खाद्य उत्पादन –III

व्यावहारिक मैनुअल

कक्षा XII

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

शिक्षा केंद्र, 2, सामुदायिक केंद्र, प्रीत विहार, दिल्ली – 110092, भारत

कें.मा.शि.बो., दिल्ली–110092

प्रतियां –

मूल्य : रु.   /–

"किसी भी व्यक्ति या एजेंसी द्वारा इस पुस्तक या इसके किसी भी भाग को किसी भी तरह से तैयार नहीं किया जा सकता है।"

प्रकाशक :

सचिव, के.मा.शि.बो. 'शिक्षा केंद्र', 2, समुदाय केंद्र,
प्रीत विहार, दिल्ली – 110092

डिजाइन एवं लेआउट : मल्टी ग्राफिक्स, 5745/81, रेघर पुरा, करोल बाग, नई दिल्ली – 110005, दूरभाष : 257583846

मुद्रण :

प्राक्कथन

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने अर्थव्यवस्था के विभिन्न क्षेत्रों में सक्षमता आधारित व्यावसायिक पाठ्यक्रमों में शिक्षा प्रदान करने हेतु एक नीतिगत पहल शुरू की है, जिसमें सदृश क्षेत्र के अग्रणी उद्योगों ने सहयोग दिया है। इस प्रकार के पाठ्यक्रमों को प्रारंभ करने का मुख्य उद्देश्य छात्रों की कार्य कुशलता बढ़ाने तथा रोजगार प्राप्त करने के लिए नियोजनीय कौशल विकसित करना है। शिक्षा बोर्ड व्यावसायिक शिक्षा को छात्रों के लिए और अधिक ग्राह्य और उपयोगी बनाने के उद्देश्य से देश में इसे नया रूप देने की संभावना की खोज भी करता है। ऐसे प्रोग्राम के तहत केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने व्यावसायिक पाठ्यक्रमों के अंतर्गत राष्ट्रीय होटल प्रबंधन एवं केटरिंग प्रौद्योगिकी परिषद (एनसीएचएमसीटी) के सहयोग से उच्चतर माध्यमिक स्तर पर दो व्यावसायिक पैकेजों को आरंभ किया है, यानी (1) खाद्य उत्पादन (Food Production), (2) खाद्य एवं पेय सेवा (Food Beverage Service)।

खाद्य उत्पादन पुस्तक में फाउन्डेशन पाठ्यक्रम खाना पकाने में उपयोग की जाने वाली विभिन्न मूल सामग्रियों के बारे में जानकारी हासिल कर वैज्ञानिक विधि से खाना पकाने के मूल आयामों पर प्रकाश डाला गया है। खाद्य सामग्रियां को पकाया जाना कौशल आधारित शिक्षा है जिसके लिए कला की उपयुक्त शैली तथा विज्ञान की उचित विधि, दोनों का अच्छा ज्ञान होना आवश्यक है।

इस पाठ्य पुस्तक "खाद्य उत्पादन–III" को ऐसी प्रक्रिया में लिखा गया है, जो कि विभिन्न मेन्यू की विधियों को पढ़ने व समझने में सरल और सुबोध हो। पुस्तक में रेसिपियों को इस प्रकार सुव्यवस्थित और आयोजित किया गया है ताकि छात्रों में मूल लर्निंग कौशल विकसित किए जा सकें। छात्रों को रेसिपि में विविधताएं प्रदान कर प्रोत्साहित किया जाता है ताकि वे अपेक्षित कौशल प्राप्त कर अन्य खाद्य सामग्रियों पर इन कार्यविधियों का अनुप्रयोग कर सकें और विभिन्न प्रकार की सामग्रियों को तैयार करने की समानताओं और उनके बीच अंतरों को समझ सकें।

शिक्षा बोर्ड इस पाठ्य पुस्तक की हस्तलिपि व पाठ्य वस्तु को पूरा करने करने में अनुभवी लेखकों के योगदान की प्रशंसा करता है। खाद्य उत्पादन पर यह पाठ्य पुस्तक-III अनेक बैठकों में की गई गहन चर्चा व विमर्श का परिणाम है, जिन्हें व्यावसायिक शिक्षा इकाई द्वारा आयोजित किया गया था। यह प्रक्रिया पूर्व निदेशक (शिक्षा एवं व्यावसायिक), श्री राशि भूषण और निदेशक (शिक्षण) के मार्गदर्शन में शुरू की गई थी और डॉ. रश्मी सेठी (शिक्षा अधिकारी, व्याव0) तथा उनकी टीम के मार्गदर्शन में पूरी की गई थी। मेनुसक्रिप्ट की ध्यानपूर्वक प्रूफरीडिंग करने के लिए रिसर्च फैलो, सुश्री सुनैना श्रीवास्तव की भूमिका प्रशंसनीय रही है। भारत में विद्यालयी स्तर पर हॉस्पिटैलिटी शिक्षा को बढ़ावा देने हेतु तकनीकी मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए मैं नेशनल काउंसिल फॉर होटल मेनेजमेंट एंड केटरिंग टेक्नोलॉजी (एनसीएचएमसीटी), नोएडा का विशेष रूप से धन्यवाद करता हूं। मैं आशा करता हूं कि यह पुस्तक छात्रों और शिक्षकों के लिए एक उपयोगी संसाधन सामग्री के रूप में हमारे उद्देश्य को पूरा करने में सक्षम होगी।

विनीत जोशी, आई.ए.एस.
(अध्यक्ष, के.मा.शि.बो.)

सलाहकार

श्री विनीत जोशी, अध्यक्ष, के.मा.शि.बो., दिल्ली

श्री शशि भूषण, निदेशक (शिक्षा एवं व्यावसायिक) के.मा.शि.बो., दिल्ली

लेखक

1. श्री एन. एस. भुई, निदेशक (शिक्षा), राष्ट्रीय होटल प्रबंधन एवं केटरिंग प्रौद्योगिकी परिषद, प्लॉट सं. ए–34, सेक्टर–62, नोएडा।
2. श्री सतवीर सिंह, प्राचार्य, होटल प्रबंधन वीपीओ संस्थान, चंडीगढ़ होटल प्रबंधन कॉलेज, लेंन्डर्न, मोहाली पंजाब।
3. श्री आर. के. सिंह, प्राध्यापक, होटल प्रबंधन संस्थान, सेक्टर – जी अलीगंज, लखनऊ 226024.
4. सुश्री आर. पर्मिला, प्राध्यापिका, होटल प्रबंधन संस्थान, सीआईटी कैम्पस, थारामनी (पीओ), चेन्नई – 600113.

खाद्य उत्पादन 3

व्यावहारिक

निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखते हुए मेन्यू के 20 सेट बनाइए।

1. एक मेन्यू में 3–4 व्यंजन हो सकते हैं। प्रत्येक छात्र से मेन्यू में प्रत्येक व्यंजन के 04 भाग तैयार करने की अपेक्षा की जाती है।
2. मेन्यू के 05 सेट उन व्यंजनों से बनाए जाने हैं, जिन्हें 12वीं कक्षा के कॉन्टिनेंटल प्रैक्टिकल में कवर किया गया है।
3. मेन्यू के 10 सेट पारंपरिक रेसिपियों से बनाए जाने चाहिए।
4. मेन्यू के 5 सेट होटल उद्योग में नवीनतम खाद्य प्रवृत्तियों के आधार पर बनाए जाने चाहिए।

बेकरी एवं कन्फेक्शनरी–

1. ब्रेड की दो किस्में
2. कुकीज़ की दो किस्में
3. सजीवाटी केकों की दो किस्में
4. जैम टार्ट, चॉकलेट एक्लेयर

खाद्य उत्पादन 3

व्यावहारिक

मेन्यू–01
क्रीम डे टोमेटे
शैफर्ड'ज प्यूरी
पोम्स प्यूरी
पीटिट पॉयस अउ बीयूरर

मेन्यू–02

कोल्सला (भाजी)
मटर पनीर
पीली दाल तड़का
उबले चावल
पूड़ी

मेन्यू–03
कैबेज चाउडर
नवरीन D' AGNEAU
पोम्स डी टेरे सोट
कैरट विची

मेन्यू–04
मुर्ग रोगानी
पनीर रोगानी
उबले चावल
खीरा रायता
तिकोना परांठा

मेन्यू–05
क्रीम डे पैटिट पोइस फ्रेज
फ्राईकेसे डी वोलालेल एनसीन्नी
पोम्स पार्सिली
कौरगेटे आउ बेयूर

मेन्यू–06
सलाद वाल्डोर्फ

फिलेट डे स्ट्रोमेटे ए लेंगलेस
पोम्स फ्रिट
कैरट ग्लेस

मेन्यू–07
मटन रोगनजोश
दाल मल्का मसूर
मटर पुलाव
लच्छा परांठा
अन्नानास का रायता

मेन्यू–08
पोटेज माइनस्ट्रोन
पौलेट सोट चासेयूर
पोम्स पेरमेन्टेयर
लैग्यूम जार्डिनियर

मेन्यू–09
मुर्ग शाही कोरमा
शाही पनीर
राजमा मसाला
जीरा पुलाव
फुलका

मेन्यू–10
कोनसोम जुलेनी
पॉयसन ए एल मेयूनेरी
पोम्स एल्यूमेट्स
एपिनार्ड ए ला क्रीम

मेन्यू–11
सलाद डी रूसे
पौलेट रोटी आउ जस
पोमे रोटी
टोमेटे ग्रिल

मेन्यू–12
कोन्सोम रॉयले

फिलेट डी पॉयसन ए एल ऑर्ली
पोम्स लेयोनेस
राटाटोयूले

मेन्यू–13
मुल्लीगेटवेनी
चॉप डी पोर्क चारकुटीयर
पोम्स आउ फोर
कोरगेटे प्रोवेनसेले

मेन्यू–14
बिस्क्यू डे क्रीवेटट्स
फिलेट डी स्ट्रोमेटे बोनी फेमी
पोम्स ड्यूचीस
औबरजाइन फ्रिट्स

मेन्यू – 1

क्रीम डे टोमेटे
शैफर्ड्'ज पाइ
पोम्स पूरी
पेटिट पोइस आउ बेयूर

क्रीम डे टोमेटे

टमाटर	:	500 ग्रा.
मक्खन	:	30 ग्रा.
गाजर	:	30 ग्रा.
प्याज	:	30 ग्रा.
चावल	:	55 ग्रा.
तेज पत्ता	:	1 नग
काली मिर्च	:	8–10 दाने
स्टॉक	:	750 मि.ली.
चीनी	:	एक चुटकी
क्रीम	:	115 मि.ली.
नमक–मिर्च (सीजिनिंग)		
डबल रोटी	:	2 नग
तेल	:	डीप फ्राई के लिए

विधि :

1. टमाटर धोकर आठ टुकड़ों में काटें।
2. गाजर और प्याज छील कर धोयें।
3. चावल धोयें।
4. किसी बर्तन में मक्खन पिघलायें और उसमें गाजर और प्याज डालें। कुछ देर तक उसे चलाएं।
5. टमाटर, चावल, चीनी, तेज पत्ता और काली मिर्च डाल दें।
6. स्टॉक/ पानी मिलायें और सब्जियों तथा चावल को तब तक पकायें जब तक वह पूर्णरूप से पक न गए हों।
7. काली मिर्च और तेज पत्ते को हटाकर पकाई गई सामग्रियों की प्यूरी बनायें।
8. छन्नी से छानकर उसे उबालें।
9. अब उसमें क्रीम और नमक–मिर्च मिला दें।
10. क्राउटन के साथ गरम गारनिश परोसें।

टिप्पणी

- क्राउटन के लिए ब्रेड को छोटे क्यूब आकार में काटें और मध्यम आंच पर तब तक डीप फ्राई करें, जब तक की उनका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए।
- क्रीम की कडलिंग को रोकने के लिए इसे पहले सूप में मिलायें और उसके बाद इसे शेष सूप में मिला दें तथा इस बात का ध्यान रखें कि क्रीम मिलाये जाने के पश्चात सूप नहीं उबालें।

शैफर्ड'ज पाइ

कीमा	:	450 ग्रा.
वसा	:	55 ग्रा.
प्याज	:	115 ग्रा.
अर्ध चिकना	:	150 मि. ली.
टमाटर प्यूरी	:	55 ग्रा.

चित्र

सीजिनिंग (नमक–मिर्च)

मसले गए आलू/ पोम्स प्यूरी – एक मिश्रण

विधि :

1. प्याज छीलकर काटें।
2. किसी बर्तन में तेल गरम करें और उसमें कीमा मिलाकर तब तक फ्राई करें जब तक उसकी नमी पूर्ण रूप से सूख न जाए और मांस तेल से छूट कर बर्तन की दिशाओं की ओर न आ जाए।
3. टमाटर प्यूरी के साथ डेमी–ग्लेस मिलायें और कुछ मिनटों तक उसे पकायें जब तक कि वह ठोस न दिखाई दे।
4. पोम्स प्यूरी बनायें।
5. पाइ डिस पर हल्का से मक्खन लगाकर इसमें मिश्रित कीमा रखें।
6. इस पर पोम्स प्यूरी डालें।
7. दूध या तोड़े गए अण्डे को ब्रर्श से रगड़कर उसे रंगीन बनायें।
8. गरमा–गरम परोसें।

पोम्स प्यूरी

आलू	:	450 ग्रा.
मक्खन	:	30 ग्रा.
दूध	:	55 मि.ली.
जायफल	:	चुटकी
सीजिनिंग		

चित्र

विधि :

1. आलू छीलकर उन्हें धोयें और बराबर के आकार में काटें।
2. आलू को ठण्डे पानी में नमक डालकर मिलायें और बर्तन में ढक्कन लगाकर पकायें।
3. आलू में से पानी हटा दें और आंच धीमी कर उसमें से शेष नमी को सूखा दें।
4. पोटेटो मैशर के जरिए आलू डालें।
5. मसले हुए आलू को किसी बर्तन में रखकर उसमें मक्खन, नमक मिर्च डालकर अच्छी तरह मिला दें।
6. आलू को बर्तन में रखकर धीमी आंच पर रखें और उसमें गरम दूध मिलायें तथा इसे तब तक चलाते रहें, जब तक कि आलू बर्तन के कोनों पर चिपकने न लग जाए और नरम तथा क्रीमी न हो जाए।
7. नमक मिर्च डालें।
8. किसी सब्जी वाले प्लेट में डूम आकृति के रूप में परोसें।

PETIT POIS AU BEURRE

ताजा मटर	:	450 ग्रा.	
मक्खन	:	55 ग्रा.	चित्र
सीजिनिंग		स्वादानुसार	

विधि :

1. मटर छीलें और उन्हें नमक वाले पानी में तब तक उबालें, जब तक कि मटर अधपकी न हो जाए।
2. नमक वाला पानी फेंक दें।
3. किसी बर्तन में मक्खन पिघलायें और उसमें, नमक–मिर्च डालकर थोड़ी देर तक चलायें।
4. गरमागरम परोसें।

मेन्यू – 2

कोलस्ला (भाजी)
मटर पनीर
पीली दाल तड़का
उबले चावल
पूड़ी

कोलस्ला (भाजी)

गोभी	:	225 ग्रा.	
गाजर	:	115 ग्रा.	चित्र
प	:	1 चुटकी	
सिरके की चटनी / पीली चटनी	:	सजाने के लिए	

विधि :

1. बंद गोभ को लड़ीनुमा काटें।
2. गाजर को छीलकर धोयें और उसे जुलियन के रूप में बारीक–बारीक काटें।
3. काटी गई गोभी और गाजर को मिलायें और उसमें मसालें मिर्च आदि डाल दें।
4. सलादी पत्तियों को डालकर गरम–गरम परोसें।

मटर पनीर

पनीर	:	300 ग्रा.	
मटर	:	200 ग्रा.	
प्याज	:	125 ग्रा.	चित्र
टमाटर	:	200 ग्रा.	
अदरक	:	10 ग्रा.	
लहसुन	:	10 ग्रा.	
हरी मिर्च	:	2 नग	
लाल मिर्च पाउडर	:	05 ग्रा.	
हल्दी	:	03 ग्रा.	
धनिया पाउडर	:	10 ग्रा.	
गरम मसाला	:	3 ग्रा.	

नमक	:	10 ग्रा.
हरा धनिया	:	सजावटी रूप देने के लिए

विधि :

1. टमाटर और प्याज छीलें और उन्हें काटें। अदरक और लहसुन छीलें और धनिया काटें।
2. प्याज का पेस्ट बनायें। अदरक और लहसुन का पेस्ट बनायें। टमाटर की प्यूरी बनायें।
3. पनीर को क्यूब आकार में काटें।
4. किसी बर्तन में तेल को गरम करें और उसमें कटे हुए प्याज के पेस्ट को मिलाकर तब तक पकायें जब तक कि उसका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए। उसके अदरक एवं लहसुन का पेस्ट डालकर उसे पांच मिनट तक पकायें। टमाटर की प्यूरी, पीसे मसाले और थोड़ी मात्रा में पानी डालकर सम्पूर्ण सामग्री को 10 मिनट तक पकने दें।
5. उसमें हरी मटर और पनीर के टुकड़े डाल दें और थोड़ी देर तक पकायें।
6. छोटे–छोटे टुकड़ों में हरी मिर्च काटकर धनिये की पत्तियों का सजावटी रूप देकर परोसें।

पीली दाल तड़का

मूंग दाल धूली/ अरहर दाल	:	125 ग्रा.
नमक		
हल्दी	:	3 ग्रा.
लहसुन	:	2–3 फांक
हरी मिर्च	:	2
छोंका लगाने के लिए		
तेल	:	30 मिली.
प्याज	:	50 ग्रा.
टमाटर	:	60 ग्रा.
लाल मिर्च पाउडर	:	5 ग्रा.
हरा धनिया	:	20 ग्रा. सजावटी रूप देने के लिए

विधि :

1. दाल को भिगोकर 30 मिनटों के लिए छोड़ दें।
2. लहसुन छीलें, हरी मिर्च तथा धनिया साफ कर लें।
3. प्याज और टमाटर धोकर काट लें।
4. भिगोई गई दाल को एक हांडी में रखकर आंच पर रख दें और उसमें नमक, हल्दी, हरी मिर्च, लहसुन तथा ½ लीटर पानी मिला दें।

5. इसे धीमी आंच पर उबलने दें और दाल के झाग को हटा दें। हांडी में ढक्कन लगा दें और दाल को कुछ देर तक धीमी आंच पर खदखदाने दें।
6. कढ़ाही में तेल गरम करें।
7. उसमें कटा हुआ प्याज डालकर तब तक तलें जब तक कि प्याज का रंग भूरा न हो जाये।
8. उसमें लाल मिर्च पाउडर डालकर कुछ देर तक तलें और उसके बाद टमाटर डालकर तब तक भुने जब तक टमाटर पूर्णरूप से गल न जायें।
9. अब उसमें पकाई गई दाल मिला दें और उसे थोड़ा सा उबाल लें।
10. नमक मिर्च डालने के पश्चात हरे धनिये की पत्तियों से सजावटी रूप देकर गरम–गरम परोसें।

उबले चावल

(पानी निकालकर)

चावल	:	500 ग्रा.	
पानी	:	2 लीटर	
नमक	:	10 ग्रा.	चित्र
तेल (वैकल्पिक)	:	10–15 मिली.	
नीबू (वैकल्पिक)	:	कुछ बूदें	

विधि :

1. चावल का साफ कर कुछ देर के लिए भिगा दें।
2. डेगची में पानी उबालें।
3. चावल पकाने वाले बर्तन में तेल गरम करें और उसमें भिगोये गए चावल डाल दें। इसके बाद नमक और नीबू डाल दें।
4. चावल को पूर्णरूप से पकायें और आंच से हटा दें।
5. चावल में से अतिरिक्त पानी को फेंक दें और 10 मिनटों के बाद परोसें।

पूड़ी

Por 20

गेहूं का आटा	:	500 ग्रा.	
नमक	:	2 ग्रा.	चित्र
पानी	:	आवश्यकता अनुसार	
तेल	:	½ लीटर, डीप फ्राई के लिए	

विधि :

1. आटा छानकर उसमें थोड़ा नमक और पानी मिलाकर उसे गुंधें, उसमें 15–20 मि.ली. तेल की बूदें डालकर कुछ सेकेण्डों के लिए पुनः गुंधें और उसे मलमल के कपड़े से ढककर आधे घंटे के लिए छोड़ दें।
2. गुंधे हुए आटे की बराबर आकार में लोइंया बनायें, उन्हें 3 1/2 – 4 इंच डायमीटर में बेलें। उसके बाद कुछ बेली गई लोइंया को एक साथ गरम तेल में तब तक तलें जब तक की उनका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए।

मेन्यू – 3

बंद गोभी चाउडर
NABRIN D' AGNEAU
पोम्स डे टेरे सोट
गाजर विची

बंद गोभी भाजी

गोभी	:	450 ग्रा.	
प्याज	:	55 ग्रा.	
टमाटर	:	225 ग्रा.	
ग्रीन पैपर	:	55 ग्रा.	
ठण्डा पानी	:	590 मिली.	चित्र
मक्खन	:	30 ग्रा.	
आटा	:	30 ग्रा.	
दूध	:	300 मिली.	
पनीर	:	30 ग्रा.	
पेपरीका	:	1/8 भाग चम्मच	

नमक–मिर्च

विधि :

1. सभी सब्जियों को धो लें।
2. बंद गोभी, शिमला मिर्च और प्याज को छोटे–छोटे टुकड़ों में काटें।
3. टमाटर का पेस्ट बनायें।
4. डेगची में कटा हआ प्याज और शिमला मिर्च डाल दें और उसमें थोड़ा पानी मिलाकर तब तक पकायें, जब तक की सब्जी पूर्णरूप से पक न जाए।
5. आटा, मक्खन और दूध के साथ सफेद सॉस तैयार करें (सॉस को पतली बनाने के लिए दूध में पानी मिलायें)।
6. उसमें सब्जी के मिश्रण को मिलाकर कुछ देर तक उबालें।
7. टमाटर पेस्ट और नमक मिर्च डाल दें। कुछ मिनटों तक पकायें।
8. बंद गोभी और पनीर डाल दें और तब तक उसे चलाते हुए जब तक कि पनीर पानी न छोड़ दे।
9. थोड़ी मात्रा में पेपरीका छिड़कें और गरम–गरम परोसें।

नोट – सब्जियों को ज्यादा मसलें नहीं।

NNAVRIN D’ AGNEAU

मटन के कंधे	:	500 ग्रा.
प्याज	:	115 ग्रा.
गाजर	:	225 ग्रा.
शलगम	:	115 ग्रा.
डेमी ग्लेस	:	225 ग्रा.
आटा	:	30 ग्रा.
नमक		
घी/तेल	:	30 ग्रा.
टमाटर	:	30 ग्रा.

चित्र

विधि :

1. मटन को छोटे–छोटे टुकड़ों में काटें और उन्हें चाकू के पिछले भाग से ठोककर सपाट बनायें।
2. उन पर नमक–मिर्च के आटे का लेप लगायें और उन्हें काफी गरम तेल में तलकर ब्राउन करें।
3. तेल में से मटन के टुकड़ों को निकालकर किसी बर्तन में रखें और उसमें कटा हुआ मायर प्वाइक्स मिला दें।
4. जब मायर प्वाइक्स ब्राउन हो जाए तब उसमें से फालतू के तेल को हटा दें।
5. मांस के टुकड़ों, डेमी ग्लेस, नमक–मिर्च मिलायें। धीमी आंच पर तब तक पकने दें, जब तक कि मीट पूर्णरूप से पक न जाए।
6. मांस को टुकड़ों को अलग निकाल दें और ग्रेवी को छान दें।
7. मांस के टुकड़ों को पुनः सॉस में डालें।
8. नमक–मिर्च चखकर गरम–गरम परोसें।

पोम्स डे टेरे सोट

आलु	:	450 ग्रा.
वसा	:	30 ग्रा.
नमक–मिर्च		

विधि :

1. आलू छीलकर अच्छी तरह धो लें।
2. आलू को गोलाकार टुकड़ों में काटकर उबालें।
3. जब आलू उबल जायें तब उनमें से फालतू के पानी को फेंक दें और आलू को किसी थाली में फैला दें।
4. किसी बर्तन में थोड़ा तेल रखकर उसमें थोड़े–थोड़े टुकड़े डालते जायें और उन्हें तब तक तलें, जब तक उनका रंग भूरा न हो जायें।
5. आलू को रोस्टिंग ट्रे में रखकर 15 से 20 मिनटों तक ओवन में रख दें।
6. नमक मिर्च चखकर गरम–गरम परोसें।

गाजर विची

गाजर	:	450 ग्रा.
मक्खन	:	50 ग्रा.
चीनी	:	3 ग्रा.

नमक

ग्रीस रोधी कागज

विधि :

1. गाजर को छीलकर अच्छी तरह धो लें।
2. उन्हें पेयसेन के रूप में काटें।
3. किसी बर्तन में मक्खन गरम कर उसमें गाजर, नमक, चीनी और थोड़ा सा पानी मिला दें।
4. बर्तन को ग्रीस रोधी कागज से कवर कर गाजर को धीमी आंच पर पकायें।
5. गरम–गरम परोसें।

मेन्यू – 4

मुर्ग रोगानी
पनीर रोगानी
उबले चावल
खीरे का रायता
तिकोना परांठा

मुर्ग रोगानी

चिकन	:	1 नग
दही	:	250 ग्रा.
तेल	:	100 ग्रा.
लेप के लिए		
लाल मिर्च	:	10 ग्रा.
काजू	:	30 ग्रा.
खसखस के बीज (पॉपी सीड्स)	:	15 ग्रा.
प्याज (कटा एवं ब्राउन)	:	100 ग्रा.
लहसुन	:	6–8 फांक
हल्दी	:	1" टुकड़ा/ 10 ग्रा.
नमक	:	स्वाद के अनुसार
कटा हरा धनिया	:	10 ग्रा.

चित्र

विधि :

1. चिकन को 10–12 टुकड़ों में काटें और उन्हें तेल में तलकर ब्राउन कर दें।
2. उनमें पीसे मसाले डालकर धीमी आंच पर तले और तब तक चलाते रहें, जब तक कि उनसे तेल अलग न हो जाए।
3. अब उसमें चिकन डाल दें और थोड़ी देर तक पकायें, आवश्यकतानुसार पानी डालें।
4. जब चिकन 3/4 स्तर तक पक जाए तब उसमें दही फेंटकर डाल दें और उसे चला दें।

5. चिकन को अच्छी तरह पका लें।
6. हरी धनिये की पत्तियों से सजावटी रूप देकर गरम–गरम परोसें।

पनीर रोगानी

इसकी विधि उसी तरह है जैसे कि चिकन रोगानी की है, परंतु इसमें चिकन की जगह 600 ग्रा. पनीर के टुकड़े डाले जाएंगे।

उबले चावल

(पानी शोक कर)

चावल	:	500 ग्रा.	
पानी	:	1 लीटर	चित्र
नमक	:	10 ग्रा.	

विधि :

1. चावल साफ कर भिगो दें।
2. भिगोये गये चावलों को डेगची में रखकर उसमें पानी डालें और तब तक चावल पकने दें, जब तक चावल नरम न हो जाएं और पानी सूख न जाए।
3. गरम–गरम परोसें।

खीरे का रायता

खीरा	:	55 ग्रा.	
हरी मिर्च	:	5 ग्रा.	चित्र
हरा धनिया	:	5 ग्रा.	
दही	:	225 ग्रा.	
नमक			

विधि :

1. खीरे को छीलकर अच्छी तरह धो लें और उसे घिस लें।
2. हरा धनिया और हरी मिर्च को धोकर काटें।

3. खीरे में फेंटी हुई दही, मिर्च और हरा धनिया मिला दें।
4. नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें और परोसें।

तिकोना परांठा

Por – 10 नं.

गेहूं का आटा	:	500 ग्रा.	
नमक (वैकल्पिक)	:	5 ग्रा.	
पानी	:	आवश्यकता अनुसार	चित्र
तेल (वैकल्पिक)	:	5 मि.ली.	
तेल	:	75–100 मिली.	

विधि :

1. आटा छानकर उसमें थोड़ा नमक और पानी मिलाकर उसे गुंधें और उसमें थोड़ा तेल डालकर कुछ सेकंडों के लिए पुनः गुंधें तथा उसे 10 मिनटों के लिए छोड़ दें।
2. गुंधें आटे की बराबर मात्रा में लोइयां बनायें और उन पर हल्का से तेल लगाकर बेलें। बेली गई लोई को मोड़कर मध्य भाग में मिलायें और उसमें पुनः थोड़ा तेल लगाकर उसे मोड़कर तिकोना रूप दें।
3. इसे समान रूप से बेलकर गरम तवे पर दोनों ओर से फ्राई कर लें।

मेन्यू – 5

क्रीम डी पैटिट पोइस फ्रेस
फ्राइकेसी डी वोलालाइल एनसीनी
पोम्स पार्सिले
COURGETTE AU BEURRE

क्रीम डी पैटिट पोइस फ्रेस

मटर	:	350 ग्रा.
गाजर	:	50 ग्रा.
प्याज	:	50 ग्रा.
शलगम	:	50 ग्रा.
स्टाक	:	750 मिली.
दूध	:	300 मिली.
आटा	:	30 ग्रा.
मक्खन	:	40 ग्रा.
सफेद पैपर	:	3 ग्रा.
नमक	:	5 ग्रा.

चित्र

पुदीना

विधि :

1. मटर छीलें, गाजर, शलगम और प्याज छीलें।
2. किसी बर्तन में 10 ग्रा. मक्खन पिघलायें और उसमें सब्जियों को तलें। उसमें स्टॉक मिला दें और सब्जियों को अच्छी तरह पकने दें।
3. सब्जियों की प्यूरी बनायें।
4. आटा, मक्खन और दूध के सफेद सॉस मिलायें।
5. सब्जियों की प्यूरी में इसे डाल दें और उबालें।

6. नमक और मिर्च मिलायें।
7. पुदीने की पत्तियों से सजावटी रूप देते हुए परोसें।

टिप्पणी – बेकामल के बजाय क्रीम का उपयोग कर सकते हैं।

FRICASSEE DE VOLAILLE A LA ANCIENNE

चिकन	:	1 नग	
क्रीम	:	55 ग्रा.	
अण्डे की जरदी	:	1 नग	
बटन प्याज	:	115 ग्रा.	
कटा मशरूम	:	25 ग्रा.	
आटा	:	30 ग्रा.	चित्र
मक्खन	:	55 ग्रा.	
तेल	:	55 ग्रा.	
सफेद स्टॉक	:	115 मिली.	
बकेट गार्नी	:	1 नग	
नमक–मिर्च			
कटा पार्सले			

विधि :

1. चिकन को तैयार करें – झुलसाकर टूकड़ों में काटें (8 टुकड़े)।
2. चिकन के टुकड़ों पर आटे का लेप लगायें।
3. आधी मात्रा में मक्खन और तेल की आधी मात्रा में चिकन के टुकड़ों को तलें।
4. उसमें स्टॉक, बकट गार्नी डालकर धीमी आंच पर तब तक पकायें, जब तक कि चिकन अच्छी तरह पक न जाए।
5. स्टॉक में मशरूम और बटन प्याज को पकायें।

6. चिकन को ग्रेवी से अलग निकालकर ग्रेवी को छान दें।
7. इस ग्रेवी में चिकन, बटन प्याज और मशरूम डालें।
8. कुछ देर पकाने के बाद नमक मिर्च डालें।
9. अण्डे की जरदी और क्रीम के मिश्रण को मिला लें।
10. कटे हुए पासर्ले से सजावटी रूप देते हुए परोसें।

पोम्स पासर्ली

आलू, छोटा	:	450 ग्रा.	
मक्खन	:	15 ग्रा.	चित्र
पार्सले	:	कुछ पत्तियां	
नमक	:	स्वाद अनुसार	

विधि :

1. आलू छीलकर अच्छी तरह धो लें। पासर्ले धो कर काट लें।
2. आलू को अण्डे जैसे बड़े आकार के टुकड़ों में काटें।
3. आलू उबालें।
4. किसी बर्तन में मक्खन गरम करें और उसमें आलू, नमक–मिर्च तथा कटा पासर्ले डाल दें और थोड़ी देर तलने के बाद परोसें।

COURGETTE AU BEURRE

सब्जी मैरो	:	500 ग्रा.
मक्खन	:	60 ग्रा.
नमक		

विधि :

1. मैरो को अच्छी तरह धो कर लंबे आकार में काटें।
2. बीजों के अंदुरुनी भाग पर चीरा लगायें और उसे क्रीसक्रॉस कटिंग का रूप दें परंतु बीजों को बाहर न निकालें।
3. उन्हें नमकयुक्त पानी में उबालकर पकायें और बर्तन पर ढक्कन न लगायें। नमक वाला पानी फेंक दें।

4. इन टुकड़ों को मोटी स्लाइस के रूप में काटें।
5. किसी बर्तन में मक्खन गरम करें और उसमें मैरो तथा नमक–मिर्च डाल दें।
6. थोड़ी देर तलने के बाद परोसें।

मेन्यू – 6

SALADE WALDORFF
FILLET DE STROMATEE' A L'ANGLAISE
POMMES FRIT
CARROT GLACE

SALADE WALDORFF

सेब	:	500 ग्रा.	
अखरोट गिरी	:	55 ग्रा.	चित्र
सलरी	:	115 ग्रा.	
लेट्यूस (सलादी पत्ते)	:	1 बंडल	
मेयोनेस (एक अंडे का)	:	115 ग्रा.	
क्रीम	:	55 ग्रा.	

विधि :

1. मेयोनेस तैयार करें।
2. क्रीम को हल्के हाथ से फेंट लें और मेयोनेस के रूप में मोड़ दें और उसे फ्रीज में रख दें।
3. सलरी को धो कर बेटन के रूप में काटें। छन्नी से छानकर इसे नमकयुक्त पानी में डालकर कुछ सेकेण्डों के लिए उबालें। अब इसे उबलते पानी से निकालकर ठण्डे पानी में डालें।
4. अखरोट छीलें। एक अखरोट गार्नीश के लिए रखें और बाकी अखरोटों की गिरी निकाल लें।
5. सेब को धो कर उसका छिलका उतार लें और उसके बाद उसे बेटन (¼" X ¼" X 2 ½") के रूप में काटें तथा सेब काला न पड़ जाए इसलिए उसे शीघ्र ड्रेसिंग में डाल दें।
6. ठण्डे पानी से सलरी को निकालकर किसी साफ कपड़े से उसे पोछ लें और ड्रेसिंग में डाल दें।
7. उसमें अखरोट की गिरियां मिला दें और अच्छी तरह मिक्स कर लें।
8. स्लादी पत्तियों पर सलाद रखें तथा शेष अखरोट से सजावटी दें।
9. ठण्डा–ठण्डा परोसें।

टिप्पणी –

- आवश्यकतानुसार सेब और सलरी को भी काटा जा सकता है।
- सलाद को रंगीन बनाने के लिए सेब का छिलका न उतारें परंतु यह सुनिश्चित करें कि उसके छिलके को कोई नुकसान न पहुंचे और सेब पर कोई धब्बा न दिखाई दे।

FILET DE STROMATEE' A L'ANGLAISE

पोम्फ्रेट (600 ग्रा.)	:	1 नग
सिरका	:	10 मिली.
मैदा	:	50 ग्रा.
अंडा	:	1
डबल रोटी के टुकड़े	:	60 ग्रा.
तेल	:	3 लीटर, डीप फ्राई के लिए
नींबू	:	1 नग

पार्सले

नमक–मिर्च

विधि :

1. मछली से 4 फिलेट निकालें जिसका प्रत्येक का वजन लगभग 125 ग्रा. है।
2. फिलेट पर नमक, मिर्च और सिरके का लेप लगाकर 10 मिनटों के लिए छोड़ दें और उसके बाद साफ कपड़े से उसे पोछ लें।
3. आटे का लेप लगाकर फालतू के आटे को हटा दें (फिलेट का पैटर्न पतले आटे के लेप लगाये जाने के बाद भी साफ दिखाई दें)।
4. किसी बर्तन में हल्के हाथ से अण्डा फेंटें और उसमें नमक मिर्च तथा तेल की कुछ बूदें डालें। इसे तब तक फेंटे जब तक यह गाढ़ा न हो जाए।
5. फिलेट को फेंटे गए अण्डे में डालें और उसे बर्तन के कोनों पर इस तरह रखें ताकि उसमें से अतिरिक्त अण्डा बाहर आ जाए।

6. फिलेट पर ब्रेड क्रम की परत चढ़ायें, अतिरिक्त ब्रेड क्रम को हटा दें और उसे उचित आकृति देने के लिए चाकू से काट लें।
7. किसी कढ़ाही और बर्तन में तेल गरम करें (तेल अच्छी तरह गरम हुआ कि नहीं यह जांच करने के लिए ब्रेड का एक छोटा टुकड़ा डालें जो कि जल्दी ब्राउन हो जाना चाहिए)।
8. फिलेट को तब तक डीप फ्राई करें जब तक उसका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए।
9. टारटेयर सॉस, लेमन वेज और पासर्ले के साथ परोसें।

टारटेयर सॉस–मेयोनेस 115 ग्रा. + कटा हुआ शलेट + उबला हुआ आधा अण्डा + कटा हुआ घेरकिन 15 ग्रा. + कटा हुआ केपर 5 ग्रा. + कटा हुआ पासर्ले और टैरागॉन।

पोम्स फ्रिट

आलू : 500 ग्रा.

डीप फ्राई के लिए तेल

चित्र

नमक

विधि :

1. आलू को छीलकर फिंगर साइज (1/2 इंच × 1/2 × 3 इंच) के रूप में काटें।
2. छोटी डेगची में ठण्डा पानी डालें और उसमें नमक एवं आलू डालकर उन्हें उबालें।
3. आलू को डीप फ्राई कर लें।
4. आलू की नमी को सूखा दें और उसमें नमक डालकर परोसें।

कैरेट ग्लेस

गाजर : 450 ग्रा.

मक्खन : 10 ग्रा.

चित्र

पासर्ले : कुछ पत्तियां

चीनी : एक चुटकी

नमक–मिर्च

विधि :

1. गाजर को अच्छी तरह धो कर छीलें।
2. गाजर को ओलिव आकार में काटें।
3. गाजर को डेगची में रखकर उसमें इतना पानी डालें ताकि गाजर के टुकड़े उसमें डूब जायें। उसमें मक्खन, चीनी और नमक–मिर्च डालें।
4. बर्तन पर ग्रीस रोधी कागज या ढक्कन लगायें और गाजर को अच्छी तरह पका लें।
5. कटे हुए पासर्ले से सजावटी रूप देकर परोसें।

नोट – गाजर का पानी पूर्णरूप से सूखना नहीं चाहिए और उसमें थोड़ा सा तरल अवश्य होना चाहिए।

मेन्यू – 7

मटन रोगनजोश
दाल मलका मसूर
मटर पुलाव
लच्छा परांठा
अन्नानास रायता

मटन रोगनजोश

मटन	:	500 ग्रा.
रिफाइंड तेल	:	100 मिली.
प्याज	:	125 ग्रा.
अदरक	:	10 ग्रा.
लहसुन	:	10 ग्रा.
टमाटर	:	125 ग्रा.
गरम मसाला	:	1 चम्मच
लाल मिर्च पाउडर	:	1 चम्मच
हल्दी	:	एक चौथाई चम्मच
धनियां पाउडर	:	2 चम्मच
लौंग	:	2 नग
दालचीनी	:	1" डंडी
काली इलाइची	:	1 नग
हरी इलाइची	:	2 नग
तेज पत्ता	:	1 नग

नमक

सजावटी रूप देने के लिए हरे धनिये की पत्तियां

विधि :

1. प्याज छील कर धो लें। आलू और अदरक का पेस्ट बनायें। टमाटर को अच्छी तरह धो कर काट लें।
2. मांस को अच्छी तरह धो कर छोटे टुकड़ों में काट लें। इसमें अदरक और लहसुन पेस्ट, लाल मिर्च का तड़का लगायें और उसमें नमक डाल दें।
3. किसी हांडी में तेल गरम करें और उसमें गरम मसाला डालकर उसे तल लें।
4. उसमें प्याज डालकर उसे तब तक फ्राई करें, जब तक वह गोल्डन ब्राउन न हो जाए।
5. शेष अदरक एवं लहसुन का पेस्ट मिलाकर उसे चला लें।
6. गरम मसाले को छोड़कर सभी सुखे मसालें डाल लें और उसमें नमक मिला दें। आवश्यकतानुसार थोड़ा पानी भी डाल सकते हैं।
7. इसमें मांस के टुकड़ों को डालकर तब तक भुनें/पकायें (आधा घंटे तक) जब तक की मांस 3/4 रूप से पक न गया हो और उसका रंग लाल न हो गया हो।
8. उसमें कटे हुए टमाटर और नमक डाल दें। इसे तब तक पकने दें जब तक कि टमाटर पूर्णरूप से नरम होकर गल न जाए और वह तेल न छोड़ दें (15 मिनट)।
9. इसमें मांस के टुकड़ों के साथ 200 से 250 मिली. तक पानी डालें और पकायें।
10. थोड़ा गरम मसाला डालें और उसे हरे धनिये से सजावटी रूप देकर गरम–गरम परोसें।

मटर पुलाव

चावल	:	500 ग्रा.
मटर	:	500 ग्रा.
नमक		
तेल	:	40 मिली.

विधि :

1. चावल साफ कर भिगो दें।
2. मटर छीलकर धो लें।
3. डेगची में तेल गरम करें और उसमें मटर डालकर कुछ सेकेण्डों तक तलें।
4. उसमें भिगोये चावल डाल दें और एक लीटर पानी डालें। इसे तब तक पकायें, जब तक चावल अच्छी तरह न पक जायें।

5. गरमा–गरम परोसें।

लच्छा परांठा

पीसा आटा	:	500 ग्रा.
नमक	:	5 ग्रा.
घी	:	100 ग्रा.
पानी	:	गुंधने के लिए
घी	:	फ्राई करने के लिए

चित्र

विधि :

1. आटा छानें और उसमें पानी डालकर उसे गुंधें।
2. उसमें 20 ग्रा. घी डालकर 15 मिनट के लिए छोड़ दें।
3. गुंधें हुए आटे की बराबर मात्रा में गोल–गोल लोइयां बनायें।
4. प्रत्येक लोई को लगभग 6 इंच डायमीटर के पेनकेक के रूप में बेलें, उसके ऊपरी भाग पर चम्मच से घी लगायें और हल्का सा आटे का पलथन लगाकर उसे मोड़ दें, ताकि वह पेढ़े की तरह दिखें।
5. इसे 5–6 इंच डायमीटर के रूप में बेलें।
6. गरम तवे पर एक–एक कर पराठें को तलें।
7. इसकी परत को हल्के हाथ से निकालकर गरम–गरम परोसें।

अन्नानास का रायता

अन्नानास के टकड़ें	:	3 नग
दही	:	225 ग्रा.
भूना जीरा पाउडर	:	3 ग्रा.
नमक		

चित्र

विधि :

1. अन्नानास को छीलकर स्लाइस के रूप में काटें।
2. दही फेटें और उसमें कटे हुए अन्नानास के टुकड़े डाल दें।

3. उसमें नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें।
4. जीरे का पाउडर डालकर परोसें।

मेन्यू – 8

पोटेज माइनरस्टोन
पाउलेट सोट चासेउर
पोम्स पैरमेंटियर
लैग्यूम जार्डिनियर

पोटेज माइनरस्टोन

स्टाक/ पानी	:	1 लीटर	
मक्खन/ जैतून तेल	:	10 मिली.	
लहसुन	:	1 फांक	
प्याज	:	50 ग्रा.	
लीक्स	:	30 ग्रा.	चित्र
सलरी	:	10 ग्रा.	
शलगम	:	30 ग्रा.	
गाजर	:	100 ग्रा.	
आलू	:	100 ग्रा.	
फ्रेंच बीन	:	50 ग्रा.	
मटर	:	100 ग्रा.	
टमाटर	:	100 ग्रा.	
टमाटर पीसा	:	20 ग्रा.	
मेक्रोनी	:	60 ग्रा.	
बंद गोभी का सफेद भाग	:	60 ग्रा.	
घीसा पनीर	:	30 ग्रा0	

सीजनिंग (नमक एवं सफेद मिर्च पाउडर)

पेस्टो

तुलसी	:	10 पत्तियां
पनीर	:	20 ग्रा.
जैतून तेल	:	5 मिली.
लहसुन	:	4 फांक

विधि :

1. प्याज और लहसुन छीलें। सभी सब्जियों को धो लें।
2. लहसुन, अदरक, लीक्स और सलरी को अच्छी तरह काट लें।
3. टमाटर का पेस्ट बनायें।
4. गाजर, शलगम और आलू के टुकड़ों को (मेसडॉयन 1/4 इंच क्यूब) के रूप में काटें। बीन को डायमण्ड आकार में काटें और मटर छीलें। बंद गोभी काटें।
5. डेगची में मक्खन पिघलायें और उसमें अदरक को तलें तथा उसमें प्याज लीक्स और सलरी को डालकर कुछ मिनटों के लिए तलें।
6. गाजर और शलगम को मिला लें और उसे चला लें। अब उसमें स्टॉक/ पानी तथा नमक–मिर्च डालें और उसे उबलने दें।
7. उसमें बीन, आलू तथा मटर डाल दें (उबलने के समय को ध्यान में रखें और तदनुसार उसमें स्टॉक डालें)।
8. जब सब्जी 3/4 स्तर तक पक जाए तब उसमें टमाटर का पेस्ट और मेक्रोनी डालें। इसे थोड़ी देर पकने दें।
9. इसमें टमाटर प्यूरी, पनीर और बंद गोभी डालें। पर्याप्त मात्रा में नमक मिर्च डालकर इसे तब तक पकायें, जब तक समग्र सब्जियां अच्छी तरह पक न गई हों।
10. लहसुन और तुलसी का पेस्ट बनायें। पनीर को घिस लें। लहसुन, तुलसी के पेस्ट को पनीर और तेल के साथ मिला दें। गोलियों बनायें और एक सूप बाउल में एक गोली डालें।
11. ब्रेड स्टिक/ ब्रेड के साथ गरम सूप परोसें।

पोलेट सॉस चासेउर

चिकन	:	1
आटा	:	50 ग्रा.

मक्खन	:	25 ग्रा.	
तेल	:	25 मिली.	
लहसुन	:	4 फांक	
कटा शेलेट	:	55 ग्रा	चित्र
बटन मशरूम	:	55 ग्रा.	
सूखी सफेद वाइन	:	3 चम्मच	
ब्रांडी (वैकल्पिक)	:	25 मिली.	
डेमी ग्लेस/जूस–लाइ	:	250 मिली.	
टमाटर कॉनकेस	:	55 ग्रा.	

नमक–मिर्च

विधि :

1. चिकन तैयार करें (सिन्जिंग एवं ड्राइंग)। चिकन को चार टुकड़ों में काटें। चिकन की जंघा हड्डी को अलग कर लें और इसे चाकू के पिछले भाग से ठोककर स्पाट बना लें।
2. चिकन के टुकड़ों पर नमक–मिर्च युक्त आटे का लेप लगायें।
3. किसी बर्तन में तेल या मक्खन गरम करें और उसमें नमक–मिर्च युक्त लेप लगाये गये चिकन टुकड़ों को तलें (चिकन के टुकड़ों को ब्राउन न होने दें)। चिकन के टुकड़ों को तलने के पश्चात अलग रख लें।
4. इनमें से फालतू तेल व मक्खन को निकाल लें।
5. इसमें कटा हुआ अदरक और शेलेट डाल दें और उसे कुछ मिनटों तक पकने दें।
6. इसमें व्हाइट वाइन डालकर उसे कुछ देर तक सूखने दें।
7. इसमें चिकन के टुकड़ों को डालें और उसके बाद धुले एवं साफ मशरूम के स्लाइस डालें तथा 3–4 मिनटों तक धीमी आंच पर पकायें और उसमें कोई रंग न मिलायें।
8. डेमी ग्लेस डालें और चिकन को तब तक पकायें जब तक कि वह पूर्णरूप से न पक जाये।
9. टमाटर का पेस्ट बनायें और नमक मिर्च जांच लें। इसके पश्चात इसे 5 मिनट तक पकने दें।
10. कटे हुए पार्सले और पैरागोन को डालें।
11. इसे अंतिम रूप देते हुए इसमें ब्रांडी डालें।

टिप्पणी – यदि डिब्बा बंद मशरूम का उपयोग कर रहे हों तो उसे टमाटर के पेस्ट के साथ पकायें।

पोम्स पैरमेंटियर

आलू : 600 ग्रा.

तलने के लिए तेल और मक्खन बराबर की मात्रा में डालें।

नमक–मिर्च चित्र

पार्सले

विधि :

1. आलू को छीलकर दो बार धोयें और उन्हें 1/2 के इंचों में काटें।
2. आलू को तलकर किसी कपड़े से पोछ लें।
3. आलू को फ्राईंग पैन में हल्की आंच पर तब तक तलें जब तक कि उनका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए।
4. इसमें हल्का नमक–मिर्च डालकर कटा हुआ पार्सले डाल दें।

लैग्यूम जारडाइनियर

बीन : 115 ग्रा.

गाजर : 115 ग्रा. चित्र

शलगम : 55 ग्रा.

फूल गोभी : 115 ग्रा.

मटर : 115 ग्रा.

मक्खन : 55 ग्रा.

नमक–मिर्च

विधि :

1. गाजर और शलगम को साफ एवं छीलकर अच्छी तरह धो लें और बेटन आकार (1/4″ × 1/4″ × 2″) के रूप में काटें। मटर छीलें। बीन की डंडियों को हटाकर बीन को अच्छी तरह धो लें और डायमण्ड आकार में काटें। गोभी को पतली फांकों के रूप में काटें।
2. सब्जियों को उनकी प्रकृति के अनुसार अलग–अलग उबालें।

3. डेगची में मक्खन गरम करें और उसमें उबली सब्जियां, नमक–मिर्च डालकर थोड़ी देर पकने दें और गरम–गरम परोसें।

मेन्यू – 9

मर्ग शाही कोरमा
शाही पनीर
राजमा मसाला
जीरा पुलाव
फुलका

मुर्ग शाही कोरमा

चिकन	:	1 नग
साबुत गरम मसाला		
हरी इलायची	:	1 नग
काली इलायची	:	1 नग
लौंग	:	2 नग
दालचीनी	:	½ पत्ता
तेज पत्ता	:	1 नग
उबला प्याज पेस्ट	:	200 ग्रा.
अदरक पेस्ट	:	20 ग्रा.
लहसुन पेस्ट	:	15 ग्रा.
हरी मिर्च का पेस्ट	:	10 ग्रा.
गरम मसाला पाउडर	:	5 ग्रा.
दही	:	150 ग्रा.
खसखस (पॉपी) बीज	:	100 ग्रा.
काजू टूकड़े	:	100 ग्रा.
नमक		
क्रीम	:	75 मिली.

चित्र

हरी इलाइची एवं जावित्री : 3 ग्रा.

पाउडर

केवड़ा/ गुलाब जल : कुछ बूंदें

हरा धनिया/ सिल्वर वर्क/ छीले बादाम – गारनिश के लिए

विधि :

1. चिकन को साफ कर 8 टुकड़ों में काटें।
2. दही फेंटें और उसमें आधी मात्रा में अदरक और लहसुन का पेस्ट तथा थोड़ा नमक मिलायें। इस प्रकार तैयार किए गए पेस्ट का चिकन के टुकड़ों पर लेप लगाकर उन्हें आधे घंटे के लिए छोड़ दें।
3. गरम तेल में साबुत गरम मसाला (जीरा एवं धनिया आदि) डालें और उसे तलें, जब तक कि वह चटके नहीं।
4. प्याज का पेस्ट डालकर 2 मिनटों तक उसे तलें और उसमें शेष अदरक एवं लहसुन का पेस्ट डालकर 30 सेकंडों तक तलें।
5. उसमें हरी मिर्च का पेस्ट, धनिया पाउडर और नमक मिलायें। उसमें थोड़ा पानी डालें और खसखस (पॉपी) बीज का पेस्ट मिलायें। उसे तब तक भुनें, जब तक कि वह तेल न छोड़ दे।
6. इसमें चिकन के टुकड़े डालकर 10 मिनटों तक पकायें लेकिन इसको हल्के हाथ से चलायें।
7. दही के मिश्रण के साथ थोड़ा पानी मिलाकर इसे उबालें।
8. इसमें काजू पेस्ट और इलायची एवं जावित्री पाउडर डाल दें। इसे तब तक पकायें जब तक चिकन अच्छी तरह पक न जाये।
9. इसमें क्रीम और गरम मकूला पाउडर डालें।
10. इसे सजावटी रूप देने के लिए इसमें कटा हुआ धनिया, चांदी वर्क, अखरोट की गिरी और क्रीम मिलायें तथा गरम–गरम परोसें।

शाही पनीर

पनीर : 500 ग्रा.

हरी इलायची : 1 नग

काली इलायची : ½ नग

लौंग : 1 नग

दालचीनी	:	¼ फांक
उबले प्याज का पेस्ट	:	200 ग्रा
अदरक पेस्ट	:	15 ग्रा.
लहसुन पेस्ट	:	10 ग्रा.
हरी मिर्च पेस्ट	:	5 ग्रा.
गरम मसाला पाउडर	:	5 ग्रा.
दही	:	100 ग्रा.
खसखस के बीज	:	50 ग्रा.
काजू के टूकड़े	:	50 ग्रा.
नमक		
क्रीम	:	50 मिली.
हरी हलाइची और जावित्री पाउडर	:	3 ग्रा.
केवड़ा/ गुलाब जल	:	कुछ बूंदें

हरा धनिया/ सिल्वर वर्क/ छीले बादाम – गारनिश के लिए।

विधि :

1. पनीर को धो कर त्रिकोण आकार में काटें।
2. किसी बर्तन में तेल गरम करें और उसमें साबुज गरम मैकूला डालकर उसे तब तक तलें, जब तक कि वह चटकने न लग जायें।
3. इसमें प्याज का पेस्ट डालकर इसे दो मिनटों तक तलें और उसके बाद अदरक और लहसुन का पेस्ट डालकर उसे 30 सेकंडों तक तलें।
4. थोड़ी मात्रा में जल के साथ फेंटी हुई दही मिलाएं और इसे उबालें।
5. उसमें काजू के टुकड़ों एवं इलाइची तथा जावित्री पाउडर को मिलायें।
6. पनीर के टूकड़े डालकर कुछ देर तक पकाएं।

7. इसे अंतिम रूप देते हुए इसमें क्रीम व गरम मैकूला पाउडर डालें।
8. कटा हुआ धनिया, चांदी वर्क, अखरोट गिरी और क्रीम से सजावटी रूप देकर गरम–गरम परोसें।

टिप्पणी –

- उबले प्याज के पेस्ट के बजाय कटा/ पीसा हुआ प्याज का उपयोग किया जा सकता है।
- कटे हुए प्याज को मध्यम आंच पर तब तक पकायें जब तक कि उसका रंग गुलाब सा न हो जाये और उपरोक्त विधि का अनुसरण करें।

राजमा मसाला

राजमा	:	250 ग्रा.	
प्याज	:	250 ग्रा.	
अदरक एवं लहसुन पेस्ट	:	30 ग्रा.	चित्र
हरी मिर्च	:	2 नग	
टमाटर	:	250 ग्रा.	
तेल	:	60 मिली.	
जीरा दाना	:	3 ग्रा.	
नमक			
लाल मिर्च पाउडर	:	5 ग्रा.	
हल्दी	:	2 ग्रा.	
धनिया पाउडर	:	5 ग्रा.	
गरम मसाला	:	3 ग्रा.	
हरा धनिया	:	40 ग्रा.	

विधि :

1. राजमा को साफ कर रातभर पानी में भिगोने के लिए छोड़ दें।
2. राजमा को पानी से अलग निकालें। इसमें नमक और हल्दी मिलाकर इसे उबालें।

3. डेगची में तेल गरम करें और उसमें जीरे के दाने डाल दें और उन्हें चिटचिटाने दें।
4. अब इसमें कटा हुआ प्याज डालकर इसे तब तक तलें जब तक कि यह गोल्डन ब्राउन न हो जाये।
5. इसमें अदरक एवं लहसुन का पेस्ट तथा कटी हुई हरी मिर्च डालें और कुछ सेकंडों तक पकने दें।
6. इसमें शेष मसाले डाल दें और थोड़ी मात्रा में पानी डालकर उसे चला दें।
7. इसमें कटे हुए टमाटर डालकर इसे तब तक पकायें, जब तक की टमाटर गल न जायें और वह तेल न छोड़ दे।
8. इसमें उबाली गई राजमा (तरल पदार्थ के साथ) डालें और इसे 15–20 मिनटों तक पकने दें।
9. नमक मिर्च चख कर इसे हरे धनियों की पत्तियों से सजावटी रूप देकर गरम–गरम परोसें।

फुलका

Por - 15 नग

गेहूं आटा	:	500 ग्रा.	
नमक	:	5 ग्रा.	चित्र
पानी	:	आवश्यकता अनुसार	
तेल	:	5 मि.ली. (वैकल्पिक)	

विधि :

1. आटा छानें और उसमें नमक और पानी मिलाकर उसे गुंधें। इसमें थोड़ा सा तेल डालकर कुछ सेकंडों के लिए पुनः गुंधें। इस 10 मिनटों के लिए छोड़ दें।
2. गुंधे आटे की बराबर मात्रा में लोइया बनायें और उन्हें बेलें (5 इंच डायामीटर)।
3. तवे पर रोटी को दोनों ओर से अधपका कर लें और फिर उसे प्रत्यक्ष आंच पर रखकर फुला लें।
4. फुलके को घी के साथ या बिना घी के गरम–गरम परोसें।

जीरा पुलाव

चावल	:	500 ग्रा.	
जीरा दाना	:	5 ग्रा.	चित्र
तेजपत्ता	:	1 नग	

लौंग	:	2 नग
दालचीनी	:	½ पत्ता
काली इलायची	:	1 नग
नमक	:	½ चम्मच
घी	:	50 ग्रा.
पानी	:	1 लीटर

विधि :

1. चावल साफ कर 20 मिनटों के लिए भिगोने के लिए छोड़ दें।
2. किसी बर्तन में घी गरम कर उसमें साबुत गरम मसाला डालें और थोड़ी देर चला लें। इसमें चावल डाल दें।
3. चावल को थोड़ी देर तक तलने के पश्चात उसमें पानी और नमक डाल दें।
4. चावल को अच्छी तरह पका लें।
5. गरम–गरम परोसें।

मेन्यू – 10

CONSOMME JULIENNE
POISSON A L MEUNIE
POMMES ALUMETTS
EPINA A LA CRÈME

CONSOMME
(मूल रेसिपि)

कीमा युक्त मांस	:	200 ग्रा.	
नमक	:	5 ग्रा.	
सफेद अण्डा द्रव्य	:	1–2 नग	चित्र
सफेद स्टॉक	:	1 लीटर	
मिश्रित सब्जियां	:	100 ग्रा.	

(प्याज, गाजर, हरा प्याज, अजवाइन बकट गार्नी)

काली मिर्च के दाने	:	3–4 दाने

विधि :

1. किसी मोटे तले वाले बर्तन में कीमा, अंडे का सफेद द्रव्य और ठंडे स्टॉक की 1/4 लीटर मात्रा को मिला दें।
2. सब्जियों को साफ, छीलकर अच्छी तरह धो कर काटें।
3. इसमें सब्जियां, काली मिर्च, बकट गार्नी मिला दें।
4. इसे धीमी आंच पर उबालें और बीच–बीच में चलाते रहें।
5. 5 से 10 सेकंडों तक इसे तेज आंच पर उबलने दें और उसके बाद आंच को धीमी कर दें और कंसोम को डेढ से दो घंटों तक खदखदाने दें।
6. मल–मल वाले कपड़े से इसे छान लें।
7. इसमें से तेल को अलग कर दें और नमक मिर्च जांच लें।
8. इसे उबालकर गार्निश के साथ परोसें।

POISSON A L MEUNIERE

पोमफ्रेट	:	1 नग
सिरका	:	10 मिली.
नमक–मिर्च		
मैदा	:	50 ग्रा.
नींबू	:	2 नग
मक्खन	:	60 ग्रा.
पार्सले (अजवाइन)	:	कुछ पत्तियां

चित्र

शैलो फ्राई के लिए बराबर की मात्रा में तेल एवं मक्खन

विधि :

1. मछली से 4 फिलेट निकालें जिसका प्रत्येक का वजन लगभग 125 ग्रा. हो।
2. फिलेट पर नमक, मिर्च और सिरके का लेप लगाकर 10 मिनटों के लिए छोड़ दें और उसके बाद साफ कपड़े से उसे पोछ लें।
3. आटे का लेप लगाकर फालतू के आटे को हटा दें (फिलेट का पैटर्न पतले आटे के लेप लगाये जाने के बाद भी साफ दिखाई दें)।
4. फिलेट को दोनों ओर से धीमी आंच पर तल लें, परोसते हुए जो भाग ऊपर रहना है, उसे पहले तलें (उसे पुनः तलें)।
5. इसे ओवल पर सपाट प्लेट में रखें।
6. एक नीबू को काटें (अर्ध चंद्र की तरह), दूसरे भाग से चार टुकड़े बनायें और उनका रस निकाल लें।
7. कटे हुए नीबू को ओवल के कोनों पर रगड़े।
8. किसी बर्तन में मक्खन पिघलायें और उसे ब्राउन होने दें। उसमें नीबू का रस और कटा हुआ पासर्ले मिला दें। इसे कुछ सेकंडों तक धीमी आंच पर पकायें, ताकि वह गाढ़ा हो जाए।
9. मछली के ऊपर सॉस डालें।
10. मछली के प्रत्येक टुकड़े में नीबू के टुकड़े डालकर परोसें।

पोम्स एल्युमेट्स

राजमा : 500 ग्रा.

डीप फ्राई हेतु तेल चित्र

नमक

विधि :

1. आलू को छील कर अच्छी तरह दो बार धोयें।
2. आलू को माचिस की तिल्लियों के आकार (¼" X ¼" X 2") में काटें।
3. इन्हें किसी साफ कपड़े से पोछ लें।
4. इन्हें गरम तेल में तब तक डीप फ्राइ करें, जब तक इनका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए और उनमें कुरकुरापन न आ जाए। इन्हें अलग रखें।
5. इसमें हल्का नमक डालकर चख लें तथा परोसें।

EPINARD A LA CREME

पालक : 500 ग्रा.

मक्खन : 10 ग्रा.

क्रीम : 60 ग्रा.

नमक–मिर्च

हृदय आकृति के क्राउटन : 4 नग

विधि :

1. पालक को साफ कर अच्छी तरह धो लें और उसकी डंडियों को हटा लें।
2. किसी बर्तन में पर्याप्त पानी में नमक डालकर उसे पकायें। पालक को पानी से निकालकर ठंडा कर लें।
3. पालक को अच्छी तरह काट लें या उसे सब्जी मैशर से पीस लें।
4. किसी बर्तन में मक्खन गरम करें और उसमें पालक डाल दें।
5. उसमें थोड़ी क्रीम डालें।
6. पालक को क्रीम के साथ मिला लें और थोड़ी क्रीम सजावटी रूप देने के लिए छोड़ दें।

7. किसी थाली में पालक को रखें और उसमें शेष क्रीम से सजावटी रूप देकर सीपेट (हृदय की आकृति की क्राउटन) के साथ परोसें।

मेन्यू – 11

SALADE DE RUSSE
POULET ROTI AU JUS
POMME ROTI
TOMATE GRILLE

SALADE DE RUSSE

गाजर : 115 ग्रा.

मटर : 115 ग्रा. चित्र

शलगम : 55 ग्रा.

आलू : 115 ग्रा.

मेयोनेस : 125 मिली.

नमक–मिर्च

सलादी पत्तियां

विधि :

1. मटर छीलकर नमक वाले पानी में उबालें। मटर को पानी से निकालकर ठंडा कर लें।
2. शेष सब्जियों को 1/2 इंच क्यूब आकार में काटें और इन्हें नमकयुक्त पानी में अच्छी तरह पका लें। इसके पानी को सूखा दें।
3. सभी सब्जियों को मिला लें और उसमें नमक मिर्च डालकर मेयोनेस डाल दें।
4. सलाद की पत्तियों के साथ इसे ठंडा–ठंडा परोसें।

POULET ROTI AU JUS

ब्रायलर चिकन : 800 ग्रा.

नमक–मिर्च

प्याज : 50 ग्रा. चित्र

गाजर : 50 ग्रा.

तेल : लगभग 75 मिली.

विधि :

1. भुनने के लिए चिकन तैयार करने की विधि
    क) सिन्जिंग
    ख) विपिंग
    ग) ड्राविंग
    घ) ट्रेमिंग
    ङ) ट्रसिंग
2. चिकन के भीतरी और बाहरी भाग पर नमक मिर्च का लेप लगायें।
3. किसी फ्राई पैन/ रोस्टिंग ट्रे में तेल गरम करें और उसमें चिकन के टुकड़ों को डाल दें।
4. गाजर और प्याज (बड़े आकार के टुकड़े) के ऊपर चिकन के टुकड़े डालें।
5. इसे 15 मिनटों तक 400 F पर पहले से गरम ओवन में रोस्ट करें और चिकन के दोनों भागों में घी और मक्खन लगा दें ताकि वह जल न पाये। तापमान को कम कर 350 F पर रखें और इसे 20 मिनटों तक पुनः रोस्ट करें या जब तक सही जूस प्राप्त न हो जाये।
6. चिकन को हटा दें। रोस्टिंग ट्रे पर थोड़ा स्टॉक या व्हाइट वाइन लगा दें, ताकि उसका तेल छूट जाये। इसे गाढ़ा करने के लिए इसमें थोड़ा टमाटर की प्यूरी (वैकल्पिक) डाल दें। इसे छान लें।
7. भुने गए चिकन को जूस/ रोस्ट ग्रेवी के साथ परोसें।

पोम रोटी

मध्यम समान आकार के आलू : 500 ग्रा.

नमक–मिर्च चित्र

तेल

विधि :

1. आलू को छील कर अच्छी तरह धो लें।
2. आलू को बैरल आकृति में काटें।
3. किसी फ्राई पैन में थोड़ा सा तेल गरम करें और उसमें आलू को तल कर उसे गोल्डन ब्राउन होने दें।
4. आलू को रोस्टिंग ट्रे में रखकर पहले से गरम ओवन (200 C) पर अच्छी तरह भुन लें।
5. उसमें रंग मिर्च डालकर किसी अन्य व्यंजन के साथ गरम–गरम परोसें।

TOMATE GRILLE

टमाटर : 450 ग्रा.

नमक और मिर्च

तेल चित्र

विधि :

1. टमाटर को अच्छी तरह धो लें।
2. टमाटर को मध्य भाग से काट लें और उसके ऊपरी भाग में एक क्रॉस का चिन्ह बनायें।
3. इसमें नमक मिर्च एवं तेल का लेप लगायें।
4. इसे कुछ सेकंडों के लिए ग्रिल कर दें (जब तक इसमें दाने न दिखाई दें)।
5. इसे ग्रिल से हटाकर गरम–गरम परोसें।

मेन्यू – 12

CONSOMME ROYALE
FILET DE POISSON A L ORLY
POMMES LAYONNAISE
RATATOUILLE

CONSOMME ROYALE

स्टॉक	:	1 लीटर	
गाजर	:	100 ग्रा.	चित्र
प्याज	:	100 ग्रा.	
शलगम	:	50 ग्रा.	
अंडा	:	2 नग	

कीमायुक्त मीट

नमक–मिर्च

विधि :

1. ठंडी, फलेवरयुक्त ग्रीस रहित स्टॉक का उपयोग करें।
2. गाजर, प्याज, शलगम के साथ मॉयर प्वाइक्स तैयार करें।
3. इसमें एग व्हाइट, कीमा डालकर अच्छी तरह मिला लें और इसे ठंडे स्टॉक के साथ उबालें।
4. उबालते हुए आंच धीमी कर लें और बीच–बीच में इसे चलाते रहें।
5. आंच को और धीमी कर इसे बिना रुकावट के 45 मिनटों तक खदखदाने दें।
6. इसे मलमल के कपड़े से छान लें।
7. सेवरी अंडे के कस्टर्ड के डायमण्ड जैसे टुकड़ों से इसे सजावटी रूप देकर गरम–गरम परोसें।

टिप्पणी – सेवरी अंडा कस्टर्ड के लिए

- अंडे की जरदी को पतला करने के लिए उसमें थोड़ा स्टॉक / पानी मिलायें (इसे परिष्कृत करने के लिए एग व्हाइट का इस्तेमाल किया जाता है।

- फेंटे हुए अण्डे में नमक मिर्च डालें और इसे ग्रीस मोल्ड देकर डबल ब्रॉयलर पर तब तक पकायें जब तक यह ठोस न बन जाए।
- इसे डि–मोल्ड कर पतली–पतली फांकों में काटें और उसके बाद उसके डायमण्ड आकार में काटें।

FILLET DE STROMATEE A L' ORLY

पोम्फ्रेट	:	1 नग
नींबू	:	1 नग
पार्सले	:	1/8 बंडल

For butter

आटा	:	115 ग्रा.
नमक	:	5 ग्रा.
कैस्टर चीनी	:	15 ग्रा.
येस्ट	:	3 ग्रा.
अंडा	:	1 नग
तेल	:	10 मि.ली.
पानी	:	लेप लगाने हेतु आटे की गाढ़ी लपसी बनाने के लिए

डीप फ्राई करने हेतु तेल

विधि :

1. फिलेट पर नमक मिर्च का लेप लगायें।
2. सभी सब्जियों को मिला दें।
3. प्राइम बेटर में फिलेट का डूबो दें और इसे गरम तेल में तब तक तलें, जब तक इसका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए।
4. इसे अलग निकाल लें और इसमें से फालतू के तेल को हटा दें।
5. कटे हुए पार्सले और नींबू के टुकड़ों के साथ इसे परोसें।
6. टमाटर सॉस को किसी अन्य व्यंजन के साथ परोसा जाना चाहिए।

टिप्पणी – बेकिंग पाउडर या केवल अंडे का इस्तेमाल कर (अंडे की जरदी और उसके सफेद पदार्थ को अलग–अलग फेंटकर) बेटर तैयार किया जा सकता है और उसे येस्ट के स्थान पर इस्तेमाल किया जा सकता है।

POMMES LAYONNAISE

आलू	:	450 ग्रा.
प्याज	:	115 ग्रा.
नमक–मिर्च		
तेल	:	50 ग्रा.
स्टॉक / पानी	:	50 मिली.

चित्र

विधि :

1. आलू को अच्छी तरह छील कर धो लें। प्याज छीलें और उसे धो कर काटें।
2. प्याज को 1/8" गोलाकार रूप में काटकर उन्हें उबालें।
3. किसी बर्तन में तेल गरम करें और उसमें आलू तलें। आलू को तेल से अलग निकाल लें और इसी बर्तन में कटे हुए प्याज को तलें।
4. बेकिंग डिश में पहले आलू और फिर उसके ऊपर प्याज डालें। इसके ऊपर पुनः आलू डालें।
5. इसमें थोड़ा पानी मिलायें और धीमी आंच पर इसे 15 मिनटों तक सेक लें।
6. गरम–गरम परोसें।

RATATOUILLE

सब्जी मैरो (लौकी)	:	200 ग्रा.
आउबरजाइन	:	200 ग्रा.
शिमला मिर्च	:	100 ग्रा.
ताजे टमाटर या प्यूरी	:	225 ग्रा.
प्याज	:	35 ग्रा.
जैतून तेल	:	30 मिली.
लहसुन	:	2–3 पीस

चित्र

नमक–मिर्च

डबल रोटी के टूकड़े : 115 ग्रा.

विधि :

1. शिमला मिर्च को काटकर उसके बीज निकाल लें और उसे गोलाकार रूप में काटें।
2. टमाटर का पेस्ट बनायें।
3. लौकी और आउबरजाइन को छिलें और उन्हें 1 सें.मी. टूकड़ों में काटें।
4. प्याज और अदरक को अच्छी छीलकर काट लें।
5. किसी बर्तन में तेल गरम करें और उसमें कटे हुए प्याज और अदरक को मिलाकर उसे तलें।
6. इसमें लौकी आउबरजाइन को मिला लें और सब्जियों को तल दें।
7. इसमें टमाटर और शिमला मिर्च डालकर, कुछ मिनटों के लिए पकायें।
8. इसमें नमक मिर्च डालकर टोस्ट ब्रेड के साथ गरम–गरम परोसें।

मेन्यू – 13

MULLIGATWANY
CHOP DE PORC CHARCUTIERE
POMME AU FOUR
COURGETTE PROVANSALE

COURGETTE PROVANSALE

मटन	:	200 ग्रा.	
सफेद स्टॉक / पानी	:	1 ½ लीटर	
घीसा नारियल	:	55 ग्रा.	
टमाटर	:	200 ग्रा.	चित्र
प्याज	:	35 ग्रा.	
अदरक	:	10 ग्रा.	
हल्दी	:	3 ग्रा.	
नमक			
पांच मसालों का पाउडर			
धनिया बीज	:	5 ग्रा.	
सौंफ	:	5 ग्रा.	
जीरा दाना	:	5 ग्रा.	
पैपरकॉर्न	:	5 ग्रा.	
मेथी के दाने	:	2 ग्रा.	

- सभी सामग्रियों को भुनकर पीस लें।

गारनिश के लिए

उबले चावल	:	15 ग्रा.

तला प्याज : 10 ग्रा.

नींबू, जूस एवं वैजिज : 1 नग

विधि :

1. मांस को साफ कर छोटे–छोटे टुकड़ों में काटें। प्याज, टमाटर और अदरक का पेस्ट बना लें।
2. डेगची में मांस रखें और उसमें स्टॉक डालकर उसे उबालें और आंच को धीमी कर उसे खदखदाने दें।
3. इसमें टमाटर, घिसा हुआ नारियल, हल्दी, अदरक और प्याज मिलायें।
4. जब मांस पकने के कगार पर हो तब उसमें ब्राइल्ड मेकुला डाल दें और उस 10 मिनट तक पकने दें।
5. इसे छान लें। मांस को टुकड़ों को सजावटी रूप देने के लिए अलग रख दें।
6. सूप को सब्जी मैशर से तथा उसके बाद छन्नी से छान लें।
7. शेष तरल पदार्थ को मिला दें और इसे उबालें। इसमें नमक मिर्च की जांच कर लें।
8. गारनिश के साथ गरम–गरम परोसें।

CHOP DE PORC CHARCUTIERE

पोर्क चॉप : 4 नग / 500 ग्रा. चित्र

मेरिनेशन के लिए

नमक, सफेद मिर्च, सिरका और छोड़ा सा घी

तेल : तलने के लिए

नमक–मिर्च

सॉस की चारचुटियर

विधि :

1. पोर्क चॉप तैयार कर इसे आधे घंटे तक भुनें।
2. तेल की बहुत कम मात्रा में इसे तलें और इसे पकने दें।
3. पोर्क मांस में 4 कुटियर सॉर्स डालें।
4. गरम–गरम परोसें।

सॉस चारकुटीयर

डेमी ग्लेस	:	250 ग्रा.	
प्याज	:	30 ग्रा.	चित्र
मक्खन	:	50 ग्रा.	
सफेद वाइन	:	30 मिली.	
सिरका	:	30 मिली.	
खीरा	:	30 ग्रा.	

नमक–मिर्च

विधि :

1. कटे हुए प्याज को मक्खन में तले लेकिन वह ब्राउन न हो।
2. इसमें वाइन और सिरका डालें और इसकी आधी मात्रा को सूखा दें।
3. इसमें डेमीग्लेस डालकर इसे उबालें।
4. इसमें पिसी हुई मिर्च डालें।
5. नमक मिर्च जांच लें और इसे अंतिम रूप देते हुए घेरकिनस के टुकड़े डालें।

POMME AU FOUR

बडा आलू	:	500 ग्रा.	
नमक–मिर्च			
नमक	:	1 किग्रा.	चित्र
मक्खन	:	20 ग्रा.	
लहसुन	:	50 ग्रा.	

विधि :

1. आलू धो कर उन्हें सूखा लें।
2. किसी रोस्टिंग ट्रे में नमक डालें और इसके ऊपर आलू डालें।
3. 250 C पर पहले से गरम ओवन में बेक करें।

4. इसके टॉप पर एक क्रॉस का चिन्ह लगायें और अंगुठें तथा तर्जनी अंगुली से इसे दबाकर इसका गुदा निकाल लें।
5. गार्लिक बटर के लौब के साथ इसे गरम–गरम परोसें।

COURGETTE PROVANSALE

कोरगेटे / लोकी	:	450 ग्रा.	
टमाटर	:	225 ग्रा.	चित्र
प्याज (वैकल्पिक)	:	50 ग्रा.	
लहसुन	:	05 ग्रा.	
डबल रोटी सेकी हुई	:	100 ग्रा.	
तेल	:	25 मिली.	
मक्खन	:	05 ग्रा.	

नमक–मिर्च

विधि :

1. लौकी को छीलकर और धो कर दो इंच लंबे टुकड़ों में काटें। लहसुन और प्याज छील लें और उसका पेस्ट बना लें।
2. लौकी के टुकड़ों के मध्य भाग में एक क्रॉस का चिन्ह बनाकर इसे नमक वाले उबलते पानी में पकायें।
3. इसके गुदें को निकालकर इसका बढ़िया सा पेस्ट बना लें। इसे बोट की आकृति देकर अलग रख दें।
4. टमाटर का पेस्ट बनायें।
5. किसी बर्तन में तेल गरम कर उसमें प्याज और लहसुन को तलें।
6. इसमें मसले हुए गुदे और टमाटर के पेस्ट को मिला दें तथा नमक मिर्च डाल दें और इसे अच्छी तरह पका दें।
7. लौकी के टुकड़ों पर बनाये गए चिन्हों में उपरोक्त विधि से तैयार किए गए मिश्रण को ब्रेड क्रम के साथ भर दें। इस पर मक्खन लगाकर इसे ब्राउन कर दें।
8. गरम–गरम परोसें।

टिप्पणी :

- टमाटर के पेस्ट के साथ ब्रेडक्रम को भी मिलाया जा सकता है।
- यदि कोरगेटे (बेबी मेरो) का उपयोग कर रहे हों तो चार भागों के लिए 750 ग्रा. का इस्तेमाल करें और उन्हें छीलें नहीं।

मेन्यू – 14

बिस्क्यू डी क्रेवेटेस

फिलेट डी स्ट्रोमेटे बोनी फेमे
पोम्स ड्यूचीस

आउबरजाइन फ्रिट्स

प्रॉन	:	1 किग्रा.	
मक्खन	:	60 ग्रा.	चित्र
गाजर	:	100 ग्रा.	
प्याज	:	100 ग्रा.	
सलरी	:	30 ग्रा.	
थाइम	:	एक चुटकी	
तेजपत्ता	:	1 नग	
नमक–मिर्च			
ब्रांडी	:	20 मिली.	
सफेद वाइन	:	30 मिली.	
चिकन स्टॉक / पानी	:	1 लीटर	
चावल	:	30 ग्रा.	
टमाटर	:	200 ग्रा.	
क्रीम	:	50 मि.ली.	
केसर	:	½ ग्रा.	

विधि :

1. प्रान को साफ और अच्छी तरह धो लें। सभी सब्जियों को आवश्यकतानुसार साफ कर धो लें।
2. किसी भारी तले वाले बर्तन में मक्खन पिघलायें।

3. उसमें कटा प्याज, सलरी, गाजर, अजवायन, तेज पत्ता डालकर सम्पूर्ण सामग्री को तलें।
4. इसमें हल्के हाथ से प्रान डालें और इसे तेज आंच पर तब तक पकायें, जब तक कि शैल का रंग लाल न हो जाए।
5. इसमें ब्रांडी और व्हाइट वाइन डालकर इसे तेज आंच पर उबालें।
6. इसमें चिकन स्टॉक, कटे टमाटर, चावल डालकर अच्छी तरह पका लें। थोड़े गरम दूध या पानी में केसर को 15 मिनटों तक भिगोने के लिए रख दें।
7. प्रान और सेल को हटाने के बाद मिश्रण की प्यूरी बना दें। प्रान को काटकर गार्निश के लिए अलग रख दें। शैल को डिस्कार्ड कर दें।
8. इसे छान कर पुनः उबालें और अंत में क्रीम डाल दें।
9. नमक मिर्च जांच लें; इसमें केसर के साथ प्रान के टुकड़ों को मिला लें, इसे अच्छी तरह चलाकर गरम–गरम परोसें।

फिलेट डी स्ट्रोमेटे बोनी फेमे

पोम्फ्रेट मछली	:	600 ग्रा.
प्याज	:	100 ग्रा.
डिब्बाबंद मशरूम	:	100 ग्रा.
पार्सले	:	1/8 बंडल
अंडा	:	1 नग
आटा	:	10 ग्रा.
मक्खन	:	10 ग्रा.
क्रीम	:	50 मिली.
सफेद वाइन	:	30 मिली.

विधि :

1. मछली को साफ कर फिलेट के रूप में काटें।
2. एक चौड़ी थाली लें और उसमें थोड़ा घी या मक्खन लगाकर इसके आधे भाग को पानी से भर दें।
3. इसमें कटा प्याज, व्हाइट वाइन और पार्सले मिला दें और मछली फिलेट की पोचिंग कर दें।

4. फिलेट को अलग कर सर्विस प्लेट में रखें।
5. मशरूम के टुकड़ों के साथ फिलेट को सजावटी रूप प्रदान करें।
6. मछली के तरल पदार्थ को छान लें और बेरू–मेइन के साथ इसे गाढ़ा कर लें ताकि फिश विलोट तैयार हो जाए। मछली में अण्डे की जर्दी और क्रीम का मिश्रण डाल दें।
7. मछली के ऊपर तैयार की गई सॉस डाल दें; सर्विस प्लेट के कोनों पर पोमेस ड्यूचीस मिश्रित सामग्री से इसे सजावटी रूप दें और सेलेमेनडल में इसे ग्रेटिनेट करें।
8. गरम–गरम परोसें।

पोमेस ड्युचीस

(अपेरिल ड्युचीस मिश्रण)

आलू	:	500 ग्रा.
मक्खन	:	50 ग्रा.
अंडे की जरदी	:	1 नग
नमक–मिर्च		

विधि :

1. आलू छील कर अच्छी तरह धो लें। आलू को टुकड़ों में काटकर उबाल दें।
2. आलू को ठंडे पानी में न डालें बल्कि इन्हें किसी स्पाट बर्तन पर रखें।
3. आलू को अच्छी तरह मसल लें।
4. किसी बर्तन में मक्खन गरम करें और उसमें मसले हुए आलू, नमक, मिर्च और जायफल डालकर अच्छी तरह मिला लें।
5. इसमें योक डालकर इसे पकने दें, जब तक कि यह बर्तन के कोनों पर चिपकना शुरू न हो जाए।
6. गरम सम्मिश्रण को घी व मक्खन लगाये गये बेकिंग ट्रे पर एक पाइप बैग या पाइप रोसेट में रखें।
7. इसमें पिघला मक्खन व घी/ दूध डालकर सेलमेंडर में पकायें।

आउबरजाइन फ्रिट्स

गोल बैंगन	:	225 ग्रा.
अंडा	:	1 नग

आटा : 30 ग्रा.

नमक–मिर्च चित्र

तलने के लिए तेल

विधि :

1. कढ़ाही में तेल गरम करें।
2. फेंटे हुए अण्डे, आटा, नमक मिर्च एवं पानी को मिलाकर फ्रेंच बेटर तैयार करें।
3. बैंगन को धोकर 1/8 इंच में गोलाकार रूप में काटें।
4. बैंगन के टुकड़ों को नमक मिर्च युक्त आटे में डालकर बेटर में रखकर तब तक तलें, जब तक उनका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जायें और उनमें कुरकुरापन न आ जाए।
5. इसे किसी मुख्य व्यंजन के साथ परोसें।

***