का रस (ऐच्छिक)

बनाने की विधि:

टार्ट कर्पों के ऊपर आधा मक्खन लगा दें। आधा डबल रोटी का चूरा मक्खन लगे टार्ट कर्पों पर लगाकर एक तरफ रख दें। आलू उबालकर छील लें और मसल दें। मसले हुए आलू एक बड़े कटोरे में डालें और उसमें डबल रोटी का बचा आधा चूरा और मक्खन (पिघला हुआ) मिला दें। फिर इसमें मारजोरम, नीबू का रस, नमक व काली मिर्च स्वाद अनुसार डालकर अच्छी तरह मिला लें। हर एक टार्ट कप को इस मिश्रण से भर दें और 180 डिग्री सेल्सियस पर ओवन में तब तक सेकें जब तक अच्छी तरह भूरा न हो जाए। सेकने के बाद टार्ट कप्स को निकालकर प्लेट में रख दें और टमाटर की सॉस के साथ परोसें।



अण्डा रहित आँमलेट (VEGETARIAN OMELETTE)

सामग्री:

- ¼ कप बेसन
- ¼ कप मैदा
- 1 टमाटर (उबलते हुए पानी में डालकर छिलका उतरा व कटा हुआ)
- आधा कप कसा हुआ चैडर चीज़
- चुटकी-भर मीठा सोडा
- ½ कप पानी
- ⅛ कप ताज़ा धनिया
- ⅛ कप बारीक कटा प्याज़
- ¼ छोटा चम्मच लाल मिर्च
- 1 हरी मिर्च बारीक कटी
- नमक स्वाद अनुसार
- तेल

बनाने की विधि:

सारी सामग्री को एक बरतन में डालकर घोल बनाएँ, नमक डालें। नॉनस्टिक फ्राई पैन गरम कर के 3-4 बड़े चम्मच तेल डालें। इस पर 3-4 बड़े चम्मच मिश्रण डालें और चम्मच की उलटी तरफ़ से उसे फैला दें। उसे ऊपर उठने दें। आँच कम करके दोनो तरफ़ सुनहरा भूरा होने तक पकाएँ।

चीज़ के गोले (CHEESE BALLS)

सामग्री:

- 150 ग्राम चीज़ कसा हुआ
- 100 ग्राम डबल रोटी का चूरा
- 100 ग्राम मक्खन
- 2 कप मैदा
- 2 कप दूध
- 1 हरी मिर्च कटी हुई
- 1 छोटा प्याज़ कटा हुआ
- ¼ कप पार्सले
- नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

बड़े पतिले में जब दूध गुनगुना हो जाए तब उसमें धीरे धीरे मैदा मिलाते जाएँ जिससे गुठलियाँ न बनें। अब उसमें मक्खन मिलाएँ। जब घोल गाढ़ा हो जाए, तब डबल रोटी का चूरा मिलाकर एक मिनट तक और पकाएँ। आँच से उतारकर उसमें चीज़, प्याज़, पार्सले, मिर्च और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। मिश्रण इतना गाढ़ा करें कि उसके छोटे-छोटे गोले बन सकें। फिर इन गोलों को गरम तेल में सुनहरा भूरा होने तक तलें। तेल से निकालकर उन्हें कागज़ पर फैला दें। टमाटर सॉस के साथ परोसें।



इडली साँबर (RICE DUMPLING WITH SOUP)

सामग्री:

450 ग्राम चावल
225 ग्राम उड़द दाल
½ छोटा चम्मच मेथी दाना
नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

चावल साफ़ करके और धोकर 30 मिनट के लिए भिगो दें। पानी निकालकर तौलिए पर सुखा लें। ग्राइंडर में मोटा पीस लें। दाल को एक घंटे तक भिगो दें और मेथी डालकर तब तक पीसें जब तक वह हलकी और झागदार न हो जाए। दोनों पेस्ट को मिला लें। फिर थोड़ा पानी डालकर रात भर पतले कपड़े से ढककर रख दें। चुटकी भर नमक डालें। मिश्रण के 3-4 बड़े चम्मच हर एक इडली के साँचे में डालें। एक कप पानी भाप-पात्र (steamer) में डालकर उसमें मिश्रण डाला हुआ साँचा रखकर 6-7 मिनट तक भाप दें। इडली, नारियल पुदीने की चटनी या साँबर के साथ परोसें। (साँबर की रेसिपी देखें पृ. 40)

विविध प्रकार: चावल और दाल का घोल **पैनकेक** (चिल्ला, डोसा) बनाने के लिए प्रयोग कर सकते हैं। घोल के 3-4 बड़े चम्मच नॉनस्टिक बरतन में चम्मच की उलटी तरफ़ से फैलाएँ। 3-4 मिनट तक कम आँच पर सेकें। उसमें बाम्बे आलू (रेसिपी देखें पृ. 68) रख दें और उसे आधा पलट दें ताकि भराई बन्द हो जाए। आँच से उतार लें और साँबर के साथ परोसें।



साँबर (SAMBAR)

सामग्री:

- 100 ग्राम तुअर (अरहर) दाल
- 500 मि. लि. पानी
- 100 ग्राम कद्दू छिला और कटा हुआ
- 100 ग्राम भिंडी, 2-3 टुकड़ों में कटी हुई
- 2 छोटे प्याज़ गोल कटे हुए
- 50 ग्राम नारियल कसा हुआ
- 6 ग्राम लाल मिर्च
- 15 ग्राम साबुत धनिया
- ¼ छोटा चम्मच राई
- ¼ छोटा चम्मच हल्दी
- ¼ छोटा चम्मच जीरा
- ¼ छोटा चम्मच मेथी दाना
- एक टहनी करी पत्ता
- ¼ छोटा चम्मच हींग
- ½ नीबू का रस या इमली का रस
- नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

तुअर दाल को साफ़ करें व धोएं, हल्दी पाउडर डालकर उबालें। उबली हुई दाल में कद्दू, प्याज़ और भिंडी नरम होने तक पकाएँ। तेल के दो बड़े चम्मच फ्राई पैन में गरम करके उसमें धनिया, जीरा, मेथी दाना, हींग और तीन चौथाई (¾) भाग लाल मिर्च को हलका तलें, फिर इसमें नारियल डालें। नारियल को पीला भूरा होने पर आँच से उतार लें। नारियल और मसालों को पीसकर बारीक पेस्ट बना लें। दाल के सूप में पेस्ट और नीबू मिलाकर हलकी आँच पर पाँच मिनट पकाकर आँच से उतार लें। दो बड़े चम्मच तेल फ्राई पैन में डालकर उसमें राई, लाल मिर्च और करी पत्तों को तलें। जब राई चटकने लगे तो उसको साँबर दाल में डाल दें, अच्छी तरह मिलाएँ और इडली या डोसे के साथ परोसें।

मसालेदार चने (SPICED CHICK PEAS)

सामग्री:

- 500 ग्राम काबुली चने, उबले और छने हुए
- 1 छोटा चम्मच गरम मसाला
- 2 छोटे चम्मच नीबू का रस
- 1 हरी मिर्च कटी हुई
- 1 छोटा प्याज़, कटा हुआ
- 1 छोटा टमाटर, कटा हुआ
- 2 टहनी पार्सले (अजवाइन के पत्ते)
- नमक स्वाद अनुसार
- तेल जरूरत अनुसार

बनाने की विधि:

फ्राई पैन में तेल गरम करें और उसमें चने डालें। एक मिनट तलें और सारी सामग्री उसमें डालकर अच्छी तरह मिला लें। परोसने से पहले दो मिनट और पकाएँ। पार्सले, टमाटर और लच्छेदार प्याज़ से सजाएँ।



टोफू के पकौड़े (*BEAN CURD FRITTERS*)

सामग्री:

- 3 केक नरम टोफू
- 5 बड़े चम्मच (भरे हुए) बेसन,
100 मि. लि. पानी में घोलकर
पेस्ट बनी हुई
- 1 चुटकी मीठा सोडा
- ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च
नमक स्वाद अनुसार
- 1 हरी मिर्च
- ¼ कप धनिया
- 2 बड़े चम्मच सोया सॉस
- 1 छोटा चम्मच तिल का तेल

बनाने की विधि:

टोफू को टुकड़ों में काट लें। सोया सॉस, तिल का तेल, और एक चुटकी नमक का मिश्रण बना लें। इसे टोफू के टुकड़ों पर लगाकर पाँच मिनट अलग रख दें। बाक़ी सारी सामग्री मिलाकर पतली पेस्ट बनाएँ। बड़े फ्राई पैन में तेल गरम करें। टोफू को बेसन की पेस्ट में डुबोकर गरम तेल में सुनहरा भूरा होने तक तलें। तल कर कागज़ पर रखें। टॉमेटो कैचप के साथ गरम परोसें।

ब्रेड रोल्स (*BREAD ROLLS*)

सामग्री:

- 18 स्लाइस डबल रोटी (किनारे
कटे हुए)
- 200 ग्राम च़ेडर चीज़ (कसा हुआ)
- 1 प्याज़ बारीक कटा हुआ।
- ¼ कप ताज़ा धनिया
- 2 हरी मिर्च बारीक कटी
तलने के लिए तेल

बनाने की विधि:

डबल रोटी को छोड़कर बाक़ी सारी सामग्री मिला लें। फिर डबल रोटी के एक-एक टुकड़े को आधे मिनट के लिए पानी में भिगोकर उसका पानी दोनों हथेलियों से दबाकर निचोड़ दें और उसे थोड़ा गोल कर लें। हर एक टुकड़े में थोड़ा चीज़ मिश्रण भरें और उसका रोल बना लें और हथेली से धीरे-धीरे दबा कर किनारे जोड़ लें।

बड़े फ्राई पैन में तेल गरम करके उन्हें सुनहरा भूरा होने तक तलें। टमाटर सॉस, तन्दूरी चटनी या पुदीने की चटनी के साथ गरम परोसें।



दही बड़ा (LENTIL BALLS IN YOGURT)

सामग्री:

- 2 कप उड़द दाल
- 2 छोटे चम्मच नमक
- 2 कप दही
- ½ कप पानी
- ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च
- एक छोटा चम्मच जीरा भुना हुआ
- 2 बड़े चम्मच ताज़ा धनिया
- 2 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
- 1 छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- ½ छोटा चम्मच काली मिर्च

बनाने की विधि:

दाल को धोकर रात भर भिगोएँ। छान कर ब्लेंडर में पीस लें और इसकी मोटी पेस्ट बना लें। नमक, जीरा, लाल मिर्च मिला लें। मिश्रण को चम्मच के साथ गरम तेल में डालें। दाल के गोले फूलकर ऊपर आ जायेंगे। तब तक तलें जब तक सुनहरे भूरे न हो जाएँ। निकालकर कागज़ के ऊपर डालें। इन गोलों को पहले एक मिनट के लिए गरम पानी में डालें फिर ठंडे पानी के कटोरे में डाल दें। छानकर निचोड़ लें जिससे फ़ालतू पानी निकल जाए। ध्यान रखें कि बड़ा टूटे नहीं। दही और पानी मिलाएँ और आधा छोटा चम्मच नमक डालें। इस मिश्रण में दाल के बड़े डाल दें। जीरा पाउडर, मिर्च पाउडर और ताज़े धनिये से सजाएँ। ठंडा परोसें।

मसालेदार चूरमा दाल (SPICY LENTIL CRUMBLE)

सामग्री:

- 450 ग्राम चना दाल
- 1 टुकड़ा अदरक अंगूठे बराबर कटा हुआ
- 6 हरी मिर्च
- 1 छोटा चम्मच मीठा सोडा
- आधा छोटा चम्मच हल्दी
- नमक स्वाद अनुसार
- 3 बड़े चम्मच चीनी पिसी हुई
- 2 बड़े नीबू का रस
- 4 बड़े चम्मच तेल
- 2 छोटे चम्मच राई
- 8 कली लहसुन कटी हुई
- ¼ छोटा चम्मच हींग
- 2 बड़े चम्मच धनिया कटा हुआ
- 2 बड़े चम्मच ताज़ा नारियल कसा हुआ

बनाने की विधि:

दाल को 6 घंटे तक भिगोएँ। 4 बड़े चम्मच दाल निकाल लें, बाक़ी दाल में हरी मिर्च, अदरक, लहसुन डालकर पीस लें। 4 बड़े चम्मच निकाली हुई दाल को पिसी हुई दाल में अच्छी तरह मिला लें। मीठा सोडा, हल्दी और नमक इस मिश्रण में मिला लें। लगभग 4 घंटे तक अलग रख दें। परोसने की प्लेट पर थोड़ी दाल बिछा दें और 10 मिनट या पकने तक भाप दें। बाक़ी बची दाल के लिए यह क्रिया तब तक दोहराएँ, जब तक दाल ख़त्म न हो जाए। इस दाल के केक को चूरा कर लें और चीनी, नीबू का रस अच्छी तरह मिला लें। तेल गरम करें, उसमें राई डालें, जब चटकने लगे तब अदरक डालकर थोड़ी देर और तल लें। हींग डालें और तलें। इस मिश्रण को चूरा की हुई दाल पर डाल लें। कसे हुए नारियल और धनिया पत्ते से सजा लें।



मैदे की रोटी के भरवाँ रोल (FRANKEE)

सामग्री:

250 ग्राम मैदा
2 ब्रेड के टुकड़े
2 छोटे चम्मच तेल
नमक स्वाद अनुसार
तलने के लिए तेल
गूँधने के लिए पानी

भरने के लिए:

500 ग्राम आलू उबले और मसले हुए
एक कप मटर उबले और मसले हुए
3-4 हरी मिर्च
1 नीबू का रस
1 छोटा चम्मच गरम मसाला
1 कप कसा हुआ चैंडर चीज़
¼ कप ताज़ा धनिया
नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

ब्रेड के पीस को 2 मिनट पानी में भिगो लें। भिगोई हुई ब्रेड को दो तौलियों के बीच में रखकर पानी निचोड़ लें। कटोरे में डालकर मसल लें। ब्रेड के कटोरे में मैदा छान लें। नमक और तेल मिला लें। मैदे के मिश्रण को गुँनगुने पानी से गूँधे लें। पतले कपड़े से ढककर एक घंटे के लिए अलग रख दें। भरने के मिश्रण को अच्छी तरह मिलाकर कटलेट या कबाब का आकार दे दें। गूँधे हुए मैदे के बराबर पेड़े बना लें। हर एक पेड़े को बेल लें। 12 सेंटीमीटर गोलाई और आधा सेंटीमीटर मोटाई की रोटी बना लें। सब गोल रोटियों को एक-एक करके गहरे तेल में एक तरफ़ से तल लें। इनको छननी से निकाल लें और नॉनस्टिक या तवे पर धीमी आँच पर सेक लें। टमाटर सॉस को रोटी पर फैला दें और कटलेट को बीच में रखकर सजा दें। अब रोटी के रोल बना लें और भराई को अच्छी तरह अन्दर कर दें। गरम परोसें।

चीज़ पॉप्स (CHEESE PUFFS)

सामग्री:

375 ग्राम फूली हुई (पॉफ) पेस्ट्री
(परतदार मोनवाला गूँधा हुआ मैदा)
3 कप कसा हुआ चैंडर चीज़

बनाने की विधि:

बनी बनाई पॉफ पेस्ट्री को फ्रिज से निकालकर रख दें, फिर उसके 20-25 बराबर भाग कर लें। इन टुकड़ों को एक-एक करके बेल लें, बीच में थोड़ा चीज़ भर दें। भरे हुए टुकड़ों का गोला बनाकर हलका दबा दें। कड़ाही में तेल गरम करें। 3-4 पेस्ट्री एक बार तेल में तब तक तलें, जब तक वह फूल न जाएँ और सुनहरे भूरे न हो जाएँ। टमाटर सॉस या पुदीने की चटनी के साथ गरम परोसें।



पालक के रोलज़ (SPINACH ROLLS)

सामग्री:

300 ग्राम पॉफ़ पेस्ट्री (परतदार मोन
वाला गूँधा हुआ मैदा)

भराई:

- 2 कप पालक के पत्ते उबले हुए और
मसले हुए
- 2 टमाटर बारीक कटे हुए
- 1 प्याज़ बारीक कटा हुआ
- 3 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
- आधे नींबू का रस
- 2 बड़े चम्मच दही
- नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

भरने की सारी सामग्री एक कटोरे में मिला लें। थोड़ा-सा पॉफ़ पेस्ट्री का आटा लें और पतला गोलाकार बेल लें। अब इस गोलाकार को 4" चौकोर काट लें। चम्मच-भर भराई की सामग्री चौकोर के बीच रखें और एक कोने को पकड़ कर तह लगा दें ताकि वह तिकोना बन जाए। किनारे को काँटे से दबाकर सुरक्षित कर लें। पहले से गरम किये हुए मध्यम तापमान पर ओवन में 7-8 मिनट तक सेकें या जब तक कुरकुरा न हो जाए।

स्पैगेटी के गोले (SPAGHETTI BALLS)

सामग्री:

- 2 कप स्पैगेटी उबली हुई
- 2 कप दूध
- 5 बड़े चम्मच मैदा
- 5 बड़े चम्मच मक्खन
- 4 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
- 150 ग्राम चैंडर चीज़ कसा हुआ
- 2 बड़े चम्मच ताज़ा धनिया कटा हुआ
- 3 डंठल या टहनी सेलरी
बारीक कटी हुई
- 100 ग्राम ब्रेड का चूरा
- नमक स्वाद अनुसार
- तलने के लिए तेल
- 1½ कप मैदा

बनाने की विधि:

मक्खन को भारी फ्राई पैन में पिघलाएँ। उसमें मैदा डालकर एक मिनट भूरा होने तक पकाएँ। दूध डालकर तब तक हिलाते रहें, जब तक मिश्रण गाढ़ा न हो जाए। आँच से उतारकर ठंडा होने दें। स्पैगेटी, धनिया, मिर्च, सेलरी, चीज़ और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाकर छोटी गोलियाँ बना लें। डेढ़ कप मैदे में 2 कप पानी मिलाकर पेस्ट या घोल बना लें। इन स्पैगेटी की गोलियों को घोल में डुबोकर ब्रेड के चूरे से लपेटें और गहरे तेल में तब तक तलें जब तक सुनहरे भूरे न हो जाएँ। टमाटर सॉस के साथ गरम परोसें।



सब्ज़ी के समोसे (VEGETABLE SAMOSAS)

सामग्री:

200 ग्राम मैदा
20 ग्राम तेल
नमक स्वाद अनुसार

भराई:

500 ग्राम आलू उबले और मसले हुए
100 ग्राम ठंडे जमे मटर, बर्फ पिघाल लें
2 बड़े चम्मच धनिया कटा हुआ
½ छोटा चम्मच नमक
1 छोटा चम्मच मिर्च पाउडर या
स्वाद अनुसार
½ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
½ छोटा चम्मच गरम मसाला
2 ग्राम अनारदाना (या आधे नींबू का रस)
तलने के लिए तेल

बनाने की विधि:

दो बड़े चम्मच तेल में एक मिनट तक मसाले तलें। मटर डालें और हिलाते हुए नरम होने तक तलें। आँच से उतारें। भराई की सब सामग्री मिलाकर एक तरफ रख दें। मैदा छानकर नमक और तेल मिला लें। इस में पानी डालकर अच्छी तरह सख्त गूँध लें। गूँधे हुए मैदे के नींबू के आकार के बराबर गोले बना लें। प्रत्येक गोले को पतला बेल लें और इन्हें आधा काट लें। प्रत्येक आधे भाग को कोन का आकार देकर किनारे को पानी और मैदे की लेई लगाकर बन्द कर दें। चम्मच से भराई की सामग्री कोन में डाल दें और खुली तरफ को बन्द कर दें। एक बार में थोड़े समोसे गहरे गरम तेल में तलें। पुदीने की चटनी व टमाटर सॉस के साथ गरम परोसें।

सब्ज़ी के पकौड़े (VEGETABLE FRITTERS)

सामग्री:

सब्ज़ी अपनी पसंद की (आलू, बैंगन,
गाजर, फूल गोभी, मिर्ची इत्यादि)
बेसन या मैदे का घोल
¾ कप बेसन
½ कप पानी
½ छोटा चम्मच हल्दी
1 छोटा चम्मच मिर्ची पाउडर या
स्वाद अनुसार
1 छोटा चम्मच साबुत धनिया
1 छोटा चम्मच अनारदाना
1 चुटकी मीठा सोडा
नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

सब्ज़ियों की पतली फाँकें कर लें (एक आकार की)। अगर आलू प्रयोग में ला रहे हैं तो उन्हें नमक के पानी में तब तक उबालें, जब तक काँटे से नर्म न लगें। फिर फाँकें काटें, बेसन के घोल की सामग्री मिलाकर नर्म कर लें। सब्ज़ियों को मिश्रण में डुबोकर गहरे गरम तेल में तब तक तलें, जब तक सुनहरे भूरे न हो जाएँ। निकालकर सोखनेवाले पेपर पर डालें। चटनी के डिप के साथ गरम परोसें।

विविध प्रकार: बेसन के फ्रिटर्स के लिए: सब्ज़ी के बिना बेसन के मिश्रण को चम्मच भर के तलें। एक बार में 4-5 चम्मच ही भरकर डालें।



सब्जी की टिकियाँ (VEGETABLE CUTLETS)

सामग्री:

- 500 ग्राम आलू उबले और मसले हुए
- 125 ग्राम गाजर कसी हुई
- 125 ग्राम जमे हुए मटर
- 1 छोटा प्याज़ बारीक कटा हुआ
- 2 छोटी शिमला मिर्च बारीक कटी हुई
- 100 ग्राम ब्रेड का चूरा
- 1½ कप मैदा
- ½ नीबू का रस
- 1 डंठल सेलरी बारीक कटी हुई
- नमक और काली मिर्च स्वाद अनुसार तलने के लिए तेल

बनाने की विधि:

दो बड़े चम्मच तेल एक फ्राई पैन में गरम करें और सब्जी हलकी तलें। मसले आलू, नीबू का रस, नमक और काली मिर्च डालें। एक मिनट तक हिलाते हुए तलें, आँच से उतारें। मिश्रण को छोटे कटलेट का आकार दें। दो कप पानी में मैदे का घोल बनाएँ। टिकियों को घोल में डुबोकर ब्रेड के चूरे से लपेट दें। गरम तेल में सुनहरा भूरा होने तक तलें। टैमेटो सॉस या पुदीना-नारियल चटनी के साथ परोसें।

विविध प्रकार: वैजिटेरियन बरगर्ज़

(शाकाहारी बरगर): मक्खन लगे बरगर बन में यह कटलेट डाल दें, साथ में बारीक कटी हुई बन्द गोभी, गाजर, खीरे की फाँक और बारीक कटे प्याज़ जो टमाटर चटनी में मिलाएँ हों, यह सब भी एक साथ बन में डाल दें।

उपमा (SEMOLINA VEGETABLE COMBO)

सामग्री:

- 150 ग्राम सूजी
- 300 ग्राम अंकुरित साबुत मूँग
- 200 ग्राम गाजर कटी हुई
- 6-8 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
- आधा कप ताज़ा धनिया
- 250 ग्राम कसा हुआ नारियल
- 1 नीबू का रस
- 10 ग्राम दाल
- ¼ छोटा चम्मच राई
- 1 करी पत्ते की टहनी
- 1 चुटकी हींग
- नमक और चीनी स्वाद अनुसार
- 300 मि. लि. तेल

बनाने की विधि:

आधा तेल गहरे बरतन में गरम करें। दाल, राई, करी पत्ता और हींग डालकर एक मिनट तलें। अंकुरित दाल और गाजर डालकर 1 मिनट तेज़ आँच पर तलें। धनिया और नमक मिलाकर एक मिनट हिलाते हुए पकाएँ। मिश्रण में एक कप पानी डालकर उबालें। तब तक एक फ्राई पैन में बाक्री का तेल गरम करके सूजी को हलका सा तलें, फिर सूजी को सब्जी में डालकर हिलाएँ। हलकी आँच पर लगातार हिलाते हुए तब तक पकाएँ, जब तक सारा पानी सूख न जाए। नीबू का रस, चीनी और नारियल डालकर अच्छी तरह मिलाएँ, आँच से उतारें। गरम परोसें।

चटपटे व्यंजन (TIDBITS)





चटपटे व्यंजन

गाजर का अचार (CARROT PICKLE)

सामग्री:

- 1 किलोग्राम गाजर
- 50 ग्राम नमक
- ¼ कप सिरका
- ½ कप सरसों का तेल
- 10 छोटे चम्मच लाल मिर्च
- 3 छोटे चम्मच हल्दी पाउडर
- 5 बड़ी इलायची पिसी हुई
- 5 छोटे चम्मच सौंफ
- 5 छोटे चम्मच राई
- 5 छोटे चम्मच साबुत काली मिर्च
- 3 तेज पत्ते पिसे हुए
- 3 दालचीनी अगुँठे बराबर डंडी

बनाने की विधि:

गाजर धोकर ऊपरी गाँठ काट दें, लम्बाई से 2-3 टुकड़े काटें। इन टुकड़ों को चौड़ाई से भी दो बार काट लें। राई, सौंफ और काली मिर्च को मोटा-मोटा पीस लें। दालचीनी के छोटे टुकड़े कर दें। मिर्च, हल्दी, नमक, सिरका और चौथाई कप सरसों का तेल मिला लें। पिसी हुई सामग्री, दालचीनी कुटी हुई, कुटी हुई बड़ी इलायची और तेज पत्ता सिरके के मिश्रण में अच्छी तरह मिलाएँ, गाजर में मसाले का मिश्रण भर दें और हवा बन्द मर्तबान या जार में पलट दें। बाक्री के सरसों के तेल का मिश्रण डालकर सील बन्द कर दें। मर्तबान के ऊपर काला कपड़ा रोशनी से बचाव के लिए तब तक बाँध दें, जब तक अचार तैयार न हो जाए। इस में 3-4 दिन लगेंगे। दिन में जार को एक-दो बार हिला दें ताकि सामग्री अच्छी तरह मिल जाये।

फूल गोभी का अचार (CAULIFLOWER PICKLE)

सामग्री:

- 1 बड़ी फूल गोभी, फूल कटे हुए
- 50 ग्राम छोटे प्याज़ (शैलेंट)
- ¼ कप नमक
- ¾ कप चीनी
- 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 2 छोटे चम्मच राई पाउडर
- 2 छोटे चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 4 लौंग
- 1 कप सफेद सिरका
- 1 कप पानी

बनाने की विधि:

प्याज़, फूल गोभी और नमक मिलाकर रात भर रख दें। ठंडे पानी में धोकर छान लें। एक बरतन में चीनी, हल्दी, राई, लौंग, लाल मिर्च मिलाएँ। पानी और सिरका डालकर हिलाएँ। फूल गोभी और प्याज़ (शैलेंट) डाल लें और हिलाएँ। दो दिन तक रखें। बाद में फ्रिज में रख दें।



खीरे का अचार (*PICKLED CUCUMBERS*)

सामग्री:

- 2 खीरे छिले हुए
- 2 छोटे प्याज बारीक कटे हुए
- 4 कली लहसुन बारीक कटी हुई
- 10 छोटे चम्मच चीनी
- 5 बड़े चम्मच सिरका
- 2 लाल मिर्च बारीक कटी हुई

बनाने की विधि:

खीरे की गोलाई में फाँके कर लें। आखिर तक न काटें, बीज निकाल दें। सब सामग्री मिला लें और खीरे में भर दें। परोसने तक फ्रिज में ठंडा रखें।

नीबू का अचार (*PICKLED LEMONS*)

सामग्री:

- नीबू
- नमक
- पानी

बनाने की विधि:

प्रत्येक नीबू को चार बराबर हिस्सों में काट लें। कटे हुए नीबू को पानी में डुबो दें। प्रत्येक नीबू को 2 छोटे चम्मच नमक से भर दें। शीशे के जार में सील बन्द (मोम के साथ) करके, एक सप्ताह के लिए अलग रख दें।



चटपटे व्यंजन

चीनियों का मिश्रित सब्जियों का अचार (KIM CHEE)

सामग्री:

- 5 किलोग्राम चाइनीज़ बन्द गोभी
- 1 किलोग्राम मूली
- 250 ग्राम गाजर
- 1 पैकेट (400 ग्राम) नमक
- 20 लाल मिर्च
- 20 कली लहसुन
- 20 ग्राम अदरक छीली हुई
- 20 छोटे चम्मच तिल का तेल
- ¾ कप तिल
- 1 कप हलकी सोया सॉस
- 1½ कप पानी
- 10 बड़े चम्मच मिर्च पाउडर

बनाने की विधि:

चाइनीज़ बन्द गोभी को चार भागों में काट लें। आधा पैकेट (200 ग्राम) नमक लगाकर 2 घंटे के लिए अलग रख दें। मूली को पतली व छोटी लम्बाई से काटें। आधी लाल मिर्च पट्टियों पर छिड़क दें और 15 मिनट के लिए अलग रख दें। लहसुन, अदरक और मिर्च को पीस लें। गाजर को छीलकर पतली लम्बी पट्टियां काट लें। बन्द गोभी को छोड़कर बाकी सब सामग्री मिला लें। इस मिश्रण को गोभी के बीच के हिस्सों में भरकर प्लास्टिक के जार (खुले मुँह के बरतन) में पैक कर दें। ढक्कन कसकर बन्द करें और फ्रिज में रख दें। 2-3 सप्ताह के बाद प्रयोग करें।

सब्जियों का अचार (PICKLED VEGETABLES)

सामग्री:

- 10 हरी मिर्च
- 10 शैलेंट प्याज़ छीलकर आधे किये हुए
- 1 खीरा या ककड़ी छीली हुई, बीज निकले हुए और पतली और छोटी लम्बाई से कटी हुई
- 1 मूली छीलकर पतली छोटी पट्टियाँ कटी हुई
- 1 गाजर छीलकर पतली छोटी पट्टियाँ कटी हुई
- 2 बड़े चम्मच चीनी
- 2 बड़े चम्मच सिरका
- 2 छोटे चम्मच नमक
- 5 बड़े चम्मच गुनगुना पानी

बनाने की विधि:

चीनी, नमक, सिरका और पानी मिलाकर हिलाएँ, जिससे चीनी घुल जाए। इस मिश्रण को मिली-जुली सब्जियों के ऊपर डालकर अच्छी तरह मिला लें। परोसने से पहले कुछ घंटे फ्रिज में रख दें।



चटपटे व्यंजन

टमाटर की चटनी (TOMATO RELISH)

सामग्री:

- 500 ग्राम पके हुए लाल टमाटर कटे हुए
- 1 प्याज़ कटा हुआ
- 5 छोटे चम्मच चीनी
- 1 बड़ा चम्मच मक्खन
- 1 छोटा चम्मच अदरक कसी हुई
- 1 छोटा चम्मच पिसा जीरा
- ½ छोटा चम्मच दालचीनी
- 4 कली लहसुन बारीक कटी हुई
- ¼ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- ¼ कप किशमिश सजावट के लिए
- ¼ कप काजू सजावट के लिए

बनाने की विधि:

मक्खन को बड़ी कड़ाही में गरम करें। प्याज़ और लहसुन डालकर तब तक तलें, जब तक गल न जाएँ। टमाटर और चीनी डालें। ढककर हलकी आँच पर 10 मिनट तक बीच में कभी-कभी हिलाते हुए पकाएँ। बाक़ी की सामग्री मिला दें। ढक्कन उतारकर बहुत कम आँच पर 20 मिनट तक पकने दें या जब तक टमाटरों की पेस्ट या लेई न बन जाए। किशमिश और काजू डालकर बहुत हलकी आँच पर 10 मिनट तक पकाते रहें। शीशे के जार में बन्द कर दें।

डॅच साँस/चटनी (DUTCH RELISH)

सामग्री:

- 250 ग्राम प्याज़ कटे हुए
- 250 ग्राम हरे टमाटर कटे हुए
- 150 ग्राम खीरा कटा हुआ
- 1 बड़ी फूल गोभी, फूल कटे हुए
- 1 हरी शिमला मिर्च बारीक गोल कटी हुई
- 1 लाल शिमला मिर्च बारीक गोल कटी हुई
- ½ छोटा चम्मच नमक
- 1 कप पानी

बनाने की विधि:

सब सामग्री ग्राइंडर में डालकर पीस लें। नमक और पानी डालकर तब तक पकाएँ, जब तक साँस गाढ़ी न हो जाए और पक न जाए। गरम परोसें।

मसाला (सीज़निंग)

- ¼ कप मैदा
- ½ कप चीनी
- 1 छोटा चम्मच सिरका
- 1 छोटा चम्मच राई
- ¼ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर



हरे आम की चटनी (GREEN MANGO CHUTNEY)

सामग्री:

- 750 ग्राम हरे कच्चे आम
- 1 किलोग्राम चीनी
- 100 ग्राम अदरक
- 250 ग्राम सिरका
- 3 बड़े चम्मच मिर्च पाउडर
- 1 छोटा चम्मच नमक

बनाने की विधि:

छिलका निकालकर आम की पतली फाँके काट लें। अदरक छीलकर कस लें। सब सामग्री फ्राई पैन में डालकर 10 मिनट तक पकाएँ या तब तक हिलाते रहें, जब तक आम गल न जाएँ। ठंडा करके हवा बन्द जार में रखें।

विविध प्रकार: दो आम छीलकर टुकड़े कर लें। 2 बड़े चम्मच चीनी और ¼ छोटा चम्मच लाल मिर्च डालकर अच्छी तरह मिलाएँ और फ्रिज में रख दें। 2-3 दिन में प्रयोग करें।

आम की चटनी (MANGO CHUTNEY)

सामग्री:

- 1 किलोग्राम आम छीलकर लम्बाई में काटें
- 1¼ किलोग्राम चीनी
- 1 कप साइडर सिरका
- 3-4 तेज पत्ते मसले हुए
- 8-10 बड़ी इलायची पिसी हुई
- अगूँठे बराबर दालचीनी के छोटे-छोटे टुकड़े किए हुए
- 1 छोटा चम्मच लौंग पिसा हुआ
- 4 बड़े चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 2 बड़े चम्मच नमक

बनाने की विधि:

सारी सामग्री एक बड़े फ्राई पैन या भारी तले वाले बरतन में मिलाएँ और धीमी आँच पर तब तक पकाएँ जब तक मिश्रण गाढ़ा न हो जाए। लगातार हिलाते रहें। ठंडा होने पर शीशे के हवा बन्द जार में सील कर दें।

विविध प्रकार: आम के मुरब्बे के लिए: आम और चीनी में 4-5 बड़ी इलायची पीसकर डालें और तब तक पकाएँ जब तक मिश्रण गाढ़ा न हो जाए। बड़ी इलायची, मुरब्बे को भूरा रंग व खुशबू देती है।



पुदीना नारियल चटनी (MINT COCONUT CHUTNEY)

सामग्री:

6 बड़े चम्मच नारियल कसा हुआ
1 छोटा टुकड़ा अदरक, छोटे
टुकड़े किये हुए
1-2 हरी मिर्च
पुदीने की कुछ टहनियाँ
2 नीबू का रस
नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

ताज़े पुदीने को धोकर टहनी से पत्ते उतार लें और टहनी फेंक दें। सारी सामग्री इकट्ठी मिक्सी में डालकर नरम पेस्ट (लेई) बना लें। स्वाद व्यवस्थित कर लें। फ्रिज में रख दें।

तन्दूरी चटनी या डिप (TANDOORI CHUTNEY)

सामग्री:

200 ग्राम दही
2 बड़े चम्मच ताज़ा पुदीना कटा हुआ
2 बड़े चम्मच ताज़ा धनिया कटा हुआ
नमक स्वाद अनुसार
चुटकी भर गरम मसाला

बनाने की विधि:

सब सामग्री इकट्ठी करें और मिलाकर परोसें। परोसने से कम से कम आधा घंटा पहले तैयार कर लें। यह डिप कुछ दिन तक फ्रिज में रखी जा सकती है।

खजूर की चटनी (DATE CHUTNEY)

सामग्री:

1 कप खजूर कटी हुई
50 ग्राम किशमिश
एक चुटकी नमक
1 छोटा चम्मच मिर्च पाउडर
1 छोटा चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट
2 छोटे चम्मच चीनी
1 कप पानी

बनाने की विधि:

सब सामग्री एक फ्राई पैन में डालकर धीमी आँच पर तब तक पकने दें जब तक मिश्रण गाढ़ा न हो जाए। ठंडा होने पर परोसें।



चटपटे व्यंजन

गरम मसाला (*GARAM MASALA*)

सामग्री:

- ¼ कप जीरा भुना हुआ
- ⅛ कप काला जीरा भुना हुआ
- 10 तेज पत्ते भुने हुए
- 5 लौंग भुने हुए
- 5 छोटी इलायची छिली हुई
और भुनी हुई
- 5 बड़ी इलायची छीलकर भुनी हुई
- कुछ काली मिर्च के दाने भुने हुए
- दालचीनी की अँगूठे बराबर
डंडी भुनी हुई

बनाने की विधि:

सब सामग्री को पीसकर पाउडर बना लें और हवा बन्द शीशे के जार में रख दें।

चाट मसाला (*CHAAT MASALA*)

सामग्री:

- ¼ कप टेबल सॉल्ट (नमक)
- ¼ बड़ा चम्मच काली मिर्च
- ¼ कप अमचूर
- ¼ कप काला नमक पाउडर
किया हुआ
- ¼ कप भुना हुआ जीरा पाउडर
- ¼ कप भुना हुआ धनिया पाउडर
- ½ छोटा चम्मच हींग पाउडर
- 2 बड़े चम्मच मिर्च पाउडर
- ½ छोटा चम्मच भुनी हुई सौंफ,
पिसी हुई

बनाने की विधि:

सब सामग्री अच्छी तरह मिलाकर हवा बन्द शीशे के जार में रख दें।



लहसुन अदरक की पेस्ट (GARLIC GINGER PASTE)

सामग्री:

- 8 कली लहसुन बारीक कटी हुई
- 2 छोटे टुकड़े अदरक बारीक कटे हुए

बनाने की विधि:

सब सामग्री इकट्ठी पीसकर इस्तेमाल करने के लिए फ्रिज में रख दें।

थाई करी पेस्ट (THAI CURRY PASTE)

सामग्री:

- 7-10 सूखी हुई मिर्चें लाल करी के लिए
- 2 छोटे चम्मच काला जीरा/शाह जीरा
- 1 छोटा चम्मच धनिया साबुत
- 1 छोटा चम्मच नमक
- 2 बड़े चम्मच लेमन ग्रास कटा हुआ
- 1 छोटा चम्मच गैलंगल कटा हुआ (इसमें आम+अदरक की खुशबू आती है)
- 2 छोटे चम्मच शैलॉटस (प्याज की किस्म) कटे हुए
- 1 छोटा चम्मच लहसुन कटा हुआ
- 1 गुच्छा बेसिल/तुलसी पत्ते कटे हुए
- 2 बड़े चम्मच धनिया पत्ते (हरी करी के लिए)

बनाने की विधि:

शाह जीरा और साबुत धनिया हलकी आँच पर भूरा होने तक (बिना तेल) भूनें। ठंडा करके पीस लें और अलग रख दें। मिर्च से बीज निकालकर ठंडे पानी में भिगो दें, फिर नमक के साथ बारीक पीसें। बाक़ी की सब सामग्री मिलाकर बहुत महीन पीसें। इस सामग्री को शाह जीरा और धनिया पाउडर के साथ अच्छी तरह मिला लें।

टॉमेटो पेस्ट (TOMATO PASTE)

सामग्री:

- 500 ग्राम टमाटर उबालकर छिलका निकाला हुआ और बीज निकाले हुए

बनाने की विधि:

मिक्सी में टमाटर डालकर प्यूरी बना लें। इस टमाटर पेस्ट को फ्रिज में कुछ दिन रखें।



चटपटे व्यंजन

मैपल सिरप (*MAPLE SYRUP*)

सामग्री:

- 1¼ कप ठंडा पानी
- 1 बड़ा चम्मच कॉर्नस्टार्च
- 1 कप मोटी चीनी
- 1 छोटा चम्मच मैपल का अर्क
- 1/8 छोटा चम्मच नमक

बनाने की विधि:

एक पतिले में सब सामग्री इकट्ठा करके उबाल लें। पैन केक या वैफ़्लज़ के ऊपर गरम परोसें।

पुदीने का शरबत (*MINT SYRUP*)

सामग्री:

- 1 कप चीनी
- 2 कप पानी
- पुदीना पत्ते कटे हुए

बनाने की विधि:

पानी और चीनी 3-4 मिनट उबालकर चाशनी बना लें। आँच से उतारकर पुदीने के पत्ते डालें और ढककर एक तरफ़ रख दें ताकि चाशनी पुदीने का रंग और खुशबू ले ले। ठंडा होने पर छान लें।

बेकड पॉटेटो टॉपिंग (*BAKED POTATO TOPPING*)

सामग्री:

- एक कप सादा दही
- 1 छोटा चम्मच तिल भुने हुए
- 3 डंठल हरे प्याज़ कटे हुए
- 1/2 छोटा चम्मच सौआ के पत्ते
(dill leaves)
- नमक और काली मिर्च स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

सारी सामग्री इकट्ठी मिलाएँ। यह (ऊपर से डालने की सामग्री) टॉपिंग 4 सेके हुए (बेकड) आलू के लिए काफ़ी है।

विविध प्रकार: आलू रायता के लिए सारी सामग्री मिलाकर, उबले हुए और कटे हुए आलू डाल दें।



चटपटे व्यंजन

फ्रूट डिप (FRUIT DIP)

सामग्री:

- 1 गिलास (225 ग्राम) क्रीम चीज़
- ¼ कप संतरे का रस
- ¼ कप आइसिंग (पिसी हुई) चीनी
- ½ छोटा चम्मच गुलाब अर्क
- 1 कप ताज़ा क्रीम

बनाने की विधि:

सारी सामग्री को तब तक फेंटें जब तक अच्छी तरह मिल कर एक सार न हो जाए। कटे हुए फलों के टुकड़ों के साथ परोसें।

चीज़ डिप (CHEESE DIP)

सामग्री:

- 2 कप क्रीम चीज़
- 1 कप दही
- 2 कली लहसुन दली हुई
- 1 बड़ा चम्मच पार्सले (अजवायन के पत्ते)
- 1 बड़ा चम्मच नीबू का रस
- नमक और चीनी स्वाद अनुसार
- चुटकी भर काली मिर्च

बनाने की विधि:

दही को क्रीम चीज़ के साथ फेंटें। इसमें पार्सले, नीबू का रस, नमक और चीनी डालकर अच्छी तरह मिलाएँ और परोसने के कटोरे में डाल दें। ऊपर काली मिर्च छिड़क दें। गाजर, खीरा, फ्रूट और क्रैकर्स आदि के साथ परोसें।

सफ़ेद चने की पेस्ट (HOMMUS)

सामग्री:

- 200 ग्राम काबुली चने
- 2 कली लहसुन बारीक कटी हुई
- ½ छोटा चम्मच नमक
- 1 छोटा चम्मच जैतून का तेल
- 3 छोटे चम्मच ताहिनी (तिल का पेस्ट)
- 2 नीबू का रस
- चुटकी भर काली मिर्च
- कटी हुई पार्सले और रंग वाली लाल मिर्च सजाने के लिए

बनाने की विधि:

काबुली चने को पानी में भिगोकर रात भर रखें। पानी निकालकर नमकवाले पानी में पकाएँ जब तक नर्म न हो जाए। फिर से पानी निकाल दें। ब्लेंडर में चने को पीस लें। बाक़ी सामग्री ख़ूब अच्छी तरह मिला लें। ऑलिव ऑयल डालकर मिश्रण को फिर से ब्लेंड करें, जिससे वह क्रीम जैसा गाढ़ा हो जाए। बड़ी प्लेट पर रख कर परोसें। काली मिर्च और पार्सले से सजाएँ।



फ्रेंच ड्रेसिंग (FRENCH DRESSING)

सामग्री:

- 2 प्याज़ बारीक कटे हुए
- 1 कप टमाटर सॉस
- ½ कप नींबू का रस
- ½ कप सेब का रस
- 4 बड़े चम्मच टमाटर पेस्ट
- ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च
- ½ छोटा चम्मच काली मिर्च
- 1 बड़ा चम्मच कॉर्नस्टार्च
- ¼ कप पार्सले

बनाने की विधि:

कॉर्नस्टार्च और पार्सले को छोड़कर बाकी सब सामग्री एक पतिले में डालकर 2 मिनट तक यह मिश्रण लगातार हिलाते हुए गरम करें। फिर 5-7 मिनट धीमी आँच पर पकने दें। कॉर्नस्टार्च डालकर 2 मिनट पकाएँ। आँच से उतार लें। ठंडा होने पर ब्लेंडर में डालकर एक सार होने दें (अच्छी तरह मिक्स कर लें)। कटोरे में डालें। पार्सले छिड़कें और ठंडा परोसें। बाकी ड्रेसिंग फ्रिज में रख दें।

इटैलियन ड्रेसिंग (ITALIAN DRESSING)

सामग्री:

- 1 छोटा चम्मच प्याज़ का पाउडर
- 1 छोटा चम्मच लहसुन का पाउडर
- 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च
- ¼ छोटा चम्मच थाइम (पुदीना जैसी बूटी)
- ¼ छोटा चम्मच रोज़ मेरी (हरब)
- ½ कप नींबू का रस
- ½ कप साइडर (cider) सिरका
- ½ कप सेब का रस
- 1 छोटा चम्मच ऑरिगेनो (सूखा धनिया जैसा)
- 1 छोटा चम्मच सूखी राई

बनाने की विधि:

सारी सामग्री मिक्सी में इकट्ठी करके चलाएँ। एक सार हो जाने पर किसी शीशे के जार में डाल दें। फ्रिज में रखें।



चटपटे व्यंजन

विनिग्रेट ड्रेसिंग (VINAIGRETTE DRESSING)

सामग्री:

- 10 कली लहसुन पिसी हुई
- ½ कप ऑलिव ऑयल
- ½ कप सिरका
- 3 छोटे चम्मच राई, पिसी हुई
(मस्टर्ड पाउडर)
- 5 छोटे चम्मच चीनी
- नमक और काली मिर्च स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

सारी सामग्री एक छोटी काँच की बोटल में डालकर अच्छी तरह से हिला लें। प्रयोग के लिए फ्रिज में रख दें।

सॉर क्रीम ड्रेसिंग (SOUR CREAM DRESSING)

सामग्री:

- 1 कप लस्सी
- 1 कप पनीर
- 1 छोटा चम्मच नीबू का रस

बनाने की विधि:

मिक्सी में सारी सामग्री डालकर अच्छी तरह एक सार होने दें। प्रयोग के लिए फ्रिज में रख दें।

अण्डा-रहित मेयोनीज़ (EGGLESS MAYONNAISE)

सामग्री:

- 1 डिब्बा (410 ग्राम) सूखा दूध
- 2 बड़े चम्मच चीनी
- 2 छोटे चम्मच राई, पिसी हुई
(मस्टर्ड पाउडर)
- नमक व काली मिर्च स्वाद अनुसार
- आधे नीबू का रस
- 1 कप ऑलिव ऑयल
- 1 बड़ा चम्मच साइडर सिरका

बनाने की विधि:

पहली चार सामग्री फ़ूड प्रोसेसर में कम स्पीड पर चलाकर अच्छी तरह मिलाएँ। ऑलिव ऑयल डालकर तब तक हिलाएँ, जब तक सॉस गाढ़ी न हो जाए। आखिर में सिरका और नीबू का रस डाल दें। प्रयोग के लिए फ्रिज में रखें।



चटपटे व्यंजन

एवॉकेडो सॉस (AVOCADO SAUCE)

सामग्री:

- 2 मध्यम आकार के एवॉकेडो
- 2 छोटे टमाटर कटे हुए
- 1 छोटा प्याज़ छोटे-छोटे टुकड़े किये हुए
- 1 छोटा चम्मच नीबू का रस
- 1 छोटा चम्मच अदरक का पेस्ट
- नमक व काली मिर्च स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

एवॉकेडो छीलकर प्लास्टिक के काँटे से एक कटोरे में डालकर मसल लें। इस में टमाटर, प्याज़, नीबू का रस, अदरक पेस्ट, नमक और काली मिर्च डालकर मिलाएँ और तुरन्त परोसें।

सुझाव: यह सॉस परोसने के समय ही बनानी चाहिए क्योंकि आधे घंटे के बाद यह काली पड़ जाती है।

चीज़ सॉस (CHEESE SAUCE)

सामग्री:

- 2 बड़े चम्मच मारजरीन या मक्खन
- 2 बड़े चम्मच मैदा
- ¼ छोटा चम्मच नमक
- ½ कप कसा हुआ चैंडर चीज़
- ½ छोटा चम्मच राई (मसटर्ड पाउडर)
- 1 कप दूध

बनाने की विधि:

धीमी आँच पर मक्खन या मारजरीन छोटे बरतन में पिघलाएँ। धीरे-धीरे हिलाते हुए मैदा और नमक डालकर मुलायम होने तक मिलाएँ। दूध मिलाकर गाढ़ा होने तक 4 मिनट तक पकाएँ, गुठली न बनने दें। चीज़ और राई (मसटर्ड पाउडर) हिलाते हुए डालें। 2 मिनट और पकाएँ।

मिर्च सॉस (CHILLI SAUCE)

सामग्री:

- 10 बड़े चम्मच तेल
- 6 बड़े चम्मच मैदा
- ½ कप लाल मिर्च पाउडर
- 2 कप पानी
- 750 ग्राम टमाटर उबालकर छिलका उतारकर, छननी से छानकर प्यूरी बनी हुई
- ½ छोटा चम्मच सूखी ऑरीगैनो दली हुई
- ¼ छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

बड़े बरतन में तेल गरम करें। मैदा डालकर एक मिनट पकाएँ। मिर्च पाउडर, बाक़ी सामग्री और नमक स्वाद अनुसार डालकर हिलाएँ। 15 मिनट धीमी आँच पर पकाएँ। ठंडा होने पर शीशे के जार में डालकर प्रयोग के लिए फ्रिज में रख दें।



चटपटे व्यंजन

टॅमेटो सॉस (TOMATO SAUCE)

सामग्री:

- 1 बड़ा प्याज़ बारीक कटा हुआ
500 ग्राम टमाटर उबलते पानी में
डालकर छिलका निकले हुए और
बीज निकालकर छननी से छाने हुए
(प्यूरी बने हुए)
- 2 छोटे चम्मच ताज़ी तुलसी/बेसिल
नमक और काली मिर्च

बनाने की विधि:

एक पैन में प्याज़ को नर्म होने तक तलें। गले हुए (transparent) दिखने तक पकाएँ। टमाटर डालकर हिलाएँ। तुलसी, नमक और काली मिर्च डालकर धीमी आँच पर 30 मिनट तक पकाएँ या जब तक चम्मच के पीछे परत-सी लगने लगे। ब्लैंडर में घुमाकर, मसाला अपनी पसंद से ठीक कर लें।

सफ़ेद सॉस (WHITE SAUCE)

सामग्री:

- 2 बड़े चम्मच मक्खन
- 1 बड़ा चम्मच मैदा
- 1 कप दूध

बनाने की विधि:

मक्खन को हलकी आँच पर पिघलाकर मैदा मिला दें। दूध डालकर हलकी आँच पर तब तक हिलाते रहें जब तक गाढ़ा और मुलायम न हो जाए। अच्छी तरह मिला लें। शीशे की कटोरी या जार में डाल कर प्रयोग के लिए फ्रिज में रख दें।

रेसबेरी की सॉस (RASPBERRY SAUCE)

सामग्री:

- 5 कप ताज़ा रेसबेरी
- आधा कप चीनी

बनाने की विधि:

रेसबेरी को मिक्सी में प्यूरी (पीस) बना लें। पतली जाली से छान लें। चीनी डालकर हिलाएँ और फ्रिज में रख दें, जब तक परोसने के लिए तैयार न हो जाए।



चटपटे व्यंजन

मूँगफली की सॉस (PEANUT SAUCE)

सामग्री:

- 250 ग्राम मूँगफली भूनकर और पीसकर, बारीक पेस्ट या लेई बनी हुई
- 2 बड़े चम्मच नीबू का रस
- 2 कली लहसुन, पिसी हुई
- 2 छोटे चम्मच सोया सॉस
- 2 लाल मिर्च, पिसी हुई
- नमक और चीनी स्वाद अनुसार
- 1 कप गरम पानी

बनाने की विधि:

सारी सामग्री मिलाकर हलकी आँच पर हिलाते हुए तब तक पकाएँ जब तक गाढ़ी न हो जाए और अच्छी तरह मिल न जाए। ठंडा होने पर शीशे के जार में सील (बन्द) कर दें और प्रयोग के लिए फ्रिज में रख दें।

मैंगो टॉपिंग (MANGO TOPPING)

सामग्री:

- 6 कप आधे पके या पके हुए आम, बारीक कटे हुए
- 2 बड़े चम्मच नीबू का रस, अगर पसंद करें तो
- ½ छोटा चम्मच जायफल पाउडर
- ½ छोटा चम्मच दालचीनी पाउडर
- 4 लौंग
- 3 कप चीनी
- 2 कप पानी

बनाने की विधि:

आम की फाँकें नरम होने तक पानी के साथ पकाएँ। लकड़ी के चम्मच के पीछे के भाग से मसलें जिससे उसकी पेस्ट बन जाए। बाक़ी की सामग्री मिलाकर तब तक पकाएँ जब तक मक्खन जैसा गाढ़ा न हो जाए। परोसने से पहले लौंग हटा दें। आइसक्रीम, कुलफी और क्रैकरज़ आदि के ऊपर डालकर परोसें।



ऐपल सॉस (*APPLE SAUCE*)

सामग्री:

- 1 किलोग्राम सेब छीलकर बीज निकालकर फाँकें की हुई
- ½ कप पानी
- ½ कप चीनी
- दालचीनी स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

एक भारी तले के पतीले में सारी सामग्री इकट्ठी करके धीमी आँच पर 20 मिनट तक लगातार हिलाते हुए पकाएँ। ढककर धीमी आँच पर 10 मिनट तक और पकने दें या जब तक सेब नरम न हो जाएँ। सेबों को इच्छा अनुसार मसल लें। ठंडा किया हुआ या थोड़ा गरम परोसें।

सेब की चटनी में सहजन (*HORSERADISH IN APPLE SAUCE*)

सामग्री:

- 100 ग्राम कसी हुई सहजन/हॉर्स रैडिश
- 300 ग्राम सेब की सॉस

बनाने की विधि:

सब सामग्री इकट्ठी करके मिला लें और परोसने के एक घंटा पहले फ्रिज में रख दें।

सोआ भाजी की सॉस (*DILL SAUCE*)

सामग्री:

- 8 बड़े चम्मच सलाद का तेल
- 3 बड़े चम्मच सिरका
- 8 बड़े चम्मच फ्रेंच मस्टर्ड
- 3 बड़े चम्मच सोआ पत्ते (dill leaves)
- 3 छोटे चम्मच चीनी
- नमक और काली मिर्च

बनाने की विधि:

सारी सामग्री इकट्ठी करके हिला कर मिलाएँ। कटोरे में ठंडी करके परोसें और फ्रिज में रखें।

मुख्य पकवान (MAIN DISHES)





चाइनीज़ चाँप-सी (CHINESE CHOP-SUEY)

सामग्री:

- 1 बड़ा डंटल सेलरी (अजमोदा)
- 1 डिब्बा बन्द बटन मशरूम पानी निकला हुआ
- 1 छोटा डिब्बा बन्द अँकुरित बाँस पानी निकला हुआ
- 2-3 बड़े प्याज़
- 200 ग्राम गाजर कटी हुई
- ½ कप पानी
- 2 बड़े चम्मच सोया सॉस
- नमक और काली मिर्च स्वाद अनुसार तलने के लिए तेल
- 1 छोटा चम्मच कॉर्नस्टार्च

बनाने की विधि:

प्याज़, गाजर, अजमोदा और अँकुरित बाँस के टुकड़ों को तेल में दम दे कर तब तक पकाएँ, जब तक नर्म न हो जाएँ। बटन मशरूम डालकर 2 मिनट तक पकाएँ। सोया सॉस, नमक और काली मिर्च डालकर हिलाएँ। पानी उड़ेलकर कॉर्नस्टार्च छिड़कें। 10 मिनट तक धीमी आँच में लगातार हिलाते हुए पकने दें, जब तक सॉस गाढ़ी और पारदर्शी न हो जाये। गरम परोसें।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए।

नूडलज़ नेस्ट (NOODLE NEST)

सामग्री:

- 100 ग्राम गाजर छोटी-छोटी कटी हुई
- 100 ग्राम टोफू चौकोर कटा हुआ
- 100 ग्राम हरी शिमला मिर्च
- 100 ग्राम बन्द गोभी बारीक कटी हुई
- 1 छोटा प्याज़, बारीक कटा हुआ
- 1 बड़ा चम्मच लहसुन-अदरक पेस्ट
- 1 छोटा चम्मच अजीनो मोटो (ऐच्छिक)
- 1 बड़ा चम्मच कॉर्नस्टार्च
- 4 बड़े चम्मच टमाटर सॉस
- 2 बड़े चम्मच सोया सॉस
- 1 बड़ा चम्मच मिर्च सॉस
- नमक स्वाद अनुसार
- 4 बड़े चम्मच तेल
- ½ कप पानी
- 150 ग्राम पतली सूखी अण्ड-रहित नूडलज़ मिर्च तेल
- तिल तेल
- ½ नीबू बीज रहित
- लेटिस पत्ते सजाने के लिए

बनाने की विधि:

बड़े पतिले में तेल गरम करके सब सब्जियों को 4-5 मिनट के लिए तेज़ आँच पर तलें। 2 कप नमक के पानी में 100 ग्राम नूडलज़ 2 मिनट तक उबालें और फिर पानी निकाल दें। उबले हुए नूडलज़ और बाक़ी की सामग्री को पतिले में डालकर अच्छी तरह मिला लें। अच्छे से गरम करें, ढककर आँच से हटा दें। एक बरतन में तेल गरम करके बाक़ी नूडलज़ को गहरे तेल में परोसने से पहले तल लें और घोंसले जैसा आकार देकर परोसने वाली प्लेट पर सजा दें। गरम सब्जियों वाली नूडलज़ बीच में डाल दें। घोंसले के ऊपर मिर्च तेल और तिल तेल डालें। नीबू का रस तश्तरी पर निचोड़ें। लेटिस पत्तों से सजाएँ।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए।



बन्द गोभी नारियल के दूध में (CABBAGE IN COCONUT MILK)

सामग्री:

- 4 कप बन्द गोभी बारीक कटी हुई
- 2 कप नारियल का दूध
- 5 लाल मिर्च पिसी हुई
- 5-6 शैलॉट्स (प्याज़ जैसे)
फाँकें की हुई
- 1 छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर
- 1 छोटा चम्मच नीबू का रस
- नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

शैलॉट, मिर्च, हल्दी, नारियल का दूध और नमक पतीले में डालें और उबाल आने दें। इस में बन्द गोभी डालकर 2-3 मिनट तक पकाएँ। आँच से उतारें। नीबू का रस डालकर हिलाएँ। गरम परोसें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।

क्रीमवाली बन्द गोभी (CREAMED CABBAGE)

सामग्री:

- एक फूल बन्द गोभी बारीक कटी हुई
- 1 कप चैंडर चीज़ मोटा कसा हुआ
- 2 बड़े चम्मच मक्खन या मारजरीन
- 2 बड़े चम्मच मैदा
- 1/4 कप दूध
- 1/4 छोटा चम्मच नमक
- 1/8 छोटा चम्मच लाल मिर्च
- 2 बड़े चम्मच बारीक कटे प्याज़
- 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा पार्सले
(यह सूखा व हरा दोनों मिलते हैं)
- 1/3 कप ब्रेड का चूरा

बनाने की विधि:

बन्द गोभी हलके से नमक वाले उबलते पानी में पकाएँ। थोड़ी नरम हो जाये परन्तु कुरकुरी रहे। पानी निकाल दें। चिकनी की हुई बेकिंग डिश में गोभी और चीज़ को तह में लगायें। मक्खन, मैदा और दूध को मामूली गरम करके सफ़ेद सॉस तैयार कर लें। उसमें नमक, लाल मिर्च, प्याज़ और पार्सले डालें। गोभी के ऊपर सॉस उड़ेलकर ब्रेड का चूरा छिड़कें। पहले से 180 डिग्री सेल्सियस पर गरम किये हुए ओवन में 15-20 मिनट सेकें या जब तक ऊपरी परत भूरी न हो जाये और मिश्रण से बुलबुले न निकलने लगे।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।



चटपटी फूल गोभी (CHUTNEY CAULIFLOWER)

सामग्री:

- 2 छोटे आकार की फूल गोभी
- 1 कप उबले मटर
- नमक स्वाद अनुसार

पीस कर लेई (पेस्ट) बनाने के लिए:

- 1 कप ताजा धनिया
- 4 हरी मिर्च
- 4 छोटे चम्मच कसा नारियल
- 1 छोटा चम्मच चीनी
- ½ नीबू का रस
- नमक स्वाद अनुसार

सॉस

- 1 कप टॅमेटो कैचप
- ¼ कप पानी
- 1 बड़ा चम्मच मक्खन
- 1 छोटा चम्मच कॉर्नस्टार्च
- ½ छोटा चम्मच मिर्च पाउडर
- नमक स्वाद अनुसार
- 1 छोटा चम्मच चीनी

बनाने की विधि:

साबुत गोभी के फूल को 5 मिनट नमक के पानी में उबालें। एक बरतन में 4 बड़े चम्मच तेल गरम करके, एक बार में एक गोभी का फूल हिलाते हुए 2-3 मिनट तलें। उबले हुए मटर अलग से हिलाते हुए एक मिनट तक तल कर अलग रख दें।

गोभी के फूल में पेस्ट यानी लेई भर दें। बहुत हलकी आँच पर ढककर नर्म होने तक पकाएँ। सॉस की सामग्री मिला कर एक मिनट तक उबालें। अगर सॉस बहुत गाढ़ी है तो थोड़ा पानी और मिला लें।

परोसने के लिए गोभी के फूल को परोसने की डिश में पलट कर ऊपर से गरम सॉस डालें और गरम मटर फैला दें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।

चाँए साम (हरी सब्जी, पालक मेथी जैसी) (CHOY SAAM)

सामग्री:

- 250 ग्राम चाँए साम (साग जैसा)
- 2 बड़े चम्मच वेजिटेबल तेल
- नमक और चीनी स्वाद अनुसार
- ½ छोटा चम्मच जीरा इच्छा अनुसार
- 1 छोटा चम्मच सोया सॉस

बनाने की विधि:

चाँए साम को धोकर काट लें। पानी में 2 मिनट के लिए उबालें, फिर छान लें। एक बरतन में तेल डालकर जीरा डाल दें। जब जीरा चटकने लगे तो चाँए साम, चीनी, सोया सॉस और नमक डाल दें। हिलाते हुए तब तक पकायें जब तक नर्म व कुरकुरे न हो जाएँ।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।



बम्बई आलू (BOMBAY POTATOES)

सामग्री:

500 ग्राम आलू उबालकर छोटे-छोटे
टुकड़े कटे हुए
एक सामान्य प्याज़, बारीक कटा हुआ
2 कली लहसुन, दली हुई
एक डंडी करी पत्ते की
½ छोटा चम्मच जीरा
½ छोटा चम्मच राई
¼ छोटा चम्मच हल्दी
½ छोटा चम्मच लाल मिर्च
2 बड़े चम्मच तेल

बनाने की विधि:

बड़े पतीले या फ्राई पैन में तेल गरम करें। राई और जीरा तलें, जब वह चटकने लगें तो करी पत्ता, प्याज़ व लहसुन डाल दें। सुनहरा भूरा होने तक तलें। सारी सामग्री डालकर 5-7 मिनट लगातार हिलाते हुए तलें, अगर बरतन के तले से चिपके तो आवश्यकता अनुसार थोड़ा पानी डाल दें। पूरी के साथ गरम परोसें। (रेसिपी देखें पृ. 96)

- 4-6 व्यक्तियों के लिए

क्रिस्पी आलू (CRISPY POTATOES)

सामग्री:

500 ग्राम सामान्य आकार के आलू
उबाल कर गोल कटे हुए
2 छोटे प्याज़ पतले गोल कटे हुए
200 मि. लि. क्रीम
100 ग्राम मक्खन
नमक और काली मिर्च स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

अच्छी तरह मक्खन लगी डिश के ऊपर आलू और प्याज़ की गोल फाँकें क्रम से एक के बाद दूसरी लगाएँ। क्रीम उड़ेलकर नमक और काली मिर्च छिड़कें। ऊपरी तह पर थोड़ा-सा मक्खन छिड़ककर 180 डिग्री सेल्सियस ओवन पर 20 मिनट या जब तक ऊपरी तह सुनहरी भूरी व कुरकुरी न हो जाये, तब तक सेंके।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए



थाई नारियल करी (THAI COCONUT CURRY)

सामग्री:

- 150 ग्राम लम्बी बीन्स
- पतली छोटी पट्टियों में कटी हुई
- आधा डिब्बा स्ट्रॉ मशरूम छानी हुई
- 2 गाजर छोटी पट्टियों जैसे कटी हुई
- चौथा हिस्सा बन्द गोभी बारीक कटी हुई
- 1 कप नारियल कसा हुआ
- 1 प्याज़ बारीक कटा हुआ
- 6 कप पानी
- 7 सूखी लाल मिर्च चीरा लगा कर उबली हुई
- 6 थाई नीबू के पत्ते
- 4 कली लहसुन कुटी हुई
- 1 छोटा चम्मच साबुत धनिया
- 1 छोटा चम्मच जीरा
- 2 छोटे चम्मच चीनी

बनाने की विधि:

प्याज़, लहसुन, साबुत धनिया, जीरा, नीबू के पत्ते और मिर्च पीस कर पेस्ट बना लें। चीनी अच्छी तरह से मिलाकर एक तरफ रख दें। कसे हुए नारियल में एक बार में 2 कप पानी मिलाकर दूध निकालें। नारियल के दूध को बड़े बरतन में डालकर उबालें और पेस्ट मिलाकर हिलाएँ। जब सतह पर तेल के बुलबुले आयें तब सब्जियाँ डालकर हलकी आँच पर 5 मिनट तक पकाते रहें। इतने में कुछ हरी और लाल मिर्च को लम्बाई से चीर लें और बीज निकाल दें। इस तैयार करी को परोसने के कटोरे में डालकर मिर्च से सजाएँ।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए

विविध प्रकार: थाई ग्रीन करी के लिए लाल मिर्च की जगह एक गुच्छा तुलसी/बेसिल के पत्ते कटे हुए और 2 बड़े चम्मच धनिया के पत्ते ले सकते हैं।

मॉक डक करी (MOCK DUCK CURRY)

सामग्री:

- 1 डिब्बा बन्द मॉक डक
- 1 प्याज़ पीसकर पेस्ट बना हुआ
- 2-3 कली लहसुन कुटी हुई
- 2-3 बड़े चम्मच इमली का रस
- 1 बड़ा चम्मच चीनी
- 10 लाल मिर्च पिसी हुई
- नमक स्वाद अनुसार
- 1 कप नारियल का दूध
- आधे नीबू का रस

बनाने की विधि:

मॉक डक को नीबू के रस वाले गरम पानी में धोएँ और छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें, एक बड़े बरतन में तेल गरम करें और प्याज़ की पेस्ट, लहसुन और मिर्च डालें। कुछ मिनट तक तलें फिर इमली का रस और नमक डाल दें। जब मिश्रण सूख जाये तो मॉक डक डाल दें। 2 मिनट तक पकाएँ फिर चीनी डालकर हिलाते हुए तलें। नारियल का दूध डालें और उबाल लें। ढककर धीमी आँच पर 2 मिनट पकाएँ फिर आँच से उतार लें। भाप से पकाये हुए चिपकनेवाले चावल या उबले हुए चावलों के साथ गरम परोसें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए



दम दिये बैंगन (*BRAISED AUBERGINES*)

सामग्री:

- 500 ग्राम बैंगन बड़े टुकड़ों में कटे हुए
 1 बड़ा चम्मच लहसुन-अदरक का पेस्ट
 5 लाल मिर्च बारीक कटी हुई
 1 छोटा चम्मच सिरका
 1 छोटा चम्मच सोया सॉस
 1 बड़ा चम्मच कॉर्नस्टार्च
 10 मि. लि. तिल का तेल (ऐच्छिक)
 नमक और चीनी स्वाद अनुसार
 50 मि. लि. पानी
 तलने के लिए तेल

बनाने की विधि:

दस मिनट तक बैंगन को नमकीन पानी में भिगोएँ। छानकर सुखा लें। एक कड़ाही में तेल गरम करें। बैंगन को गहरे तेल में तलें जब तक पीले भूरे न हो जाए। छननी से निकालकर अलग रख दें। एक बरतन में 2 बड़े चम्मच तेल गरम करके उसमें लहसुन, अदरक का पेस्ट हिलाते हुए एक मिनट तलें, फिर उसमें नमक, चीनी, सिरका और सोया सॉस डालें। कॉर्नस्टार्च को पानी में घोलकर बरतन में डालें और लगातार हिलाते रहें जब तक सॉस साफ़ दिखने लगे। बैंगन डालें और तब तक पकाएँ जब तक पक न जाए। तिल का तेल छिड़कें और गरम परोसें।

- 4 व्यक्तियों के लिए

भरवाँ बैंगन (*STUFFED AUBERGINES*)

सामग्री:

- 4 बड़े बैंगन
 8 मध्यम आकार के टमाटर उबाल कर छिलका उतारकर प्युरी बना लें।
 4 मध्यम आकार के आलू चौकोर कटे हुए
 2 कप जमे हुए मटर
 4 मध्यम आकार के प्याज़ बारीक कटे हुए
 8 हरी मिर्च पिसी हुई
 6 कली लहसुन पिसा हुआ
 ½ कप ताज़ा धनिया पिसा हुआ
 4 बड़े चम्मच मक्खन
 2 छोटे चम्मच मिर्च पाउडर
 2 छोटे चम्मच गरम मसाला
 ½ छोटा चम्मच धनिया पाउडर
 ½ छोटा चम्मच जीरा
 नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

बैंगन को लम्बाई से दो भागों में काट लीजिए। दो सेंटीमीटर मोटाई का खोल छोड़कर बाक़ी गूदा निकाल लें। पतली कड़ाही में तेल गरम करके चौकोर आलू तल लें। छननी से निकालकर अलग रख दें। पतिले में मक्खन गरम करके प्याज़ तलें। टमाटर प्युरी, मटर, आलू मसाले और पिसा हुआ मिश्रण डाल दें। तीन मिनट तक हिलाते हुए तलें फिर आँच से हटा दें। बैंगन को तेल या मक्खन लगाकर उसमें मटर आलू का मिश्रण भर दें। मध्यम ओवन 180 डिग्री सेल्सियस पर 10-15 मिनट तक बेक करें, गरम परोसें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए



मसालेदार दाल राजमा (SPICY BEANS CURRY)

सामग्री:

50 ग्राम काली साबुत उड़द दाल
 30 ग्राम लाल राजमा
 3 कप पानी
 50 ग्राम दही
 5 ग्राम अदरक दली हुई
 5 ग्राम लहसुन दला हुआ
 एक चुटकी गरम मसाला
 स्वाद के लिए मक्खन
 ¼ कप ऑलिव ऑयल (जैतून का तेल)
 ¼ कप अजमोदा (पार्सले)
 नमक स्वाद अनुसार
 2-3 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
 1 बड़ा प्याज बारीक कटा हुआ
 1 बड़ी हरी शिमला मिर्च

बनाने की विधि:

राजमा और उड़द दाल को 3 कप पानी में रात भर भिगोकर रखें। सुबह गलने तक पकाएँ। बरतन में तेल गरम करें और प्याज, हरी शिमला मिर्च, अदरक और लहसुन डालें। प्याज गलने तक तलें। फिर टमाटर पेस्ट, गरम मसाला, दही और मिर्च डाल दें और एक मिनट तक धीमी आँच पर रखें। इस मिश्रण को राजमा में डालकर पकाएँ। थोड़े से राजमा को मसल दें, जिससे तरी गाढ़ी हो जाये। ऊपर से मक्खन डालें और पार्सले से सजाएँ।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए

भरवाँ टमाटर (TOMATO TIMBALES)

सामग्री:

6 सामान्य आकार के टमाटर
 750 ग्राम आलू उबालकर
 मसले हुए
 2 कप हरे मटर उबालकर दले हुए
 7 ब्रेड के टुकड़े पानी में भीगे हुए
 2 छोटे चम्मच गरम मसाला
 ½ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
 ½ छोटा चम्मच मिर्च पाउडर
 नमक स्वाद अनुसार
 तलने के लिए तेल

बनाने की विधि:

टमाटर का ऊपरी हिस्सा काट कर अलग रख दें और गूदा निकाल लें। ब्रेड का पानी निचोड़कर ब्रेड को एक कटोरे में मसल लें। आलू, गरम मसाला और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। 6 भागों में बाँट कर अलग रख दें। एक बरतन में 2 बड़े चम्मच तेल गरम करें और मटर, टमाटर का गूदा, हल्दी, गरम मसाला, मिर्च और नमक मिलाएँ। हिलाते हुए तलते रहें जब तक मिश्रण सूख न जाये। आँच से हटा कर ठंडा होने दें। टमाटर के खोल में मटर के मिश्रण को भर दें और ऊपरी हिस्से को ढक दें। प्रत्येक भरे हुए टमाटर को आलू के मिश्रण से पूरी तरह बन्द कर दें। बड़े हैंडल वाले पतिले में तेल गरम करके उसमें टमाटर के गोले गहरे तेल में तल लें, जब तक वह सुनहरे भूरे न हो जाएँ। छननी से निकालें और 2 भागों में काटकर परोसने की प्लेट पर सजा दें। इसे मुख्य डिश के अतिरिक्त स्नैक के रूप में भी परोस सकते हैं।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए



चीज़ कोन्ज़ करी (CHEESE CONES CURRY)

सामग्री:

चीज़ कोन्ज़
250 ग्राम घर का बना पनीर
मसला हुआ
3 बड़े चम्मच मैदा
1 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
3-4 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
¼ कप ताज़ा धनिया
नमक स्वाद अनुसार
तलने के लिए तेल

करी

2 प्याज़ बारीक कटे हुए
4 टमाटर उबालकर छिलका उतारकर
कटे हुए
1 छोटा चम्मच लहसुन-अदरक
का पेस्ट
½ छोटा चम्मच मिर्च पाउडर
½ छोटा चम्मच गरम मसाला
¼ कप दही
2 छोटे चम्मच ताज़ी क्रीम
2 बड़े चम्मच कसा हुआ चैंडर चीज़
नमक स्वाद अनुसार
2 कप पानी
4 बड़े चम्मच तेल
ताज़े धनिये के पत्ते सजाने के लिए

बनाने की विधि:

पनीर के गोले बनाने की सारी सामग्री को मिला लें। इस मिश्रण के छोटे-छोटे कोन बना लें और गहरे तेल में सुनहरा भूरा होने तक तलकर एक ओर रखें।

करी बनाने के लिए: एक बड़े बरतन में तेल गरम करके प्याज़ तलें जब तक नरम न हो जाये। उसमें लहसुन, अदरक का पेस्ट डालकर हिलाते हुए एक मिनट तक तलें। फिर टमाटर डालकर नरम होने तक पकाएँ। अब बाक़ी की सामग्री डालें। धीमी आँच पर मिश्रण को तब तक पकाएँ जब तक मिश्रण अच्छे से मिल न जाये और तेल न छोड़ दे।

परोसने के लिए पनीर के कोन एक परोसने की डिश में रखें और ऊपर से करी डाल दें। धनिये के पत्तों से सजाएँ। टमाटर की फाँकों और चेरी से सजाएँ।

• 4-6 व्यक्तियों के लिए।



सब्ज़ी बीन्स और दाल की करी

(*VEGETABLE BEANS AND LENTIL CURRY*)

सामग्री:

- 10 ग्राम चना दाल
- 10 ग्राम मूँग (green) दाल
- 20 ग्राम काबुली चने
- 10 ग्राम मसूर दाल
- 10 ग्राम चोला (black eyed) दाल (लोबिया)
- 200 ग्राम फूल गोभी हलकी उबली हुई और फूल कटे हुए
- 7 शैलेंट (छोटे प्याज़ जैसे) फाँकें की हुई
- 2 प्याज़ बारीक कटे हुए
- 2 टमाटर छोटे-छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 200 ग्राम पनीर चौकोर कटा हुआ
- 4 बड़े चम्मच घी/मक्खन
- नमक स्वाद अनुसार
- तलने के लिए तेल
- ¼ कप धनिया ताज़ा
- आधे नीबू का रस (ऐच्छिक)

सॉस

- 3 कली लहसुन कुटी हुई
- 6 लाल मिर्च
- 1 छोटा चम्मच साबुत धनिया
- 1 छोटा चम्मच जीरा साबुत
- 1 बड़ा चम्मच कसा हुआ नारियल
- 5 ग्राम अदरक दली हुई

बनाने की विधि:

चना, बीन्स और दालें इकट्ठी 6 घंटे पानी में भिगोयें। इस पानी को छान दें। फिर उसमें 2 कप पानी और नमक डालकर प्रेशर से पका लें।

बड़े पतीले में घी गरम करके शैलेंट 3 मिनट तक तलें, फिर गोभी डालकर एक मिनट और तलें। सॉस की पूरी सामग्री डालकर 3 मिनट के लिए हिलाते हुए तलें। दाल का सूप और टमाटर की प्यूरी उसी मिश्रण में उड़ेल कर 5 मिनट तक धीमी आँच पर पकने दें।

तेल को पतीले में गरम करें। पनीर के टुकड़ों को सुनहरा भूरा होने तक तलें। तले हुए पनीर के टुकड़ों को करी में डाल दें और पाँच मिनट तक धीमी आँच पर पकने दें।

टमाटर की फाँकों और धनिया से सजाकर गरम परोसें। चाहें तो ऊपर से नीबू का रस डाल दें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।



मकखनवाली सब्ज़ी (VEGETABLE MAKHANWALA)

सामग्री:

- 250 ग्राम आलू हलके उबालकर छोटे-छोटे काटकर तले हुए
- 100 ग्राम फ्रांस बीन्स छोटे टुकड़ों में काटकर उबली हुई
- 100 ग्राम फूल गोभी, केवल फूल कटे व हलके उबले हुए
- 100 ग्राम गाजर हलकी उबालकर छोटी-छोटी कटी हुई
- 1 कप हरे मटर उबले हुए
- 2 प्याज़ बारीक कटे हुए
- 1 कप ताज़ा क्रीम
- 1 कप दूध
- 2 बड़े चम्मच मैदा
- 2 बड़े चम्मच मकखन
- ½ छोटा चम्मच मिर्च पाउडर
- नमक स्वाद अनुसार
- तेल तलने के लिए

बनाने की विधि:

मैदा, दूध और क्रीम मिलाकर उबालकर सॉस तैयार करें और अलग रखें। बड़े पतीले में मकखन गरम करके प्याज़ तलें, जब तक गले हुए और पारदर्शी न हो जाएँ। अब सब सब्ज़ियों को उसमें कुछ मिनटों के लिए तलें, फिर उस में तैयार की हुई सॉस, नमक और मिर्च मिला दें। ढककर धीमी आँच पर 10 मिनट तक पकाएँ। गरम परोसें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।

लो हन चाई (LO HAN CHAI)

सामग्री:

- 1 कप हलकी उबली सब्ज़ियाँ (गाजर, मटर, मक्का, शिमला मिर्च) इत्यादि
- 1 कप डिब्बा बन्द खाने का सामान (मशरूम, बाँस शाखा, ग्लूटन (लासा))
- 100 ग्राम सफ़ेद मशरूम पानी में भिगोई और कटी हुई
- 150 मि. लि. पानी
- ½ छोटा चम्मच नमक
- 2 छोटे चम्मच कॉर्नस्टार्च
- 2 बड़े चम्मच सोया सॉस
- चुटकी भर अजीनोमोटो
- मिर्च सॉस स्वाद अनुसार
- 5 बड़े चम्मच तेल

बनाने की विधि:

मशरूम को एक या दो मिनट के लिए तेल में तलें। सब सब्ज़ियाँ और खुम्भ (या फंगस की जो भी किस्म हो) मिला दें। दो मिनट हिलाते हुए और तलें। सोया सॉस, अजीनो मोटो, मिर्च की सॉस और नमक डाल दें। पानी और कॉर्नस्टार्च डालकर लगातार हिलाते हुए 2 मिनट तक धीमी आँच पर पकने दें। जब सॉस गाढ़ी हो जाये तो आँच से उतारकर खुली प्लेट में पलट लें।

- 4 व्यक्तियों के लिए।



पनीर और पालक (COTTAGE CHEESE AND SPINACH)

सामग्री:

- 1 किलोग्राम पालक के पत्ते
- 1 छोटा प्याज़ कटा हुआ
- 4 बड़े टमाटर उबालकर छिलका उतारकर कटे हुए
- 1 बड़ा चम्मच अदरक और लहसुन की लेई (पेस्ट)
- 3 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
- 3 बड़े चम्मच वनस्पति घी
- 3 बड़े चम्मच तेल
- 1 कप पानी
- नमक स्वाद अनुसार
- तलने के लिए तेल
- 250 ग्राम घर का बना पनीर (बनाने की विधि निम्नलिखित)

बनाने की विधि:

पालक को अच्छी तरह धो लें, जिससे रेत मिट्टी बिल्कुल न रहे। केवल पत्ते ही काटें, डंडी हटा दें। पनीर को छोड़कर बाकी सब सामग्री मिलाकर 15 मिनट तक प्रेशर कुकर में पकाएँ और 15 मिनट तक धीमी आँच पर पकने दें और मिक्सी में पीस लें। पालक में पनीर डाल दें और थोड़ा-सा पकाएँ, जिससे पनीर पूरा गरम हो जाये। क्रीम और चेरी से सजाकर गरम परोसें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।

घर का बना पनीर (HOME-MADE COTTAGE CHEESE)

सामग्री:

- 1 लिटर मलाई-युक्त दूध
- 1 नीबू का रस
- नमक स्वाद अनुसार
- तलने के लिए तेल

बनाने की विधि:

दूध उबालें। उबलते दूध में नीबू का रस डालें। ठंडा होने दें जिससे फटा हुआ दूध नीचे बैठ जाये। एक मलमल के कपड़े से छान लें। पनीर का पानी फेंक दें। दो समतल प्लेटों के बीच पनीर रख कर ऊपर कुछ भारी चीज़ रख दें, इससे बचा हुआ पानी निकल जायेगा। समतल बोर्ड पर रखकर इसके चौकोर टुकड़े काट लें। कड़ाही में तेल गरम करके पनीर के टुकड़ों को सुनहरा भूरा होने तक तलें। इन टुकड़ों को कागज़ पर डाल दें ताकि फ़ालतू तेल निकल जाये।



भरवाँ टमाटर व शिमला मिर्च

(*STUFFED TOMATOES AND PEPPERS*)

सामग्री:

- 2 टमाटर
- 2 शिमला मिर्च
- 1 प्याज़ बारीक कटा हुआ
- 2 आलू उबालकर मसले हुए
- 1 कली लहसुन कुटी हुई
- 1 बड़ा चम्मच टमाटर लेई (पेस्ट)
- 2 बड़े चम्मच पार्सले बारीक कटे हुए
- ½ कप पानी
- 2 बड़े चम्मच तेल

बनाने की विधि:

मिर्च और टमाटर धो लें। टमाटर का ऊपरी भाग काट लें, अन्दर का गूदा निकालकर रख दें। शिमला मिर्च का ऊपरी हिस्सा काटकर बीज और सार खाली कर दें। तेल गरम करके प्याज़ नरम होने तक तलें। टमाटर का गूदा, लहसुन, पार्सले, टमाटर लेई और पानी डालें। 10 मिनट तक पकाएँ या जब तक तरल पदार्थ सूख न जाये। आलू डालकर, हिला कर मिश्रण को मिला लें। टमाटर और शिमला मिर्च एक प्लेट पर खड़ा करें और आलू का मिश्रण उस में हलका सा भर दें। दो बड़े चम्मच तेल गरम करें और भरे हुए टमाटर और शिमला मिर्च तलें। 10 मिनट तक धीरे से पकने दें या जब तक पक न जाये। रोटी, नॉन, भटूरा के साथ गरम परोसें।

विविध प्रकार: *वेजिटेबल सिज़लर* के लिए भरवाँ टमाटर, भरवाँ मिर्च और तला हुआ पनीर का टुकड़ा सिज़लर परोसने की प्लेट पर रखें और सलाद के पत्तों और प्याज़ के गोल छल्लों से सजाएँ। परोसने से पहले 2 बड़े चम्मच तेल फ्राई पैन में गरम करें। चुटकी भर जीरा डालें और ध्यान से भरवाँ सब्जियों के ऊपर गरम तड़का लगा कर आँच पर सिमसिमाने दें। यह मुख्य सब्जी या स्नैक के रूप में परोस सकते हैं।



बन्द गोभी के रोल करी में (CABBAGE ROLLS IN CURRY)

सामग्री:

बन्द गोभी के रोल के लिए

1 बन्द गोभी

250 ग्राम आलू उबालकर

मसले हुए

1 कप हरे मटर उबालकर मसले हुए

नमक और काली मिर्च स्वाद अनुसार

100 ग्राम बेसन

½ छोटा चम्मच मिर्च पाउडर

½ छोटा चम्मच खाने का सोडा

तलने के लिए तेल

करी के लिए

1 छोटा प्याज़ पीस कर लेई बना हुआ

1 बड़ा चम्मच टमाटर पेस्ट

¼ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर

2 बड़े चम्मच दही

2 बड़े चम्मच ताज़ा क्रीम

1 कप पानी

नमक स्वाद अनुसार

¼ छोटा चम्मच गरम मसाला

बनाने की विधि:

बन्द गोभी के 8-10 पत्ते उतार दें। कोई बदरंग या मुर्झाया पत्ता हो तो फेंक दें। 4 कप नमकीन पानी उबाल लें। आँच से उतारकर उसमें गोभी के पत्ते डाल दें। 5-7 मिनट के बाद निकाल लें। आलू, मटर, नमक और काली मिर्च (स्वाद अनुसार) मिला लें और बराबर हिस्से कर लें। यह मटर आलू का मिश्रण, गोभी के पत्ते के बीच में रख कर, अच्छी तरह लपेटते हुए रोल बना लें और इन्हें अलग रख दें। खाने का सोडा, नमक मिर्च को बेसन के साथ मिलाकर पानी डालकर गाढ़ा घोल बना लें। एक बरतन में तेल गरम करें और गोभी के रोल को बेसन के घोल में डुबोकर गहरे तेल में तल लें, जब तक सुनहरे भूरे न हो जाएँ। छननी के साथ निकालकर कागज़ के ऊपर रखें।

एक बरतन में दो बड़े चम्मच तेल गरम करें। प्याज़ डालकर 2 मिनट तलें। हिलाते हुए करी की सारी सामग्री और ¼ छोटा चम्मच मिर्च डालें। जब करी उबलने लगे तो गोभी के रोल डालकर 2 मिनट सिमसिमाएँ (धीरे-धीरे पकने दें)। ढककर आँच से उतार दें। 5 मिनट ऐसे ही रहने दें, फिर धनिये के पत्तों से सजाकर गरम चावल या रोटी के साथ परोसें। (रोटी की रेसिपी देखें पृ. 96)

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।



दही की कढ़ी (YOGURT CURRY)

सामग्री:

- 8-10 पकौड़े (रेसिपी देखें पृ. 45)
- 4 बड़े चम्मच बेसन
- 2 कप दही
- 4 कप पानी
- ½ छोटा चम्मच हल्दी
- 1 छोटा चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट
- 1 छोटा चम्मच जीरा
- ½ छोटा चम्मच मिर्च पाउडर
- 1 छोटा प्याज़ बारीक कटा
- 2 छोटे चम्मच इमली का रस
- 1 बड़ा चम्मच तेल
- 1 डंडी करी पत्ता
- 1 छोटा चम्मच राई

बनाने की विधि: ऋ

बेसन, दही और पानी अच्छी तरह फेंट लें और एक तरफ रख दें। एक बड़े बरतन में तेल गरम करके जीरा डालें। जब जीरा चटकने लगे तो प्याज़ डालकर 3-4 मिनट पकाएँ। लहसुन-अदरक का पेस्ट डालकर लगातार हिलाते हुए एक मिनट पकाएँ। दही का मिश्रण नमक, हल्दी और मिर्च उड़ेल दें। हलकी आँच पर 8 मिनट तक पकायें। तब इमली का रस मिलाकर 2 मिनट और पकाएँ। परोसने से पहले एक बड़ा चम्मच तेल एक बरतन में गरम करें, उसमें राई और करी पत्ते डालें। जब राई चटकने लगे तो आँच से उतारकर कढ़ी पर उड़ेल दें। पकौड़े डालकर कढ़ी को कम आँच पर 5 मिनट पकाएँ। चावल के साथ गरम परोसें।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए।

मैकरोनी चीज़ बेक (MACARONI CHEESE BAKE)

सामग्री:

- 500 ग्राम ऐलबो मैकरोनी पकी हुई
- 115 ग्राम मारजर्रीन
- चौथाई से आधा कप मैदा
- 2 कप दूध
- नमक और काली मिर्च स्वाद अनुसार
- 18 स्लाइस प्रोसेस्ड चीज़

बनाने की विधि:

मारजर्रीन को कम आँच पर पिघला लें। मैदा, काली मिर्च और नमक डाल दें ताकि मिश्रण की गाढ़ी पेस्ट बन जाये, लगातार हिलाते रहें। दूध डालें और कम आँच पर लगातार हिलाते रहें, जब तक मिश्रण गाढ़ा न हो जाये। आँच से उतार लें। क्रीम सॉस मैकरोनी के ऊपर डालकर अच्छी तरह मिला लें। बेकिंग डिश की सतह को 6 चीज़ स्लाइसों से ढककर आधा मैकरोनी मिश्रण चीज़ के ऊपर डालें। अब एक और चीज़ की तह जमायें। बाक़ी की आधी मैकरोनी मिश्रण इस तह पर डाल दें। इसके ऊपर एक और तह चीज़ की लगा कर 180 डिग्री सेल्सियस ओवन में 20-25 मिनट सेंकें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।



बन्द गोभी तली हुई (CABBAGE STIR-FRIED)

सामग्री:

4 कप बन्द गोभी लच्छेदार कटी हुई
¼ कप घी या मक्खन
नमक स्वाद अनुसार
जीरा, पुदीने के पत्ते
चुटकी भर हल्दी पाउडर
½ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

बनाने की विधि:

कटी हुई बन्द गोभी को नमकीन उबलते पानी में डुबोकर छान लें। भारी तले के बरतन में घी गरम करें, जीरा और पुदीने के पत्ते डालें। फिर गोभी डालकर धीरे से हिलाते हुए तलें। फिर नमक, हल्दी और मिर्च पाउडर डालकर अच्छी तरह हिलाते हुए मिलाएँ। रोटी या चावल के साथ गरम परोसें। मिर्च, टमाटर और नीबू की फाँकों से सजाएँ।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।

टमाटर के साथ बन्द गोभी (CABBAGE WITH TOMATOES)

सामग्री:

2 सामान्य आकार के प्याज़ गोल कटे हुए
1 सामान्य आकार की बन्द गोभी बारीक कटी हुई (लच्छेदार)
1 छोटा चम्मच नमक
1 बड़ा चम्मच सिरका
1 बड़ा चम्मच चीनी
½ छोटा चम्मच शाह/काला जीरा
½ कप पानी
3 बड़े टमाटर उबलते पानी से निकालकर छिलका उतरा हुआ और कटे हुए
1 बड़ा चम्मच मैदा तलने के लिए तेल

बनाने की विधि:

एक गहरे पतिले में एक बड़ा चम्मच तेल गरम करके शाह जीरा डालें। जब जीरा चटकने लगे तो प्याज़ डालकर तब तक तलें जब तक नरम और सुनहरा न हो जाये। बन्द गोभी, सिरका, चीनी, नमक और पानी डालें। ढककर हलकी आँच पर 15 मिनट तक सिमसिमाने दें। फिर टमाटर डालें और 15 मिनट तक पकाएँ। बरतन से 2-3 बड़े चम्मच तरल मिश्रण ले कर मैदा मिलाकर उसकी चिकनी नरम पेस्ट बना लें और हिलाते हुए बन्द गोभी में डालें। बिना ढक्कन लगाये तब तक पकाएँ जब तक मिश्रण गाढ़ा न हो जाये।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।



पनीर टिक्का (PANEER TIKKA)

सामग्री:

- 500 ग्राम पनीर
- 1 अँगूठे बराबर अदरक का टुकड़ा
- 4 कली लहसुन दली हुई
- 1 छोटा प्याज कटा हुआ
- 1 नीबू का रस
- ¼ छोटा चम्मच काला जीरा
- 1 बड़ी इलायची पिसी हुई
- ¼ छोटा चम्मच पिसे हुए लौंग
- ¼ छोटा चम्मच पिसी हुई दालचीनी
- ¼ छोटा चम्मच मिर्च पाउडर
- 2 बड़े चम्मच टमाटर की पेस्ट
- 1 कप दही
- 2 बड़े चम्मच क्रीम चीज़
- घी या मक्खन
- ¼ कप ताज़ा धनिया, बारीक कटा हुआ

बनाने की विधि:

मिक्सी में प्याज, अदरक, लहसुन पीस लें। चिकनी लेई बनाने के लिए क्रीम चीज़ और दही डालें। सारी सामग्री डालकर मिला लें। पनीर के चौकोर टुकड़े काट लें और दही के मिश्रण में भिगोकर इसे बड़े बरतन में आधा घंटा रख दें। बहुत धीमी आँच पर 15 मिनट तक गरम करें। परोसने की प्लेट पर पलटकर ऊपर मक्खन लगा दें और कटे हुए धनिये से सजा लें। गरम परोसें।

- 4 व्यक्तियों के लिए।

विविध प्रकार: *चिली मॉक डॅक* के लिए, पनीर की जगह मॉक डॅक के टुकड़ों का प्रयोग करें। पकाने से पहले मॉक डॅक को आधे नीबू के रसवाले गरम पानी से धो लेना चाहिए।

दूसरी प्रकार: *स्पाइसी बीन कर्ड* के लिए पनीर की जगह नरम टोफू के गहरे तले हुए टुकड़ों का प्रयोग करें।



मुख्य पकवान

बेक किया हुआ पालक (BAKED SPINACH)

सामग्री:

- 2 बड़े चम्मच वनस्पति घी
- ½ कप कटा हुआ प्याज़
- 2 गुच्छे पालक (मध्यम) कटे हुए
- 25 ग्राम चैंडर चीज़ कसा हुआ
- ¾ कप क्रीम चीज़
- नमक, काली मिर्च स्वाद अनुसार
- ¼ छोटा चम्मच लहसुन पाउडर
- 1 डिब्बा बन्द (225 ग्राम)
टमाटर सॉस
- ½ छोटा चम्मच ऑरिगैनो
- ½ छोटा चम्मच बेसिल या
तुलसी के पत्ते

बनाने की विधि:

एक बड़े बरतन में मध्यम तेज़ आँच पर घी पिघला लें। प्याज़ डालकर सुनहरा होने तक भूनें। आँच से उतार लें। उबलते पानी में पालक डालें और एक मिनट तक उबलने दें। अच्छी तरह छान लें। हिलाते हुए क्रीम चीज़, नमक, काली मिर्च, लहसुन पाउडर डालें। चिकना किये हुए पाई पैन पर मिश्रण को चम्मच से डालें और चम्मच के पिछले हिस्से से बराबर कर लें। कसा हुआ चीज़ ऊपर छिड़क दें। टमाटर सॉस, ऑरिगैनो और तुलसी के पत्ते मिला लें और पालक के मिश्रण पर बराबर फैला दें। बिना ढक्कन के 180 डिग्री सेल्सियस पर 25 मिनट तक बेक करें। 5 मिनट बाद परोसें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।

स्पिनेच कीश (SPINACH QUICHE)

सामग्री:

- 200 ग्राम पनीर मसला हुआ
- 2 कप पालक उबालकर पिसी हुई
- 1 मध्यम आकार का प्याज़ बारीक
कटा हुआ
- 2 डंडी हरे प्याज़ कटे हुए
- नमक, काली मिर्च स्वाद अनुसार
- 1 छोटा चम्मच अदरक लहसुन
का पेस्ट
- 1 छोटे टमाटर का पेस्ट
- 1 पैक (375 ग्राम) परतदार मैदा गूँधा
हुआ/पफ पेस्ट्री
- 1 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
- 50 मि. लि. कॉर्न का तेल
पिघला हुआ मक्खन

बनाने की विधि:

प्याज़ और हरे प्याज़ तेल में 2-3 मिनट तलें ताकि वह गल जाए और पारदर्शी लगें। एक बड़े कटोरे में सब सामग्री अच्छी तरह मिला लें। मक्खन लगी हुई आयताकार (rectangular) बेकिंग ट्रे लें, पफ पेस्ट्री आटे के 4 भाग कर लें और 9" व्यास (diameter) की रोटियाँ बेल लें। तेल से चिकना किया हुआ केक का टिन लें और उसमें रोटी रख दें, ऊपर से तेल पोत दें। दूसरी रोटी रख दें, इसमें पालक और पनीर डाल दें और एक-एक करके, तेल लगाकर बाकी दोनों रोटियाँ भी रख दें। किनारे अच्छे से बन्द होने चाहिएँ। ऊपरी हिस्से को भी तेल लगाकर 180 डिग्री सेल्सियस ओवन में 30 मिनट तक रखें या जब तक सुनहरा भूरा न हो जाये।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।



स्पैगेटी सरप्राइज़ (SPAGHETTI SURPRISE)

सामग्री:

250 ग्राम स्पैगेटी
2 छोटे प्याज़ बारीक कटे हुए
4 टमाटर उबालकर, छीलकर कटे हुए
1 कप दूध
4 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
6 बड़े चम्मच टॉमेटो सॉस
नमक, काली मिर्च स्वाद अनुसार
50 ग्राम मक्खन
1 कप चैंडर चीज़ कसा हुआ
2 बड़े चम्मच मिर्च सॉस
¼ कप ताज़े धनिये के पत्ते
½ छोटा चम्मच सभी मसाले

बनाने की विधि:

स्पैगेटी को नमकीन पानी में उबालें। पानी छानकर अलग रख दें। 2 बड़े चम्मच मक्खन गरम करें और प्याज़ 2 मिनट तलें। टमाटर डालकर तब तक पकाएँ, जब तक नरम न हो जाएँ। दूध डालें और स्पैगेटी डालकर हिलाएँ। जब उबलने लगे तो सब सामग्री डालकर हलकी आँच पर 8-10 मिनट पकाएँ, लगातार हिलाते रहें। ढककर आँच से उतार लें। 5 मिनट के बाद परोसने की डिश में पलट लें। टमाटर की फाँकों और कसे हुए चीज़ से सजाएँ। गरम परोसें।

• 6-8 व्यक्तियों के लिए।

सुझाव: अपनी पसंद की पकी हुई सब्जियाँ (गाजर, बीन्स, बन्द गोभी, शिमला मिर्च, मशरूम, टोफू, मटर आदि) से बदल-बदल कर बना सकते हैं।

तले हुए आलू (FRIED POTATOES)

सामग्री:

500 ग्राम आलू छीलकर गोल कटे हुए
नमक, काली मिर्च स्वाद अनुसार
तलने के लिए तेल

बनाने की विधि:

आलुओं को कड़ाही में तेल गरम करके तब तक गहरा तलें जब तक सुनहरे भूरे और कुरकुरे न हो जाएँ। छलनी से निकालें, परोसनेवाली प्लेट में ढंग से रखें और गरम आलू के ऊपर नमक तथा काली मिर्च छिड़ककर परोसें।



मसालेदार तरीवाले बैंगन (*AUBERGINES IN SPICY GRAVY*)

सामग्री:

- 500 ग्राम बैंगन
- 2 प्याज़ बारीक कटे हुए
- 100 ग्राम नारियल कसा हुआ
- 1 छोटा चम्मच साबुत धनिया
- 5 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
- 10 ग्राम अदरक दली हुई
- 10 ग्राम लहसुन दली हुई
- 5 ग्राम गुड़
- 1 नीबू का रस
- 1 टहनी करी पत्ता
- नमक स्वाद अनुसार
- ¼ छोटा चम्मच हल्दी
- तलने के लिए तेल
- ½ छोटा चम्मच राई

बनाने की विधि:

बैंगन धो कर ऊपरी डंडी काटकर चार हिस्सों में काट लें। कड़ाही में तेल गरम करें और बैंगन गहरा तल लें। छिलकेवाली तरफ़ तेल में रहे जब तक वह सुनहरा भूरा न हो जाये। उन्हें निकालकर एक तरफ़ रख दें। बड़े बरतन में 2 बड़े चम्मच तेल गरम करके अदरक, लहसुन और प्याज़ तलें जब तक नरम न हो जाये। नारियल, बैंगन, गुड़, हल्दी, नमक और नीबू का रस डालें। अच्छी तरह हिलाएँ। ढककर कम आँच पर तब तक पकाएँ, जब तक तरी गाढ़ी न हो जाये।

एक बरतन में 2 बड़े चम्मच तेल गरम करें फिर उसमें राई और करी पत्ता डालें। जब राई चटकने लगे तो उतारकर बैंगन के ऊपर पलटें। गरम परोसें।

- 6 व्यक्तियों के लिए।

दम देकर बने टोफ़ू और ब्रॉकलि

(*BRAISED BEAN CURD AND BROCCOLI*)

सामग्री:

- 2 बड़े चम्मच गरम तिल का तेल
- 1 कप चौकोर टोफ़ू
- 2 कप ब्रॉकलि के फूल/हरी गोभी
- 1 छोटा चम्मच कॉर्नस्टार्च आधा कप गरम पानी में घुला हुआ
- 2 बड़े चम्मच इमली का रस
- ¼ छोटा चम्मच लाल मिर्च (ऐच्छिक)
- 1 छोटा चम्मच ताज़ा अदरक कसा हुआ
- 2 कली लहसुन दली हुई

बनाने की विधि:

पतीले में टोफ़ू और ब्रॉकलि को 3 मिनट के लिए मध्यम आँच पर तलें। पतीले से निकालकर मिश्रण को कटोरे में डालें। बची हुई सामग्री को पतीले में मिलाएँ। एक मिनट के लिए मध्यम या धीमी आँच पर पकाएँ। ब्रॉकलि मिश्रण डालकर ढक्कन लगाकर 2 मिनट तक पकाएँ।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए



चावल की सिवैयाँ (*PAMPANGUANIAN PANCIT*)

सामग्री:

- 500 ग्राम चावल की सिवैयाँ
- आधी बन्द गोभी बारीक कटी हुई
- 2 गाजर 2 इंच लम्बी पट्टियों में बारीक कटी हुई
- 50 ग्राम सेम फली तिरछी कटी हुई
- 2 बट्टी टोफू चौकोर कटा हुआ और गहरा तला हुआ
- 1 छोटा चम्मच अजीनोमोटो
- 3 कली लहसुन कुटी हुई
- 3 बड़े चम्मच सोया सॉस
- नमक स्वाद अनुसार
- 2 बड़े चम्मच तेल

बनाने की विधि:

सिवैयाँ आधे घंटे के लिए भिगोयें। बड़े बरतन में तेल गरम करें और लहसुन तलें। बारीक कटी हुई बन्द गोभी और तला हुआ टोफू डालें। एक मिनट हिलाते हुए तलें और फिर एक कप पानी डालें। अजीनोमोटो और सोया सॉस मिलाएँ। चाहें तो नमक भी मिला सकते हैं। उबाल लें। गाजर और सेम फली डालें। 5 मिनट धीमी आँच पर पकने दें। जब सब्जियाँ नरम हो जाएँ, तब सिवैयाँ डाल दें। हिलाते हुए तलें कि सब सब्जियाँ अच्छी तरह मिल जाएँ। 5 मिनट लगातार हिलाते हुए पकाएँ। ढककर आँच से उतार लें। 5 मिनट के बाद इसे परोसने की डिश में पलट लें।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए।

सिवैयाँ की दावत (*VERMICELLI TREAT*)

सामग्री:

- 250 ग्राम आटे की सिवैयाँ भुनी हुई
- 1 लिटर दूध
- 2 बड़े चम्मच तेल
- 2 कप चीनी
- कटे हुए मेवे (बादाम, काजू या अखरोट)

बनाने की विधि:

भारी तलेवाले बरतन में तेल गरम करें, जिसका ढक्कन कसा हुआ हो। इसमें सिवैयाँ डालकर 2 मिनट तक तलें। लगातार हिलाते रहें ताकि सिवैयाँ पर पूरी तरह तेल लग जाये और वह जलें नहीं। दूध डालें और फिर चीनी डालकर उबालें और आँच कम कर दें। इसे तब तक पकने दें जब तक सारा दूध सूख न जाये। बीच-बीच में हिलाते रहें। ढक दें और आँच से उतार लें। 10 मिनट के बाद परोसनेवाले कटोरे में पलट लें। काँटे के साथ सिवैयाँ को थोड़ा उठाकर खुला कर लें और कटे हुए मेवे डालकर सजा लें।

- 6 व्यक्तियों के लिए।



मैकरोनी सैगोन स्टाइल (MACARONI-SAIGON STYLE)

सामग्री:

4 कप पकी हुई एलबो मैकरोनी
500 ग्राम प्याज़ बारीक कटे हुए
5 टमाटर उबालकर छिलके उतारकर
कटे हुए
टमाटर सॉस
1 छोटा चम्मच लाल मिर्च
नमक स्वाद अनुसार
4 बड़े चम्मच तेल

बनाने की विधि:

एक बरतन में तेल गरम करके प्याज़ तब तक भूनें जब तक पारदर्शी दिखें या गल जाएँ। टमाटर, नमक, मिर्च पाउडर डालें और नरम होने तक पकाएँ। उबली हुई मैकरोनी डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। लगातार हिलाएँ जिससे पूरी तरह गरम हो जाए। मैकरोनी मिश्रण एक गोल तश्तरी में पलटें और ऊपर से टमाटर सॉस का छिड़काव करें। इसे नाश्ते या मुख्य खाने की तरह परोसें।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए।

स्वादिष्ट अरबी/जिमीकंद (YUMMY YAM)

सामग्री:

250 ग्राम अरबी/रतालू/जिमीकंद
100 ग्राम मटर
100 ग्राम टमाटर उबालकर और छील
कर छान कर प्यूरी बनी हुई
1 प्याज़ बारीक कटा हुआ
50 ग्राम घी या पिघला हुआ मक्खन
1 तेज पत्ता
¼ कप ताज़ा धनिया

सॉस

2 छोटे चम्मच जीरा
4-5 लाल मिर्च
2 कली लहसुन पिसी हुई
5 ग्राम अदरक पिसी हुई
¼ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
¼ छोटा चम्मच गरम मसाला
नमक और चीनी स्वाद अनुसार
2 छोटे चम्मच सिरका

बनाने की विधि:

जिमीकंद/अरबी को बड़े टुकड़ों में काटकर, धोकर नमकीन पानी में उबाल लें। छानकर छील लें व मसलकर अलग रख दें। सॉस की सब सामग्री पीसकर पेस्ट बना लें। बड़े बरतन में मक्खन गरम करके, तेज पत्ता और प्याज़ तलें, जब तक प्याज़ सुनहरा भूरा न हो जाए। पेस्ट, टमाटर प्यूरी, मटर डालें और 2-3 मिनट हलकी आँच पर पकाएँ, फिर मसली हुई अरबी/जिमीकंद डालें। ढक दें। हलकी आँच पर लगातार हिलाते हुए 2 मिनट पकाएँ। परोसने की प्लेट पर पलट लें, धनिये के पत्ते से सजाएँ।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए।



मसालेदार मटर आलू की तरकारी (SPICY PEAS POTATO CURRY)

सामग्री:

- 500 ग्राम आलू हलके उबले हुए और छोटे-छोटे टुकड़ों में कटे हुए
 500 ग्राम हरे मटर
 250 ग्राम टमाटर उबालकर, छिलका निकालकर, प्यूरी बना लें
 2 सामान्य आकार के प्याज़ बारीक कटे हुए (ऐच्छिक)
 ¼ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
 1 छोटा चम्मच मिर्च पाउडर
 1 छोटा चम्मच गरम मसाला
 आधा छोटा चम्मच जीरा
 2 बड़े चम्मच तेल
 50 ग्राम वनस्पति घी
 50 ग्राम दही
 थोड़े काजू

बनाने की विधि:

एक पतीले में तेल गरम करके तब तक प्याज़ तलें, जब तक हलका सुनहरा भूरा न हो जाए। मिक्सी में डालकर बारीक पेस्ट बना लें, एक बड़े पतीले में घी गरम करें, उसमें आलू तलें और फिर मटर डालकर 1 मिनट तलें। इसमें टमाटर का गाढ़ा मिश्रण, प्याज़ की पेस्ट और मसाले उड़ेल दें। 3 मिनट तक धीमी आँच पर पकने दें। काजू और दही डालकर अच्छी तरह मिलाएँ और धीमी आँच पर पकने दें, जब तक पक न जाये। अब इसे परोसनेवाली तश्तरी में पलट लें। इसे परांठा, पूरी, नॉन, चावल और पीटा ब्रेड इत्यादि के साथ परोसें।

विविध प्रकार: तले हुए आलू की जगह चौकोर तले हुए पनीर प्रयोग कर सकते हैं।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए।

सेके हुए आलू (BAKED POTATOES)

सामग्री:

- 200 मि. लि. क्रोमि ऑफ़ वेजिटेबल सूप (रेसिपी देखें पृ. 22)
 ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च
 ½ छोटा चम्मच काली मिर्च
 4 सामान्य आकार के आलू सेकने के लिए (¼ इंच फाँकों में कटे हुए)
 1 कप चैंडर चीज़ कसा हुआ

बनाने की विधि:

एक छोटे कटोरे में सूप, लाल मिर्च और काली मिर्च मिला लें। तेल से चिकनी की हुई बेकिंग डिश में आलू की फाँके एक दूसरे के ऊपर कतार से जमा दें। ऊपर चीज़ छिड़क दें। इसके ऊपर सूप का मिश्रण डालें। 200 डिग्री सेल्सियस पर एक घंटे तक बेक करें या जब तक आलू नरम न हो जाएँ।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।



मुख्य पकवान

मसालेदार भिण्डी (SPICY OKRAS)

सामग्री:

- 500 ग्राम भिण्डी
 1 बड़ा प्याज़ बारीक कटा हुआ
 4 टमाटर उबालकर छीलकर प्यूरी किये हुए
 ½ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
 ½ छोटा चम्मच मिर्च पाउडर
 ½ छोटा चम्मच धनिया पाउडर
 ½ छोटा चम्मच गरम मसाला
 नमक स्वाद अनुसार
 4 बड़े चम्मच तेल

बनाने की विधि:

भिण्डी की डण्डी को काट लें और उस के छोटे-छोटे टुकड़े काट लें। एक बड़े बरतन में 2 बड़े चम्मच तेल गरम करें। इसमें तब तक प्याज़ को भूनें और लगातार हिलाएँ जब तक वह नरम न हो जाए। अब टमाटर डालें और नरम होने तक पकाएँ। जब तक टमाटर प्याज़ का मिश्रण पक रहा है, एक बरतन में 2 बड़े चम्मच तेल गरम करके भिण्डी 5 मिनट तक पकाएँ। भिण्डी को टमाटर-प्याज़ के मिश्रण में पलटकर सब मसाले डाल दें और अच्छी तरह मिलाकर पकायें। ढक दें और 5 मिनट हलकी आँच पर पकाएँ।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।

बैंगन भरता (PUREED AUBERGINES)

सामग्री:

- 550 ग्राम बड़े बैंगन
 2 कली लहसुन पिसी हुई
 1 सामान्य आकार का प्याज़ बारीक कटा हुआ
 2 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
 4 सामान्य आकार के टमाटर उबालकर, छीलकर, प्यूरी बनी हुई
 ½ नीबू का रस या इमली का रस
 ½ कप कटा हुआ पार्सले (अजवायन के पत्ते)
 ¼ कप पानी
 100 मि. लि. ऑलिव ऑयल

बनाने की विधि:

गैस पर बैंगन को रोस्टिंग ट्रे पर या ओवन में या कोयले पर भून लें। जला हुआ छिलका उतार दें और फ़ालतू पानी फेंक दें। बैंगन को पेंटो मैशर (आलू पीसने वाले) से या फ़ूड प्रोसेसर में पीस लें। एक भारी तले वाले बरतन में 2 बड़े चम्मच तेल गरम करें। प्याज़ तलें जब तक गल न जाए (पारदर्शी होने तक), मसले हुए बैंगन सहित सारी सामग्री डालें। हिलाते हुए 2 मिनट तक तलें। टमाटर और चेरी के साथ सजाएँ। क्रीम छिड़ककर, परांठे, चपाती, अरबी ब्रेड या कुलचे के साथ गरम परोसें।

विविध प्रकार: बड़े बरतन में बैंगन को पानी से ढककर नरम होने तक उबालें। छिलका उतारकर मिक्सी में पीस लें। टमाटर छोड़कर बाक़ी की सामग्री डालकर पूरी तरह मिला लें। ठंडा परोसें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।



काबुली चना और आलू करी (*GARBONZOS AND POTATO CURRY*)

सामग्री:

- 1 डिब्बा बन्द काबुली चना, पानी छान लें
- 125 ग्राम आलू हलके उबले हुए, चार भागों में कटे हुए और तले हुए
- 1 प्याज़ बारीक कटा हुआ
- 4 टमाटर उबालकर, छीलकर, प्यूरी किये हुए
- 1 छोटा चम्मच नीबू रस
- ¼ छोटा चम्मच दालचीनी
- ½ छोटा चम्मच जीरा पिसा हुआ
- ½ छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- ¼ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च
- नमक व काली मिर्च स्वाद अनुसार
- ¼ कप ताज़ा धनिया
- 20 ग्राम वनस्पति तेल

बनाने की विधि:

एक बड़े पतिले में तेल गरम करके प्याज़ गलने तक तलें। काबुली चने डालकर एक मिनट तक तलें। टमाटर प्यूरी और सब मसाले मिला दें। हलकी आँच पर पाँच मिनट तक पकाएँ, लगातार हिलाते रहें। आलू और नीबू का रस डालें। हलकी आँच पर तब तक पकने दें, जब तक आलू नरम न हो जाए। ढककर आग से उतार लें। 2 मिनट के बाद परोसनेवाली डिश में पलट लें। ऊपरी तह पर थोड़ा-सा मक्खन और धनिया छिड़क दें।

- 6 व्यक्तियों के लिए।

गाजर का चूरमा (*CARROTS CRUMBLE*)

सामग्री:

- 1 किलोग्राम गाजर मोटी कसी हुई
- 2 प्याज़ कटे हुए
- 2 कप ब्रेड का चूरा
- ¼ कप मक्खन
- नमक स्वाद अनुसार
- ¾ कप ताज़ा क्रीम

बनाने की विधि:

ब्रेड के टुकड़ों को मक्खन में तलें। आँच से उतार लें। नमक और क्रीम डालें। इसे गाजर और प्याज़ के साथ एक कटोरे में मिलाएँ। इसे तेल से चिकने किए हुए साँचे में डाल दें। 200 डिग्री सेल्सियस पर 30 मिनट के लिए बेक करें।

- 6 व्यक्तियों के लिए।



टोफू मशरूम के साथ (*BEAN CURD WITH MUSHROOMS*)

सामग्री:

- 1 छोटा डिब्बा बन्द बटन मशरूम
- 2 बट्टी टोफू, चौकोर कटे हुए तलने के लिए तेल

सॉस

- 1 हरा प्याज कटा हुआ
- 2 छोटे चम्मच सोया सॉस
- 1 छोटा चम्मच अजीनोमोटो नमक स्वाद अनुसार
- 4 बड़े चम्मच टमाटर सॉस
- 1 छोटा चम्मच मिर्च की सॉस
- 5 कली लहसुन बारीक कटी हुई
- 1 बड़ा चम्मच कॉर्नस्टार्च
- 200 मि. लि. पानी
- हरा लहसुन सजाने के लिए

बनाने की विधि:

मशरूम और टोफू को तेल में तलकर व छानकर अलग रख दें। एक बड़े बरतन में तीन बड़े चम्मच तेल गरम करें। हरे प्याज व लहसुन एक मिनट के लिए तलें। पानी डालकर उबाल लें। कॉर्नस्टार्च को छोड़कर बाक़ी सब सॉस की सामग्री डाल दें। फिर मशरूम, टोफू और कॉर्नस्टार्च डाल दें। हलकी आँच पर हिलाते हुए पकने दें जब तक सॉस गाढ़ी न हो जाए। परोसने की तश्तरी में पलट लें और हरे लहसुन से सजा दें।

विविध प्रकार: *वेजीटेबल मंचूरियन* के लिए मशरूम और टोफू की जगह मिश्रित सब्ज़ी के पकौड़ों का प्रयोग कर सकते हैं।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।

पालक और फूल गोभी चीज़ में (*SPINACH AND CAULIFLOWERS IN CHEESE*)

सामग्री:

- 2 गुच्छे पालक
- 1 छोटी फूल गोभी टुकड़ों में कटी हुई
- 1 डिब्बिया (225 ग्राम) चीज़ स्प्रेड
- 4 टमाटर उबालकर छिलका उतारकर प्युरी बनी हुई
- 1 प्याज बारीक कटा हुआ
- नमक और काली मिर्च स्वाद अनुसार
- 2 बड़े चम्मच तेल

बनाने की विधि:

पालक से रेत मिट्टी निकालने के लिए अच्छी तरह धोयें। डंडियाँ काटकर फेंक दें। पत्तों को काट लें। बड़े बरतन में तेल गरम करके फूल गोभी को 5 मिनट हिलाते हुए तलें। फूल गोभी निकालकर अलग रख दें। एक बड़ा चम्मच तेल उसी बरतन में गरम करके प्याज डालें। एक मिनट तलें और फिर टमाटर का गाढ़ा शोरबा (प्युरी) डालें। दो मिनट लगातार हिलाते हुए पकाएँ। फिर गोभी, पालक, नमक और काली मिर्च डाल दें। 10-15 मिनट धीमी आँच पर पकाएँ और थोड़ी-थोड़ी देर में हिलाएँ। जब सारा पानी सूख जाए, तब चीज़ मिला लें। मिलाकर आँच से उतार लें। गरम परोसें।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए।



सब्ज़ी और लसाने पास्ता (VEGETABLE LASAGNE)

सामग्री:

- 450 ग्राम लसाने पास्ता
- 4 कप पनीर
- 4 कप मौज़ेरेला चीज़
- 2 कप क्रीम चीज़
- ¾ कप कसा हुआ पार्मिज़ैन् चीज़
- ¾ कप दूध
- ½ कप पिसा हुआ प्याज़
- 1 छोटा चम्मच तुलसी पत्ते/बेसिल (सूखे हुए)
- 1 छोटा चम्मच लहसुन पाउडर
- ½ छोटा चम्मच ऑरिगैनो के पत्ते
- 2 कप ब्रॉकलि के फूल
- 1 कप गाजर बारीक कटी हुई
- 1 कप मशरूम की फाँकें।

बनाने की विधि:

जब तक लसाने पास्ता उबल रहे हों, तब तक सब सामग्री इकट्ठी कर लें और अच्छी तरह मिला लें, ताकि ब्रॉकलि, गाजर, प्याज़ और मशरूम पर चीज़ और मसालों का लेप लग जाए। थोड़ा-सा चीज़ का मिश्रण बेकिंग के बरतन की तह पर फैला दें।

उबले हुए पास्ता की तह लगाएँ। फिर इसी तरह चीज़ और पास्ता की तह लगाते जाएँ और आखिर में चीज़ की तह लगायें। थोड़ी कसी हुई चीज़ ऊपर से फैला दें।

180 डिग्री सेल्सियस पर 50 मिनट तक बेक करें या जब तक चीज़ के गरम बुलबुले ऊपर न आ जाएँ। टमाटर की फाँकों व बेसिल से सजाएँ।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए।

विविध प्रकार: **बेक्ड पास्ता** बनाने के लिए लसाने पास्ता की जगह स्पाएरल (spiral) या शैल्ड (shelled) पास्ता प्रयोग कर सकते हैं। पास्ता, चीज़ मिश्रण और टमाटर सॉस की परतें एक के ऊपर एक लगाएँ। फिर बेक कर लें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।



मशरूम मिस्ट्री (MUSHROOM MYSTERY)

सामग्री:

- ½ कप मक्खन
- ½ कप दूध
- ½ कप क्रीम
- ½ कप कसा हुआ चैंडर चीज़
- ½ कप दही
- 1 प्याज़ बारीक कटा हुआ
- 3 कप बटन मशरूम, कटी हुई
- नमक और काली मिर्च स्वाद अनुसार
- चुटकी भर सूखी राई

बनाने की विधि:

फ्राई पैन में मक्खन पिघलाएँ, प्याज़ और मशरूम 8 मिनट तक हलकी आँच पर तलें। दूध डालें और उसे उबलने दें और हिलाते भी रहें। चीज़ डालें और तब तक गरम करें, जब तक चीज़ पिघल न जाये। अब बाक़ी सामग्री भी डाल दें। एक मिनट तक हिलाते रहें और फिर आँच से उतार लें। तश्तरी में डालकर रोटी या परांटे के साथ परोसें अथवा सैंडविच या ब्रेड रोल में भरने के लिए भी इसका प्रयोग कर सकते हैं।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।

बेकड सब्ज़ी सफ़ेद सॉस में (VEGETABLE AU GRATIN)

सामग्री:

- 1 बड़ा गोभी का फूल टुकड़े कटे हुए
- 1 कप छोटे-छोटे टुकड़ों में कटी हुई गाजर, आधी उबली हुई
- 250 ग्राम आलू उबले और छोटे-छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- ⅓ कप मक्खन या मारजरीन
- ⅓ कप आटा
- ¾ छोटा चम्मच नमक
- ¼ छोटा चम्मच काली मिर्च
- 2½ कप दूध
- 1 कप मटर जमे हुए, गले हुए या ताज़ा उबले हुए
- ½ कप कटी हुई और छनी हुई डिब्बा बन्द मशरूम
- 2 कप कसा हुआ चैंडर चीज़

बनाने की विधि:

फूल गोभी को नमक के पानी में तब तक पकाएँ, जब तक थोड़ी-सी नरम न हो जाए। छान लें। एक फ्राई पैन में मक्खन को पिघला लें। इसमें आटा, नमक व काली मिर्च मिला लें। अब इसमें दूध डालें और हिलाते रहें जब तक उबलकर गाढ़ा न हो जाए। मटर, मशरूम, गाजर, आलू, 1 कप चीज़ और फूल गोभी सॉस में डालकर हिलाएँ। इसे बेकिंग डिश में डाल दें। बाक़ी का एक कप चीज़ इसके ऊपर फैला दें। ओवन में बिना ढके हुए 180 डिग्री सेल्सियस पर लगभग 30 मिनट तक बेक करें।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए।



नवरत्न करी (NAVRATAN CURRY)

सामग्री:

- 30 ग्राम हलकी उबली व छोटे-छोटे टुकड़ों में कटी हुई गाजर
- 30 ग्राम जमे हुए व गले हुए हरे मटर
- 30 ग्राम हरी बीन्स उबली हुई
- 50 ग्राम पके हुए और टुकड़ों में कटे आलू
- 30 ग्राम गोभी का फूल टुकड़ों में कटा हुआ
- 30 ग्राम शिमला मिर्च बारीक कटी हुई
- 50 ग्राम प्याज़ बारीक कटे हुए
- 50 ग्राम टमाटर प्यूरी किये हुए
- 50 ग्राम पनीर
- 15 ग्राम किशमिश
- 15 ग्राम काजू
- 30 ग्राम अनन्नास के टुकड़े
- 10 ग्राम चेरी
- 30 ग्राम वनस्पति घी
- 2 बड़े चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट
- 1 बड़ा चम्मच बेसन (ऐच्छिक)
- ½ बड़ा चम्मच गरम मसाला
- 1 छोटा चम्मच मिर्च पाउडर
- 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- ¼ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1 कप दही
- 500 मि. लि. पानी
- नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

एक बड़े फ्राई पैन में 2 बड़े चम्मच वनस्पति घी गरम करें। शिमला मिर्च को तलकर अलग रख दें।

दूसरे बरतन में 2 बड़े चम्मच घी गरम करें। इसमें प्याज़ डालें व पारदर्शी होने तक तलें। इसमें अदरक, लहसुन का पेस्ट डालकर चलाएँ। फिर बेसन डालकर हलका-सा भून लें और मिर्च, हल्दी, धनिया और नमक छिड़क दें। हिलाते हुए टमाटर डालें और 2 मिनट तक पकाएँ।

दही डालें व हिलाते रहें और पानी डालकर उबाल लें। अब लगातार हिलाते हुए धीमी आँच पर 3 मिनट पकाएँ। चौकोर कटा व तला हुआ पनीर, सारी तैयार की हुई सब्जियाँ, अनन्नास के टुकड़े और गरम मसाला डालकर अच्छी तरह मिला लें। इसे परोसने की प्लेट में डालकर ऊपर से काजू व किशमिश छिड़क लें और चेरी से सजा लें।

- 6-8 व्यक्तियों के लिए।



रसेवाले मसालेदार आलू (*POTATOES IN SPICY GRAVY*)

सामग्री:

250 ग्राम छोटे आलू हलके उबले
 25 ग्राम दही
 25 ग्राम वनस्पति घी
 ½ छोटा चम्मच जीरा
 ½ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
 ½ छोटा चम्मच गरम मसाला
 ½ छोटा चम्मच चीनी
 नमक स्वाद अनुसार
 ¼ कप पानी
 करी पत्ते की एक डण्डी
 2 इंच अदरक पिसा हुआ
 3-4 लाल मिर्च भूनकर पिसी हुई
 थोड़ी काली मिर्च भूनकर पिसी हुई
 1 छोटा चम्मच धनिया भूनकर
 पिसा हुआ

बनाने की विधि:

भुने व पिसे मसाले को दही में मिला लें। हल्दी व गरम मसाला डालें। आलू पर दही के मिश्रण की परत लगाएँ। एक बड़े बरतन में घी गरम करें, इसमें जीरा डालें, फिर आलू डालें और 2-3 मिनट तक भूनें। आँच धीमी करके नमक, चीनी और पानी डालें। धीमी आँच पर ढककर आलू को नरम होने तक पकाएँ। गरम परोसें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।

स्ट्रिंग बीन्स (*STRING BEANS*)

सामग्री:

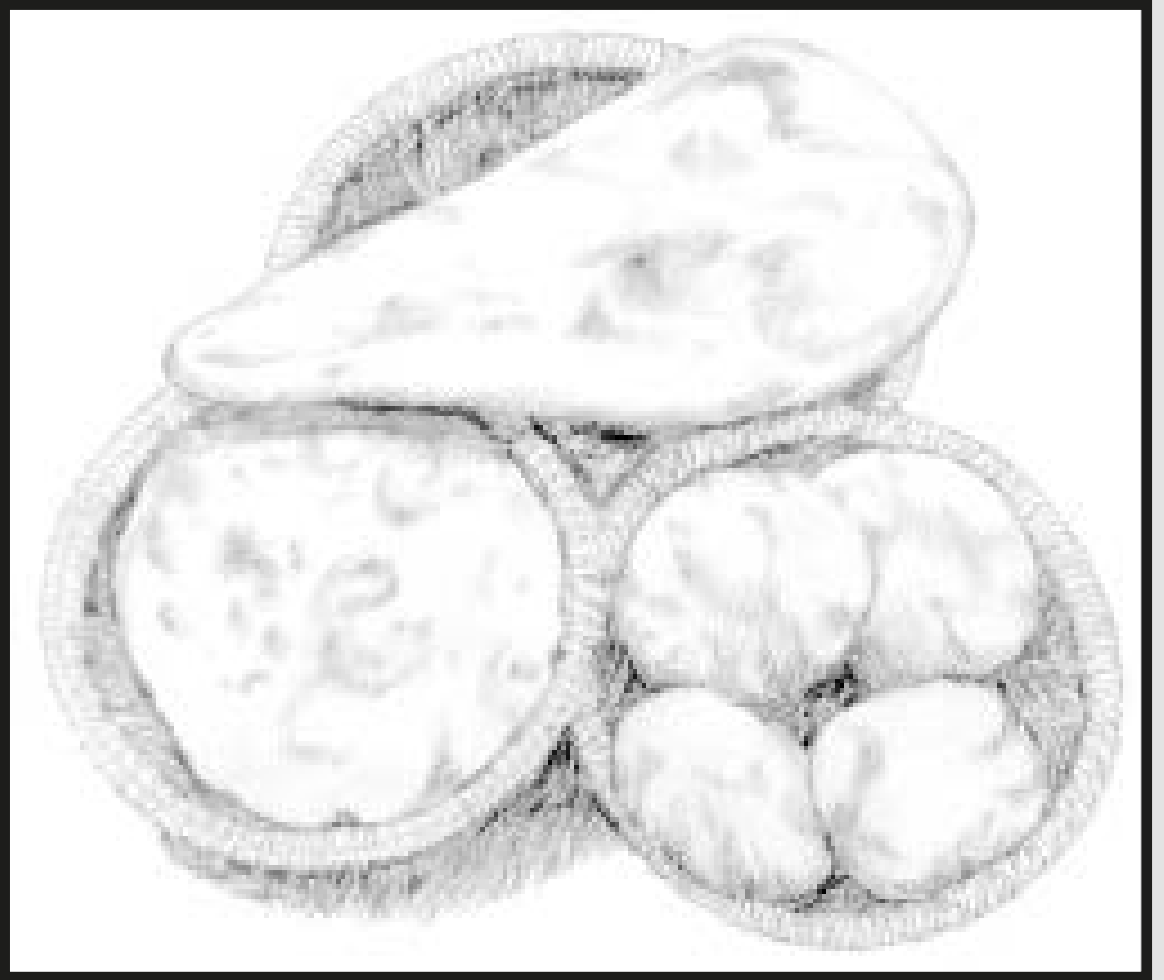
250 स्ट्रिंग बीन्स
 2 टमाटर, उबले, छीले तथा
 प्यूरी किये हुए
 2 कली लहसुन बारीक कटी हुई
 2 बड़े चम्मच सोया सॉस
 नमक स्वाद अनुसार
 2 बड़े चम्मच तेल

बनाने की विधि:

स्ट्रिंग बीन्स को 6 सेंटीमीटर लम्बी पट्टियों में काटें। स्ट्रिंग बीन्स को उबलते नमकीन पानी में 4-5 मिनट तक डालें। छानकर ठंडे पानी के नीचे रखें। भारी तले के बरतन में तेल गरम करें, लहसुन को एक मिनट तक तलें व टमाटर प्यूरी डाल दें। 30 सेकण्ड के बाद बाकी सारी सामग्री डालकर, ढककर 6-8 मिनट या बनने तक पकाएँ। गरम परोसें।

- 4-6 व्यक्तियों के लिए।

भारतीय रोटियाँ (INDIAN BREADS)





नाँन (NAN)

सामग्री:

- 3 कप मैदा
- 1 छोटा चम्मच नमक
- ½ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
- ½ छोटा चम्मच मीठा सोडा
- 1 छोटा चम्मच सूखा खमीर-2 छोटे चम्मच गुनगुना पानी और एक छोटा चम्मच चीनी
- ½ कप दूध
- 4 बड़े चम्मच दही
- ½ कप मक्खन

बनाने की विधि:

मैदा, मीठा सोडा और बेकिंग पाउडर को इकट्ठा छान लें। मक्खन डालकर अच्छी तरह मिला लें। इसमें दही, दूध व खमीर का मिश्रण डालकर नरम आटा अच्छी तरह गूँध लें। इसे ढककर 4 घंटे रख दें, जब तक आटा दोगुना न हो जाये। अब हर बार नीबू के आकार का पेड़ा लें तथा इसे मैदा लगी हुई सतह पर थोड़ा सा बेल लें। फिर इसे दोनों हाथों में लेकर थपथपाते हुए नाँन के आकार में बढ़ा लें। चिकना किया हुआ भारी तलेवाला फ्राई पैन या नाँनस्टिक तवे को गरम करें। इसमें नाँन को एक तरफ से सेक लें। अब फ्राई पैन हटाकर नाँन के दूसरे हिस्से को धीमी आँच पर हलका भूरा होने तक सेकें। बाक्री आटे पर इसी क्रिया को दोहराएँ। इस पर पार्सले छिड़ककर परोसें।

भटूरा (BHATURAS)

सामग्री:

- 250 ग्राम मैदा
- 100 ग्राम दही
- ¼ छोटा चम्मच मीठा सोडा तलने के लिए तेल नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

दही से आटे को अच्छी तरह गूँध लें। फिर इसमें नमक व मीठा सोडा डालकर फिर से गूँधें। इसे 2 घंटे तक रख दें। अब नीबू के आकार के छोटे-छोटे गोले बना लें। अब इसे 5 सेंटीमीटर गोल तथा ½ सेंटीमीटर मोटा बेल लें। आधे मिनट के लिए एक तरफ से गहरे तेल में तल लें। फिर इसे छननी से निकाल लें ताकि सारा तेल निकल जाये और नाँनस्टिक तवे पर दोनों तरफ से बहुत हलका भूरा होने तक सेक लें।



भरवाँ पराठा (*STUFFED PARATHAS*)

सामग्री:

100 ग्राम मैदा
100 ग्राम गेहूँ का आटा
50 मि. लि. दूध
¼ कप दही
नमक स्वाद अनुसार
20 ग्राम घी या मक्खन

भरावन

150 ग्राम आलू उबले व मसले हुए
4-5 हरी मिर्च-बारीक कटी हुई
¼ कप ताज़ा धनिया-कटा हुआ
नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

मैदे व आटे को एक साथ छान लें। दही, दूध व थोड़ा पानी डालकर सख्त आटा गूँध लें। अब इसके छोटे-छोटे पेड़े बना लें। भरने की सारी सामग्री अच्छी तरह मिला लें। पेड़े को थोड़ा बेल लें और इसमें थोड़ा आलू का मिश्रण भर दें। अब इसका पेड़ा बना लें और पतली रोटी बेल लें। चिकने किए तवे पर दोनों तरफ़ भूरा होने तक सेक लें। गर्म परोसें।

विविध प्रकार: विविध प्रकार की सामग्री भरने से परांठे में विविधता लाई जा सकती है तथा बिना मिश्रण भरे भी परांठा बनाया जा सकता है।

रोटी (*ROTIS*)

सामग्री:

250 ग्राम गेहूँ का आटा
125 मि. लि. पानी
नमक स्वाद अनुसार
मक्खन/घी

बनाने की विधि:

आटा छान लें, नमक व पानी मिलाकर सख्त आटा गूँध लें। 5 सेंटीमीटर मोटे पेड़े बना लें। अब इसे आटे लगी सतह पर गोलाकार बेल लें लेकिन आधे सेंटीमीटर से मोटा न हो। इसे दोनों तरफ़ से बड़े नॉनस्टिक पैन या तवे पर सेक लें। इस पर घी लगाकर गर्म परोसें।

पूरी (*PURIS*)

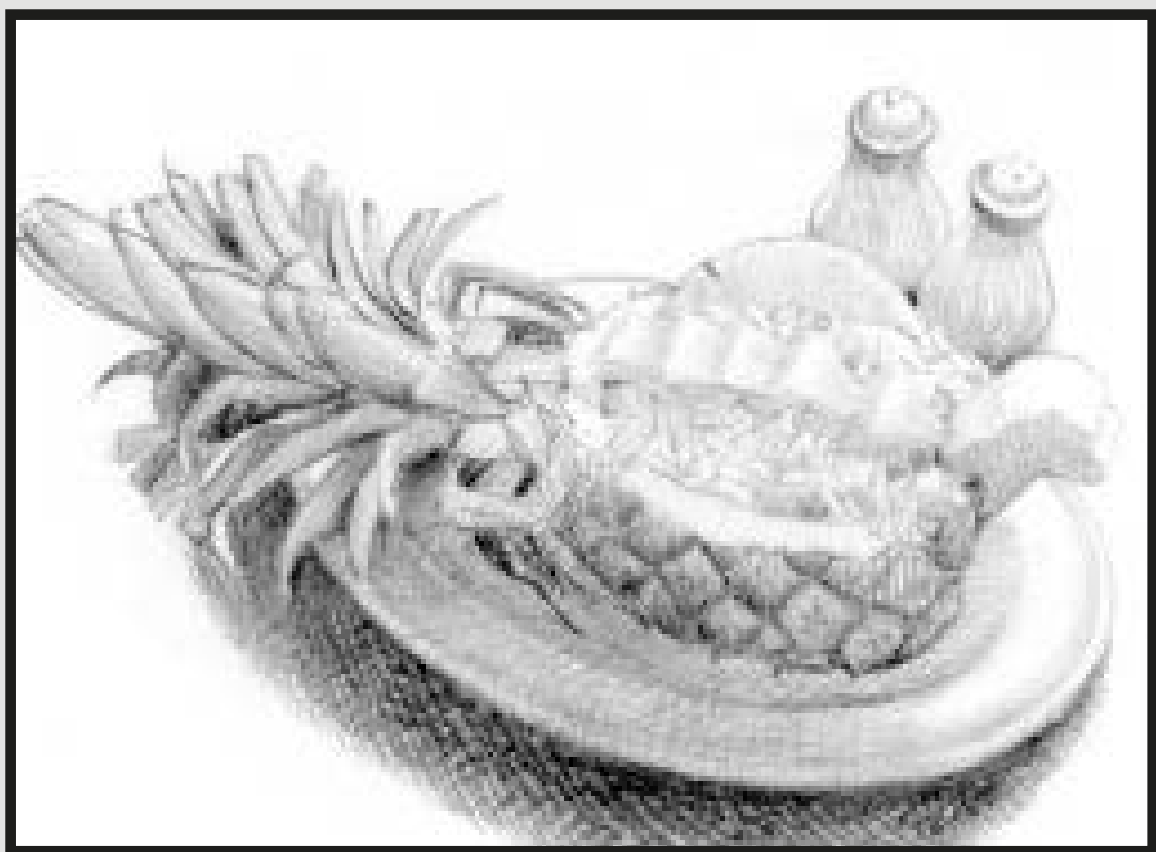
सामग्री:

2 कप गेहूँ का आटा
पानी
नमक स्वाद अनुसार
तलने के लिए तेल

बनाने की विधि:

आटे व पानी को मिलाकर सख्त आटा गूँध लें। इसको छोटी रोटी के आकार में बेल लें तथा एक-एक करके सुनहरी होने तक दोनों तरफ़ से तल लें। करी के साथ गर्म परोसें।

विविध प्रकार के चावल (RICE VARIETY)





ब्राज़िलियन चावल (BRAZILIAN RICE)

सामग्री:

500 ग्राम बासमती चावल पानी
में भीगे हुए
120 मि. लि. वनस्पति तेल
1 छोटा प्याज़ कटा हुआ
1 कली लहसुन पिसी हुई
500 मि. लि. उबलता पानी
नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

बड़े बर्तन में तेल गर्म करके उसमें प्याज़ व लहसुन नरम होने तक भूनें। पानी से निकालकर चावल बरतन में डाल दें। लगातार हिलाते हुए पकाएँ जब तक पारदर्शी न हो जाएँ। पानी डालकर 15 मिनट तक पकाएँ। जब चावल अधपके हो जायें तो आँच कम कर दें। पानी सूख जाने तक ढक्कन उतारकर पकाएँ। आँच से उतारकर ढक्कन लगा दें। परोसने से पहले चावलों को काँटे से उठाकर थोड़ा फैला लें।

बर्मीज़ चावल (BURMESE RICE)

सामग्री:

1 किलोग्राम चावल धोकर छने हुए
¼ कप भुनी हुई मूँगफली
1 कप कसा हुआ नारियल, भुना हुआ
1 कप नारियल का दूध
½ कप तिल, भुने हुए
1 टुकड़ा अदरक बारीक लम्बा
कटा हुआ
1 कप पानी
5 बड़े चम्मच कॉर्न तेल
¼ कप ताज़ा धनिया

बनाने की विधि:

पानी से निकालकर चावलों को फिर से गर्म पानी में भिगो दें। गहरे बर्तन में तेल गर्म करें और उसमें तिल डालकर एक मिनट के लिए तलें। ज्यों ही तिल चटकने लगें तो उसमें अदरक डालकर एक मिनट और पकाएँ। उसमें भुना हुआ नारियल और मूँगफली को मिला दें। आँच धीमी करके उसको हिलाते रहें, सुनहरा भूरा होने तक पकाएँ। चावल से पानी निकालकर उन्हें भुने हुए मिश्रण वाले बर्तन में मिलाएँ। हिलाते हुए पकाते रहें जब तक चावल पारदर्शी न हो जायें। तब स्वाद अनुसार नमक डालें और पानी मिला दें। धीमी आँच पर पकाएँ जब तक चावल लगभग पक न जाएँ। नारियल का दूध डालकर मिला दें और उन्हें तब तक धीमी आँच पर पकने दें जब तक चावल दूध सोख न लें और पक न जायें।

बने हुए चावलों को परोसने वाले बड़े गोल कटोरे में डालकर भर दें और लकड़ी के चम्मच से इसकी सतह को समान कर दें। धनिया छिड़क दें, ठंडा या गर्म परोसें।



प्याज़वाले चावल (ONION RICE)

सामग्री:

- 3 कप बासमती (लम्बे चावल) चावल
- 2 बड़े चम्मच शुद्ध घी/मक्खन
- 2 बड़े चम्मच वनस्पति तेल
- 2 प्याज़ बारीक कटे हुए
- 1 छोटा चम्मच नीबू का रस
- 4½ कप पानी
- नमक स्वाद अनुसार
- 1 तेज पत्ता
- 2 साबुत लौंग
- 1 टुकड़ा दालचीनी
- ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च
- ½ छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- किशमिश-सजाने के लिए

बनाने की विधि:

चावल साफ़ करके धोकर आधे घंटे के लिए भिगो दें। एक बड़े पैन में तेल गरम करें और उसमें कटे प्याज़ को सुनहरा भूरा होने तक तल लें। आधे तले प्याज़ को सजाने के लिए अलग से रख लें। बाक़ी के प्याज़ में चावल डाल दें और दो मिनट तक भूनें। जब तक कि उसमें प्याज़ का हलका भूरा रंग न चढ़ जाए। फिर पानी, मक्खन, लाल मिर्च, धनिया पाउडर, नीबू रस और नमक डालकर एक मिनट तक उबालें और फिर धीमी आँच पर 20 मिनट तक पकाएँ। जब चावल तीन चौथाई पक जाएँ तो उसमें तेज पत्ता, दालचीनी और लौंग डाल दें। चावलों को काँटे से हिलाकर उन्हें गर्म ओवन में तब तक रखें जब तक चावल सारा पानी सोख न लें और सभी चावल अलग-अलग न हो जायें। उनमें से तेज पत्ता, दालचीनी और लौंग निकाल दें और तले हुए प्याज़ मिला दें। फिर उन्हें परोसने वाली प्लेट में पलट दें और उन पर किशमिश फैला दें।

हरे चावल (GREEN RICE)

सामग्री:

- 2 कप चावल आधा घंटे पानी में भीगे हुए
- 2 कप हरे मटर का सूप
(रेसिपी देखें पृ. 20)
- 1 कप पानी
- ½ कप कटी हुई सेलरी
- ½ कप कटे हुए प्याज़
- 1 कप ब्रॉकलि के फूल थोड़े उबले हुए
- ½ कप चैंडर चीज़ (कसा हुआ)
- 2 बड़े चम्मच तेल

बनाने की विधि:

मोटे तले वाले पैन में प्याज़ को एक मिनट के लिए तलें। उसमें हरे मटर का सूप डालकर उबाल लें। भीगे चावलों में से पानी निकालकर और बाक़ी सारी सामग्री को उबलते हुए सूप में डाल दें। और उन्हें उबलने दें। चावलों को खुला रखकर पानी सूखने तक धीमी आँच पर पकने दें और हिलाते रहें।



भारतीय चावल (INDIAN RICE)

सामग्री:

- 3 कप बासमती चावल
- आधे घंटे के लिए धोकर भिगो दें
- 1 कप मटर
- 1 प्याज़ बारीक कटा हुआ
- 1 छोटा चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट
- 1 बड़ी गाजर कसी हुई
- 1 छोटा चम्मच नमक
- 1 तेज पत्ता
- 2 इलायची कुटी हुई
- 4 लौंग
- 1 टुकड़ा दालचीनी
- 1 छोटा चम्मच नीबू का रस
- 4 बड़े चम्मच तेल
- 3 बड़े चम्मच घी या मक्खन
- 100 ग्राम गिरी, चेरी, किशमिश और अनन्नास के टुकड़े सजाने के लिए

बनाने की विधि:

तेल गरम करें और उसमें सभी मसाले डाल दें। जब भूरे हो जाएँ तो उसमें कटे प्याज़ नरम होने तक भूनें। फिर उसमें कसी हुई गाजर, मटर और अदरक लहसुन का पेस्ट डालकर एक मिनट के लिए हिलाते हुए भूनें। फिर उसमें चावल डालें और साथ में पानी और नीबू का रस डालकर उबाल लें। 20 मिनट तक धीमी आँच पर हलका ढककर पकने दें। फिर इन चावलों या बिरयानी को परोसनेवाली प्लेट में डाल दें। तेज पत्ता, लौंग और दालचीनी को निकाल दें। मक्खन को सॉस पैन में पिघलाकर गर्म कर लें और चावलों पर डाल दें। किशमिश, गिरी, चेरी, अनन्नास के टुकड़ों से सजा दें।

इटैलियन चावल (ITALIAN RICE)

सामग्री:

- 3 कप चावल
- 5 कप पानी या वेजिटेबल स्टॉक
- 2 बड़े चम्मच मक्खन
- ¼ कप चीज़ कसा हुआ
- ⅛ छोटा चम्मच पैपरिका (लाल मिर्च)
- ⅛ छोटा चम्मच काली मिर्च

बनाने की विधि:

मक्खन गर्म करके चावल डाल दें और एक मिनट भूनें। सब्जी का पानी उबालकर चावलों पर डाल दें। चीज़, काली मिर्च और पैपरिका मिर्च डाल दें और ओवन में 200 डिग्री सेल्सियस पर एक घंटा पकाएँ और गर्म परोसें।



इन्डोनेशियन चावल (INDONESIAN RICE)

सामग्री:

- 3 कप चावल
- 1 कप नारियल का दूध
- 3 कप पानी
- ½ छोटा चम्मच हल्दी
- 6 इलायची कुटी हुई
- 10 करी पत्ते
- 1 प्याज़ बारीक कटा हुआ
- एक चुटकी लौंग पिसा हुआ
- नमक स्वाद अनुसार
- चुटकी भर ताज़ी पिसी काली मिर्च

बनाने की विधि:

चावल धोकर पानी निकाल लें। सास पैन में तेल गर्म करें और प्याज़ डालकर पारदर्शी होने तक तलें। उसमें चावल, हल्दी, नारियल का दूध, काली मिर्च, लौंग, नमक और इलायची डाल दें और मिला लें। बाद में पानी डाल दें। जब चावल उबलने लगे तो पकने तक हलकी आँच पर पकाएँ। परोसने की प्लेट में डालते समय सभी साबुत मसाले निकाल दें।

जापानी चावलों का केक (JAPANESE RICE CAKES)

सामग्री:

- 6 कप चावल पके हुए (जापानी चावल थोड़े लसदार)
- ½ कप सिरका
- 75 ग्राम चीनी
- 20 ग्राम नमक
- सहजन कसे हुए (horseradish)
- सोया सॉस
- सूखे मशरूम (shiitake) (ऊपर डालने के लिए)
- पके हुए सूखे करेले (kampyo) (ऊपर डालने के लिए)

बनाने की विधि:

बने हुए चावलों के ऊपर सिरका, नमक, चीनी का मिश्रण बराबर डाल दें और लकड़ी के चम्मच से मिला लें। यह सूशी (Sushi) या जापानी चावल हैं। परोसने के समय तक सूशी चावलों को लकड़ी के बरतन में डालकर गीले कपड़े से ढककर रख दें। परोसते समय एक-एक बड़ा चम्मच चावल अपनी हाथ की हथेली पर रखकर आकार दें, फिर उन्हें परोसनेवाली प्लेट में रख दें। ऊपर मशरूम, करेले या अपनी पसंद की सब्जियाँ डाल दें। सोया सॉस में थोड़ी-सी सहजन मिलाकर डिप की तरह परोसें।



बेकड करी चावल (*BAKED CURRY RICE*)

सामग्री:

- 3 कप लम्बे चावल
- 150 ग्राम पनीर
- 1 कप हरे मटर उबले हुए
- ¼ छोटा चम्मच जीरा
- 2 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
- 2 बड़े चम्मच घी या मक्खन
- नमक स्वाद अनुसार

करी

- 1 प्याज़ बारीक कटा हुआ
- 1 कप नारियल कसा हुआ
- 1 कप नारियल का दूध
- 2 बड़े चम्मच घी या मक्खन
- नमक स्वाद अनुसार

पेस्ट (*paste*)

- 4 लहसुन की कलियाँ पिसी हुई
- 6 लाल मिर्च कटी हुई
- 2 छोटे चम्मच साबुत धनिया
- 1 छोटा चम्मच जीरा
- 3 बड़े चम्मच नारियल कसा हुआ
- 4 इलायची
- 1 टुकड़ा अदरक (अँगूठे बराबर)
- पिसा हुआ

बनाने की विधि:

पाँच कप पानी में चावल उबालें। पनीर को टुकड़ों में काटें। पैन में घी गर्म करें और उसमें जीरा, मिर्च, पनीर, नमक और चावल डालें। चावलों को काँटेदार चम्मच से हिलाएँ और आँच से उतारकर एक तरफ़ रख दें।

करी बनाने की विधि: एक बरतन में घी गर्म करें और उसमें प्याज़ और पेस्ट की सामग्री डाल दें। नरम होने तक भूनें और उसमें नारियल का दूध डाल दें। ऊपर से नमक और कसा हुआ नारियल छिड़क दें। कम आँच पर 10 मिनट तक पकाएँ। फिर करी को आँच से उतार दें। एक बड़े एल्युमिनियम फ़ायल के टुकड़े पर पहले चावलों की परत बनाएँ फिर करी की परत, इस प्रकार परत बनाते जाएँ, ध्यान रहे कि सबसे ऊपरी व सबसे निचली परत चावलों की हो। जब परत बन जाए तो पन्नी को और चावल करी की परत को गोल लपेटते हुए बाँसुरी-सी बना लें और उन्हें 200 डिग्री सेल्सियस पर 20 मिनट के लिए ओवन में रख दें। गर्म परोसें।



थाई चावल (*THAI RICE*)

सामग्री:

- 2 कप चावल
- 3 कप पानी
- नीबू की फाँके
- नीबू के पत्ते

बनाने की विधि:

पानी उबालकर उसमें चावल डाल दें, बर्तन को ढक दें और धीमी आँच पर चावलों को तब तक पकाएँ जब तक चावल नरम न हो जाएँ और सारा पानी सोख न लें। पका हुआ देखने के लिए कुछ चावलों के दानों को अँगुली और अगूँठे से दबाकर देख लें अगर पक गया हो तो उन्हें गरम परोसें। परोसते समय उन पर नीबू की फाँके व नीबू पत्ते डालकर सजाएँ।

फ़िलिपीन चावल (*PHILIPPINE RICE*)

सामग्री:

- 5 कप पके हुए चावल
- 5 लहसुन की कलियाँ दली हुई
- 3 बड़े चम्मच सोया सॉस
- 2 डंठल हरे प्याज़ कटे हुए
- 5 बड़े चम्मच तेल

बनाने की विधि:

मोटे तले के फ्राई पैन में तेल गरम करें। प्याज़ और लहसुन को भूनें और उसमें सोया सॉस और पके हुए चावल डाल दें। 2-3 मिनट के लिए पकाएँ और लगातार हिलाते रहें। गरम परोसें।



लेमन चावल (LEMON RICE)

सामग्री:

- 3 कप लम्बे चावल
- 4½ कप पानी
- 2 बड़े चम्मच तेल
- 2 बड़े चम्मच पीली राई
- 1 तेज पत्ता
- 2 लौंग
- 1 इंच दालचीनी का टुकड़ा
- चुटकी भर हल्दी पाउडर
- एक नीबू का छिलका, कसा हुआ
- नमक—स्वाद अनुसार
- नारियल कसा हुआ—सजाने के लिए
- ¼ कप हरा धनिया कटा हुआ

बनाने की विधि:

एक बड़े पैन में तेल गरम करें और उसमें राई डाल दें, जब राई चटकने लगे तो उसमें हल्दी और चावल डालकर तीन मिनट तक भूनें या तब तक भूनें जब तक चावल पारदर्शी न हो जायें। नीबू का छिलका, नमक, पानी, लौंग, दालचीनी व तेज पत्ता डाल दें। एक मिनट तक उबलने दें और उन्हें एक बार हिला दें और 20 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ। फिर काँटेदार चम्मच से चावलों को हिलाकर गरम ओवन में तब तक रखें जब तक सारा पानी सूख न जाये और चावल अलग-अलग न हो जायें। दालचीनी और तेज पत्ता निकाल दें।

परोसने वाली प्लेट में डालें और ऊपर से कसा हुआ नारियल और धनिया डाल दें।

केसरवाले चावल (SAFFRON RICE)

सामग्री:

- 1½ कप लम्बे चावल
- 2 बड़े चम्मच वनस्पति तेल
- 3 इंच लम्बा दालचीनी का टुकड़ा
- 7 लौंग साबुत
- 5 इलायची
- 1 छोटा चम्मच नमक
- ¼ छोटा चम्मच केसर (मसला हुआ)
- 2 छोटे चम्मच दूध
- 2¾ कप पानी

बनाने की विधि:

चावल धोकर छान लें। फ्राई पैन में तेल गर्म करें और उसमें दालचीनी, लौंग और इलायची डालकर आधे मिनट तक तलें। चावल डालकर एक मिनट तक हिलाएँ। फिर नमक और पानी डालकर उबालें और ढक्कन लगाकर धीमी आँच पर 15 मिनट के लिए पकाएँ। केसर में दूध मिलाएँ और गरम करें। उसे चावलों पर डाल दें और 5 मिनट तक पकाएँ। आँच से उतारकर 5 मिनट के लिए रख दें।



अनन्नास में चाइनीज़ चावल (*CHINESE RICE SERVED IN PINEAPPLE*)

सामग्री:

- 1 साबुत ताज़ा अनन्नास
- 4 कप लम्बे चावल-पके हुए
- 115 ग्राम मटर
- 115 ग्राम गाजर हलकी उबली व छोटी-छोटी कटी हुई
- 115 ग्राम प्याज़, कटा हुआ
- 3 हरे प्याज़ कटे हुए
- 2 बड़े चम्मच सोया सॉस
- 4 बड़े चम्मच तेल
- नमक, काली मिर्च स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

एक तिहाई अनन्नास को लम्बाई की तरफ से काटकर कलछी से उसका गूदा निकाल लें और अनन्नास को छोटा-छोटा काटकर प्याला भर बना लें। खाली अनन्नास के खोल को उल्टा करके रख दें जिससे फ़ालतू का रस निकल जाए। तेल गरम करें और उसमें कटे प्याज़ तलें फिर उसमें गाजर, मटर डालकर नरम होने तक तलें। पके हुए चावल उनमें डाल दें और उन सब चीजों को अच्छी तरह मिलाकर पका लें। फिर सोया सॉस, नमक और काली मिर्च डाल दें। अनन्नास की बनी हुई किशती में चावल भर दें और गरम परोसें।

स्पेनिश चावल (*SPANISH RICE*)

सामग्री:

- 2 कप चावल
- 2 बड़े प्याज़
- 4 टमाटर टुकड़ों में कटे हुए
- 4 शिमला मिर्च, टुकड़ों में कटी हुई
- 2 लहसुन की कलियाँ
- 3 हरी मिर्च
- ½ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च (paprika)
- 3 कप पानी
- नमक स्वाद अनुसार
- तलने के लिए तेल

बनाने के विधि:

चावल उबालें, हरी मिर्च को कुछ मिनट फ्राई पैन में सेकें। बड़े बरतन में तेल गरम करें और प्याज़ को पारदर्शी होने तक तलें। कुटा हुआ लहसुन, हल्दी और मिर्च डालकर एक मिनट तलें। फिर उसमें टमाटर और शिमला मिर्च डालकर चार मिनट तक पकाएँ। पके चावल, नमक और लाल मिर्च डालकर अच्छी तरह मिला लें। धीमी आँच पर तीन मिनट तक पकाएँ। गरम परोसें।



मैक्सिकन चावल (MEXICAN RICE)

सामग्री:

- 2 कप चावल
- 3 कप पानी
- 4 हरी मिर्च कटी हुई
- 1 कली लहसुन, कुटी हुई
- ¼ कप ताज़ा धनिया
- ½ प्याज़ कटा हुआ
- 1 कप चैंडर चीज़ कसा हुआ
- 1 कप क्रीम
- 500 ग्राम बेबी कैरेट
(baby carrot)
- मक्खन

बनाने की विधि:

प्याज़, लहसुन, मिर्च और धनिये को मिक्सी में पीस लें। चीज़ और क्रीम में मिलाकर एक तरफ़ रख दें। चावलों को इतना पकाएँ कि लगभग सारा पानी सोख लें पर पूरी तरह पके न हों। चावलों में चीज़, मिर्च व क्रीम का मिश्रण डाल दें। कुछ बूँदें खाने वाले हरे रंग की डालें यदि ज़रूरत हो। धीमी आँच पर पकने तक रखें। परोसने के लिए अधपकी गाजर को मक्खन के साथ पैन में धीमी आँच पर पका लें। फिर इन्हें हर एक परोसने की प्लेट के बीच में रखें और चारों तरफ़ से चावल डाल दें।

जर्मन चावल (GERMAN RICE)

सामग्री:

- 3 खीरे
- 3 कप पानी
- सफ़ेद सॉस खीरे पर लपेटने के लिए
- 3 टमाटर छोटे-छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- ½ छोटा चम्मच तुलसी/बेसिल पिसी हुई
- 1 बड़ा प्याज़ कटा हुआ
- नमक, काली मिर्च स्वाद अनुसार
- 2 कप सफ़ेद चावल
- 1 बड़ा चम्मच जीरा कुटा हुआ
- 100 ग्राम चैंडर चीज़
- ½ कप ताज़ा पार्सले कटा हुआ

बनाने की विधि:

कटे हुए प्याज़ को 2 बड़े चम्मच मक्खन में तल लें। तुलसी और जीरा मिला दें। जब जीरा चटकने लगे तो उसमें चावल, नमक और पानी डालकर उबाल लें। बिना ढके सारा पानी सूखने तक पकाते रहें। फिर टमाटर, पार्सले और काली मिर्च डाल दें ढक्कन लगा कर आँच से उतार लें। खीरे को छीलकर लम्बाई की तरफ़ आधा काटकर उसके बीज निकाल दें और मोटे टुकड़े काट लें। तीन बड़े चम्मच मक्खन पैन में गरम करें और तीन मिनट के लिए खीरे के टुकड़ों को तलें। सफ़ेद सॉस से लपेटकर कुछ मिनट और पकने दें। परोसते समय हर एक प्लेट में खीरे का टुकड़ा रखें और आस-पास चावल डाल दे। तुरंत परोसें।



मॉक डक के साथ चावल (*RICE WITH MOCK DUCK*)

सामग्री:

- 2 प्याज़ बारीक कटे हुए
- 3 बड़े चम्मच वनस्पति घी
- 2 कप सफ़ेद चावल धुले व छने हुए
- 1 कप कटी हुई हरी शिमला मिर्च
- 1 छोटा चम्मच मिर्च पाउडर
- 4 टमाटर उबालकर छिलका उतरा हुआ
- 1 कप जमे मटर, गले हुए
- 2 छोटे चम्मच नमक
- 4 कप पानी
- 1 डिब्बा बन्द मॉक डक या (*soyabean chunks*)
- 1 कप दही
- 2 नीबू का रस
- 1 छोटा चम्मच गरम मसाला ताज़े कटे हुए टमाटर सजाने के लिए कटी हुई हरी मिर्च सजाने के लिए

बनाने की विधि:

नीबू के रसवाले गरम पानी से मॉक डक को धोकर टुकड़ों में काट लो। दही में 1 छोटा चम्मच नमक और गरम मसाला मिला लें। उसमें मॉक डक डालकर एक घंटे के लिए रख दें। फिर एक सॉस पैन में एक बड़ा चम्मच तेल डालकर भिगोकर रखी हुई मॉक डक को तेल में डाल दें और मिश्रण हिलाते हुए सूखने तक पकाएँ। आँच से उतारकर एक तरफ़ रख दें। मध्यम आकार के भारी तलेवाले बरतन, जिसका ढक्कन अच्छी तरह फ़िट हो जाये, उसमें तेल गरम करके प्याज़ को तल लें। फिर उसमें चावल डाल दें और धीमी आँच पर हलका भूरा होने तक लगातार हिलाते हुए पकाएँ। फिर इसमें हरी मिर्च, मटर, टमाटर, मिर्च पाउडर, एक छोटा चम्मच नमक और पानी डालकर उबालें। फिर धीमी आँच पर ढककर 15 मिनट तक पकाएँ। जब चावल लगभग पक जायें तो उसमें तली हुई मॉक डक डाल दें। चावलों में धीरे-धीरे मॉक डक मिला दीजिए। 5-7 मिनट तक पकाते रहें या जब तक सारा तरल सूख न जाये और चावल नरम न हो जायें। कटे टमाटर और हरी मिर्च से सजाकर परोसें।

नोट: यदि मॉक डक का कैन न मिले तो उसकी जगह सोयाबीन बड़ियाँ (*soyabean chunks*) ले सकते हैं।

डिज़र्ट्स (DESSERTS)





ट्रिपल संडे आइसक्रीम (TRIPPLE SUNDAE)

सामग्री:

- 2 कप चॉकलेट कटा हुआ
- 1 कप दूध का पाउडर
(evaporated milk)
- चॉकलेट आइसक्रीम (1 कलछी
(scoop) एक बार
परोसने के लिए)
- वनीला आइसक्रीम (1 कलछी
(scoop) एक बार
परोसने के लिए)
- मैंगो आइसक्रीम (1 कलछी (scoop)
एक बार परोसने के लिए)
- चेरी (ऐच्छिक)
- गिरी (ऐच्छिक) कटी हुई (nuts)

बनाने की विधि:

सॉस पैन में दूध के साथ चॉकलेट को पिघला लें। धीमी आँच पर उसे चलाते रहें जब तक चॉकलेट मिश्रण कुछ गाढ़ा न हो जाये, आँच से उतार लें और ठंडा होने दें। एक बड़ा चम्मच चॉकलेट सॉस आइसक्रीम की डिश में डालें और 3 कलछी विभिन्न प्रकार की आइसक्रीम उसमें डाल दें। कटी हुई गिरी और चेरी को ऊपर डाल दें।

फ़ालूदा कुलफ़ी (ROYAL DESSERT)

सामग्री:

- ½ कप साबूदाना
- 2 कप बीन वर्मीसिली (सिवैयाँ)
- 1 चुटकी केसर
- 4 कप पानी
- 1 कप चीनी
- कंडेन्सड मिल्क
- वनीला आइसक्रीम
- कुटी हुई बर्फ़
- गुलाब शरबत
- कुलफ़ी
- चेरी

बनाने की विधि:

धीमी आँच पर पानी, चीनी, केसर, वर्मीसिली (सिवैयाँ) और साबूदाने को 15 मिनट तक लगातार हिलाते हुए उबालें। आँच से उतारकर ठंडा होने दें। परोसने के लिए वर्मीसिली मिश्रण के 2 बड़े चम्मच गिलासों या आइसक्रीम के प्यालों में डालकर कुछ स्लाइसिस कुलफ़ी की डाल दें। ऊपर से कुटी हुई बर्फ़ डालें। अन्त में वनीला आइसक्रीम की एक कलछी और भरा हुआ चम्मच कंडेन्सड मिल्क डालें। गुलाब शरबत की पतली धार ऊपर डालकर चेरी से सजाएँ।



इन्स्टैंट आइसक्रीम (*INSTANT ICE-CREAM*)

सामग्री:

- 2 कप जमे हुए फल या ताज़ा फल
(आम, स्ट्रॉबेरी, आड़ू आदि)
- 1 कप दूध या क्रीम
- ½ डिब्बा बन्द 200 ग्राम
कंडेन्सड मिल्क

बनाने की विधि:

फल और दूध को मिक्सी में डालकर नरम होने तक चलाएँ। नरम आइसक्रीम की तरह परोसें या प्लास्टिक के कपों में डालकर फ्रीज़र में जमने तक रखें।

संतरे की आइसक्रीम (*ORANGE ICE-CREAM*)

सामग्री:

- 4 कप ताज़ा क्रीम
- 4 कप संतरे का रस
- 1 कप चीनी पिसी हुई
- 2-3 बूँद नारंगी रंग
- 2-3 बूँद संतरे का अर्क
(essence)

बनाने की विधि:

रस में चीनी घोल लें और क्रीम में इसे फेंट लें। संतरे का अर्क और रंग डालकर फिर अच्छी तरह फेंट लें। सारे मिश्रण को डिब्बा/पैन में डालें और उसे प्लास्टिक की पन्नी या फ़ॉयल से ढक दें और फ्रीज़र में जमने तक रख दें।

विविध प्रकार: यदि **स्ट्रॉबेरी की आइसक्रीम** बनानी हो तो 2 कप संतरे के जूस की जगह एक कप स्ट्रॉबेरी की प्युरी डालें। उसमें संतरी रंग का प्रयोग न करें। स्ट्रॉबेरी अर्क का प्रयोग करें।



चुकंदर का हलवा (*BETROOT HALWA*)

सामग्री:

- 115 ग्राम चुकंदर
- 60 ग्राम चीनी
- 2 कप दूध
- 30 ग्राम घी या शुद्ध मक्खन
- 2 इलायची (कुटी हुई बीज सहित)
- 15 ग्राम पिस्ता (छिलका उतारकर कटा हुआ)

बनाने की विधि:

चुकंदर को छीलकर कस लें। सॉस पैन में घी गरम करें और उसमें कसा हुआ चुकंदर और थोड़ा पानी डालकर पकाएँ। धीमी आँच पर लगातार हिलाते हुए चीनी डालकर पकाएँ। जब मिश्रण सूखा हो जाये तो दूध और इलायची डाल दें, मिश्रण के गाढ़ा होने तक और जब तक सारा दूध सोख न ले तब तक पकाएँ। आँच से उतारकर उसे चिकना किये हुए बरतन में डालकर पिस्ते से सजाएँ। गरम या ठंडा परोसें।

विविध प्रकार: *गाजर के हलवे* के लिए चुकंदर की जगह कसी हुई गाजर का प्रयोग करें।

सिवैयों की पुडिंग (*INDIAN VERMICELLI PUDDING*)

सामग्री:

- 2 कप गेहूँ की सिवैयाँ
- 2 लिटर दूध
- 2 इलायची कुटी हुई
- 200 ग्राम चीनी
- 4 बड़े चम्मच घी
- पिस्ता या बादाम सजाने के लिए

बनाने की विधि:

बड़े बरतन में घी गरम करें और सिवैयों को हिलाते हुए सुनहरा भूरा होने तक तलें और एक तरफ रख लें। भारी तले के बरतन में दूध उबालें और उसमें सिवैयाँ डाल दें। 10 मिनट के लिए धीमी आँच पर खौलने दें और लगातार हिलाते रहें। जब दूध और सिवैयाँ गाढ़ी हो जायें तो चीनी डालकर कुछ मिनट और पकाएँ जिससे क्रीम जैसी गाढ़ी बन जाये। आँच से उतार लें और पिसी हुई इलायची डालकर उसे ठंडा होने तक फ्रिज में रखें और उसे पिस्ता या बादाम से सजाएँ। यह पुडिंग गरम भी परोसी जा सकती है।



कुलफ़ी (KULFI)

सामग्री:

- 2 लिटर ताज़ा दूध (उबालकर ठंडा किया हुआ)
- 1 डिब्बा कंडेन्सड मिल्क
- 2 बड़े चम्मच कस्टर्ड पाउडर
- चुटकी भर केसर
- ¼ कप दूध पाउडर
- गुलाब अर्क (essense)
- ½ छोटा चम्मच इलायची पाउडर

बनाने की विधि:

एक बरतन में ताज़ा दूध और कंडेन्सड मिल्क मिला लें और लगातार हिलाते हुए धीमी आँच पर उबालें। आँच से उतारकर कस्टर्ड, दूध पाउडर, केसर और इलायची पाउडर डालें। फिर से आँच पर रखें और गाढ़ा होने तक हिलाते हुए पकाएँ। आँच से उतार लें और ठंडा होने पर कुलफ़ी के साँचों में डालकर रात भर फ्रीज़र में जमा दें। पिस्ता या बादाम से सजाएँ।

केसर पिस्ता आइसक्रीम (SAFFRON PISTA ICE-CREAM)

सामग्री:

- 4 लिटर दूध
- 1½ कप चीनी
- ¾ कप दूध पाउडर
- 1 बड़ा चम्मच कस्टर्ड पाउडर
- 1 बड़ा चम्मच अगर-अगर पाउडर
- 2-3 बूँद हरा, खाने वाला रंग
- 2-3 बूँद पिस्ता अर्क
- कुछ केसर के रेशे, ¼ कप दूध में घुले हुए
- 25 ग्राम पिस्ता, बारीक कटा हुआ

बनाने की विधि:

दूध को तब तक उबालें जब तक कि वह आधा न रह जाये। चीनी डालें और घुलने पर कस्टर्ड पाउडर डालकर लगातार हिलाते हुए एक मिनट उबालें और अगर-अगर पाउडर डाल दें और हिलाएँ, फिर आँच से उतार लें। मिश्रण को दो अलग-अलग बरतनों में आधा-आधा डाल लें। एक बरतन में केसर मिश्रण डालें और दूसरे में हरा रंग और पिस्ता डाल दें। मिश्रण को अच्छी तरह से फेंट लें। बरतन को प्लास्टिक की पन्नी या फ़ॉयल से ढक दें और आधा जमने तक फ्रीज़र में रखें। मिश्रण को ठंडे दो कटोरों में डालें और फिर अच्छी तरह फेंट लें। एक बरतन में पहले केसर मिश्रण डालें फिर उसके ऊपर पिस्ता आइसक्रीम डाल दें, फिर से फ्रीज़र में जमा दें।



मैंगो आइसक्रीम (MANGO ICE-CREAM)

सामग्री:

- 1 लिटर दूध
- 1/8 कप दूध पाउडर
- 1/3 कप चीनी
- 1/2 छोटा चम्मच अगर-अगर पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच कस्टर्ड पाउडर
- 3/4 कप आम का गूदा

बनाने की विधि:

दूध को उबालें जब आधा रह जाये तो उसमें चीनी डालें। कस्टर्ड पाउडर डालकर लगातार हिलाएँ और एक मिनट तक उबालें। फिर अगर-अगर पाउडर डालकर हिला लें और आँच से उतार लें। ठंडा होने पर दूध पाउडर और आम का गूदा मिला लें। बरतन में डालकर मिश्रण को अच्छी तरह फेंट लें और प्लास्टिक की पन्नी या फ़ॉयल से ढककर आधा जमाएँ। एक घंटे के बाद मिश्रण को ठंडे कटोरे में बदलकर फिर से मुलायम होने तक फेंट लें। मिश्रण को फिर से पैन में डालें और प्लास्टिक पन्नी या फ़ॉयल से लपेटकर जमने तक फ्रीज़र में रखें।

चोको-नॉट पुडिंग (CHOCO-NUT PUDDING)

सामग्री:

- 5 कप दूध
- 1 कप चीनी
- 3 छोटे चम्मच भरे हुए अगर-अगर पाउडर
- 6 छोटे चम्मच कोको पाउडर
- 200 ग्राम ताज़ी क्रीम कटे हुए बादाम

बनाने की विधि:

दूध को उबालें और जब आधा रह जाये तो चीनी डाल दें, जब चीनी घुल जाए तो उसमें अगर-अगर पाउडर डालकर एक मिनट के लिए पकाएँ। आँच से उतार लें। थोड़े से गरम दूध में कोको पाउडर डालकर उसे मुलायम कर लें। फिर इसे गरम दूध में मिला लें और एक-दो मिनट तक पकाएँ कि अच्छी तरह मिल जाये। आँच से उतार लें और ठंडा होने दें। जमी हुई ताज़ी क्रीम फेंटकर दूध के मिश्रण में जो अभी गुनगुना हो, डाल दें और फेंटकर मिला लें और डिज़र्ट डिश में डालकर कटे हुए बादामों से सजाएँ। ठंडा करें और परोसें।



गुलाब जामुन (*GULAB JAMUNS*)

सामग्री:

150 ग्राम पूरी क्रीम का दूध पाउडर
60 ग्राम मैदा
चुटकी भर मीठा सोडा 30 मि. लि.
पानी में
2 बड़े चम्मच घी या शुद्ध मक्खन
चुटकी भर इलायची पाउडर
मूँगफली की गिरी सजावट के लिए
10 ग्राम कॉर्नस्टार्च

चाशनी

2 कप चीनी
3 कप पानी
कुछ बूँदें गुलाब जल

बनाने की विधि:

मैदा, कॉर्नस्टार्च और दूध पाउडर को इकट्ठा छान लें, मक्खन और मीठा सोडा डालकर अच्छी तरह सख्त गूँध लें और अलग से एक तरफ रख दें।

चीनी और पानी को उबालकर पतली चाशनी बना लें और गुलाब जल डालकर एक ओर रख दें। गूँधा हुआ आटा लें और छोटे-छोटे गोले बनाकर धीमी आँच पर एक समान (uniformly brown) भूरे होने तक तलें। तलने के बाद पेपर पर (paper towel) डालें और बाद में गरम चाशनी में डुबो दें। मूँगफली की गिरी और कुटी हुई इलायची से सजाएँ, गरम या ठंडे परोसें।

जलेबी (*JALEBIS*)

सामग्री:

500 ग्राम मैदा
½ छोटा चम्मच सूखा खमीर, 1 छोटे
चम्मच गरम पानी में घुला हुआ
1 किलोग्राम चीनी
500 ग्राम घी या मक्खन
1 लिटर पानी
3 कुटी हुई इलायची

बनाने के विधि:

मैदे को छान लें, फिर उसमें खमीर का मिश्रण और पानी डालकर पतला मिश्रण बना लें। सॉस पैन में चीनी और पानी डालकर चाशनी बनाएँ। इलायची चाशनी में डालकर एक तरफ रख दें। मैदे के पतले घोल को जलेबी के साँचे में डालें और ½ इंच की नोज़ल (nozzle) लगाएँ। गरम घी में घोल को, 8 का और कुंडल का आकार दें और दोनों तरफ से सुनहरी भूरी होने तक तलें। तेल छानकर, एक दम से उसे चाशनी में डुबो दें। परोसने से पहले 5-10 मिनट तक भीगी रहने दें।



मैंगो सूफ़ले (MANGO SOUFFLE)

सामग्री:

- 1 लिटर दूध
- 1 डिब्बा बन्द (800 ग्राम) आम की फाँकें
- 4 बड़े चम्मच कॉर्नस्टार्च
- 6 बड़े चम्मच चीनी
- 4 बड़े चम्मच मक्खन पिस्ता या बादाम सजावट के लिए

बनाने की विधि:

आम की फाँकें निकाल लें और चाशनी रहने दें। आम की फाँकों में मक्खन मिलाकर मिक्सी में कुछ सेकण्ड तक पीसें ताकि शोरबा (puree) न बने, बड़े कटोरे में डालकर एक तरफ रख दें।

2-3 मिनट तक दूध उबालकर उस में चीनी मिला दें और 2 मिनट और उबालें। आँच से उतार लें और कॉर्नस्टार्च और चाशनी डाल लें। फिर से आँच पर रखें और लगातार हिलाते हुए एक मिनट के लिए पकाएँ कि दूध में क्रीम जैसा गाढ़ापन आ जाये। आँच से उतारें और ठंडा होने दें।

दूध के मिश्रण को आम के मिश्रणवाले कटोरे में डाल दें। अच्छी तरह मिला लें और खूब ठंडा करें। परोसने से पहले बादाम या पिस्ता डालकर सजाएँ।

पीच आइसक्रीम (PEACH ICE-CREAM)

सामग्री:

- 1 डिब्बा बन्द (397 ग्राम) कंडेन्सड मिल्क
- 1 डिब्बा बन्द (410 ग्राम) दूध पाउडर
- 2 डिब्बे (हर एक डिब्बा 170 ग्राम) नेसॅले क्रीम
- 1 डिब्बा बन्द (800 ग्राम) आडू की फाँकें, चाशनी निकली हुई बादाम छिले, कटे और भुने हुए

बनाने की विधि:

दूध व क्रीम को मिला लें। आडू की फाँकों को मिक्सी में हलका पीस लें पर शोरबा (puree) न बनाएँ। सारी सामग्री मिलाकर जमने के लिए फ्रीज़र में रख दें।

विविध प्रकार: कुलफ़ी के लिए आडू न डालें।



जैली (JELLY)

सामग्री:

5 ग्राम चाइना ग्रास (chinagrass) या
2 छोटे चम्मच अगर-अगर पाउडर
200 मि. लि. पानी
60 ग्राम चीनी
2 बड़े चम्मच नीबू रस
कुछ बूँदे खाने वाला रंग

बनाने की विधि:

चाइना ग्रास को धोकर कम से कम 2 घंटे तक उसी पानी में भिगो दें जिसमें पकाना हो। धीमी आँच पर घुलने तक रखें और नीबू का रस व चीनी डाल दें।

दूसरा तरीका—चीनी, नीबू रस पानी में उबाल लें। थोड़े पानी में अगर-अगर पाउडर घोलकर उसे उबले हुए मिश्रण में डाल दें। आँच से उतारकर छान लें।

अपनी पसंद का खाने वाला रंग डालें यदि ज़रूरत हो। फिर उसे जैली के साँचों में डालें और जमने दें।

परोसने से पहले आधे घंटे के लिए फ्रिज में रखें। कस्टर्ड सॉस ऊपर से डालें और फलों के टुकड़ों (fruit cocktail) से सजाकर परोसें।

विविध प्रकार: कस्टर्ड सॉस को जैली के साँचों में जैली डालने से पहले भी डाला जा सकता है। परोसते समय रंगीन कस्टर्ड की परतें, जैली और फलों के टुकड़े (fruit cocktail) इसे अत्यन्त मनमोहक डिज़र्ट बना देंगे।

मैंगो ऑरेंज सॉरबे (MANGO-ORANGE SORBET)

सामग्री:

5 कप आम कटे हुए
2 कप संतरे का रस
2 बड़े चम्मच ताज़ा नीबू का रस
चीनी स्वाद अनुसार

बनाने की विधि:

मिक्सी में आमों को नरम होने तक मिक्स करें। जब मुलायम हो जायें तो बाक़ी सारी सामग्री मिला दें। अच्छी तरह मिक्स करें और फ्रीज़र में रख दें।



थाई डिज़र्ट (THAI DESSERT)

सामग्री:

- 1 किलोग्राम सिंघाड़े छिले हुए और कटे हुए
150 ग्राम कसावा (tapioca) का आटा या कॉर्नस्टार्च
- 2 नारियल छिलका उतारकर कसे हुए
लाल खाने का रंग
हरा खाने का रंग
गुलाब अर्क
6 कप पानी
1 कप पकी हुई बीन्स की सिवैयाँ (bean vermicelli)
चीनी की चाशनी (पानी और चीनी 1:2 के अनुपात से)

बनाने की विधि:

सिंघाड़ों को धोकर छान लें। तीन भागों में बाँट लें। एक भाग में लाल रंग व दूसरे भाग में हरा रंग डाल लें। अच्छी तरह मिलाएँ।

रंगीन सिंघाड़ों को कसावा के आटे की परत लगाकर गरम पानी में डुबो दें। जब पारदर्शी (transparent) हो जायें तो उन्हें छलनी में डाल दें।

6 कप पानी का प्रयोग करते हुए नारियल में से दूध निकालें। पीले खाने के रंग की कुछ बूँदें पकी हुई सिवैयाँ में डाल दें। नारियल के दूध, चीनी की चाशनी, सिवैयाँ और सिंघाड़ों को ठंडा कर लें।

चीनी की चाशनी व नारियल के दूध को मिला लें। ¼ गिलास (या आइसक्रीम की कटोरी) को सिंघाड़े और सिवैयाँ से भर दें। गिलास को नारियल के दूध के मिश्रण से पूरा भर दें।

चीज़ आइसक्रीम (CHEESE ICE-CREAM)

सामग्री:

- 1 लिटर दूध
50 ग्राम पनीर (घर का बना हुआ)
¼ कप चीनी (बूरा की हुई)
4-5 इलायची, बारीक पिसी हुई

बनाने की विधि:

दूध को उबालें। जब आधा रह जाये तो उसमें चीनी और इलायची पाउडर डालकर लगातार हिलाते हुए फिर से उबालें। पनीर मिलाकर अच्छी तरह हिलाएँ। जब मिश्रण कुछ गाढ़ा हो जाये तो उसे आँच से उतार लें। उसे टिन में डाल दें और ठंडा करें। प्लास्टिक की पन्नी या फ़ॉयल से ढककर फ़्रीज़र में रख दें।



आडू पुडिंग (PEACH PARFAIT)

सामग्री:

1 डिब्बा बन्द (800 ग्राम) आडू की
फाँकें छनी हुई
100 ग्राम चैडर चीज़ कसा हुआ
100 ग्राम क्रीम चीज़
100 ग्राम क्रीम
70 ग्राम मक्खन
नमक, काली मिर्च स्वाद अनुसार
लाल मिर्च (paprika)

बनाने की विधि:

क्रीम, मक्खन व चीज़ को मिक्स करें और काली मिर्च, नमक भी डाल दें। मिश्रण को आडू की फाँकों पर डाल दें। लाल मिर्च छिड़ककर ठंडा परोसें।

चाँकलेट मूस् (CHOCOLATE MOUSSE)

सामग्री:

2 कप गाढ़ी क्रीम
4 कप वनीला आइसक्रीम
160 ग्राम कुकिंग चाँकलेट
2 छोटे चम्मच मक्खन

बनाने की विधि:

चाँकलेट काटकर उसमें मक्खन मिलाएँ और सिमसिमाते पानी के ऊपर हिलाते हुए इसे (चाँकलेट को) पिघला लें, जिससे वह अच्छी तरह मिल जाये। आँच से उतारकर उसमें क्रीम डालें और मुलायम होने तक फेंटें। उसे ठंडा होने दें और आइसक्रीम मिला दें। मुलायम होने तक फिर से फेंट लें। कटोरे में ठंडा करें। आसानी से परोसने के लिए फ्रीज़र से 15-20 मिनट पहले निकालकर फ्रिज में रख दें।



आइसक्रीम केक (ICE-CREAM CAKE)

सामग्री:

500 ग्राम मॉरी बिस्कुट
आइसक्रीम (किसी भी फ्लेवर की)
ताज़ी क्रीम

बनाने की विधि:

बिस्कुट बैग में डालें और बेलन से पीस लें। केक पैन के तले व किनारे को चिकना कर लें। फेंटी हुई आइसक्रीम में बिस्कुटों का चूरा मिलाएँ।

पैन में ऊपरी भाग पर ताज़ी क्रीम डाल दें। तीन घंटे के लिए फ्रीज़र में जमा दें। परोसने से 20 मिनट पहले फ्रीज़र से निकालकर फ्रिज में रखें। परोसते समय स्लाइस काटें और प्लेट में रखकर ऊपर से पतली तार की चॉकलेट चाशनी (chocolate syrup) या स्ट्रॉबेरी सॉस (strawberry sauce) डाल दें। चेरी से सजाएँ।

ऐपल सॉरबे (APPLE SORBET)

सामग्री:

2 कप ऐपल सॉस
1 कप सेब का रस
2 बड़े चम्मच नीबू का रस
2 बड़े चम्मच चीनी

बनाने की विधि:

सभी रसों को मिलाएँ। चीनी मिलाकर हिलाएँ ताकि घुल जाये। ऐपल सॉस में मिक्स करे और फ्रीज़र में जमा दें।



रसगुल्ला (CHEESE BALLS IN SYRUP)

सामग्री:

- 2 लिटर ताज़ा दूध
- 6 कप पानी
- 2 छोटे चम्मच मैदा छना हुआ
- 2 नीबू का रस
- गुलाब अर्क

चाशनी

- 3 कप चीनी
- 8 कप पानी

बनाने की विधि:

दूध उबालें। नीबू का रस उबलते दूध में डालकर 5 मिनट धीमी आँच पर पकाएँ और लगातार हिलाते रहें। आँच से उतार लें और कुछ मिनट पड़ा रहने दें। मलमल के कपड़े द्वारा छान लें और दबा दें ताकि सारा तरल निकल जाये।

घर के बने चीज़ को पीस लें। मैदा डालकर अच्छी तरह मिला लें। छोटे आकार के गोले बना लें। पानी और चीनी को उबालकर पतली चाशनी बना लें। चीज़ के बने गोलों को चाशनी में डालकर 5 मिनट के लिए उबालें। परोसने से पहले गुलाब का अर्क डाल दें। बहुत ठंडा परोसें।

केसर श्रीखंड (SAFFRON FROMAGE)

सामग्री:

- 250 ग्राम दही
- 250 ग्राम नरम क्रीम चीज़
- 110 ग्राम आइसिंग शुगर
- 1 छोटा चम्मच इलायची
- कुछ रेशे केसर
- 10 बड़े चम्मच गरम दूध

बनाने की विधि:

दूध में केसर मिलाएँ जब तक दूध का रंग पीला न हो जाये और केसर लगभग घुल न जाये। यदि जरूरत हो तो थोड़ा गरम कर लें। सारी सामग्री को अच्छी तरह मिक्स करें और ठंडा करें।

विविध प्रकार: आम के फ्रॉमेज़ (श्रीखंड) के लिए 50 ग्राम आम का गूदा और 50 ग्राम मक्खन डालकर मिला लें।



रोज़ रेसबेरी (*ROSE-RASPBERRY DELIGHT*)

सामग्री:

250 ग्राम (रेसबेरी)
100 मि. लि. ताज़ा क्रीम
50 ग्राम आइसिंग शुगर
गुलाब शरबत
वनीला आइसक्रीम
चेरी

बनाने की विधि:

रेसबेरी, क्रीम और चीनी को फेंट लें। हर एक आइसक्रीम कप में रेसबेरी मिश्रण का एक-एक भरा हुआ चम्मच डालें। ऊपर से पतली गुलाब चाशनी की धारा डालें। सबसे ऊपर वनीला आइसक्रीम डालकर चेरी से सजाएँ।

सुझाव: आइसक्रीम को आडू की फाँकों, केले के टुकड़ों और किसी भी फल पर डालकर ऊपर गुलाब चाशनी डालकर, पिस्ता या बादाम से सजाकर भी परोस सकते हैं। अन्त में चेरी से सजाएँ।

मीठा शकरकंद (*SUGARY SWEET POTATOES*)

सामग्री:

1 किलोग्राम शकरकंद
2 कप चीनी की चाशनी

बनाने की विधि:

एक कप चीनी और 2 कप पानी को उबालें। गाढ़ी चाशनी बनने तक इसे उबालते रहें। आँच से उतारें और एक तरफ रख दें। शकरकंद को नरम होने तक उबालें। जब अभी गरम ही हो तो ध्यान से छील लें। शकरकंद को गोल टुकड़ों में काट दें। ऊपर से चीनी की चाशनी डालें और आँच पर पकाते हुए एक-दो बार हिलाएँ। परोसने के लिए शकरकंद की फाँकों को प्लेट में तरीके से रखें और चेरी या कटे हुए मेवे से सजाएँ।



वनीला पुडिंग मिक्स (VANILLA PUDDING MIX)

सामग्री:

4 कप दूध पाउडर
2 कप चीनी पिसी हुई
1½ कप कॉर्नस्टार्च
1 छोटा चम्मच नमक
मक्खन
वनीला

बनाने की विधि:

कॉर्नस्टार्च, दूध पाउडर और चीनी मिलाकर अच्छी तरह छान लें। उसे हवा बन्द बरनी (जार) में रख दें।

इस्तेमाल: 1½ कप मिश्रण एक कप गरम दूध और एक कप गरम पानी में मिलाकर हिलाएँ। ज्यों ही मिश्रण क्रीम जैसा गाढ़ा हो जाये तो उसमें 4 बड़े चम्मच मक्खन और एक छोटा चम्मच वनीला डालकर हिलाएँ। फ्रिज में रख दें। ठंडा परोसें।

चॉकलेट पुडिंग: वनीला पुडिंग के जैसी ही बनाएँ लेकिन एक कप पानी में लगभग 50 ग्राम फीके बेकिंग चॉकलेट की स्लैब, पिघली हुई और 2 बड़े चम्मच मक्खन मिलाएँ। बाकी की सामग्री भी डालें और अच्छी तरह मिला लें। फ्रिज में रख दें।

वनीला कस्टर्ड आइसक्रीम (VANILLA CUSTARD ICE-CREAM)

सामग्री:

एक तुरन्त तैयार होने वाली वनीला
पुडिंग मिश्रण (instant)
2 डिब्बे कंडेन्सड मिल्क
2 डिब्बे (evaporated milk) या दूध
का पाउडर
2 छोटे चम्मच वनीला अर्क
(essence)
500 मि. लि. ताजा दूध

बनाने की विधि:

ताजे दूध को तब तक उबालें जब तक कि वह आधा न रह जाए। उसमें दूध का पाउडर डालें और फिर वनीला पुडिंग मिश्रण डाल दें। एक मिनट के लिए उबालें और फिर आँच से उतार दें। मुलायम होने तक हिलाते रहें। मीठा कंडेन्सड मिल्क और वनीला अर्क मिलाकर अच्छी तरह मिक्स करें। ठंडा करें। फ्रीज़र में तब तक रखें जब तक वह सख्त न हो जाये।



फ्रूट सलाद (FRUIT SALAD)

सामग्री:

- 1 डिब्बा बन्द (170 ग्राम)
नेस्ले क्रीम
- 1 डिब्बा बन्द कंडेन्सड मिल्क
- 2 डिब्बे (हर एक 850 ग्राम) फ्रूट
कॉकटेल छने हुए या अपनी पसंद
के ताजे फल चौकोर कटे हुए

बनाने की विधि:

क्रीम और दूध को फेंट लें। फलों को डालें और धीरे से मिलाएँ। ठंडा परोसें।

विविध प्रकार: अपनी पसंद के कई प्रकार के फल एक जैसे काट लें। परोसनेवाली प्लेट में अलग-अलग रंगों के हिसाब से सजाएँ और चाट मसाला छिड़क दें।

तरबूज या अनन्नास की बनी, किशती के आकार की टोकरी में फलों को परोसें या फलों को काट छाँटकर छोटी टोकरी बनाएँ। टोकरी को कटे फलों से भरकर परोसने की तश्तरी पर सजाएँ।

मैलॉन साबूदाना (MELON SAGO)

सामग्री:

- 100 ग्राम विलायती खरबूजा
- 100 ग्राम मधुरस खरबूजा
- 100 ग्राम बीज-रहित तरबूज
- 100 ग्राम साबूदाना
- 150 ग्राम चीनी
- 400 मि. लि. पानी
- 150 मि. लि. नारियल दूध
- 250 मि. लि. ताजा दूध

बनाने की विधि:

सभी खरबूजों में से खरबूजे के गूदे को गोले के आकार में निकाल लें। ठंडा करें। साबूदाने को आधे घंटे के लिए पानी में भिगो दें, फिर छान लें। दूध उबालें और धीमी आँच पर चलाते रहें। फिर साबूदाने को दूध में पकाएँ। चीनी और पानी को उबालकर चाशनी बना लें। ठंडा होने दें और नारियल का दूध मिला लें। साबूदाने वाले दूध के मिश्रण को चाशनी में मिलाएँ और ठंडा करें। परोसते समय खरबूजों के गोलों को कटोरों में रखें और उन पर चाशनी डालें।



ट्राइफल (TRIFLE)

सामग्री:

- 2 छोटे अण्डा-रहित स्पंज केक
- 35 मि. लि. किसी भी फल का रस
(अपनी पसंद का)
- 4 कप मिले-जुले फल छिले और एक
समान कटे हुए (केला, सेब, संतरा,
अनन्नास आदि)
- 20 मि. लि. क्रीम
- 1 छोटा चम्मच चीनी
- 35 ग्राम जैम (अपनी पसंद का)
- चेरी सजाने के लिए
- 35 मि. लि. कस्टर्ड सॉस
(नीचे रेसिपी देखें)

बनाने की विधि:

केक को चौड़ाई से दो भागों में बाँट लें। हर एक परत पर जैम लगा दें और तश्तरी में तरीके से रख दें। उसके ऊपर फलों का रस डाल दें। फिर केक के ऊपर फलों की परतें लगाएँ। ऊपर से कस्टर्ड सॉस डालें और फ्रिज में रख दें। क्रीम और चीनी को फेंट लें। क्रीम और चेरी से ट्राइफल को सजाएँ।

विविध प्रकार: दमपुख्त यानी सीझी हुई सूखी खूबानी को भी फलों और कटे मेवों (nuts) के साथ मिलाया जा सकता है। फ्रूट जैली, जो शाकाहारी हो क्रीम पर डाली जा सकती है।

कस्टर्ड सॉस:

एक बड़ा चम्मच कस्टर्ड पाउडर को थोड़े ठंडे दूध में घोल लें और एक तरफ रख दें। 150 मि. लि. दूध को उबालें और उसे धीरे-धीरे कस्टर्ड के मिश्रण पर डालें। मिश्रण को आँच पर रखें और उबलने तक हिलाते रहें। आँच से उतारें व तुरन्त प्रयोग करें।



ट्रिपल टेम्प्टेशन (TRIPLE TEMPTATION)

सामग्री:

- 3 लिटर दूध
- 1/4 कप चीनी
- 3 छोटे चम्मच अगर-अगर पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच वनीला कस्टर्ड पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच अनन्नास कस्टर्ड पाउडर
- 2 छोटे चम्मच कोको पाउडर
- 3/4 कप दूध पाउडर
- 2-3 बूँद अनन्नास का अर्क
- 2-3 बूँद पीला खाने का रंग
- 2-3 बूँद वनीला का अर्क
- कटे मेवे सजाने के लिए (बादाम, पिस्ता, अखरोट)

बनाने की विधि:

दूध को इतना उबालें कि आधा रह जाये। चीनी मिलाएँ और घुलने दें। आँच से उतार लें और दूध मिश्रण को तीन बरतनों में बराबर-बराबर डाल लें।

पहले बरतन में वनीला कस्टर्ड पाउडर डालें और 1 मिनट तक उबालें, 1 छोटा चम्मच अगर-अगर पाउडर मिलाकर हिलाएँ व आँच से उतार लें। वनीला अर्क मिला दें और एक तरफ रख दें। दूसरे बरतन में अनन्नास कस्टर्ड पाउडर मिलाकर एक मिनट उबालें और एक छोटा चम्मच अगर-अगर पाउडर डालकर हिलाएँ व आँच से उतार लें। फिर अनन्नास का अर्क डालकर एक ओर रख दें। तीसरे बरतन में एक छोटा चम्मच अगर-अगर पाउडर डालें अच्छी तरह मिलाएँ और एक ओर रख दें।

जब तीनों मिश्रण ठंडे हो जायें तो वनीला अर्क, और 1/4 कप दूध पाउडर को पहले बरतन में डालें। अच्छी तरह फेंटें और रख दें। दूसरे बरतन में अनन्नास अर्क और 1/4 कप दूध पाउडर और पीला खाने का रंग डालकर अच्छी तरह फेंट लें और रख दें। तीसरे बरतन में कोको पाउडर और 1/4 कप दूध पाउडर मिलाकर फेंट लें और रख दें।

सभी बरतनों को प्लास्टिक पन्नी से ढककर आधा जमने तक फ्रीज़र में रखें। ठंडे कटोरों में मिश्रण को डालकर मुलायम होने तक फेंटें। एक और बरतन लें और उसमें पहले अनन्नास का मिश्रण डालें। ऊपर से चॉकलेट मिश्रण की परत बनाएँ और आखिर में सबसे ऊपर वनीला मिश्रण डालें। फिर बरतन को प्लास्टिक पन्नी से ढककर सख्त जमने तक फ्रीज़र में रखें।

आइसक्रीम की स्लाइसिस काटें और प्लेट में डालकर कटे हुए मेवों से सजाकर परोसें।

बिस्कुट और केक
(COOKIES AND CAKES)





ऑस्ट्रियन शॉर्टकेक्स (AUSTRIAN SHORTCAKES)

सामग्री:

350 ग्राम मैदा
100 ग्राम कॉर्नस्टार्च
475 ग्राम मक्खन या मारजरीन
175 ग्राम आइसिंग शुगर
गुलाब अर्क

बनाने की विधि:

बरतन में मैदा और कॉर्नस्टार्च मिलाकर छान लें। पिसी हुई चीनी मक्खन या मारजरीन को तब तक फेंटें, जब तक वह क्रीम जैसी नरम न हो जाये। थोड़ा-थोड़ा कर के मैदे के मिश्रण और अर्क को अच्छी तरह फेंट लें। मक्खन लगे हुए छोटे साँचों (कप जैसे) में डाल दें। सामान्य ओवन में 180 डिग्री सेल्सियस पर 15-20 मिनट या ऊपर से सुनहरा होने तक बेक करें। ठंडा होने पर केक को साँचों से निकालकर अलग-अलग कागज़ के साँचों में डाल दें।

नारियल के बिस्कुट (COCONUT BISCUITS)

सामग्री:

2 कप मैदा
2 कप घी
2 कप पिसी हुई चीनी
½ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
½ छोटा चम्मच गुलाब अर्क
½ कप नारियल का चूरा

बनाने की विधि:

एक कटोरे में मैदा और बेकिंग पाउडर को छान लें। पिसी हुई चीनी और घी मिला लें। अच्छी तरह फेंट लें। नारियल का चूरा और गुलाब अर्क मिलाएँ। दोबारा फेंटें और मिश्रण को साँचों में डालकर 180 डिग्री सेल्सियस पर 15 मिनट या हलका भूरा होने तक सेकें। ठंडा करें और अलग-अलग कागज़ की कटोरियों में डाल दें।



भारतीय कुकीज़ (NANKHATAIS)

सामग्री:

150 ग्राम मैदा
100 ग्राम घी या पिघला मक्खन
115 ग्राम बारीक चीनी
 $\frac{1}{8}$ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
 $\frac{1}{4}$ कप दूध
5 इलायची पिसी हुई
गुलाब अर्क
बादाम भिगोकर छीलकर कटे हुए
या पिस्ते कटे हुए

बनाने की विधि:

मैदा और बेकिंग पाउडर को मिलाकर छान लें। चीनी डालकर, अच्छी तरह मिलाएँ। घी, इलायची पाउडर और अर्क मिलाएँ। दूध डालकर उसे मुलायम गूँध लें। गूँधे हुए आटे को छोटे-छोटे गोलों का आकार दें और उसे हलका-सा दबा दें। कटे हुए बादाम और पिस्ते से सजाएँ और उसे पहले से गरम किए ओवन 180 डिग्री सेल्सियस पर 20 मिनट के लिए या हलका सुनहरा भूरा होने तक सेकें।

विविध प्रकार: *मेक्सिकन बिस्कुट* के लिए चीनी की आधी मात्रा मिलाएँ। नानखताई के गूँधे आटे को 1 इंच के गोले का आकार दें। चिकनी की हुई बेकिंग शीट पर गूँधे हुए गोले रखें और हलका सा दबाकर समतल कर दें। सेकने के बाद नानखताई हलकी सी गरम रहने पर उस पर आइसिंग शुगर से लपेट लें, ठंडा होने दें, फिर उसे दोबारा आइसिंग शुगर से लपेट लें।



इंडियन बिस्कुट (INDIAN BISCUITS)

सामग्री:

- 4 कप मैदा
- 2 छोटे चम्मच बेकिंग सोडा
- 2 छोटे चम्मच बेकिंग पाउडर
- $\frac{3}{4}$ कप वनस्पति घी/मक्खन
(शार्टनिंग)
- 2 कप छाछ
- $\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच नमक

बनाने की विधि:

मैदा, बेकिंग सोडा और बेकिंग पाउडर को एक बड़े बरतन में मिलाकर छान लें। धीरे-धीरे इसमें थोड़ी-थोड़ी शार्टनिंग डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। आटे में नमक डालें और छाछ से नरम गूँधे। गूँधे हुए आटे को मैदा लगी सतह पर रखकर हलके हाथ से गूँधे। आटे को $\frac{1}{2}$ इंच मोटा बेल लें। 2 इंच के मैदा कटर या बिस्कुट कटर से काट लें। चिकनी शीट (बटर पेपर) पर मैदा बुरक दें और 2 इंच की दूरी पर रखें। पहले से 200 डिग्री सेल्सियस पर गरम किये हुए ओवन में 15 मिनट या सुनहरा भूरा होने तक सेकें। बिस्कुट के बीच में मीठी फेंटी हुई क्रीम को भी लगा सकते हैं। (रेसिपी नीचे दी हुई है।)

मीठी फेंटी हुई क्रीम (SWEETENED WHIPPED CREAM)

सामग्री:

- 1 कप बहुत ठंडी क्रीम
- 2 बड़े चम्मच आइसिंग शुगर
- 1 छोटा चम्मच वनीला अर्क

बनाने की विधि:

एक कटोरे में क्रीम को फेंट लें। उसमें आइसिंग शुगर और वनीला अर्क डालकर तब तक फेंटें जब तक वह गाढ़ी न हो जाये। इस क्रीम को बिस्कुट के बीच में डाला जा सकता है।



फ़ज फ़िंगर्स (FUDGE FINGERS)

सामग्री:

16 बिस्कुट (हो सके तो
माँरी बिस्कुट)
2 बड़े चम्मच कोको पाउडर
½ कप कटे अखरोट
1 डिब्बा बन्द कंडेन्सड मिल्क
वनीला अर्क की कुछ बूँदें
चुटकी भर नमक

बनाने की विधि:

प्लास्टिक की थैली में बिस्कुट डालकर बेलन से चूरा बना लें। बिस्कुट का चूरा, कटे हुए अखरोट, नमक, वनीला अर्क और कोको पाउडर को बरतन में मिलाएँ। कंडेन्सड मिल्क डालें और लकड़ी के चम्मच से अच्छी तरह मिलाएँ। पाइपिंग बैग (कोन) को इस मिश्रण के साथ भर दें। चिकनी की हुई बेकिंग ट्रे पर, उँगलियों के आकार में, दबाकर डालें। पहले से 180 डिग्री सेल्सियस पर गरम किये हुए मध्यम ओवन में 20-25 मिनट तक रखें। ठंडा करें और हवा बंद बरनी में रखें।

विविध प्रकार: *कुकुकी रिंग्स:* इस मिश्रण को छल्ले के आकार में दबाकर डालें।



पिस्ते के बिस्कुट (*PISTACHIOS BISCUITS*)

सामग्री:

230 ग्राम मैदा
110 ग्राम घी या पिघला मक्खन
110 ग्राम चीनी
2 बड़े चम्मच दूध
¼ छोटा चम्मच बेकिंग सोडा
¼ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
1 इलायची पिंसी हुई
1 जायफल पिसा हुआ
पिस्ते कटे हुए

बनाने की विधि:

मैदा, बेकिंग पाउडर और बेकिंग सोडे को छान लें और मिलाकर एक तरफ रख दें। चीनी और मक्खन को एक साथ फेंटें। पिंसी इलायची, जायफल और मैदे को मिलाएँ। दूध से अच्छी तरह गूँधकर मुलायम आटा बना लें। आटे को मैदे से छिड़की हुई सतह पर, ½ इंच मोटाई में गोलाकार बेल लें, पिस्ते से सजाएँ। मैदा बुरके हुए कटर से 2 इंच के फ़ासले में काटें। पहले से गरम ओवन में 150 डिग्री सेल्सियस पर हलका भूरा रंग होने तक सेकें।

विविध प्रकार:

कोको बिस्कुट

इलायची पाउडर के स्थान पर 3 बड़े चम्मच कोको पाउडर लें। 2 बड़े चम्मच चाशनी और कुछ बूँदें वनीला अर्क की जायफल के स्थान पर लें। पिस्ते के स्थान पर बादाम लें। मैदे से छिड़के हुए कटर से काटने के बाद, हर पीस पर एक बादाम लगाकर दबाएँ और फिर ओवन में सेकें।

कोको बिस्कुटों को चॉकलेट क्रीम के साथ सैन्डविच किया जा सकता है, जिसे पिंसी हुई चीनी और पिंसी हुई चॉकलेट को बराबर मात्रा में लेकर बनाया जाता है।



मारबल केक (MARBLE CAKE)

सामग्री:

- 250 ग्राम मैदा (जिसमें बेकिंग पाउडर मिला होता है)
- 125 ग्राम मारजरीन
- 1 डिब्बा बन्द कंडेन्सड मिल्क
- 1 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
- ½ छोटा चम्मच मीठा सोडा
- ¼ कप कोला
- 5 बूँदें आइसक्रीम अर्क
- ½ नीबू का रस
- 3-4 बूँदें खाने वाला पीला रंग
- 2 छोटे चम्मच चॉकलेट पाउडर

बनाने की विधि:

मैदा, बेकिंग पाउडर और मीठे सोडे को छानकर मिलाएँ। मक्खन और कंडेन्सड मिल्क को क्रीम जैसा फेंट लें फिर कोला डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। चॉकलेट पाउडर के अलावा सारी सामग्री मिला लें और मिश्रण को भली प्रकार से फेंटें। मिश्रण को तीन भागों में बाँटें। एक भाग में चॉकलेट पाउडर मिलाएँ। दूसरे भाग में खाने का पीला रंग मिलाएँ। केक टिन को चिकना करके मैदा छिड़क दें। पीले केक मिश्रण का थोड़ा-सा भाग बीच में बिन्दु लगा दें। इस मिश्रण के आसपास बाकी के दोनों मिश्रणों को निम्न ढंग से लगाएँ:—एक-एक बड़ा चम्मच अलग-अलग मिश्रण का तिरछी पट्टियों पर, केन्द्र के आसपास लगाएँ। दूसरे तरीके से, अपनी सुविधा के अनुसार पहले मिश्रण की पट्टी लगाएँ और फिर बीच में पीले मिश्रण का बिन्दु डालें। पहले से गरम किए 180 डिग्री सेल्सियस ओवन में 45 मिनट के लिए या जब तक बन न जाए तब तक बेक करें।

कोला केक (COLA CAKE)

सामग्री:

- 1 डिब्बा बन्द कंडेन्सड मिल्क
- 250 मि. लि. कोला
- 250 ग्राम मैदा
- 125 ग्राम मक्खन
- 4 बड़े चम्मच कोको पाउडर
- 1 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
- 1 छोटा चम्मच मीठा सोडा

बनाने की विधि:

मैदा, बेकिंग पाउडर और मीठे सोडे को छानकर एक साथ मिला लें और अलग रख दें। मक्खन और कंडेन्सड मिल्क को मिलाकर क्रीम बना लें। मैदे के मिश्रण को दूध के मिश्रण के साथ अच्छी तरह फेंट लें, फिर इसमें कोला और कोको पाउडर को अच्छी तरह मिला लें। केक के मिश्रण को सेकने के टिन में पलटें और 180 डिग्री सेल्सियस पर 30 मिनट तक सेकें। परीक्षण के लिए, टूथपिक को केक में डालकर देखें। यदि केक तैयार हो गया है तो इसे बाहर साफ आना चाहिए।



चीज़ केक (CHEESE CAKE)

सामग्री:

- 1 छोटा अण्डा-रहित स्पंज केक
- 1 पेक (225 ग्राम) क्रीम चीज़
- 1 डिब्बा बन्द कंडेन्सड मिल्क
- ¼ कप नीबू का रस
- 1 छोटा चम्मच वनीला अर्क

बनाने की विधि:

मिक्सी में क्रीम चीज़ और दूध को मिलाएँ। नीबू का रस और वनीला डालें। यदि इच्छा हो तो, ताजे फलों के टुकड़े या भुनी हुई गिरी को फेंटे हुए मिश्रण में मिलाएँ। बेक करने के साँचे में केक स्लाइसिस की परतों पर मिश्रण डाल दें। फ्रीज़र में 2 घंटे के लिए ठंडा करें या जब तक जम न जाए।

कोकोनॉट कप केक (COCONUT CUP CAKE)

सामग्री:

- 400 ग्राम मैदा
- 4 बड़े चम्मच चीनी पिसी हुई
- 1 डिब्बा बन्द कंडेन्सड मिल्क
- 200 ग्राम मक्खन
- 1 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
- 10 बड़े चम्मच नारियल का चूरा
- 1 छोटा चम्मच वनीला अर्क
- ½ कप पानी
- नारियल का बूरा छिड़कने के लिए
- स्ट्रॉबेरी जैम लेप लगाने के लिए
- चेरी सजाने के लिए

बनाने की विधि:

मैदे और बेकिंग पाउडर को बरतन में छानकर मिला लें और अलग रख दें। मक्खन और चीनी को एक साथ क्रीम जैसा मिलाएँ, फिर अर्क डालें। पानी को कंडेन्सड मिल्क में मिलाकर चीनी के मिश्रण में डालें और अच्छी तरह फेंटें। मैदा मिलाएँ और अन्त में नारियल का चूरा डालकर अच्छी तरह से मिलाएँ। मिश्रण को मक्खन लगे और मैदे से बुरके हुए साँचे में डालकर 180 डिग्री सेल्सियस पर सुनहरा भूरा होने तक सेकें। जब ठंडा हो जाए तो जैम की परत लगाएँ और नारियल बूरे में लपेटें। चेरी से सजाकर कागज़ की कटोरियों में रखें।



पाइनऐपल केक (PINEAPPLE CAKE)

सामग्री:

अण्डा-रहित स्पंज केक
1 डिब्बा बन्द (800 ग्राम)
अनन्नास की फाँकें
200 ग्राम ताज़ी क्रीम
4 बड़े चम्मच दानेदार चीनी
चेरी सजाने के लिए

बनाने की विधि:

केक को चौड़ाई से दो बराबर भागों में आधा काटें। अनन्नास की फाँकें बहुत बारीक काटें और अलग रख दें। चाशनी को रख लें। थोड़ी-सी चाशनी को केक पर डालें और उसे सोखने दें। 10 मिनट के बाद इसे दोहराएँ। ध्यान रहे कि केक में नमी हो। क्रीम के साथ दानेदार चीनी को फेंटें। थोड़े से क्रीम-चीनी के मिश्रण को चम्मच से केक के आधे भाग पर डालें और उसे बराबर फैला दें। अनन्नास के टुकड़ों को छिड़कें। कुछ टुकड़े क्रीम चीनी मिश्रण पर सजाने के लिए रखें। केक के दूसरे भाग को इसके ऊपर रख दें। केक को बची हुई क्रीम चीनी के मिश्रण से ढक दें। अनन्नास के टुकड़ों और चेरी से सजाएँ। केक को ठंडा करें।

विविध प्रकार:

लैमन सैन्डविच केक

अनन्नास केक में अनन्नास क्रीम मिश्रण मिलाने के स्थान पर, नीबू मक्खन आइसिंग का प्रयोग कर सकते हैं। 2 बड़े चम्मच बारीक कसे हुए नीबू के छिलकों को मक्खन आइसिंग में डालें। अब इसमें नीबू के रस की कुछ बूँदें, नीबू का खानेवाला रंग और नीबू के अर्क के साथ तैयार करें। केक के दोनों टुकड़ों के बीच में नीबू मक्खन आइसिंग डालें। केक को बची हुई आइसिंग से ढकें। सजाएँ और ठंडा करें।



बटर आइसिंग (BUTTER ICING)

सामग्री:

115 ग्राम मक्खन या मारजरीन
175 ग्राम आइसिंग शुगर
1 बड़ा चम्मच नीबू का रस
वनीला अर्क
खाने वाला रंग अपनी पसंद का

बनाने की विधि:

मक्खन और चीनी को क्रीम जैसा फेंट लें। नीबू का रस, वनीला अर्क और खाने का रंग मिलाएँ।

चॉकलेट बटर आइसिंग (CHOCOLATE BUTTER ICING)

सामग्री:

115 ग्राम मक्खन या मारजरीन
175 ग्राम आइसिंग शुगर
1 छोटा चम्मच कोको
5 बूँदें वनीला अर्क

बनाने की विधि:

मक्खन को क्रीम होने तक फेंटें। आइसिंग शुगर के साथ कोको और अर्क को लगातार क्रीम होने तक फेंटें।

विविध प्रकार: 1 बड़ा चम्मच मक्खन (पिघला हुआ) में 1 बड़ी पट्टी पकानेवाले पिघले हुए चॉकलेट को मिला लें। थोड़ा ठंडा होने पर **चॉकलेट आइसिंग** तैयार हो जायेगी।

ग्लेज़ड आइसिंग (GLAZED ICING)

सामग्री:

225 ग्राम आइसिंग शुगर छनी हुई
1 छोटा चम्मच नीबू का रस
1 बड़ा चम्मच (या आवश्यकतानुसार)
गरम पानी
2-3 बूँदें वनीला अर्क
खाने वाला रंग अपनी पसंद का

बनाने की विधि:

बरतन में चीनी पलटें। नीबू का रस मिलाएँ। एक मिनट के लिए थोड़ा सा गरम करें। थोड़ा-थोड़ा पानी डालें और धीमी आँच पर एक मिनट और पकाएँ। वनीला अर्क और खाने का रंग मिलाएँ। केक को सजाने के लिए आइसिंग तैयार है।



चाँको-चेरी फ़्लॉफ़ केक (CHOCO-CHERRY FLUFF CAKE)

सामग्री:

- 1 अण्डा-रहित स्पंज केक
- 1 डिब्बा बन्द चेरी
- 500 ग्राम ताज़ी क्रीम
- 5 छोटे चम्मच कोको
- 8 छोटे चम्मच दानेदार चीनी
- चाँकलेट कसा हुआ

बनाने की विधि:

केक को चौड़ाई से दो बराबर के भाग न करें, एक छोटा एक बड़ा काटें। बड़ेवाले भाग के बीच में से केक को चम्मच (स्कूप) से निकाल लें। थोड़ी-सी चाशनी को डिब्बे से निकालकर छिड़कें। क्रीम, चीनी और कोको को फेंटें। केक के बीच के भाग को आधी क्रीम से भर दें। केक के भाग पर चेरी की एक पर्त लगाएँ। केक के छोटे भाग को चेरी की पर्त के ऊपर रखें। केक को बची हुई क्रीम से ढक दें। चेरी और कसे हुए चाँकलेट से सजाएँ। केक को अच्छी तरह ठंडा करें।

एगलैस स्पंज केक (EGGLESS SPONGE CAKE)

सामग्री:

- 300 ग्राम मैदा
- 1 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
- ½ छोटा चम्मच मीठा सोडा
- 150 ग्राम मारजरीन
- 1 डिब्बा बन्द कंडेन्सड मिल्क
- ¼ कप दूध
- 3 बड़े चम्मच चीनी
- वनीला अर्क की कुछ बूँदें
- किशमिश (ऐच्छिक)

बनाने की विधि:

मैदे, बेकिंग पाउडर और मीठे सोडे को छानकर एक साथ मिला लें। मैदे और मारजरीन को क्रीम जैसा फेंटें। फिर कंडेन्सड मिल्क और चीनी मिलाएँ। मिश्रण को फेंटकर नरम घोल बनाएँ। तब वनीला अर्क और किशमिश मिलाएँ। मक्खन लगी ट्रे में पलटें और सामान्य तापमान के ओवन में 180 डिग्री सेल्सियस पर सुनहरा भूरा होने तक सेकें (लगभग 35 मिनट)। परीक्षण के लिए टुथपिक केक में डालकर देखें। अगर बन गया है तो यह साफ़ निकलना चाहिए।



पाइनऐपल पाई (PINEAPPLE PIE)

सामग्री:

- 2 डिब्बे अनन्नास के टुकड़े (हर एक डिब्बा 800 ग्राम का)
- 1 कप कॉर्नफ्लेक्स का चूरा
- 1 कप कसा हुआ नारियल
- 1 कप बारीक कटे अखरोट
- 4 बड़े चम्मच मैदा बेकिंग पाउडर मिला हुआ (self raising flour)
- 115 ग्राम मारजरीन
- 3 बड़े चम्मच ब्राउन शुगर (भूरी चीनी) आइसक्रीम और चेरी (ऐच्छिक)

बनाने की विधि:

मैदे को छान लें और मारजरीन डालें। उँगलियों से मिलाकर ब्रेड क्रम्ब जैसा भुरभुरा मिश्रण बना लें। अनन्नास को छोड़कर बाकी सारी सामग्री को मिलाकर एक तरफ रख दें। छने हुए अनन्नास के टुकड़ों को मक्खन लगी हुई बेकिंग डिश में डालें। भुरभुरे मिश्रण को अनन्नास के ऊपर फैला दें। पहले से गरम किये ओवन में सामान्य तापमान 180 डिग्री सेल्सियस पर सुनहरा भूरा होने तक बेक करें। फेंटी हुई आइसक्रीम के साथ परोसें और चेरी से सजाएँ।

ऐपल पाई (APPLE PIE)

सामग्री:

क्रस्ट:

- 1 कप चैंडर चीज़ कसा हुआ
- 2 कप मैदा
- नमक स्वाद अनुसार
- 5 बड़े चम्मच पानी
- 125 ग्राम मक्खन

भराई:

- 8 सेब, छिले हुए, बीज निकले हुए, फाँके की हुई
- ½ कप चीनी
- ½ कप भूरी चीनी
- 2 पिसी इलायची
- ½ कप नीबू का रस
- ¼ कप कॉर्नस्टार्च ½ कप पानी में घुला हुआ

बनाने की विधि:

भरने की सारी सामग्री को मिलाकर एक तरफ रख दें। जब तक आप पपड़ी (crust) बनाएँ। उँगलियों से मैदे, नमक और मक्खन को तब तक मिलाएँ जब तक वह ब्रेड के चूरे जैसा भुरभुरा न दिखे। चीज़ और पानी डालकर अच्छी तरह तब तक मिलाएँ जब तक गूँधा हुआ आटा गोले के रूप में न आ जाए। गूँधे हुए आटे को दो बराबर भागों में बाँट लें। मैदा लगे हुए चकले पर हर भाग को 9 इंच गोलाई में बेलें। गहरी पाई डिश में एक रोटी रख दें। भरने के मिश्रण को इस रोटी पर डालें। ऊपर से दूसरी रोटी रखें। 200 डिग्री सेल्सियस पर 30 मिनट तक बेक करें।

जैम (JAMS)





संतरे का मारमलेड (*ORANGE MARMALADE*)

सामग्री:

- 5 नीबू
- 6 संतरे
- 3 कप चीनी
- 5 कप पानी

बनाने की विधि:

नीबू और संतरे का रस निकालकर 3 नीबू के छिलके कस लें। संतरे के छिलके और गूदे को मिक्सी में पीस लें। फलों का रस, कसे हुए और पीसे हुए मिश्रण को पानी के साथ मिला लें। बड़े बरतन में फल के मिश्रण को उबाल लें फिर धीमी आँच पर खौलने दें जब तक मिश्रण नरम न हो जाये और आधा न रह जाए। चीनी डालकर उबाल आने दें और धीमी आँच पर पकने दें। जब झाग बनने लगे तब आँच से उतार लें। झाग हटा दें और ठंडा करें। हवा बन्द शीशे की बरनी में अच्छे से बन्द कर दें।

स्ट्रॉबेरी जैम (*STRAWBERRY JAM*)

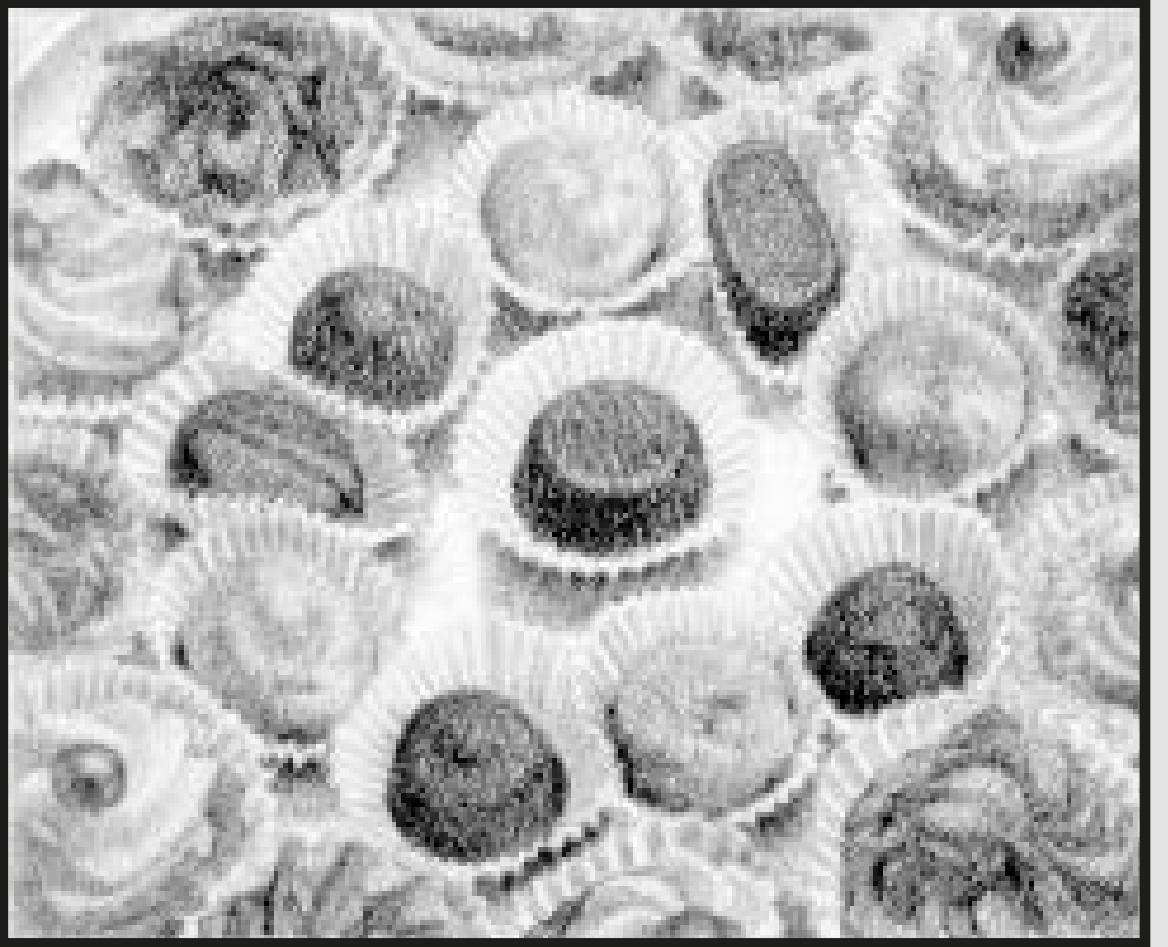
सामग्री:

- 3 कप कटी हुई स्ट्रॉबेरी
(पत्तियाँ निकाली हुई)
- 2½ कप चीनी

बनाने की विधि:

स्ट्रॉबेरी को एक बरतन में डालें। हलकी आँच पर पकाएँ। एक-एक कप करके चीनी मिलाएँ और लगातार हिलाएँ। जब सारी चीनी पिघल जाए और मिश्रण गाढ़ा हो जाए तब आँच से उतार लें। ठंडा करें और समय-समय पर हिलाएँ। काँच की बरनी में अच्छी तरह बन्द करें।

पार्टी पसंदीदा (PARTY FAVOURITES)





ड्राई फ्रूट स्वीट्स (DRY FRUIT SWEETS)

सामग्री:

- 2 कप पिसे हुए बादाम
- 1 कप पिसे हुए पिस्ते
- 2 कप मोटे पिसे हुए काजू
- कटे हुए बादाम सजावट के लिए
- 2 बड़े चम्मच कंडेन्सड मिल्क
- 2 बड़े चम्मच घी या पिघला मक्खन
- 500 ग्राम पूरा क्रीम दूध पाउडर
- 1 बड़ा चम्मच इलायची पाउडर
- गुलाब अर्क
- 2 कप चीनी
- 2 कप पानी
- 1 कप कॉर्न ऑयल
- 1 कप दूध

बनाने की विधि:

कॉर्न ऑयल और दूध पाउडर को तब तक मिलाएँ जब तक वह ब्रेड के चूरे जैसा भुरभुरा न हो जाए। उसमें 1 कप पानी मिलाकर अच्छी तरह नरम गूँध लें और आधे घंटे के लिए रख दें।

एक भारी तले वाले पतिले में 1 कप चीनी और 1 कप पानी धीमी आँच पर उबालें। जब यह गाढ़ी चाशनी के रूप में आ जाए तो उसमें काजू डालें। फिर कंडेन्सड मिल्क डालें और हिलाते रहें। जब मिश्रण बरतन के किनारों को छोड़ने लगे तब घी मिलाएँ। आँच से उतारें, ½ बड़ा चम्मच इलायची पाउडर और कुछ बूँदें गुलाब अर्क डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।

एक भारी तले के बरतन में दूध उबालें। बची हुई चीनी मिलाएँ और उसे हिलाते रहें। जब चीनी घुल जाए तब धीरे-धीरे गूँधे हुए आटे में डालें। फिर उसमें बादाम डालें। धीमी आँच पर पकाएँ और लगातार हिलाते रहें जब तक मिश्रण बरतन के किनारे न छोड़े। आँच से उतारें। गुलाब अर्क की कुछ बूँदें और बचा हुआ इलायची पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।

बादाम मिश्रण के आधे हिस्से को चिकनी डिश में डाल दें। चम्मच के पिछले हिस्से से (जो तेल में डुबोया हुआ हो) सतह समतल कर लें और उस पर आधे पिस्ते फैला दें। अब काजू के गरम मिश्रण को ऊपर डालें और सतह बराबर कर दें। बचे हुए पिस्ते फैला दें। अन्त में बचे हुए बादाम मिश्रण ऊपर डालकर सतह समतल करें। कटे हुए बादामों से सजाएँ। जब ठंडा हो जाए, मिठाई को हीरे के आकार या चौकोर काट लें।



बॉनबॉन्स (BONBONS)

सामग्री:

- ¾ डिब्बा बन्द कंडेन्सड मिल्क
- 1 कप मॉरी बिस्कुट, चूरा किया हुआ
- ¼ कप बादाम भिगोकर छिले, कटे और भूने हुए
- 1 कप नारियल का चूरा
- 1 कप ड्रिंकिंग (पीने वाली) चॉकलेट, चॉकलेट के छोटे छोटे टुकड़े, केक की आइसिंग या नारियल का चूरा सजाने के लिए

बनाने की विधि:

सारी सामग्री मिला लें और बॉनबॉन्स का आकार दे दें। चॉकलेट के छोटे टुकड़े या नारियल के चूरे में लपेट लें और अलग-अलग पेपर की कटोरियों में डाल दें। केक की आइसिंग और चेरी से सजाएँ। रात भर फ्रिज में ठंडा करें।

नारियल की मिठाई (COCONUT SWEETS)

सामग्री:

- 500 ग्राम कसा हुआ नारियल
- 2 बड़े चम्मच घी या पिघला मक्खन
- 350 ग्राम चीनी
- ½ कप दूध पाउडर या मावा

बनाने की विधि:

नारियल और चीनी को एक पतीले में मिलाएँ और धीमी आँच पर तब तक पकाएँ जब तक वह गूँधे हुए आटे जैसा गाढ़ा न हो जाये। आँच से उतारें और दूध पाउडर डालें। अच्छी तरह से मिलाएँ और मक्खन लगी ट्रे में मिश्रण को पलटें। लकड़ी के चम्मच के पिछले भाग से सतह को समतल कर लें। ठंडा होने दें और चौकोर काट लें। परोसने के समय चौकोर टुकड़ों को परोसने की डिश में रखकर नारियल का चूरा छिड़कें।

सुझाव: मिठाई को रंगीन बनाने के लिए आप उस मिश्रण में अपनी पसंद का खाने का रंग, ट्रे में पलटते समय मिला सकते हैं।



चाँकलेट बार (CHOCOLATE BAR)

सामग्री:

- 100 ग्राम ब्राउन चीनी (भूरी चीनी)
- 100 ग्राम मक्खन
- 140 ग्राम (जुई) ओट्स
- 1 छोटा चम्मच नारियल का चूरा
- 1 छोटा चम्मच किशमिश
- 1 छोटा चम्मच पिस्ते कटे हुए
- 1 छोटा चम्मच बादाम कटे हुए
- 1 छोटा चम्मच सूखी खूबानी बारीक कटी हुई

बनाने की विधि:

ओवन को 180 डिग्री सेल्सियस पर, पहले से गरम करें। एक बरतन में मक्खन पिघलाकर चीनी डालें। मिश्रण को धीमी आँच पर तब तक पकाएँ जब तक वह अच्छी तरह से मिल न जाएँ। आँच से उतारें और (जुई) ओट्स डालें। चिकने किए हुए बेकिंग पैन में मिश्रण को पलटें, लकड़ी के चम्मच के पिछले भाग से बराबर फैलाएँ। बाक़ी बची हुई सामग्री को ऊपर छिड़कें। 15 मिनट तक बेक करें या जब तक ऊपरी परत भूरी होने लगे। ठंडा होने पर लम्बे आकार में काटें।

कैरेमल पॉपकॉर्न्स (CAMEL POPCORN)

सामग्री:

- 1 कप पॉपकॉर्न्स भुने हुए
- 2 कप ब्राउन शुगर (भूरी चीनी)
- ½ कप मारजरिन या मक्खन
- ½ छोटा चम्मच कॉर्नस्टार्च ½ कप पानी में घुला हुआ
- ½ छोटा चम्मच मीठा सोडा
- ½ छोटा चम्मच नमक

बनाने की विधि:

एक सामान्य बरतन में भूरी चीनी गरम कर के पिघलाकर उसका कैरेमल बना लें और उस में तुरन्त मक्खन, कॉर्नस्टार्च और नमक डालें। दो मिनट के लिए पकाएँ। बरतन को आँच से उतारें और मीठा सोडा डालें। जब अभी गरम ही हो तब यह भुने हुए पॉपकॉर्न्स पर डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।

चाय और कॉफ़ी (TEA AND COFFEE)





इंडियन कॉफ़ी (INDIAN COFFEE)

सामग्री:

- 250 मि. लि. दूध
- 250 मि. लि. पानी
- 3 छोटे चम्मच इनस्टैंट कॉफ़ी पाउडर
- 5 छोटे चम्मच दानेदार चीनी

बनाने की विधि:

पानी और दूध लेकर उबालें। एक कटोरी में कॉफ़ी और चीनी को एक साथ मिलाकर एक छोटे स्टील के चम्मच से पीला भूरा मिश्रण होने तक फेंट लें। चम्मच से मिश्रण को गिलास में डालकर ऊपर से पानी मिला हुआ दूध डाल दें। अच्छी तरह हिलाएँ और थोड़ा-सा काफ़ी पाउडर छिड़कें।

कोल्ड कॉफ़ी (COLD COFFEE)

सामग्री:

- 2 बड़े चम्मच इन्स्टैंट कॉफ़ी पाउडर
- 2 छोटे चम्मच चीनी
- 4 कप ठंडा दूध
- 4 स्कूप वनीला आइसक्रीम

बनाने की विधि:

सारी सामग्री को मिक्सी में 30 सेकेन्ड के लिए फेंट लें। परोसने के लिए गिलासों में डालें और कॉफ़ी पाउडर छिड़कें।

बॉम्बे मसाला चाय (BOMBAY MASALA TEA)

सामग्री:

- 500 मि. लि. उबलता पानी
- ताज़ा दूध उबला हुआ या पाउडर दूध
- चीनी स्वाद अनुसार (ऐच्छिक)
- 5 छोटे चम्मच चाय की पत्तियाँ
- 2 साबुत लौंग
- 2 पिसी हुई इलायची
- 1 डंडी दालचीनी
- 1 छोटा टुकड़ा अदरक

बनाने की विधि:

दूध और चीनी के अलावा सारी सामग्री को उबलते पानी में डालकर 3 मिनट तक उबालें। चाय को कप या गिलास में छान लें और अपनी पसंद अनुसार दूध और चीनी को मिला लें।

शब्दार्थ सूची

अगर अगर (<i>Agar Agar</i>)	A seaweed gelatine.
बैंगन (<i>Aubergines</i>)	Eggplant or Brinjals.
तेज पत्ता (<i>Bay leaves</i>)	Leaves of casia tree, dried before use.
टोफू (<i>Beancurd</i>)	Just as home-made cottage cheese is made from milk, bean curd is made from soya beans.
इलायची (<i>Cardamom</i>)	There are two varieties: green and brown. The seed pods are a member of the ginger family. They have a 'pine-tree' fragrance.
दालचीनी (<i>Cinnamon</i>)	Dried bark of cinnamon tree.
लौंग (<i>Cloves</i>)	An expensive spice. Dried bud of a clove tree.
धनिया (<i>Coriander</i>)	Member of Parsley family can be substituted with parsley.
सफ़ेद जीरा (<i>Cumin</i>)	Member of Parsley family too. This seed is often substituted with careway seeds in reduced quantity.
डिल, सोआ (<i>Dill</i>)	Another member of Parsley family.
फ़ेटा चीज़ (<i>Feta cheese</i>)	Cheese made from goat's milk.
पफ़ पेस्ट्री (<i>Puff Pastry</i>) या फ़िलो पेस्ट्री (<i>Fillo Pastry</i>)	Translucent, fine, flaky dough.
सहजन, शोभांजन (<i>horseradish</i>)	Root of a coarse plant with small white flowers and large leaves.
केल्प: (<i>Kelp</i>)	Japanese seaweed.
कुठरा/मार्जोरम (<i>Marjoram</i>)	leaves of plant with pink and white flowers. Used for thyme like flavor.

मीसो राइस (<i>Miso Rice</i>)	Japanese Rice.
मीसो पेस्ट (<i>Miso Paste</i>)	Japanese paste made from fermented soya beans.
जायफल (<i>Nutmeg</i>)	Traditional pudding spice.
ऑरिगैनो (<i>Oregano</i>)	Dried Marjoram used as seasoning.
चावलों की सिवैयाँ (<i>Pancit</i>)	Rice vermicelli.
पनीर: (<i>Paneer</i>)	Cottage cheese.
शिमला मिर्च (<i>Peppers</i>)	Capsicums.
पिस्ता (<i>Pistas</i>)	Pistachios.
केसर (<i>Saffron</i>)	Most expensive spice, is the dried stigma of crocus flower.
हरे प्याज़ (<i>Scallions</i>)	Green onion or spring onion.
शैलॉट (<i>Shallots</i>)	Onion like plant but has a small bulb like garlic. Can be substituted with onion.
इमली (<i>Tamarind</i>)	Dark-Brown flesh of the seed pod of tamarind tree. Pulp is extracted with water for use in cooking.
कसावा का आटा (<i>Tapioca</i>)	A cereal, Used also as flour and starch after processing.
तिल की पेस्ट (<i>Tahini</i>)	Sesame paste.
हल्दी (<i>Turmeric</i>)	Belong to ginger family. A hard yellow root. Spice, Commonly used in powdered form, imparts golden colour to curries.
थाइम (पुदीने जैसा) (<i>Thyme</i>)	Leaves with a distinct aroma.
सिंघाड़े (<i>Waterchessnuts</i>)	The one with the white flesh. Used in deserts and is a bulb of a water plant.

सामग्री के अंग्रेज़ी नाम

मसाले:

अनारदाना	Pomegranate Seeds
अमचूर	Mango Powder
दालचीनी	Cinnamon Stick
सूखा धनिया	Coriander Seeds
इलायची	Cardamoms
हल्दी	Turmeric
हींग	Asfoetida
इमली	Tamarind
जीरी/शाहजीरा	Caraway Seeds
जीरा	Cumin Seeds
जायफल/ज़फ़र	Nutmeg
कमल पत्ता/तेज पत्ता	Bay Leaves
खसखस	Poppy Seeds
लौंग	Cloves
मेथी दाना	Fenugreek Seeds
राई	Mustard Seeds
सौंफ़	Aniseed
तिल	Sesame Seeds

दालें:

चना दाल	Yellow Split Peas
काबुली चना	Garbonzos
मसूर दाल	Red or Orange lentil
मूँग दाल	Yellow lentil

सामग्री के
अंग्रेजी नाम

राजमा

Kidney Beans

उड़द दाल

White lentil

अनाज:

आटा

Wheat Flour

मैदा

Flour, Plain Flour or White Flour

साबूदाना

Sago

सिवैयाँ

Wheat Vermicelli

सूजी

Semolina

सब्जियाँ:

भिंडी

Okra

लौकी, कद्दू

Pumpkin, Squash

कोथमीर, हरा धनिया

Coriander Leaves

शिमला मिर्च

Capsicum

शिमला आलू/कसावा

Tapioca

शलजम

Turnip

दूध से बने पदार्थ:

दही

Yogurt

चीज़:

पॉमिज़ैन् चीज़

Hard, dry italian cheese (Parmesan cheese)

मौज़ेरेला

Italian cheese variety with high melting quality (mozerella cheese)

रूपांतरण

समतुल्य

- 1 छोटा चम्मच = 5 ग्राम / 5 मि. लि. (मिलि लिटर)
 1 बड़ा चम्मच = 15 ग्राम / 15 मि. लि. (मिलि लिटर)
 1 कप = 250 मि. लि. (मिलि लिटर)
 5 सेंटीमीटर = 2 इंच

ओवन तापमान

तापमान रूपांतरण केवल एक निर्देश मात्र है। कृपया उत्पादक की नियम पुस्तिका में देखें।

	सेल्सियस	गैस मार्क
बहुत धीमा	130 ⁰	1
धीमा	150 ⁰	2
मध्यम धीमा	160 ⁰	3
धीमा	180 ⁰	4
मध्यम गर्म	190 ⁰	5
गर्म	200 ⁰	6
बहुत गर्म	230 ⁰	7

अनुक्रमणिका

अ

- आलू का सूप 21
अरेबिक ब्रेड 25
अण्डा-रहित ऑमलेट 38
अण्डा-रहित मेयोनीज़ 59
अनन्नास में चाइनीज़ चावल 105

आ

- आइसक्रीम सोडा 3
आम का मिल्क शेक 5
आलू का बोंडा 36
आलू की कटोरियाँ 37
आम की चटनी 52
आडू पुडिंग 118
आइसक्रीम केक 119
ऑस्ट्रियन शार्ट केक्स 127

इ

- इन्डोनेशियन नारियल ठंडाई 3
इडली साँबर 39
इटेलियन ड्रेसिंग 58
इटेलियन चावल 100
इन्डोनेशियन चावल 101
इन्स्टैंट आइसक्रीम 110
इंडियन बिस्कुट 129
इंडियन कॉफी 145

उ

- उपमा 46

ए

- एस्पैरैगस चीज़ सूप 16
एवैकेडो सॉस 60

ऐ

- ऐपल सॉस 63
ऐपल सॉरबे 119
एगलैस स्पंज केक 136
ऐपल पाई 137

क

- केले का पंच 2
किशती के आकार में खीरा 12
क्रीम युक्त कद्दू सूप 16
क्रीम ऑफ़ वेजिटेबल सूप 22
कॉर्न चीज़ कैनेपीस 33
क्रीम वाली बन्द गोभी 66
क्रिस्पी आलू 68
काबुली चना और आलू करी 88
केसर वाले चावल 104
कुलफी 112
केसर पिस्ता आइसक्रीम 112
केसर श्री खण्ड 120

कोला केक 132

कोकोनॉट कप केक 133

कैरेमल पॉपकार्न्स 143

कोल्ड कॉफ़ी 145

ख

खीरे का अचार 49

खजूर की चटनी 53

ग

ग्रीक सलाद 9

गाजर सलाद 12

गाजर का सूप 17

गाजर का अचार 48

गरम मसाला 54

गाजर का चूरमा 88

गुलाब जामुन 114

ग्लेज़ड् आइसिंग 135

घ

घर का बना पनीर 75

च

चीज़ टोस्ट सेब सॉस के साथ 27

चीज़ कटलेट 33

चीज़ के गोले 38

चीज़ पॅप्स 43

चीनियों का मिश्रित सब्जियों का अचार 50

चाट मसाला 54

चीज़ डिप 57

चीज़ सॉस 60

चाइनीज़ चॉप-सी 65

चटपटी फूल गोभी 67

चॉए-साम 67

चीज़ कोन्ज़ करी 72

चावल की सिवैयाँ 84

चुकन्दर का हलवा 111

चॉको-नॉट पुडिंग 113

चीज़ आइसक्रीम 117

चॉकलेट मूस् 118

चीज़ केक 133

चॉकलेट बटर आइसिंग 135

चॉको-चेरी फ़्लॉफ़ केक 136

चॉकलेट बार 143

ज

जापानियों का मन पसंद सूप 22

जापानी चावलों का केक 101

जर्मन चावल 106

जलेबी 114

जैली 116

ट

टमाटर क्रीम सूप 21

टोफ़ू के पकौड़े 41

टमाटर की चटनी 51

टॅमेटो पेस्ट 55

टॅमेटो सॉस 61

टमाटर के साथ बन्द गोभी 79

टोफू मशरूम के साथ 89

ट्रिपल संडे आइसक्रीम 109

ट्राइफल 124

ट्रिपल टेम्पटेशन 125

ड

डबल रोटी 25

डबल डेकर डॉलर्स 29

डॅच सॉस/चटनी 51

ड्राई. फ्रूट स्वीट्स 141

ढ

ढोकला 34

त

तरबूज पेय 4

तंदूरी चटनी या डिप 53

तले हुए आलू 82

थ

थाई सलाद 11

थाई करी पेस्ट 55

थाई नारियल करी 69

थाई चावल 103

थाई डिज़र्ट 117

द

दही आम का पेय 5

दूध की ठंडाई 6

दही बड़ा 42

दम दिए बैंगन 70

दही की कढ़ी 78

दम देकर बने टोफू और ब्रॉकलि 83

न

नीबू शरबत 6

नरम बाँस की शाखा का सलाद 14

नीबू का आचार 49

नूडल नैस्ट 65

नवरत्न करी 92

नॉन 95

नारियल के बिस्कुट 127

नानखताई 128

नारियल की मिठाई 142

प

पार्टी शरबत 4

पार्टी पंच 7

पपीते का सलाद 11

पालक क्रीम सूप 19

पीटा ब्रेड 26

पिनव्हील सैन्डविचेस 30

प्याज़ के केक 34

पिज़्जा क्रस्ट 35

पालक के रोलज़ 44

पुदीना नारियल चटनी 53

पुदीने का शरबत 56

पनीर और पालक 75

पनीर टिक्का 80

पालक और फूल गोभी चीज़ में 89

पूरी 96

प्याज़ वाले चावल 99

पीच आइसक्रीम 115

पिस्ते के बिस्कुट 131

पाइन ऐपल केक 134

पाइन ऐपल पाई 137

फ

फ्रूट पंच 2

फूल गोभी का अचार 48

फ्रूट डिप 57

फ्रेंच ड्रेसिंग 58

फ़िलिपीन चावल 103

फ़ालूदा कुलफ़ी 109

फ्रूट सलाद 123

फ़्रज फ़िंगर्स 130

ब

बीन सलाद 13

बेक किए हुए आलू का सलाद 13

बारीक कटी सब्जियों सहित सूप 17

बन्द गोभी का सूप 18

ब्रेड मॉफ़िन्ज़ 26

बन ब्रेड सैन्डविचेस 27

ब्रेड रोल्स 41

बेकड पेट्टो टॉपिंग 56

बन्द गोभी नारियल के दूध में 66

बम्बई आलू 68

बन्द गोभी के रोल करी में 77

बन्द गोभी तली हुई 79

बेक किया हुआ पालक 81

बैंगन भरता 87

बेकड सब्जी सफ़ेद सॉस में 91

ब्राज़िलियन चावल 98

बर्मीज़ चावल 98

बेकड करी चावल 102

बटर आइसिंग 135

बॉन-बॉन्स 142

बॉम्बे मसाला चाय 145

भ

भरवाँ बैंगन 70

भरवाँ टमाटर 71

भरवाँ टमाटर व शिमला मिर्च 76

भटूरा 95

भरवाँ परांठा 96

भारतीय चावल 100

म

मशरूम सूप 18

मक्की क्रीम सूप 19

मसूर दाल का सूप 20

मॉक शार्क फ़िन सूप 23

मसालेदार चीज़ टोस्ट 28
 मशरूम वॉल ऑ वेन्ट्स 32
 मसालेदार चने 40
 मसालेदार चूरमा दाल 42
 मैदे की रोटी के भरवाँ रोल 43
 मैपल सिरप 56
 मिर्च सॉस 60
 मूँगफली की सॉस 62
 मैंगो टॉपिंग 62
 मॉक डॅक करी 69
 मसालेदार राजमा 71
 मक्खन वाली सब्ज़ी 74
 मैकरोनी चीज़ बेक 78
 मसालेदार तरी वाले बैंगन 83
 मैकरोनी सैगोन स्टाइल 85
 मसालेदार मटर आलू की तरकारी 86
 मसालेदार भिण्डी 87
 मशरूम मिस्ट्री 91
 मैक्सिकन चावल 106
 मॉक डॅक के साथ चावल 107
 मैंगो आइसक्रीम 113
 मैंगो सूफ़ले 115
 मैंगो औरैन्ज सॉरबे 116
 मीठा शकरकंद 121
 मेल्लॅन साबूदाना 123
 मीठी फेंटी हुई क्रीम 129
 मारबल केक 132

र

रशियन सलाद 9
 रिबन सैन्डविचेस 29
 रेसबेरी की सॉस 61
 रसेवाले मसालेदार आलू 93
 रोटी 96
 रसगुल्ला 120
 रोज़ रेसबेरी 121

ल

लस्सी पेय 2
 लेनटिल बोंडा 36
 लहसुन अदरक की पेस्ट 55
 लो हन चाई 74
 लेमन चावल 104

व

विनिग्रेट ड्रेसिंग 59
 वनीला पुडिंग मिक्स 122
 वनीला कस्टर्ड आइसक्रीम 122

श

शरबत पंच 7

स

सलाद गादो गादो 10
 सलाद सरप्राइज़ 10
 स्पैगेटी सब्ज़ियों का सलाद 14

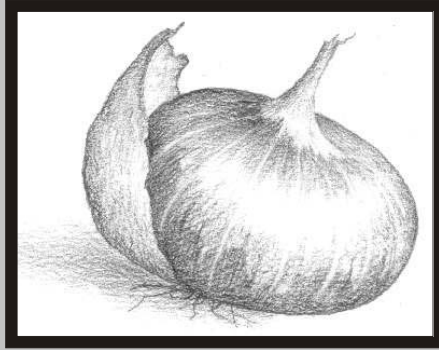
सब्जियों का उबला पानी 23
 सातेस 32
 सिवैयों की टोकरी में आलू 37
 साँबर 40
 स्पैगेटी के गोले 44
 सब्जी के समोसे 45
 सब्जी के पकौड़े 45
 सब्जी की टिकियाँ 46
 सब्जियों का अचार 50
 सफ़ेद चने की पेस्ट 57
 सावर क्रीम ड्रेसिंग 59
 सफ़ेद साँस 61
 सोआ भाजी की साँस 63
 सेब की चटनी में सहजन 63
 सब्जी बीन्स और दाल की करी 73
 स्पिनेच कीश 81
 स्पैगेटी सरप्राइज़ 82

सिवैयों की दावत 84
 स्वादिष्ट अरबी/ ज़िमीकंद 85
 सेके हुए आलू 86
 सब्जी और लसाने पास्ता 90
 स्ट्रिंग बीन्स 93
 स्पेनिश चावल 105
 संतरे की आइसक्रीम 110
 सिवैयों की पुडिंग 111
 स्ट्रॉबेरी जैम 139
 संतरे का मारमलेड 139

ह

हरे मटर का सूप 20
 हॉट डॉग्स 28
 हरे आम की चटनी 52
 हरे चावल 99

250 से अधिक अन्तर्राष्ट्रीय वैष्णव भोजन विधियाँ।
इसमें चर्बी (लार्ड), जिलेटिन और अण्डा-रहित
शुद्ध शाकाहारी पाक-क्रियाएँ बतलायी गयी हैं।



Vaishnav Bhojan 1
(Hindi)

ISBN 978-81-901731-3-1