

खाद्य उत्पादन –IV

व्यावहारिक मैनुअल

कक्षा XII

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

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

खाद्य उत्पादन –IV (व्यावहारिक मैनुअल) कक्षा XII

मूल्य : रु. 230.00

प्रथम संस्करण 2012 के.मा.शि.बो., भारत

प्रतियां :

“इस पुस्तक या इसके किसी भी भाग को किसी भी व्यक्ति या एजेंसी द्वारा किसी भी प्रकार से पुनःप्रकाशित नहीं किया जा सकता है”।

प्रकाशक	:	सचिव, के.मा.शि.बो. 'शिक्षा केंद्र', 2, समुदाय केंद्र, प्रीत विहार, दिल्ली – 110092
डिजाइन, लेआउट	:	मल्टी ग्राफिक्स, 5745/81, रेघर पुरा, करोल बाग, नई दिल्ली – 110005, दूरभाष : 257583846
मुद्रण	:	डी के प्रिंटर्स, 5/37ए, कीर्ति नगर औद्योगिक क्षेत्र, नई दिल्ली–110015, दूरभाष : 25414260

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 स्वयं की कार्य कुशलता बढ़ाने तथा रोजगार प्राप्त करने के लिए नियोजनीय कौशल विकसित करना है। शिक्षा बोर्ड देश में व्यावसायिक शिक्षा को सुदृढ़ बनाने की संभावना की खोज भी करता रहता है ताकि इसे छात्रों के लिए और अधिक ग्राह्य और प्रयोजनमूलक बनाया जा सके। 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,

(1) खाद्य उत्पादन (Food Production), (2) खाद्य एवं पेय सेवा (Food Beverage Service)।

इस अभ्यास पुस्तिका “खाद्य उत्पादन” में 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 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 पुस्तक का दोहरा उद्देश्य है : खाना पकाने की थ्योरी को समझना और मेनुवल कौशलों/सक्षमता में पूर्ण रूप से निपुण होकर खाना पकाने के सिद्धांतों का विभिन्न कुकिंग शैलियों पर अनुप्रयोग करना। इस व्यावहारिक पुस्तिका “खाद्य उत्पादन-IV” का लेखन इस प्रकार किया गया है जिससे कि इसे आसानी से पढ़ा और समझा जा सकता है। शिक्षा बोर्ड का प्रयास छात्रों को खाद्य सामग्रियों और पकवानों की मात्रा एवं उपयोग के बारे में जानकारी हासिल कर उनकी समझ को बढ़ाना है। इसमें सुरक्षा संबंधी क्रियाविधियों का उल्लेख किया गया है जिनका सभी फूड हैंडलरों द्वारा अनुपालन किया जाना है।

इस अभ्यास पुस्तिका की मेनुसक्रिप्ट व पाठ्य वस्तु को बहुत ही कम समय में पूरा करने में अनुभवी लेखकों का काफी योगदान रहा है, अतः शिक्षा बोर्ड उनके प्रति अपना आभार व्यक्त करता है। मुझे यह कहते हुए प्रसन्नता हो रही है कि खाद्य उत्पादन-IV पर यह अभ्यास पुस्तिका अनेक बैठकों में की गई गहन चर्चा व विमर्श का परिणाम है, जिन्हें पूर्व निदेशक (शिक्षा एवं व्यावसायिक) श्री शशि भूषण और निदेशक (शिक्षण) की अध्यक्षता में शुरू किया गया था और डॉ. रश्मी सेठी (शिक्षा अधिकारी) तथा उनकी टीम के मार्गदर्शन में पूरा किया गया था। मेनुसक्रिप्ट की ध्यानपूर्वक प्रूफरीडिंग करने के लिए रिसर्च फ़ैलो, 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 मैनेजमेंट एंड केटरिंग टेक्नोलॉजी (एनसीएचएमसीटी), नोएडा का विशेष रूप से धन्यवाद करता हूं। मैं आशा करता हूं कि यह पुस्तक उपयोगी संसाधन सामग्री के रूप में हमारे उद्देश्य को पूरा करने में लाभप्रद होगी।

(विनीत जोशी)
अध्यक्ष

आभार

सलाहकार

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

श्री शशी 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, लेंडर्न, 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 के लिए मेन्यू
(प्रेक्टिकल)-IV

सारांश के लिए : कृपया अभ्यास सत्र 01 और 05 के लिए 11वीं अभ्यास पुस्तिका से सुझाए गए मेन्यू को देखें

मेन्यू-1

पनीर मक्खनी

बैंगन का भर्ता

पूड़ी

सूजी हलवा

मेन्यू-2

मालाबारी परांठा

बंद गोभी थोरन

सांभर

पल पयेसेम

मेन्यू-3

मूंग दाल खिचड़ी

कढ़ाई पकोड़ा

भिंडी

श्रीखंड

मेन्यू-4

पालक पनीर

अरहर दाल फ्राई

उबले चावल

गाजर का हलवा

मेन्यू-5
कढ़ाई पनीर
मसाला दाल
भरवां परांठा

जलेबी

क्षेत्रीय एवं पारंपरिक पकवान

मेन्यू-6
रोगन जोश
गोभी मुसल्लम
चपाती

शाही टुकड़ा

मेन्यू-7
शाही मटन कोरमा
दाल सुल्तानी
चिकन बिरयानी

सेवई मुजप्फर

मेन्यू-8
सफेद मांस
बेसन के गट्टे की कढ़ी
बेसन की रोटी

मोहन थाल

मेन्यू-9
सरसों का साग
पेशवारी छोले
मोती पुलाव

गुलाब जामुन

मेन्यू-10

गोवा मछली करी

बंद गोभी फुगाथ

नारियल पुलाव

डोडोल

मेन्यू-र11

माचेर झाल

पंच फोरनर चौराचोरी

उबले चावल

चेना पयेश

मेन्यू-12

कोल्हापुरी मटन

भरेली वांगी

आम्ती

मसाला भात

मेन्यू-13

नीलगिरी कोरमा

टमाटर बैंगन आम्बल

नींबू चावल

आलू पाक

मेन्यू-14

शमी कबाब

मुर्ग दो प्याज

परांठा

फिरनी

मेन्यू-15

मेथी मूग

भरवां बैंगन

काची बिरयानी

डबल का मीठा

मेन्यू-16

बटर चिकन तंदूरी

दाल मक्खनी

मटर पुलाव

मूंग दाल हलवा

मेन्यू-17

कार चमन

राजमा

बसा भात

कॉंग फिरिन

मेन्यू-18

माछर झाल

घी भात

आलू पोस्तो चोरचारी

मिसटि डोई

मेन्यू-19

साली जरदालू मुर्ग

गुजराती दाल

मेथी थपला

बसुंदी

मेन्यू-20

नवरतन कोरमा

तंदूरी मछली

छोले

भटूरे

महत्वपूर्ण नोट: सामग्रियों एवं कच्ची सामग्री की स्थानीय उपलब्धता के अनुसार और भी क्षेत्रीय मेन्यू तैयार किए जा सकते हैं। क्षेत्र में लोकप्रिय विशिष्ट मेन्यू पकवानों को शामिल किया जाना चाहिए।

अभ्यास सत्र – 06

तैयार करें –

मटन रोगन जोश

गोभी मुसल्लम

चपाती

शाही टूकड़े

उद्देश्य:— अभ्यास सत्र के पश्चात छात्र मटन रोगन जोश, गोभी मुसल्लम, चपाती और शाही टूकड़े बनाने में सक्षम हो पाएंगे।

अनुदेशक का कार्य:—

अनुदेशक को मटन रोगन जोश, गोभी मुसल्लम, चपाती और शाही टूकड़े के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था की जानी चाहिए।

मटन रोगन जोश

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	मटन, इसे 1½ इंच टूकड़ों में काटें	800 ग्रा.
2.	प्याज	150 ग्रा.
3.	अदरक	15 ग्रा.
4.	लहसुन	15 ग्रा.
5.	तेल	4 चम्मच
6.	जीरा	1/4 चम्मच
7.	केसर	½ ग्राम
8.	लौंग	6-8
9.	रतनजोत	4-6 इंच के टुकड़े
10.	काली मिर्च	5-6
11.	काली इलाइची	4
12.	कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर	1 चम्मच
13.	सूखा अदरक पाउडर	1 चम्मच
14.	धनिया पाउडर	1 चम्मच
15.	नमक	स्वाद अनुसार
16.	दही (फेंटी हुई)	1 कप
17.	जावित्री	1/4 चम्मच

विधि

- ऐसे बर्तन में तेल गरम करें जिसका तला मोटा हो।
- उसमें जावित्री, लौंग, काली मिर्च और इलायची मिलायें और उसे तब तक चलाते रहें जब तक कि उसमें से महक न आ जाए।
- प्याज का पेस्ट मिलाएं और 5 मिनट तक पकने दें और उसके बाद उसमें अदरक और लहसून का पेस्ट डालें।
- मेमना मांस की टुकड़ों को मिलायें और उसे हल्की आंच पर पकाएं, बीच-बीच में उसे चलायें जब तक कि मेमना मांस की टुकड़े अच्छे ढंग से लाल-भूरे रंग के न हो जाए। चित्र
- थोड़ा पानी मिलायें और उसे 12 से 15 मिनटों तक धीमी आंच में पकने दें।
- बीच-बीच में उसे चलायें और बर्तन के तलवे से सभी सेंडिमेंट को हटा दें।
- उसमें लाल कश्मीरी मिर्च पाउडर, सौंफ पाउडर, सूखा अदरक पाउडर, धनिया पाउडर और नमक मिलाकर उसे चलायें।
- उसमें दही और दो कप पानी डालें। उस पर ढक्कन लगा दें और तब तक पकने दें जब तक कि मांस पूरी तरह पक न जाए। बीच-बीच में उसे चलाते रहें, और गरम-गरम परोसें।

गोभी मुस्सल्लम

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	फूल गोभी, इसे 1½ इंच टुकड़ों में काटें	800 ग्रा.
2.	प्याज	250 ग्रा.
3.	अदरक	15 ग्रा.
4.	लहसुन	15 ग्रा.
5.	तेल	200 मि.ली.
6.	दही	1 कप
7.	गरम मसाला	1 चम्मच
8.	लौंग	6-8
9.	रतनजोत	4-6 इंच के टुकड़े
10.	काली मिर्च	5-6 सं.
11.	हरी इलायची	4-6 सं.
12.	लाल मिर्च पाउडर	1 चम्मच
13.	बादाम (फांके)	4 चम्मच
14.	इलायची पाउडर	1 चम्मच
15.	नमक	स्वाद अनुसार

16.	दही (फेंटी हुई)	1 कप
17.	जावित्री पावडर	1/4 चम्मच

विधि

- प्याज की कुल मात्रा को दो भागों में काटें। 100 ग्राम प्याज को टुकड़ों में काटें और शेष प्याज से उसका पेस्ट बनायें।
- किसी मोटे तले वाले बर्तन में तेल गरम करें।
- उसमें प्याज के टुकड़ों को डालकर तब तक डीप फ्राई करें, जब तक की उसका रंग गोल्डन न जाए। इसे आंच से हटाकर पेस्ट बनायें।
- उसमें गोभी डालें और उसे तब तक डीप फ्राई करते रहें जब तक उसका रंग हल्का गोल्डन ब्राउन न हो जायें। आंच से हटा दें।
- कढ़ाई में कुछ तेल डालें और उसमें इलायची, काली मिर्च एवं लौंग डालकर तब तक उसे चलायें जब तक कि उसमें खुशबु न आ जाए।
- अब उसमें प्याज का पेस्ट डालें और 5 मिनटों तक पकने दें। उसके बाद अदरक और लहसून का पेस्ट मिलायें।
- इसे तब तक चलाते रहें जब तक कि मिश्रित सामग्री का रंग लाल-ब्राउन न हो जाए।
- उसमें दही और तले हुए प्याज का पेस्ट मिलायें। 10 मिनटों तक पकने दें और उसके बाद लाल मिर्च पाउडर और नमक मिलायें, बीच-बीच में उसे चलाते रहें।
- अब पाइरेक्स डिश में गोभी को रखें और उसमें ग्रेवी मिला दें। उसके बाद कटे हुए बादाम और खोया मिलायें।
- 15 मिनटों तक 170 डिग्री सेंटीग्रेड पर ऑन्डेरा प्रिगेटिड ओवन पर पकायें।

चित्र

चपाती

सामग्रियां

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	गेहूं आटा	200 ग्रा.
2.	नमक	स्वाद अनुसार

विधि

- नमक, गेहूं आटा मिलायें और उसे गूदने के लिए उसमें पर्याप्त मात्रा में पानी मिलायें।
- समान आकार की लोइयां बनायें और उसमें सूखे आटे का पलथन लगाकर चकले पर बेलें।
- तवा गरम करें और उस पर चपाती डाल दें।
- तवे पर चपाती को दोनों ओर से मध्यम रूप से सेक लें।

चित्र

- गरम-गरम परोसें।

शाही टुकड़े

सामग्रियां

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	ब्रेड	8 टुकड़े
2.	घी	डीप फ्राई के लिए
3.	दूध	1 ली.
4.	चीनी	5 चम्मच
5.	केसर/नारंगी लाल रंग	1/4 ग्रा./ 1/4 चम्मच
6.	केवड़ा इत्र	कुछ बूंदें
7.	मावा (खोया) चूरा किया हुआ	100 ग्रा.
8.	हरी इलायची	1 चम्मच
9.	ताजी क्रीम	3/4 कप
10.	चांदी वर्क	1 शीट
11.	काजू टुकड़ा	10
12.	बादाम	1 चम्मच
13.	गुलाब की पंखुड़ियां	कुछ

विधि

- कढ़ाई में पर्याप्त मात्रा में घी गरम करें और उसमें ब्रेड के टुकड़ों को तब तक तलें, जब तक कि उनका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए। तेल छूटाकर उन्हें एक अलग प्लेट में रखें।
- दूध गरम करें और उसमें तीन चम्मच चीनी और केसर/ रंग, इलायची पाउडर तथा इत्र की कुछ बूंदें डालें। अब इसमें ब्रेड के तेल हुए टुकड़े मिला दें।
- ब्रेड के टुकड़ों को दूध में डूबने दें और उसके बाद ब्रेड के टुकड़ों को एक सजावटी प्लेट में रखें। दो चम्मच घी गरम कर हल्की आंच पर उसे चूरा किए गए मावा, हरी इलायची पाउडर तथा एक चम्मच चीनी के साथ हल्के रूप से तलें।
- मावा को दूध में भीगे हुए ब्रेड के टुकड़ों के ऊपर डालें। उसमें इत्र की कुछ बूंदें डालें ताकि वह ताजी क्रीम की तरह दिखे। मावा के ऊपर क्रीम डालें और उस पर चांदी वर्क, काजू, बादाम के छोटे-छोटे टुकड़ों के साथ कुछ पत्तियां गुलाब की डालें। रूम टेम्प्रेचर पर परोसें।

चित्र

अभ्यास सत्र – 07

तैयार करें –

शाही मटन कोरमा

सुल्तान दाल

चिकन बिरयानी

सेवई मुजफ्फर

उद्देश्य:— अभ्यास सत्र के पश्चात छात्र शाही मटन कोरमा, सुल्तानी दाल, चिकन बिरयानी और सेवई मुजफ्फर बनाने में सक्षम हो पाएंगे।

अनुदेशक का कार्य:—

अनुदेशक को शाही मटन कोरमा, सुल्तानी दाल, चिकन बिरयानी और सेवई मुजफ्फर के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था की जानी चाहिए।

शाही मटन कोरमा

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	प्याज	200 ग्रा.
2.	मेमना (हड्डीरहित)	700 ग्रा.
3.	धनिये के दाने	1 चम्मच
4.	जीरे के दाने	1 चम्मच
5.	मिर्च पाउडर (वैकल्पिक)	1 चम्मच
6.	सफेद काली मिर्च (व्हाइट पैपर) पाउडर	1/2 चम्मच
7.	नमक	1-1/2 चम्मच
8.	तेल	155 मि. ली.
9.	दही (हंग)	150 मि. ली.
10.	गरम मसाला पाउडर	1/2 चम्मच
11.	खसखस	2 चम्मच
12.	काजू पेस्ट	2 चम्मच
13.	लहसुन (कूटा हुआ)	7 फांक
14.	अदरक (पीसा हुआ)	20 ग्राम
15.	इलाइची दाने	6 सं.
16.	बादाम (तली फांकें)	50 गा.
17.	मीठा मसाला पाउडर	1/4 चम्मच

विधि

- समस्त प्याज को छिलकर उबालें और उसका पेस्ट बनायें।
- मेमना मांस को एक बड़े बाउल और बर्तन में रखें और उसमें आधा भाग हंगकर्ड, मिर्च, नमक मिलाकर उसे अच्छी तरह चला लें और उसे एक से डेढ़ घंटे तक मेरीनेट करें।
- एक बड़े फ्राई पैन में तेल गरम करें और कुछ मिनटों के लिए उबले हुए प्याज को तलें। उसमें अदरक, लहसून का पेस्ट डालें और अब उसमें मेरीनेशन के साथ मांस के टुकड़े डालकर उसे तब तब पकने दें जब तक कि मांस के टुकड़े पूर्ण रूप से पक न जाए। बीच-बीच में करछी चलाते रहें।
- बाकी बची दही, गरम मसाला, खसखस बीज और काजू पेस्ट को एक बाउल में रखें। इस सम्मिश्रित सामग्री को पके हुए मांस में मिला दें।
- अब इसे 10 मिनटों तक पकने दें जब तक कि मांस अच्छी से पक न गया हो और उसकी तरी गाढ़ी न हो जाए।
- उसमें क्रीम, मीठा मसाला डालकर गरम-गरम परोसें।

चित्र

सुल्तानी दाल

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	अरहर दाल	200 ग्रा.
2.	केसर	कुछ पंखुड़ियां
3.	दूध	2 कप
4.	ताजी क्रीम	1/2 कप
5.	दही	1 कप
6.	लौंग	06 सं.
7.	हरी इलाइची	10 सं.
8.	नमक	स्वाद अनुसार
9.	लाल मिर्च पाउडर	1 चम्मच
10.	पान के पत्ते	1 सं.
11.	Coal	1 पीस
12.	घी	1 चम्मच
13.	जीरे के दाने	1 चम्मच
14.	लहसुन फांक	8 फांके
15.	अच्छी तरह काटी गई हरी मिर्च	2 सं.
16.	अच्छी तरह काटी गई पुदिने की पत्तियां	5-6 सं.

विधि

- दाल को 10 मिनटों के लिए भिगोयें।
- दो चम्मच गरम दूध में केसर भिगायें।
- दूध, ताजी क्रीम और दही को अच्छी तरह मिला लें और उसे एक मलमल के कपड़े से छान लें।
- इसे ठण्डे स्थान पर रखें।
- लौंग और हरी इलायची को एक साथ भूनें।
- नमक और लाल मिर्च पाउडर तथा चार कप पानी के साथ दाल को उबालें (पानी की मात्रा उतनी होनी चाहिए कि दाल पकने के पश्चात् उसमें ज्यादा पानी न रहे)।
- उस पर ढक्कन लगा दें और उसे हल्की आंच पर पकने दें।
- उसमें से शेष पानी को निकाल दें।
- दाल में पान का पत्ता डालें और उसमें लाइव चारकोल के कुछ टुकड़े डालें।
- एक चम्मच घी डालें और उस पर ढक्कन लगाकर उसे धुंगर में 10 मिनटों के लिए रख दें (इसे एक कटोरी में रखा जा सकता है)। चारकोल को हटा दें और उसमें फेंटी हुई मिश्रित क्रीम, लौंग-इलायची पेस्ट, भिगोए गए केसर को अच्छी तरह मिलाकर डाल दें।
- ढक्कन लगाकर हल्की आंच पर पांच मिनटों तक या जब तक कि उसमें गाढ़ापन न आ जाये, उसे खदखदाने दें।
- बर्तन में शेष घी को गरम करें और उसमें चीरा लगाए गए और चांदी युक्त लहसुन को डाल दें। जैसे-जैसे इसका रंग हल्का गुलाबी होने लगे इसे उस बर्तन में डाल दें, जिसमें दाल रखी गई है और उस पर ढक्कन लगा दें। एक बार करछी चलाकर उसे कटी हुई हरी मिर्च पुदिने की पत्तियों से सजावटी रूप देकर गरम-गरम परोसें।

चित्र

चिकन बिरयानी

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	चिकन	600 ग्रा.
2.	बासमती चावल	500 ग्रा.
3.	तेल	4 चम्मच
4.	प्याज	150 ग्रा.
5.	अदरक	15 ग्रा.
6.	लौंग	20 ग्रा.
7.	काली मिर्च	10 सं.
8.	काली इलायची	2 सं.
9.	जावित्री	2 पत्तियां
10.	दालचीनी	2 इंच की डंडी
11.	नमक	स्वाद अनुसार

12.	तेज पत्ता	1 सं.
13.	हरी इलाइची	8 सं.
14.	जीरा दाने (शाही जीरा)	1/2 चम्मच
15.	लौंग	5-6 सं.
16.	केसर	कुछ डंडियां
17.	दूध	1 चम्मच
18.	पिस्ता	15-20
19.	चांदी वर्क, सजीवटी रूप देने हेतु	आवश्यकतानुसार
मसाले के लिए		
20.	जीरा दाने	1/2 चम्मच
21.	जायफल पाउडर	1/4 चम्मच
22.	लौंग	6 सं.
23.	हरी इलाइची	8 सं.
24.	काली इलाइची	2 सं.

विधि

- चिकन को साफ कर अच्छी तरह धोए और काटे। चित्र
- चावल को दो बार धोकर 15 मिनटों के लिए दो कप पानी में भिगोने के लिए रख दें।
- प्याज, अदरक और लहसुन छीलकर धो लें।
- काली मिर्च, इलायची, जावित्री, दाल चीनी के साथ कुछ कटे हुए प्याज, कटा अदरक, कटा लहसुन को एक मलमल वाले कपड़े में बांध दें।
- इस बंडल को चिकन, नमक और तीन कप पानी में डाल दें और इसे तब तक पकने दें जब तक कि यह 3/4 रूप तक पक न जाए।
- चिकन के टुकड़ों को निकालकर स्टॉक को चावल पकाने के लिए अलग रख लें। मसालों के लिए जीरा, जायफल, लौंग, हरी इलायची और काली इलायची के साथ शेष प्याज, अदरक और लहसुन को भुनें।
- बर्तन में तेल गरम करें और उसमें इस मसाले को तब तक भुनें, जब तक कि उससे तेल छूट न जाए। अब अधपके चिकन के टुकड़ों को उसमें डालें और अलग रख दें।
- इसे हिट से उतारे और एक तरफ रख दें।
- दूसरे बर्तन में तेल गरम करें और उसमें तेज पत्ता, हरी इलायची और लौंग डालें। इसे थोड़ी देर तलें और उसके बाद उसमें चावल डालकर थोड़ी देर के लिए पुनः तलें। चिकन की मात्रा से दोगुना अधिक की मात्रा में स्टॉक और नमक मिलायें।
- इसको उबालें और उस पर ढक्कन रखकर पकने दें।
- जब पानी सूखकर चावल की सतह पर आ जाए, तब उसमें चिकन डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें। उसे ढक कर धीमी आंच पर पकायें। दूध में भिगोई हुई केसर डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें।
- अब इसे सर्विंग डिश में डालकर गोल्डन ब्राउन प्याज और चांदी वर्क के साथ सजावटी रूप देकर गोल कटे प्याज और हरी चटनी के साथ गरम-गरम परोसें।

सेवई मुजपफ़र

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	सेवई	400 ग्रा.
2.	चीनी	400 ग्रा.
3.	दूध	400 ग्रा.
4.	केसर	1/2 ग्रा.
गारनिश के लिए		
5.	खोया	200 ग्रा.
6.	पिस्ता गिरी	30 ग्रा.
7.	बादाम	30 ग्रा.
8.	काजू गिरी	50 ग्रा.
9.	सीलवर फॉइल	1 सीट
10.	छोटी इलाइची पाउडर	1 चम्मच
11.	मीठा इत्र	कुछ बूंदें

विधि

- थोड़े पानी या दूध में केसर को भिगाकर मिक्स करें।
- सूखे मेवे की गिरियों को काटें।
- खोया मिलाकर उसे तब तक फ्राई करें, जब तक उसका रंग लाइट ब्राउन न हो जाए।
- एक बर्तन में तेल गरम करें और उसमें सेवई को तब तक तलें, जब तक कि उसका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए।
- समान रूप में चीनी का घोल बनायें और उसमें छोटी इलायची का पाउडर मिला दें।
- सेवई को मलमल वाले कपड़े में बांधकर एक मिनट के लिए उबलते पानी में, जिसमें पहले से नारंगी-लाल रंग और केवड़ा इत्र मिलाया गया हो, डूबो दें। चित्र
- सेवई को चीनी के घोल में मिला दें और इसे तब तक धीमी आंच पर पकने दें जब तक कि सेवई में से पानी पूर्णरूप से सूख न जाए।
- कुल खोये की आधी मात्रा तथा फलेवर वाले पदार्थों को अच्छी तरह मिलाकर आंच से हटा दें।
- इसे सर्विंग बर्तन में रखकर शेष खोया और चांदी वर्क के साथ सजावटी रूपे देकर परोसें।

अभ्यास सत्र – 08

तैयार करें –

सफेद मांस

गट्टा करी

बेसन की रोटी

मोहन थाल

उद्देश्य:– अभ्यास सत्र के पश्चात छात्र सफेद मांस, गट्टा करी, बेसन की रोटी और मोहन थाल बनाने में सक्षम हो पाएंगे।

अनुदेशक का कार्य:–

अनुदेशक को सफेद मांस, गट्टा करी, बेसन की रोटी और मोहन थाल बनाने के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था की जानी चाहिए।

सफेद मांस

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	मेमेने की टंगड़ी	800 ग्रा.
2.	नमक	स्वाद अनुसार
3.	दही	1 कप
4.	घी	125 ग्रा.
5.	सफेद मिर्च पाउडर	5 ग्रा.
6.	अदरक	10 ग्रा.
7.	बादाम	60 ग्रा.
8.	नारियल	30 ग्रा.
9.	हरी मिर्च	4 सं.
10.	छोटी इलाइची पाउडर	1/2 कप
11.	क्रीम	120 मि. ली.
12.	नींबू रस	15 मि. ली.

विधि

- मेमना मांस को साफ कर काटें और उसे एक हांडी में रखें। उसमें नमक और पानी मिलाकर 5 मिनट तक उबलने दें।
- एक अलग बाउल में दही फेंटें।
- अदरक को फांकों में काटें और तले बादाम, छिले हुए नारियल व हरी मिर्च का पेस्ट तैयार करें।
- हांडी में घी गरम करें और तले मांस, मसालायुक्त दही, अदरक, नमक और पानी (800 मि.ली.) को मिला दें। इसमें ढक्कन लगाकर कुछ देर उबलने दें यानी जब तक की मांस पूर्णरूप से पक न जाए और उसका एक चौथाई पानी सूख न जाए। अब इसमें पेस्ट डालकर 20 मिनटों के लिए पकने दें और उसमें इलायची पाउडर डालकर चला दें। क्रीम, नींबू रस और गुलाब जल डालकर उसे चला दें। उसमें नमक मिर्च डालकर क्रीम से सजावटी रूप देकर गरम-गरम परोसें।

चित्र

गट्टा कढ़ी

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
	आटे के लिए	
1.	बेसन का छाना हुआ आटा	1½ कप
2.	अच्छी तरह कटा अदरक (वैकल्पिक)	10 ग्रा.
3.	ताजी पुदिने की कटी हुई पत्तियां (वैकल्पिक)	1 चम्मच
4.	दही	2 चम्मच
5.	जीरे के दाने	1/2 चम्मच
6.	लाल मिर्च पाउडर	1/2 चम्मच
7.	हल्दी पाउडर	1/2 चम्मच
8.	नमक	स्वाद अनुसार
9.	सोडा बायकार्बोनेट	1 चुटकी
10.	घी/तेल	डीप फ्राई हेतु
	ग्रेवी के लिए	
11.	दही	1½ कप
12.	लाल मिर्च पाउडर	1 चम्मच
13.	धनिया पाउडर	2 चम्मच
14.	हल्दी पाउडर	1 चम्मच
15.	नमक	स्वाद अनुसार
16.	घी/तेल	2 चम्मच
17.	जीरे के दाने	1 चम्मच
18.	लौंग	4 सं.

19	हींग	1 चुटकी
20.	कटा हुआ प्याज	100 ग्रा.
21.	गरम मसाला पाउडर	1/2 चम्मच

विधि

- घी और तेल को छोड़कर समस्त गट्टा सामग्री को मिला दें।
- सख्त आटा गुंधने के लिए उसमें दो चम्मच पानी डालें।
- गूंदे हुए आटे के 6 बराबर भाग बनायें और उन्हें लंबे आकार में बेलें।
- एक बर्तन में एक चम्मच घी डालकर उबलते पानी में 10 से 15 मिनटों तक उन्हें पकायें।
- गट्टों को बाहर निकालकर शेष पानी को ग्रेवी के लिए रख दें।
- गट्टों को एक इंच के आकार में काटें। कढ़ाई में पर्याप्त घी/तेल डालकर गट्टों को तब तक डीप फ्राई करें, जब तक कि उनका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए। अवशोषक कागज से गट्टों का तेल सूखाकर उन्हें अलग रख दें।
- ग्रेवी के लिए दही फेंटें और उसमें लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और नमक मिलायें। एक बर्तन में घी और तेल गरम करें और उसमें चीरा, तेल और हींग का छौंका लगायें।
- उसे थोड़ी देर तक पकने दें, जब तक की जीरे के दानों का रंग बदल न जाएं।
- अब उसमें प्याज डालकर तीन मिनटों के लिए ऊंची आंच पर तब तक पकायें, जब तक उसका रंग हल्का गोल्डन ब्राउन न हो जाए।
- अब दही मिक्सचर डालें और उसे 5 मिनटों तक धीमी आंच पर पकने दें।
- उसमें गट्टे तथा अलग से रखे गए पानी (जिसमें गट्टे उबाले गए थे) को मिला दें।
- इसे धीमी आंच पर तब तक पकने दें जब तक कि इसमें गाढ़ापन न आ जाए।
- उसमें गरम मसाला और नमक मिर्च डालकर गरम-गरम परोसें।

चित्र

बेसन की रोटी

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	छाना हुआ बेसन	1½ कप
2.	गेहूं का आटा	1 कप
3.	नमक	स्वाद अनुसार
4.	शुद्ध घी	2 चम्मच

विधि

- बेसन की रोटी के लिए सभी सामग्री को मिलाकर आटे में अपेक्षित मात्रा में पानी डालकर ठोस रूप में गुंधें।

- गुंधें आटे की आठ भागों में गोल-गोल लोईयां बनायें।
- प्रत्येक लोई को 4 इंच गोलाकार रूप में बेलें।
- तवा गरम करें और रोटी के दोनों भागों में हल्का सा घी लगाकर उसे तब तक सेकें जब तक कि उसका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए।
- थोड़ा सा घी लगाकर अपनी हथेलियों के बीच इसका दबा दें, ताकि घी अंदर चला जाए और उसे गरम-गरम परोसें।

चित्र

मोहन थाल

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	बेसन	2 कप
2.	दूध	1/2 कप
3.	घी	2 कप
4.	चीनी	2 कप
5.	केसर	5-6 पंखुडियां
6.	हरी इलायची पाउडर	1/4 चम्मच
7.	बादाम की तली फांके	10 सं.
8.	पिस्ता टुकड़ा तला हुआ	10 सं.
9.	काजू	20 ग्रा.
10.	किशमिश	15 ग्रा.

विधि

- एक बाउल में चने का आटा, दूध और तीन चम्मच घी मिलायें।
- तत्पश्चात अंगुलियों के अग्र भागों से उसे ब्रेड के टुकड़ों की भांति सानें।
- थाली पर तेल लगायें। एक मोटे तले वाले बर्तन में घी गरम करें।
- चने के आटे के सम्मिश्रण को मिलायें और उसे धीमी आंच पर तब तक पकायें जब तक कि एक अच्छा फलेवर प्राप्त नहीं हो जाता और चने का आटा डार्क न हो जाए।
- उसमें हरी इलायची पाउडर डालकर मिलायें।
- इस बीच चीनी और पानी का एक कप घोल व सिरप बनायें।
- उसमें केसर डाल दें और चने के मिश्रित आटे को सिरप में डालकर तब तक पकाते रहें जब तक कि समस्त तरल पदार्थ सूखकर गाढ़ा तथा हल्का सा सूखा सा न बन गया हो।
- मिश्रण को थाली में डालकर समान रूप से फैला दें।
- सामग्री पर सूखे मेवे डालकर उसे ठण्डा होने दें।
- वर्गाकार रूप में काटकर परोसें।

अभ्यास सत्र – 09

तैयार करें –

सरसों का साग

छोले

मोती पुलाव

गुलाब जामुन

उद्देश्य:– अभ्यास सत्र के पश्चात छात्र सरसों का साग, छोले, मोती पुलाव और गुलाब जामुन बनाने में सक्षम हो पाएंगे।

अनुदेशक का कार्य:–

अनुदेशक द्वारा सरसों का साग, छोले, मोती पुलाव और गुलाब जामुन बनाने के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था की जानी चाहिए।

सरसों का साग

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	ताजी सरसों की पत्तियां	5 गड्डी
2.	ताजे पालक की पत्तियां	5 गड्डी
3.	बथुआ	1 गड्डी
4.	सरसों तेल	5 चम्मच
5.	कटा हुआ अदरक	10 ग्रा.
6.	घिसा हुआ लहसुन	10 ग्रा.
7.	प्याज की फांके	50 ग्रा.
8.	हरी मिर्च	4 सं.
9.	नमक	स्वाद अनुसार
10.	कॉर्नमील	2 चम्मच
11.	ताजा मक्खन	2–3 चम्मच

विधि

- एक बर्तन में तीन चम्मच जैतून का तेल गरम करें और उसमें अदरक, लहसून तथा प्याज डालें और दो-तीन मिनटों तक तलें।
- सरसों की पत्तियों एवं उसकी आधी डंडियों को अच्छी तरह धो कर काट लें, उसे बर्तन में रखकर चला लें।
- उसमें अच्छी तरह धोये गए पालक और बथूवे को काटकर डाल दें।
- हरी मिर्च काटकर डालें।
- स्वाद अनुसार नमक डालकर अच्छी तरह से हिलाएँ और उसे तब तक पकने के लिए छोड़ दें, जब तक कि सब्जी नरम न हो जाए।
- थोड़े पानी की मात्रा में कार्नमील डालकर पकने के लिए छोड़ दें, जब तक कि सब्जी पूर्णरूप से पक न जाए।
- ठण्डा कर उसका मोटा पेस्ट बनायें।
- अब उसे एक बर्तन में रखें और उसमें जैतून तेल डालकर अच्छी तरह मिला दें।
- दो-तीन मिनटों तक पकने के बाद ताजे मक्खन के साथ परोसें। सरसों का साग मक्के की रोटी के साथ बहुत ही लाजवाब एवं लजीज व्यंजन है।

पेशावारी छोले

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	छोले (काबूली चना)	200 ग्रा.
2.	चाय की पत्तियां	2 चम्मच
3.	तेल	2 चम्मच
4.	तेज पत्ता	1 सं.
5.	अच्छी तरह कटा हुआ प्याज	100 ग्रा.
6.	लहसुन पेस्ट	1 चम्मच
7.	अदरक पेस्ट	1 चम्मच
8.	चीरा लगाई हुई हरी मिर्च	2 सं.
9.	अच्छी तरह कटे हुए टमाटर	50 ग्रा.
10.	लाल मिर्च पाउडर	1 चम्मच
11.	धनिया पाउडर	2 चम्मच
12.	हल्दी पाउडर	1 चम्मच
13.	चना मसाला	1 चम्मच
14.	जीरे के दाने	1 चम्मच
15.	नमक	स्वाद अनुसार

16.	गरम मसाला पाउडर	1 चम्मच
17.	मटन कीमा	175 ग्रा.
18.	पुदिने की पत्तियां	1/4 गड्डी

विधि

- पानी में सफेद छोले डालकर रात भर भिगने के लिए छोड़ दें।
- छोलों को अलग निकालकर उसमें तीन कप पानी मिलायें।
- चाय की पत्तियों को एक कपड़े में बांधकर पानी में डूबों दें और उसे तब तक उबालें, जब तक कि सफेद छोले पककर नरम न हो जाएं तथा उनका रंग डार्क न हो जाए।
- छोलों को छानकर अलग रख दें। तेल गरम करें और उसमें तेज पत्ता तथा कटा हुआ प्याज डालें और उसे तब तक तलते रहें, जब तक कि उसका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए।
- उसमें अदरक, लहसुन तथा हरी मिर्च का पेस्ट डालें और उसे तब तक चलाते रहें जब तक कि वह मटन के कीमा की तरह न बन जाए। उसे 10–12 मिनट तक पकने दें। कटे टमाटर, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, चने मसाला और जीरा डालकर तब तक तलें जब कि नीचे तेल न छूट जाए।
- अब उसमें उबले छोले, नमक तथा लगभग एक कप पानी डाल दें और उसे तब तक पकने दें जब तक कि सफेद छोले मोटे मसाले की तौर पर दिखाई न दें। उसमें कटी हुई पुदीना की पत्तियां डालें।
- उसमें गरम मसाला पाउडर डालकर अच्छी तरह मिला दें और हरे धनिये से सजावटी रूप देकर गरम-गरम परोसें।

चित्र

मोती पुलाव

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	बासमती चावल	175 ग्रा.
2.	काटेज चीज़ (पनीर)	75 ग्रा.
3.	कॉर्नफ्लोर/कॉर्न स्टार्च	1½ चम्मच
4.	काजू पाउडर	2 चम्मच
5.	मीठा मसाला पाउडर	1/8 चम्मच
6.	नींबू रस	1/4 नींबू
7.	नमक	स्वाद अनुसार
8.	तेल	डीप फ्राई के लिए
9.	चांदी वर्क	2 शीट
10.	घी	2 चम्मच
11.	लौंग	8 सं.
12.	तेज पत्ता	2 सं.

13.	दालचीनी	2 डंडियां
14.	हरी इलाइची	6-8
15.	केसर	कुछ पंखुड़ियां
16.	दूध	2 चम्मच

विधि

- चावल को साफ और धो कर चार कप पानी में लगभग आधे घंटे के लिए भिगाने के लिए छोड़ दें। चावल का पानी निकालकर चावल अलग रख दें।
- पनीर को मसल दें, उसमें काजू पाउडर, कार्न स्टार्च, मीठा मसाला पाउडर, नीबू रस, नमक डाल दें। अब उसे नरम आटे की तरह गुंधें और छोटी-छोटी गोल गोलियों के रूप में बेल दें।
- कढ़ाई में पर्याप्त मात्रा में तेल गरम करें और धीमी आंच पर उन्हें (पनीर की गोलियों) तब तक डीप फ्राई करें जब तक कि उनका रंग हल्का ब्राउन न हो जाए।
- एक अवशोषक कागज से उनका तेल छुटाकर अलग रख दें।
- इन गोलियों पर चांदी कवर चढ़ा दें।
- कढ़ाई में घी गरम करें और लौंग, तेज पत्ता, दाल चीनी तथा हरी इलायची डालें।
- जब उपरोक्त मसालें चटकने लग जाए, जब उसमें चावल डाल दें।
- हल्के हाथ से करची चलायें और उसमें चावल की दुगुनी मात्रा में पानी मिलायें तथा स्वाद के अनुसार नमक मिला दें।
- ढक्कन लगाकर तब तक पकने दें जब तक कि चावल पूर्णरूप से पक न गए हों।
- गरम दूध में केसर को चूरा करके डालें।
- इसे चावल में फलेवर और रंग प्राप्त करने के लिए डाला जाता है।
- तले हुए पनीर की गोलियों के साथ सजावटी रूप देकर चावल को प्लेट में गरम-गरम परोसें।

चित्र

गुलाम जामुन

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	मावा (खोया)	1½ कप
2.	छैना	½ कप
3.	सोडा कार्बोनेट	1/4 चम्मच
4.	मैदा	3 चम्मच
5.	हरी इलाइची पाउडर	1/4 चम्मच
6.	चीनी	2 कप
7.	घी	डीप फ्राई के लिए

विधि

- खोये को मसल दें और छैने को फेंटकर अलग रख दें।
- सोडा-बायोकार्बोनेट, मैदा, हरी इलायची पाउडर के साथ दोनों सामग्रियों, कसा हुआ खोया, मसला हुआ छैना मिला दें। उस पर थोड़ा पानी डालकर गरम आटे के रूप में गुंधें।
- गुंधें हुए आटे की समान रूप में 16 गोलाकार गोलियां बनायें। चीनी के साथ दो कप पानी मिलाकर चीनी का घोल बनायें।
- घोल में से झाग आदि को हटा दें।
- कढ़ाई में घी/तेल गरम करें और उसमें गोलियों को तब तक धीमी आंच पर डीप फ्राई करते रहें, जब कि उनका रंग गोल्डन न हो जाए।
- गोलियों को निकालकर चीनी के घोल में कम से कम 15 से 20 मिनटों के लिए छोड़ दें और उसके बाद गरम-गरम परोसें।

चित्र

अभ्यास सत्र – 10

तैयार करें –

गोन मछली करी

बंद गोभी फुगाथ

नारियल पुलाव

डोडोल

उद्देश्य:– अभ्यास सत्र के पश्चात छात्र गोन मछली करी, बंद गोभी फुगाथ, नारियल पुलाव और डोडोल बनाने में सक्षम हो पाएंगे।

अनुदेश का कार्य:–

अनुदेश को गोन मछली करी, बंद गोभी फुगाथ, नारियल पुलाव और डोडोल के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था की जानी चाहिए।

गोन मछली करी

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	पामफ्रेट (400 ग्रा. प्रत्येक)	2
2.	तेल	2 चम्मच
3.	कटा हुआ प्याज	100 ग्रा.
4.	काजू पाउडर	2 चम्मच
5.	हरी मिर्च पर चीरा लगाकर उसके दो टुकड़े	2 मिर्च
6.	नमक	स्वाद अनुसार
7.	माल्ट सिरका	1 चम्मच
	पेस्ट के लिए	
8.	जीरे के दाने	2 चम्मच
9.	धनिये के दाने	2 चम्मच
10.	सूखी लाल मिर्च	6
11.	घीसा नारियल	1/2 कप
12.	अच्छी तरह कटा अदरक	10 ग्रा.
13.	अच्छी तरह कटा लहसुन	10 ग्रा.
14.	टमाटर गुदा	2 चम्मच

विधि

- प्रत्येक मछली को अच्छी तरह साफ और धो कर 5 से 6 टुकड़ों में काटें।
- जीरा/धनिया तथा साबुद लाल मिर्च भुनें।
- इन सभी भुनी हुई सामग्रियों का छिले हुए नारियल, अदरक, लहसुन तथा थोड़े पानी के साथ इमली डालकर बढिया सा पेस्ट बनायें।
- इस पेस्ट की आधी मात्रा का मछली के टुकड़ों पर लेप लगायें। किसी बर्तन में तेल गरम करें।
- उसमें प्याज डालकर उसे तब तक तलें, जब तक कि वह गोल्डन ब्राउन न हो जाए। उसमें हरी मिर्च डालकर धीमी आंच पर दो-तीन मिनटों के लिए पकायें और बीच-बीच में करची चलाते रहें।
- शेष पेस्ट को मिलाकर चला दें।
- इसे पांच मिनटों तक, यानी जब तक कि महकदार खुशबु न आने लगे, तब तक तलें।
- डेढ़ कप पानी डालें और उसे उबालें तथा उसमें मैरीनेटिड मछली के टुकड़ों के साथ-साथ नमक मिला दें।
- पांच मिनटों या तब तक धीमी आंच में पकाते रहें, जब तक कि मछली पूरी तरह पक न गई हो। उसमें सिरका डालकर लाल चावल के साथ गरम-गरम परोसें।

बंद गोभी फुगाथ

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	बंद गोभी	1 सं.
2.	प्याज	100 ग्रा.
3.	हरी मिर्च	10 सं.
4.	सरसों के दाने	1/4 चम्मच
5.	तेल	60 मि. ली.
6.	नारियल	1/2 सं.
7.	नमक	स्वाद अनुसार
8.	करी पत्ता	1 डंडी

विधि

- बंद गोभी को लड़ीनुमा रूप में काटकर अच्छी तरह धो लें और छान लें।
- उसमें कटा हुआ प्याज और हरी मिर्च मिला लें। एक बर्तन में तेल गरम करें।
- उसमें सरसों के दाने, कटा हुआ प्याज, हरी मिर्च और कढ़ी पत्ता डालें।
- बंद गोभी, नमक तथा पकने के लिए पर्याप्त पानी डालें।
- इसे तब तक पकने दें जब तक की पूरा पानी सूख न जाए।
- छीला हुआ नारियल डालें और उसे थोड़ी देर तक पकने दें।
- उसे चलाकर आंच से हटा दें।

चित्र

नारियल पुलाव

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	चावल	1 कि.ग्रा.
2.	ताजा नारियल	1 सं.
3.	चने की दाल	5 ग्रा.
4.	स्पलिट चने की दाल	5 ग्रा.
5.	तेल	50 मि. ली.
6.	लाल मिर्च	5 ग्रा.
7.	सरसों के दाने	1 चम्मच
8.	हरी मिर्च	2 सं.
9.	काजू	10 सं.
10.	नमक	स्वाद अनुसार

विधि

- चावल उबालें, उसमें नमक और घिसा हुआ नारियल मिलायें।
- एक बर्तन में तेल गरम करें, नारियल को फ्राई कर आंच से हटा दें।
- समस्त सामग्री के साथ मसाला को अच्छी तरह मिलाकर फ्राई करें और उसे चलायें।
- गरम-गरम परोसें।

चित्र

डोडोल

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	चावल का आटा	500 ग्रा.
2.	घी	200 ग्रा.
3.	पानी	200 मि. ली.
4.	गुड़ (खजूर)	200 ग्रा.
5.	इलायची पाउडर	1/2 चम्मच
6.	सूखे मेवे (कतरे हुए)	50 ग्रा.

विधि

- एक बर्तन में घी गरम करें और उसमें चावल का आटा डालकर तब तक पकायें, जब तक की उसका रंग गुलाबी न हो जाए।
- उसमें पानी और गुड़ डालकर 10 मिनटों के लिए तब तक पकायें, जब तक कि गुड़ पूर्णरूप से पिघल न जाए।
- चावल के आटे में इस सामग्री को डाल दें।
- इसे तब तक पकने दें जब तक कि इसमें अतिरिक्त पानी अवशोषित न हो जाए और हलुवे जैसी बनावट न आ जाए।
- उसमें हरी इलायची पाउडर डालें ताकि उसका स्वाद बढ़ जाए।
- उसमें सूखे मेवे डालकर गरम-गरम परोसें।

चित्र

अभ्यास सत्र – 11

तैयार करें –

माचेर झाल

पंच फोरनेर चौराचारी

उबले चावल

छेना पयेश

उद्देश्य:— अभ्यास सत्र के पश्चात छात्र माचेर झाल, पंच फोरनेर चौराचारी, उबले चावल और छेना पयेस बनाने में सक्षम हो पाएंगे।

अनुदेश का कार्य:—

माचेर झाल, पंच फोरनेर चौराचारी, उबले चावल और छेना पयेस के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था की जानी चाहिए।

माचेर झाल

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	प्याज के बीज (कलौंजी)	1/4 चम्मच
2.	हरी मिर्च	2-3 सं.
3.	धनिये के बीज	1/2 चम्मच
4.	मछली (संभवतः रोहु)	750 ग्रा.
5.	सरसों तेल	30 मि. ली.
6.	हल्दी पाउडर	1/4 चम्मच
7.	नमक	स्वाद अनुसार
8.	जीरा दाने	1/4 चम्मच

विधि

- मछली को अच्छी तरह साफ कर उसके सिर को काट लें।
- मछली के सिर के अंदरूनी भाग को अच्छी तरह धोयें।
- मछली को पांच इंच मोटे समान भागों में काटें।
- किचन टावल से उसे सुखाकर उस पर नमक और हल्दी पाउडर का लेप लगा दें।
- हरी मिर्च को साफ कर उसकी डंडियां हटा दें और काट लें।

- धनिये के दाने और जीरे को भुनकर थोड़ी मात्रा में पानी के साथ उनका पेस्ट बना लें।
- एक बर्तन में दो चम्मच सरसों का तेल गरम करें और तेल को बर्तन के पूरे तलवे पर फैला दें।
- इसको आंच से हटा दें और ठण्डा कर पुनः धीमी आंच पर उसे गरम करें।
- उसमें मछली टुकड़े डालें (एक बार में कुछ ही टुकड़ें डालें) और उन्हें दोनों ओर से कुछ मिनटों तक तल लें।
- आंच से हटाकर अलग रखें।
- उसी बर्तन में शेष तेल को गरम करें और उसमें कलौंजी, कटी हुई हरी मिर्च डालकर थोड़ी देर तक फ्राई करें।
- धनिया-जीरा पेस्ट डालकर उसे कुछ मिनटों तक धीमी आंच पर फ्राई कर लें और उसमें आवश्यकतानुसार थोड़ा पानी डाल लें।
- दो कप पानी में नमक डालकर उसे 4 से 5 मिनटों तक धीमी आंच पर खदखदाने दें।
- इसमें तली हुई मछली के टुकड़ों का धीरे से डालें और धीमी आंच पर दो या तीन मिनट तक या जब तक सामग्री अच्छी तरह पक न गई हो खदखदाने दें।
- उसमें उबले हुए चावलों को डालकर गरम-गरम परोसें।

पंच फोरनर चोराचारी

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	आलू	60 ग्रा.
2.	बैंगन	60 ग्रा.
3.	पीला कद्दू	50 ग्रा.
4.	तोरी	100 ग्रा.
5.	सेम (ब्रॉड बीन्स)	30 ग्रा.
6.	ड्रमस्टिक (शहजन की फली)	6-7 टुकड़े
7.	हरी मिर्च	6-7 फाखें
8.	सरसों पेस्ट	2 चम्मच
9.	पेस्ट बनाने के लिए:	सरसों के दानों को पानी में भिगोने के बाद उन्हें हरी मिर्च एवं थोड़े नमक के साथ पीसकर बड़िया पेस्ट बनाएं
10.	हल्दी	1/2 चम्मच
11.	हींग	1/4 चम्मच
12.	पंच फोरन	1 चम्मच (सौंफ बीज, मेथी बीज, कलौंजी, सरसों और जीरा)
13.	नमक	स्वाद अनुसार

14.	चीनी	2 चम्मच
15.	सरसों तेल	2 चम्मच

विधि

- सब्जियों को अच्छी तरह धो कर बराबर के आकार में काटें।
- एक कढ़ाई में समस्त सब्जी को डालकर उसमें आधा चम्मच हल्दी पाउडर और 1/2 चम्मच सरसों के दानों का पेस्ट डालें और ढक्कन लगाकर उसे पकने दें।
- इसमें पानी मिलाने की जरूरत नहीं है क्योंकि तोरी स्वतः ही पानी छोड़ेगी, जो कि सभी सब्जियों के पकने तक पर्याप्त होगा।
- कढ़ाई/फ्राई पैन में तेल गरम करें।
- पंच फोरोन और हींग, हरी मिर्च का छौंका लगायें और तब तक इंतजार करें, जब तक मसाला फूल न जाये।
- अब इसमें उबली हुई सब्जियों को डालकर तलें। इसे अच्छी तरह मिक्स कर दें।
- अच्छी तरह पकने दें और गरम गरम परोसें।

उबले चावल

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	चावल	200 ग्रा.
2.	उबलता पानी	1 ली.
3.	नमक	1 चुटकी
4.	तेल	1/2 चम्मच
5.	सिरका	05 मि. ली.

विधि

- चावल को ठण्डे पानी में तब तक धोयें जब कि चावल साफ न दिख जाएं।
- खौलते पानी में चावल नमक, तेल, सिरका डालकर उसे चला दें।
- इसे 20 मिनटों तक उबलने दें और बीच-बीच में चलाते रहें ताकि चावल आपस में चिपक न जाएं।
- चावल का पानी निकालकर उसे एक अलग बर्तन में रख दें।
- चावल के ऊपर ठण्डे पानी की कुछ बूंदें डालें ताकि उसमें जो भी ठोसपन हो वह नरम हो जाए चावल के दाने अलग-अलग हो जाएं।
- चावल का संपूर्ण पानी सूख जाने के बाद गरम-गरम परोसें।

छैना पयेश

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	दूध	12½ कप
2.	सफेद सिरका या नींबू रस	2 चम्मच

चीनी के घोल के लिए:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	चीनी	2 कप
2.	पानी	1½ कप
3.	मैदा	5 चम्मच

गाढ़े दूध के लिए:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	चीनी	4 चम्मच
2.	दूध	5 कप
3.	हरी इलाइची पाउडर	1/2 चम्मच
4.	केसर	2 ग्रा.
5.	बादाम	2 चम्मच कतरे हुए
6.	पिस्ता	2 चम्मच, फाड़े हुए
7.	केसर	कुछ पंखुड़ियां

विधि

- एक बर्तन में दूध उबालें।
- उसमें सफेद सिरका या नींबू का रस डालें, ताकि दूध फट जाए।
- आंच धीमी कर लें।
- छैने को अलग कर उसमें कर्ड चीज़ को अच्छी तरह मिला दें।
- उसे आंच से अलग कर दें।
- चीनी के घोल के लिए एक बर्तन में पानी उबालें और उसमें चीनी डाल दें तथा उसे तब तक चलाते रहें जब तक कि चीनी पूर्णरूप से घुल न गई हो।
- इस घोल को धीमी आंच में उबाले और उसमें मैदा डालकर खदखदाने दें।
- खदखदाते हुए उसमें झाग बनने दें।
- इस बीच कर्ड चीज़ के 3/4 भाग से 40 गोलियां बनायें।
- इन्हें हल्के हाथ से चीनी के घोल में डालें।

चित्र

- इन्हें तब तक उबलने दें, जब तक की इनका आकार दुगुना न हो जाए।
- चीनी के घोल से डंपलिंग को झंझरी से हटा दें और अलग रखें।
- धीमी आंच में कढ़ाई में शेष कर्ड चीज़ को डालकर पकायें।
- इसमें चीनी डालकर थोड़ी देर तक चलाते रहें।
- इसे तब तक पकने दें जब तक कि मिश्रित सामग्री बर्तन के तलवे से अलग न हो जाएं।
- आंच से हटाकर ठंडा होने के लिए रख दें।
- दूध गाढ़ा करने के लिए दूध को एक कढ़ाई में रखें, इसे निरंतर रूप से चलाते हुए तब तक उबालें जब तक कि यह सूख कर 1/3 भाग न रह जाए।
- उसमें हरी इलायची पाउडर और केसर डाल दें।
- इसे आंच से हटाकर उपरोक्त मिश्रित सामग्री में डाल दें।
- पुनः चूल्हा जलायें और 10 से 12 मिनट तक इसे पकायें।
- इसे आंच से हटाकर ठण्डा होने के लिए छोड़ दें।
- जब यह ठंडा हो जाए, तब हल्के हाथ से इसमें डम्पलिंग डाल दें।
- इसे बादाम, पिस्ता और केसर से सजावटी रूप देकर ठण्डा-ठण्डा परोसें।

अभ्यास सत्र – 12

तैयार करें –

कोल्हापुरी मटन

भरेली वांगी

आमती

मसाला भात

उद्देश्य:— अभ्यास सत्र के पश्चात छात्र कोल्हापुरी मटन, भरेली वांगी, आमती और मसाला भात बनाने में सक्षम हो पाएंगे।

अनुदेशक का कार्य:—

अनुदेशक को अनुदेशक द्वारा कोल्हापुरी मटन, भरेली वांगी, आमती और मसाला भात के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था की जानी चाहिए।

कोल्हापुरी मटन

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	मटन के टुकड़े	50 ग्रा.

मेरिनेशन के लिए:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	अदरक-लहसुन पेस्ट	2 चम्मच
2.	रिफाइंड तेल	1 चम्मच
3.	हल्दी पाउडर	1/4 चम्मच
4.	नमक	1 चम्मच

कोल्हापुरी मसाले के लिए:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	कतरा हुआ प्याज	2 सं.
2.	घीसा नारियल	1/2 कप (7 चम्मच)
3.	रिफाइंड तेल	1 चम्मच

4.	धनिये की बीज	1½ चम्मच
5.	जीरे के दाने	1/2 चम्मच
6.	तिल के बीज	1½ चम्मच
7.	खसखस के बीज	3 चम्मच
8.	लाल मिर्च	8

ग्रेवी के लिए:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	प्याज, अच्छी तरह कतरा हुआ	2
2.	रिफाईंड तेल	2 चम्मच
3.	नमक	3/4 चम्मच
4.	हरे धनिये की पत्तियां	कुछ
5.	लौंग	आवश्यकतानुसार

विधि

- सभी मेरिनेशन सामग्री, जैसे अदरक-लहसुन पेस्ट और नमक को मिश्रित करे लें तथा उसका मटन के टुकड़ों पर समान रूप से लेप लगाकर उन्हें कम से कम आधे घंटे के लिए फ्रिज में रख दें।
- कोल्हापुरी मसाला बनाने के लिए कढ़ाई में तेल गरम करें और उसमें धनिये के दाने, साबुत जीरा, तिल के दाने, खसखस के दाने, लाल मिर्च, लौंग डालकर तब तक तलें, जब तक कि दाने चिटचिटाने न लग जाएं। इसमें प्याज डालकर तब तक तलें जब तक कि उसका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए। अंततः इसमें घिसे हुए नारियल को डालकर दो-तीन मिनटों तक तलें। आंच धीमी कर दें। इसे 15 मिनटों के लिए अलग रख दें और 50 मि.ली. पानी के साथ इसको पीसकर पेस्ट बना दें। इसे अलग रखें।
- एक बर्तन में तेल गरम करें और कटे हुए प्याज को धीमी आंच पर तब तक तले, जब तक कि उसका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए।
- इसमें मिश्रित मसाले का लेप लगाए गए मटन के टुकड़ों को डाल दें और नमक एवं हरा धनिया डालकर तब तक तलें जब तक कि सामग्री तेल न छोड़ दे। दो चम्मच पानी डालें और इसे तब तक चलाते रहे, जब तक कि तेल ऊपर न तैरने लगे (इस प्रक्रिया को तीन-चार बार तब तक दोहराते रहें, जब तक कि मटन 3/4 रूप में पक न जाए)।
- इसमें कोल्हापुरी मसाला पेस्ट डालें और तब तक इसे तलें जब तक कि तेल छूटकर सामग्री के ऊपरी सतह पर न आ जाए। इसमें दो कप पानी डालकर इसे उबालें।
- इस पर ढक्कन चढ़ा दें और उसे तब तक खदखदाने दें (बीच-बीच में कचरी चलाते रहें) जब तक कि पूर्णरूप से मीट पक न जाए। इसे आंच से हटा दें।
- इसमें हरे धनिये की पत्तियों से सजावटी रूप प्रदान कर चावल के साथ इस मटन करी को गरम-गरम परोसें।

चित्र

भरेली वांगी

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	बैंगन के छोटे पौधे	8
2.	पीसा या अच्छी तरह कतरा हुआ प्याज	80 ग्रा.
3.	दान्याचा कूट (भुना पिस्ता पाउडर)	3/4 कप
4.	तिलाचा कूट (भुना तिल पाउडर)	1/4 चम्मच (वैकल्पिक)
5.	पीसा अदरक	1 चम्मच
6.	लहसुन फांक	1
7.	गुड़	1 चम्मच
8.	गोडा मसाला (भुना या पाउडर रूप में धनियां, जीरा, सूखा नारियल, जिंजली बीज, लाल मिर्च, हल्दी पाउडर, हींग, दालचीनी, लौंग)	2 चम्मच
9.	नमक	स्वाद अनुसार
10.	मोहरी (सरसों दाने)	1/2 चम्मच
11.	जीरा दाने	1/2 चम्मच
12.	हींग	1/4 चम्मच
13.	हल्दी	1/4 चम्मच
14.	तेल	2 चम्मच

विधि

- बैंगन की डंडियां हटाकर उस पर चार चीरें लगायें (पर कोई भी भाग बैंगन से अलग न हो)। इन टुकड़ों को नमक वाले पानी में धो कर अलग रख दें।
- नारियल, तिल के दाने, धनिया-जीरा दाने साथ मिलाकर हल्का सा भुन लें और इसका मिक्सचर बनाकर उसमें इसमी, गुड़, मूंगफली पाउडर, अदरक-लहसुन पेस्ट नमक, मिर्च पाउडर तथा गोडा मसाला मिला दें।
- वैकल्पिक रूप से, इन सभी सामग्रियों को भुने हुए मिक्सचर के साथ पीस दें।
- उपरोक्त मसाले को बैंगन में भरें।
- एक बर्तन में तेल गरम करें और उसमें सरसों के दाने डालें। जब वह चटकने लगें तब उसमें हींग, हल्दी पाउडर डालें।
- अब उसमें बैंगन डाल दें। थोड़ा पानी डालें ताकि बैंगन के ऊपरी भाग में नमी रहे।
- इस पर ढक्कन लगाकर 15 मिनटों तक धीमी आंच पर पकने दें। ढक्कन हटाकर एक बार सामग्री को चला दें। इसे हरे धनिये की पत्तियों से सजावटी रूप देकर परोसे।

आमती

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	उबली तुर दाल	150 ग्रा.

तड़का लगाने के लिए:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	जीरा दाने	1/2 चम्मच
2.	सरसों के दाने	1/2 चम्मच
3.	हींग	1 चुटकी
4.	करी पत्ते की डंडी	
5.	कतरा हुआ प्याज	1/2 कप
6.	हल्दी	1/2 चम्मच
7.	लाल मिर्च पाउडर	1/2 चम्मच
8.	इमली पेस्ट	1 चम्मच
9.	गुड़	1 चम्मच

विधि

- एक बर्तन में एक चम्मच घी गरम करें। चित्र
- इसमें सरसों के दाने, जीरे दाने और हींग का तड़का लगायें।
- इसमें करी पत्ता और प्याज डालें और तब तक इसे तलें जब तक कि प्याज ट्रेसलूसेंट न बन जाए।
- इसमें हल्दी पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर डालकर कुछ सेकण्डों के लिए पकायें तथा पर्याप्त मात्रा में पानी डालकर तब तक पकने दें, जब तक इसमें अपेक्षित गाढ़ापन न आ जाए।

मसाला भात

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	चावल	300 ग्रा.
2.	काजू	50 ग्रा.
3.	घेरकिन/टिंडली	100 ग्रा.
4.	जीरा दाने	1/2 चम्मच
5.	करी पत्ता	कुछ
6.	आधी कटी हरी मिर्च	2-3 सं.
7.	धनिये के बीज	10 ग्रा.

8.	जिंजली बीज	5 ग्रा.
9.	दालचीनी	1 छोटा टुकड़ा
10.	लौंग	3-4 सं.
11.	तेल	15 मि.ली.
12.	सूखा नारियल	10 ग्रा.
13.	ताजा नारियल	20 ग्रा.
14.	सरसों और जीरे के दाने	5 ग्रा.
15.	नमक	स्वाद अनुसार
16.	हींग	एक चुटकी

विधि

- चावल को धो कर 15-10 मिनटों के भिगाने के लिए रख दें।
- धनिया, जीरा, जिंजली, दाल चीनी, लौंग और सूखा नारियल को भुनकर पाउडर बना लें।
- घेरकिन को धो कर 4 इंच लंबाई में काटें।
- एक भारी तले वाले एवं बड़े बर्तन में तेल गरम करें और उसमें हरी मिर्च, कड़ी पत्ता, जीरे के दानों का तड़का लगायें।
- घेरकिन, काजू और चावल मिलाकर दो मिनटों तक चलाते रहें।
- उसमें चावल से दुगुनी मात्रा में पानी मिलायें।
- उसे ढक कर उबलने दें और जब तक वह अधपका न हो जाए खदखदाने दें।
- इसमें मसाला डालें।
- मसाले को मिक्स करने के लिए एक बार करची चला दें।
- घिसे हुए नारियल तथा कटी हुई हरे धनिये की पत्तियों से सजावटी रूप देकर इसे गरम-गरम परोसें।

नोट : घेरकिन के बदले कोई भी सब्जी को शामिल किया जा सकता है, जिसकी आकृति उसे पकाये जाने के बाद नहीं बदलती है। उदाहरण के लिए शिमला मिर्च, आलू, परमल आदि।

अभ्यास सत्र – 13

तैयार करें –

नीलगिरी कोरमा

टमाटर बैंगन अम्बल

नींबू चावल

आलू पाक

उद्देश्य:– अभ्यास सत्र के पश्चात छात्र नीलगिरी कोरमा, टमाटर बैंगन अम्बल, नींबू चावल और आलू पाक बनाने में सक्षम हो पाएंगे।

अनुदेशक का कार्य:–

अनुदेशक द्वारा नीलगिरी कोरमा, टमाटर बैंगन अम्बल, नींबू चावल और आलू पाक के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था की जानी चाहिए।

नीलगिरी कोरमा

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	मटन / मेमना	Lb
2.	दही	1 कप
3.	घीसा नारियल	1 कप
4.	हरी मिर्च (स्वाद के अनुसार कम या ज्यादा इस्तेमाल कर सकते हैं)	6
5.	हरे धनिये की पत्तियां	1 गड्डी
6.	अदरक एवं लहसुन का पेस्ट	1 चम्मच
7.	खसखस / पॉपी बीज	1/2 चम्मच
8.	लाल मिर्च	2
9.	धनिया पाउडर	1 चम्मच
10.	गरम मसाला	1/2 चम्मच
11.	कटा प्याज	2
12.	तेल	1/2 कप
13.	नमक	स्वाद अनुसार

विधि

- मटन को साफ करें और आधा घंटे के लिए दही में भिगने दें।
- हरी मिर्च, हरे धनिया की पत्तियां, अदरक, लहसुन खसखस, नारियल, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला तथा कुल प्याज की आधी मात्रा को एक साथ मिलाकर पीस दें।
- एक बर्तन में तेल गरम करें और शेष प्याज को तल लें।
- उपरोक्त सामग्रियों से बनाये गए मसाले को तब तक फ्राई करें जब तक कि उसमें से छोटे-छोटे कण घुल न जाएं।
- इसमें दही के साथ दही में भिगोये गए मटन तथा कुछ मात्रा में नमक और पानी डालें।
- इसे धीमी आंच पर तब तक पकने दें जब तक की मांस पूर्णरूप से पक न जाए।

चित्र

टमाटर बैंगन आम्बल

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	टमाटर	450 ग्रा.
2.	गोल बैंगन	450 ग्रा.
3.	सरसों तेल	30 मि. ली.
4.	गुड़	15 ग्रा.
5.	हल्दी	1/2 चम्मच
6.	नमक	स्वाद अनुसार
7.	सरसों बीज	1/2 चम्मच

विधि

- टमाटर और बैंगन को धो कर 4 भागों में काट लें।
- एक बर्तन में तेल गरम करें और बैंगन को तब तक डीप फ्राई करें, जब तक उसका रंग ब्राउन न हो जाए।
- तेल गरम करें और उसमें सरसों के दाने डालें। जब सरसों के दाने चिटचिटाने लगे, तब उसमें टमाटर डालकर अच्छी तरह पका लें। अब इसमें बैंगन डालकर अच्छी तरह फ्राई कर लें।
- इसे तब तक पकने दें जब तक कि गुड़ पिघल न जाए और नमक और हल्दी डालें।
- इसको ढक्कन लगाकर तब तक पकने दें, जब तक की टमाटर की ग्रेवी गाढ़ी न हो जाए।

चित्र

नींबू चावल

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	चावल	500 ग्रा.
2.	नींबू	2 सं.
3.	तेल	30 मि. ली.
4.	हल्दी	1 चम्मच
5.	मेथी	1 चम्मच
6.	चने की दाल	15 ग्रा.
7.	धुली काली उड़द	15 ग्रा.
8.	सरसों बीज	1 चम्मच
9.	काजू	30 ग्रा.
10.	मूंगफली	30 ग्रा.
11.	करी पत्तियां	5-6 सं.
12.	साबुत लाल मिर्च	3-4 सं.

विधि

- चावल उबाकर अलग रखें। चित्र
- मेथी पाउडर, हल्दी, उड़द और चने की दाल को भून लें। इसे चावल के साथ मिला दें।
- उसमें नमक और नींबू रस डालें।
- तेल, सरसों दाने, साबूत लाल मिर्च और कड़ी पत्ता डालकर, चावल पर तड़का लगायें और गरम-गरम परोसें।

आलू पाक

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	आलू	200 ग्रा.
2.	आटा	100 ग्रा.
3.	घी/मक्खन	100 ग्रा.
4.	काजू	50 ग्रा.
5.	पानी	400 मि. ली.
6.	लौंग	3
7.	गुलाब इत्र	कुछ बूंदें
8.	चीनी	400 ग्राम

विधि

- आलू को छिलें और उबालकर मसल लें।
- कुल तेल की आधी मात्रा में मसलें हुए आलू डाल दें।
- शेष तेल में आटा मिलायें और उसे तब तक तलें, जब तक वह हल्का ब्राउन न हो जाए।
- उसमें आलू और आटे को एक साथ मिला लें।
- चीनी और पानी के साथ गाढ़ा घोल बनायें और उबलते हुए उसमें लौंग डाल लें।
- घोल से लौंग अलग कर लें और उसमें आलू मिश्रण को डालकर तब तक पकायें, जब तक मिक्सचर अच्छी तरह सेट न हो जाए।
- इसके बाद इसे आंच से हटा दें और इसमें इत्र डालें।
- इस मिक्सचर को एक थाली (जिसके तले में तेल लगाया गया हो) में डालें और उसमें काजू गिरी से सजावटी रूप प्रदान करें।
- इसे क्यूब आकार में काटकर परोसें।

चित्र

अभ्यास सत्र – 14

तैयार करें –

शामी कबाब

मुर्ग दो प्याज

परांठा

फिरनी

उद्देश्य:– अभ्यास सत्र के पश्चात छात्र शाही कबाब, मुर्ग दो प्याज, परांठा और फिरनी बनाने में सक्षम हो पाएंगे।

अनुदेशक का कार्य:–

अनुदेशक द्वारा शाही कबाब, मुर्ग दो प्याज, परांठा और फिरनी के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था की जानी चाहिए।

शमी कबाब

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	पीसा मटन	500 ग्रा.
2.	प्याज	30 ग्रा.
3.	हरी मिर्च	2 सं.
4.	चने की दाल रातभर भिगोई हुई	150 ग्रा.
5.	लहसुन	10 फांक
6.	जीरा दाने	3/4 चम्मच
7.	इलाइची	4 सं.
8.	दालचीनी	1 लंबा टूकड़ा
9.	अदरक	1 लंबा टूकड़ा
10.	पैपर कॉर्न	6
11.	साबुत लाल मिर्च	4
12.	देशी घी	75 ग्रा.
13.	गरम मसाला	1/2 चम्मच
14.	नींबू	1 सं.
15.	केवड़ा इत्र	1/2 चम्मच

विधि

- पीसा हुआ मांस, लहसुन, जीरा दाने, इलायची, दाल चीनी, अदरक, काली मिर्च, लाल मिर्च तथा तीन कप पानी में भिगोई गई चने की दाल को उबालें और उसमें एक चम्मच नमक मिला दें। उसे तब तक उबलने दें, जब तक कि पानी सूख न गया हो और मांस पूरी तरह पक न जाए।
- मांस को पीसकर बढ़िया पेस्ट बना लें। उसमें आधा नींबू रस, केवड़ा और गरम मसाला पाउडर मिलायें।
- कटी हुई हरी मिर्च और प्याज डालकर उसे अच्छी तरह मिलाकर गुंथें।
- गुंधी हुई सामग्री को गोल गोलियों या कबाब का रूप दें।
- एक बर्तन में घी गरम करें और कबाब को तब तक तलें जब तक कि उसका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए। हरी चटनी, नींबू रस और गोलाकार रूप में प्याज काटकर गरम-गरम परोसें।

मुर्ग दो प्याज

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	चिकन	1 सं. (750 ग्रा.)
2.	नमक	1/2 से 1 चम्मच
3.	नींबू रस	2 चम्मच
4.	घी	3/4 कप
5.	बड़ा प्याज (कतरा हुआ)	4
6.	लहसुन छिलके के साथ (कूटा हुआ)	2
7.	दही	2 कप/140 मि.ली.
8.	पानी	1/4 कप
9.	लौंग	6 सं.
10.	ब्राउन इलायची	2 सं.
11.	काली मिर्च	12
12.	दालचीनी डंडियां	2 टूकड़े
13.	पीसा अदरक	1 चम्मच
14.	हल्दी पाउडर	1 चम्मच
15.	लाल मिर्च पाउडर	1 चम्मच
16.	गरम मसाला पाउडर	1 चम्मच
17.	टमाटर (बिना छिलके तथा दो भाग में कटे)	225 ग्रा.
18.	मध्यम प्याज (कतरा एवं तला)	1

विधि

- चिकन को आठ बराबर भागों में काटें। उसमें नमक और नींबू रस मिलाकर चिकन के ऊपर डाल दें, इसे तीस मिनटों के लिए अलग छोड़ दें।
- एक गहरे बर्तन में घी गरम करें और उसमें पहले केवल 4 टुकड़े डालें। उसे चलायें और उसके बाद उसमें प्याज डालकर तब तक पकायें, जब तक वह हल्का ब्राउन न हो जाए। उसमें चिकन डालकर 7–8 मिनटों तक पकायें। उसमें अदरक और लहसुन तथा शेष मसालों को डाल दें।
- इसे 15 मिनटों के लिए धीमी आंच पर पकायें और बीच-बीच में चलाते रहें।
- फेंटी हुई दही को मिलायें और इसे धीमी आंच पर 5 मिनटों के लिए पकने दें। बीच-बीच में करची चलाते रहें। इसमें पानी डालकर ढक्कन लगा दें और 30–35 मिनटों तक या जब तक कि चिकन पूर्ण रूप से पक न गया हो खदखदाने दें। इसमें गरम मसाला पाउडर छिड़कें और सर्विंग बर्तन में परोसें।
- व्यंजन के साथ फ्राई गोल्डन रंग के प्याज को डालकर परोसें।

चित्र

परांठा

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	आटा (पूरे गेहूं का)	2 कप
2.	नमक	1/2 चम्मच
3.	सब्जी तेल या पिघला मक्खन	1/4 कप
4.	गरम पानी	1 कप
5.	आटा, पलथन के लिए	1/4 चम्मच

विधि

- एक बर्तन में आटा रखें और उसमें नमक, एक चम्मच तेल या पिघला हुआ मक्खन डालकर अपनी अंगुलियों से अच्छी तरह तब तक मिक्स करते रहें, जब तक की सामग्री ब्रेडक्रम्ब जैसी न दिखे। इसके बीच में एक छेद बनायें।
- बर्तन के मध्य भाग में क्रमिक रूप से गरम पानी की एक-दो चम्मच बूंदें डालें और इसे अच्छी तरह गुंध लें ताकि आटा बर्तन की सतह से चिपका न जाए।
- गुंधी हुई सामग्री को 30–40 मिनटों के लिए छोड़ दें।
- हाथों में पानी लगाकर दो मिनटों के लिए इसे पुनः गुंधें।
- इस गुंधी हुई सामग्री के 12 बराबर भाग बनायें और पुनः गोल लोई का आकार दें। गोली बनाते हुए गुंधें हुए आटे को एक कपड़े से या प्लास्टिक रैप से ढककर रखें।
- अब एक लोई उठावें और इसे अपनी अंगुलियों के अग्र भाग से चपटा बना दें और इसे चकले पर स्पार्ट रूप से बेलें।
- आटे पर बार-बार पलथन लगायें, ताकि वह चकले व बेलन पर न चिपके।
- प्रत्येक बेले गए परांटे का डायमीटर चार इंच का होना चाहिए।

- पेस्टी ब्रश का इस्तेमाल करते हुए पिघले हुए मक्खन या तेल को उसकी सतह पर लगायें।
- आटे का थोड़ा पलथन लगायें और इसे आधे रूप में मोड़ दें।
- इस पर थोड़ा तेल या पिघला हुआ मक्खन लगायें। थोड़ा पलथन लगायें। आटे का पुनः पलथन लगाकर इसे पुनः आधे रूप में मोड़कर त्रिकोण आकार दें।
- इस त्रिकोण आकृति को पतले और लंबे तथा त्रिकोण आकार में बेलें और आवश्यकतानुसार इसमें पलथन लगाते रहें।
- अब बेली हुई लोई को तवे पर थोड़ा घी डालकर तब तक धीमी आंच पर फ्राई करें जब तक यह हल्का सा ब्राउन न हो जाए। गरम गरम परोसें।

चित्र

फिरनी

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	दूध	500 मि.ली.
2.	साफ एवं 2 घंटों के लिए पानी में डुबोये गए चावल	3 चम्मच
3.	चीनी	3/4 कप
4.	बादाम, तले एवं कतरे हुए	1 चम्मच
5.	पिस्ता, छिला एवं कतरा	1 चम्मच
6.	इलायची पाउडर	3/4 चम्मच
7.	केवड़ा इत्र	1/4 चम्मच
8.	चांदी वर्क (वैकल्पिक)	1

विधि

- चावल को अच्छी तरह पीसकर नरम पेस्ट बनायें और उसे अलग रख दें।
- एक भारी गहरे बर्तन में ऊंची आंच पर दूध उबालें।
- इसमें हल्के हाथ से चावल के पेस्ट को डालें और उसको निरंतर रूप से चलाते रहें, ताकि उसमें ढेले न बन जाएं।
- इसे चलाते रहें और तब तक पकाते रहें जब तक यह मिक्सचर गाढ़ा न हो जाए।
- इसमें चीनी डालें और उसे पिघलने तक चलाते रहें।
- इसमें एक चम्मच इलायची पाउडर, ठण्डा दूध अथवा पानी डालकर मिक्सचर बनायें।
- इसमें इत्र, पिस्ता और बादाम मिलायें और इनकी कुछ मात्रा को सजावट देने के लिए अलग से रखें।
- मिक्सचर को एक शीशे के बर्तन या कोई विशेष बर्तन में रखें।
- इसे तब तक ठण्डा करें, जब तक यह अच्छी तरह सेट न हो जाए।
- इसमें चांदी का वर्क तथा शेष बादाम एवं पिस्ता सामग्री के साथ सजावटी रूप देकर परोसें।

चित्र

अभ्यास सत्र – 15

तैयार करें –

मेथी मुर्ग

भरवा बैंगन

काची बिरयानी

डबल का मीठा

उद्देश्य:— अभ्यास सत्र के पश्चात छात्र मेथी मुर्ग, भरवा बैंगन, काची बिरयानी और डबल का मीठा बनाने में सक्षम हो पाएंगे।

अनुदेशक का कार्य:—

अनुदेशक द्वारा मेथी मुर्ग, भरवा बैंगन, काची बिरयानी और डबल का मीठा के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था की जानी चाहिए।

मेथी मुर्ग

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	चिकन, धुला और मध्यम आकर के टुकड़ों में कटा हुआ	800 ग्रा.
2.	ताजी मेथी पत्तियां	1 कप
3.	बड़े प्याज, कतरे हुए तथा इस प्रकार तले हुए कि उनका रंग ब्राउन हुआ हो	2
4.	हरी मिर्च का पेस्ट (2-3 हरी मिर्च)	1 चम्मच
5.	अदरक एवं लहसुन का पेस्ट	3/4 चम्मच
6.	टमाटर प्यूरी	1/2 कप
7.	दही	1/4 चम्मच
8.	हल्दी पाउडर	1/4 चम्मच
9.	लाल मिर्च पाउडर	3/4 चम्मच
10.	धनिया पाउडर	1 1/2 चम्मच
11.	जीरा पाउडर	1/2 चम्मच
12.	गरम मसाला पावडर	5 ग्रा.
13.	नमक	स्वाद अनुसार
14.	रिफाईंड तेल	2 चम्मच

विधि

- तले हुए प्याज और दही का पेस्ट बनायें और इसे अलग रखें।
- किसी बर्तन में दो चम्मच तेल गरम करें और उसमें मेथी की पत्तियों को डालकर 7-8 मिनटों या जब तक कि वह कुरकुरे न हो जाएं, तब तक तलें। इसे आंच से हटाकर अलग रखें।
- शेष तेल को उसी बर्तन में गरम करें और उसमें अदरक एवं लहसुन का पेस्ट तथा हरी मिर्च का पेस्ट डालकर तीन-चार मिनटों तक तलें। अब उसमें हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, धनिया पाउडर एक साथ मिला दें।
- टमाटर प्यूरी मिलायें और उसे 3 मिनटों तक पकने दें। प्याज-दही के पेस्ट को मिलाकर इसे और 3 मिनटों तक पकायें।
- इसमें चिकन के टुकड़े डालकर अच्छी तरह मिला दें। इसे 3-4 मिनटों तक मध्यम आंच में पकायें।
- आंच को धीमा कर दें और उस पर ढक्कन चढ़ा दें तथा चिकन को 3/4 रूप में पकने के लिए छोड़ दें। अब उसमें गरम मसाला पाउडर तथा तली हुई मेथी पत्तियां डालकर अच्छी तरह मिला दें। अब उसमें आवश्यकतानुसार कुछ पानी की बूंदें डालें और तब तक पकने दें, जब तक की चिकन नरम न हो जाएं।
- इसे आंच से हटाकर गरम-गरम परोसें।

भरवा बैंगन

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	बैंगन	500 ग्रा.
2.	प्याज	4 मध्यम
3.	अदरक	5 ग्रा.
4.	अदरक लौंग	2 सं.
5.	धनिया बीज	12 ग्रा.
6.	तिल बीज	40 ग्रा.
7.	मूंगफली	70 ग्रा.
8.	जीरे के दाने	5 ग्रा.
9.	खसखस के बीज	3 ग्रा.
10.	घीसा नारियल	20 ग्रा.
11.	मेथी दाने	2 ग्रा.
12.	हल्दी पाउडर	2 ग्रा.
13.	लाल मिर्च पाउडर	5 ग्रा.
14.	गुड़	6 ग्रा.
15.	इमली	75 ग्रा.

16.	करी पत्ता	4 ग्रा.
17.	नमक	स्वाद के अनुसार
18.	तेल	120 मि.ली.

विधि

- एक कप पानी में इमली भिगोने रख दें। इमली का पानी प्राप्त करने हेतु उसे मसलकर छान लें।
- उसमें से अवशिष्ट पदार्थों को निकालकर अलग कर दें।
- बैंगन धोयें और उन पर दो इंच लंबे चीरे लगायें और ध्यान रखें कि बैंगन का तला कायम रहे।
- एक बर्तन में प्याज को तब तक भुनें जब तक वह नरम और हल्का गोल्डन ब्राउन न हो जाए।
- हल्की आंच पर धनिये के बीज, तिल के बीज, मूंगफली, जीरा बीज, खसखस बीज, घीसा हुआ नारियल और मेथी के दानों को एक साथ तब तक भुनें, जब तक कि वे हल्के से डार्क न हो जाएं और उनमें से महक न आ जाए।
- प्याज, भुने हुए मसाले, अदरक, लहसुन, नमक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, गुड़ सभी को एक साथ पीसकर बड़िया से पेस्ट बनाएं।
- इसमें इमली का पानी मिला दें।
- इस मिक्सचर में से कुछ भाग को अलग रख दें और शेष मिक्सचर को बैंगन में भर दें।
- किसी बर्तन में तेल गरम करें और उसमें कड़ी पत्ता डालकर कुछ मिनटों तक तलें।
- इसमें भरे हुए बैंगनों को डालकर लगभग 10 मिनटों के तलें। अब इसमें अलग से रखे गए पेस्ट को डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें।
- थोड़ा पानी डालकर इस पर ढक्कन लगा दें और मध्यम आंच पर पकने के लिए छोड़ दें। बीच-बीच में इसे हल्के हाथ से चलाते रहें।
- इसे तब तक पकने दें जब तक कि बैंगन पूर्ण रूप से पक न जाएं और तेल अलग न हो जाए।

चित्र

काछी बिरयानी

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	मटन	500 ग्रा.
2.	बासमती चावल	600 ग्रा.
3.	कतरा प्याज	4 मध्यम
4.	अदरक पेस्ट	10 ग्रा.
5.	लहसुन पेस्ट	12 ग्रा.
6.	लाल मिर्च पाउडर	8 ग्रा.
7.	धनिया पाउडर	1 गड्डी
8.	पुदिने की पत्तियां	1 गड्डी

9.	हरी मिर्च	4 सं.
10.	इलायची (हरी)	5 सं.
11.	लौंग	6 सं.
12.	दालचीनी	2 इंच
13.	काली मिर्च	5 ग्रा.
14.	जावित्री	3 ग्रा.
15.	दही	200 ग्रा.
16.	नींबू रस	3 चम्मच
17.	दूध	100 मि.ली.
18.	केसर	2 ग्रा.
19.	तेल	100 मि. ली.
20.	घी	30 मि. ली.
21.	नमक	स्वाद अनुसार

विधि

- चावल धो कर 30-40 मिनटों के भिगाने के लिए रख दें। एक बर्तन में तेल गरम करें और कटे हुए प्याज को तब तक तलें, जब तक उसका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए। इसे अलग रख दें।
- धनिये की पत्तियों और पुदिने की पत्तियों को बड़िया ढंग से काट लें और हरी मिर्च का पेस्ट बना लें।
- गरम दूध में केसर डालें। जावित्री, हरी इलायची, लौंग, दाल चीनी और काली मिर्च को पीसकर बड़िया पाउडर बना लें।
- एक बर्तन में अच्छी तरह फेंटी गई दही के साथ लाल मिर्च पाउडर, नमक, अदरक-लहसुन पेस्ट, हरी मिर्च, पुदिना और धनिये की पत्तियां, नींबू रस, पीसे मसाले तथा तले हुए प्याज को एक साथ मिला दें (मिलाने से पहले प्याज को घिस लें)।
- इस सामग्री का मटन पर लेप लगाएं और उसे दो घंटे के लिए अलग छोड़ दें।
- एक बर्तन में कम से कम 5 लीटर पानी उबालें और उसमें थोड़ा सा नमक मिला दें।
- जब पानी उबलने लगे, तब उसमें भिगोये गये चावल डाल दें।
- इस बीच, मेरीनेटिड मटन को एक ऐसे गहरे तले वाले बर्तन में परिवर्तित कर दें, जिसका ढक्कन टाइट हो।
- चावल उबलने के पश्चात उसका पानी निकाल दें और चावल के ऊपर मेरीनेटिड मटन को डाल दें।
- चावल और मटन पर केसर-दूध मिक्सचर छिड़क दें और उसमें घी डालें।
- बर्तन पर ढक्कन लगा दें और इसे मध्यम आंच पर तब तक पकने दें जब तक इसमें सीटी न आने लग जाए।
- इसके पश्चात आंच को धीमा कर इसे तब तक पकने दें, जब तक की मटन अच्छी तरह पक न गया हो, उसमें से समस्त पानी सूख न गया हो।

चित्र

डबल का मीठा

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	ब्रेड के स्लाइस	8 सं.
2.	खोया	1 कप
3.	चीनी	1/2 कप
4.	दूध	1/2 ली.
5.	सूखे मेवे, कतरे हुए (काजू, किशमिश, बादाम, खरबूजे के बीज)	35 ग्रा.
6.	ब्रेड को तलने के लिए डालडा घी	100 ग्रा.
7.	सूखे मेवों को तलने के लिए घी	3 चम्मच
8.	इलाइची	2 सं.

विधि

- ब्रेड को क्यूब आकार में काटकर अपनी इच्छानुसार इसे डालडा या रिफाइंड तेल में डी-फ्राई करें।
- इसे टिशु पेपर से सुखाकर एक एक थालीनुमा बर्तन में अलग से रखें।
- एक बर्तन में आधा गिलास पानी डालें और उसे उबालें। उसमें चीनी डालकर उसे तब तक उबलने दें जब तक कि वह गाढ़ा न हो जाए।
- इसमें इलायची डालें और जब सिरप बन जाए तब इसमें कथित चीनी के घोल को ब्रेड मिक्सचर के ऊपर हल्के हाथ से डाल दें।
- कढ़ाई गरम करें और उसमें घी तथा समस्त सूखे मेवे डालकर उन्हें तलें।
- घी के साथ तले हुए ब्रेड में तले हुए सूखे मेवे डाल दें।
- एक बर्तन में धीमी आंच पर दूध गरम करें और इस बीच खोये को मसल लें तथा दूध में मिला दें। इसे तब तक पकने दें, जब तक की दूध गाढ़ा न हो जाए।
- जब दूध गाढ़ा हो जाए तब उसमें एक चुटकी केसर डालकर अच्छी तरह मिला दें।
- इसे आंच से हटा दें और उसमें उपरोक्त मिक्सचर डालकर अच्छी तरह मिला दें।
- मिक्सचर को ब्रेड के साथ 30 मिनटों तक भिगने दें।
- ब्रेड के साथ भिगने के पश्चात इसे मीठे व्यंजन के रूप में परोसें।

चित्र

अभ्यास सत्र – 16

तैयार करें –

बटर चिकन तंदूरी

दाल मक्खनी

हरी मटर

मूंग दाल हलवा

उद्देश्य:— अभ्यास सत्र के पश्चात छात्र बटर चिकन तंदूरी, दाल मक्खनी, मटर पुलाव और मूंग दाल हलवा बनाने में सक्षम हो पाएंगे।

अनुदेशक का कार्य:—

अनुदेशक द्वारा बटर चिकन तंदूरी, दाल मक्खनी, मटर पुलाव और मूंग दाल हलवा के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था की जानी चाहिए।

तंदूरी बटर चिकन

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
	तंदूरी मूर्ग	
1.	चिकन	1 सं.
2.	लाल मिर्च पाउडर	5 ग्रा.
3.	नींबू रस	60 मि. ली.
4.	मक्खन (बेस्टिंग के लिए)	50 ग्रा.
	मेरीनेशन (लेप बनाना) के लिए	
5.	दही	100 ग्रा.
6.	क्रीम	100 ग्रा.
7.	अदरक पेस्ट	5 ग्रा.
8.	लहसुन पेस्ट	5 ग्रा.
9.	जीरा पाउडर	5 ग्रा.
10.	गरम मसाला	3 ग्रा.
11.	केसर	1/2 ग्रा.
12.	नारंगी रंग	1 बूंद
	ग्रेवी के लिए	

13.	मक्खन	150 ग्रा.
14.	अदरक पेस्ट	20 ग्रा.
15.	लहसुन पेस्ट	20 ग्रा.
16.	कटे टमाटर	3/4 कि. ग्रा.
17.	नमक	आवश्यकतानुसार
18.	हरी मिर्च	3 सं.
19.	काजू पेस्ट	30 ग्रा.
20.	कश्मीरी देगी मिर्च	3 ग्रा.
21.	क्रीम	70 मि. ली.
22.	मीठा मसाला पाउडर	5 ग्रा.
23.	कसूरी मेथी	5 ग्रा.

विधि

तंदूरी मुर्ग

- चिकन को साफ करें और उसकी जांघ, छाती, टंगड़ी पर चिरा लगायें।
- लाल मिर्च नमक और नींबू का पेस्ट बनायें और इसका चिकन के ऊपर समान रूप से लेप लगाकर 15 मिनटों के लिए अलग छोड़ दें।
- दही फेंटें और शेष सामग्री को मिलाकर मेरीनेशन तैयार करें।
- इस मिक्सचर के साथ चिकन को घिसकर 4 मिनटों के लिए अलग छोड़ दें।
- चिकन के पिछले भाग से लेकर ऊपरी भाग तक इस मिक्सचर का लेप लगायें और उसके नीचे एक थाली रखें ताकि उसमें गिरी हुई बूंदों को इकट्ठा किया जा सके।
- इसे तंदूर में 10–15 मिनटों तक भूनें या जब तक यह पूर्णरूप से पक न जाए। अब इसे 8 भागों में काटें।

ग्रेवी

- मक्खन की कुल मात्रा के आधे भाग को हांडी में पिघलायें।
- उसमें अदरक एवं लहसुन का पेस्ट मिलाकर धीमी आंच पर तब तक पकायें जब तक कि उसमें से पानी सूख न जाए।
- इसमें टमाटर, नमक डालकर ढक्कन लगा दें और तब तक खदखदाने दें जब तक यह घुट न जाए।
- ग्रेवी को एक अच्छी चलनी में छान लें और एक अलग हांडी में रखें।
- शेष मक्खन को एक अलग कढ़ाई में पिघलायें और उसमें कटे हुए अदरक और हरी मिर्च मिलायें।
- इसे एक मिनट तक तलें और उसमें काजू पेस्ट मिलाकर, तब तक पकने दें, जब तक कि उसका रंग हल्का ब्राउन न हो जाए। उसमें देगी मिर्च डालकर करची चलायें।
- छानी हुई ग्रेवी को उबालें और उसमें मुर्ग तंदूरी को डालकर 7–8 मिनटों तक खदखदाने दें।
- अब इसमें क्रीम तथा नमक, मिर्च डालकर पुनः क्रीम से सजावटी रूप देकर इसे परोसें।

चित्र

दाल मक्खनी

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	साबुत उड़द दाल	120 ग्रा.
2.	लाल राजमा	30 ग्रा.
3.	नमक	स्वाद अनुसार
4.	अदरक पेस्ट	20 ग्रा.
5.	लहसुन पेस्ट	20 ग्रा.
6.	टमाटर प्यूरी	120 मि.ली.
7.	लाल मिर्च पाउडर	5 ग्रा.
8.	सफेद मक्खन	120 ग्रा.
9.	क्रीम	120 मि.ली.

विधि

- दाल को चलते पानी में धो कर रात भर भिगने के लिए रख दें। इसका पानी अलग कर दें।
- पानी से अलग की गई दाल को एक हांडी में रखें और उसमें नमक तथा पानी (लगभग डेढ़ लीटर) मिला दें।
- इसे उबालकर ढक्कन लगा दें और तब तक खदखदाने दें, जब तक कि 2/3 भाग पानी सूख न गया हो।
- एक लकड़ी की चम्मच से दाल को हल्के हाथ से घोंटें।
- अब उसमें अदरक, लहसुन का पेस्ट, टमाटर प्यूरी और लाल मिर्च तथा 100 ग्राम मक्खन डालकर चलायें। इसे 45 मिनटों तक पकने दें। चित्र
- इसके बाद इसमें क्रीम डालें, उसे चलायें और 10 मिनटों तक पकने दें।
- नमक मिर्च चखकर उसमें शेष मटन को डालकर सजावटी रूप प्रदान करें।

मटर पुलाव

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	पुलाव वाले चावल	500 ग्रा.
2.	मटर	500 ग्रा.
3.	घी/तेल	50 ग्रा.
4.	प्याज	50 ग्रा.
5.	इलाइची	2 ग्रा.
6.	लौंग	3-4 सं.

7.	दालचीनी	1 इंच छाल
8.	तेजपत्ता	2-3 सं.
9.	नमक	10 ग्रा.

विधि

- चावल धो कर भिगोने के लिए रख दें। चित्र
- मटर छिलें।
- चावल का पानी निकाल दें, प्याज काटें।
- एक बर्तन में तेल गरम कर उसमें कटे हुए प्याज को तब तक तले जब तक की उसका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए।
- बर्तन में से प्याज को अलग कर दें और उसमें से तेल का हटाकर सभी मसालें डाल दें।
- उसमें चावल दाल को अच्छी तरह तल लें।
- उसमें मटर डालकर 2-3 मिनटों तक तलें।
- उसमें स्टॉक या गरम पानी (चावल की दुगुनी मात्रा में) तथा नमक मिलायें।
- ढक्कन लगाकर पकने दें।
- इसमें गोल्डन ब्राउन प्याज डालकर अंतिम रूप प्रदान करें।

मूंग दाल हलवा

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	धुली मूंग	150 ग्रा.
2.	दूध	150 मि. ली.
3.	चीनी	100 ग्रा.
4.	तेल/घी	100 ग्रा.
5.	सजावट के लिए	—
6.	बादाम	25 ग्रा.
7.	इलाइची	5 ग्रा.
8.	काजू	25 ग्रा.

विधि

- दाल को 4-5 घंटों तक भिगायें।
- इसका बढिया से पेस्ट बनायें।
- कढ़ाई में तेल गरम कर उसमें गरम मसाला डालें।
- उसे काफी हल्की आंच पर हल्का सा ब्राउन करें।

- चीनी के साथ अलग से दूध उबालें। जब दाल ब्राउन होने लग जाये, तब उसमें दूध डालें (ध्यान रखें कि दाल बर्तन के कोनों पर न चिपके) और उसे तब तक चलाते रहें, जब तक कि समस्त दूध सूख न गया हो और हलवे से तेल व घी बाहर न आने लग गया हो।
- इसे आंच से हटा लें और उसमें सूखे मेवे से सजावटी रूप देकर गरम-गरम परोसें।

चित्र

अभ्यास सत्र – 17

तैयार करें –

कार चमन

राजमा

बासा भात

कोंग फिरिन

उद्देश्य:– अभ्यास सत्र के पश्चात छात्र कार चमन, राजमा, बासा भात और कोंग फिरिन बनाने में सक्षम हो जाएंगे।

अनुदेशक का कार्य:–

अनुदेशक द्वारा कार चमन, राजमा, बासा भात और कोंग फिरिन बनाने के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था की जानी चाहिए।

कार चमन

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	पनीर	100 ग्रा.
2.	हरी मटर	40 ग्रा.
3.	टमाटर प्यूरी	100 मि.ली.
4.	हल्दी पाउडर	1/2 चम्मच
5.	धनिया पाउडर	1 चम्मच
6.	कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर	1 चम्मच
7.	सूखा अदरक पाउडर	1/2 चम्मच
8.	जीरा	1 चम्मच
9.	नमक	स्वाद अनुसार

विधि

- पनीर को क्यूब आकार में काटें और डीप-फ्राई कर अलग रखें।
- मटर को हल्की सी भाप देकर नरम कर लें।
- एक बर्तन में तेल गरम करें और उसमें जीरे के दानों, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और धनिया पाउडर को मिला दें।

इसे कुछ देर पकाने के पश्चात उसमें टमाटर की प्यूरी, सूखा अदरक पाउडर डाल दें। चित्र

- सभी मसालों को अच्छी तरह मिलाकर एक साथ 5 मिनटों के लिए पकायें, इसमें 25 मि.ली. पानी मिलायें।
- नमक-मसाला चखकर गरम-गरम परोसें।

राजमा

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	राजमा	250 ग्रा.
2.	प्याज	250 ग्रा.
3.	अदरक	10 ग्रा.
4.	लहसुन	30 ग्रा.
5.	जीरा बीज	1 चुटकी
6.	टमाटर	250 ग्रा.
7.	घी/तेल	60 ग्रा.
8.	नमक	स्वाद अनुसार
9.	हल्दी पाउडर	1/2 चम्मच
10.	धनिया पाउडर	1 चम्मच
11.	हरी मिर्च	3
12.	लाल मिर्च पाउडर	1 चम्मच
13.	गरम मसाला	1/2 चम्मच

विधि

- राजमा को धोयें, भिगोयें और उबालें।
- प्याज काटें, टमाटर के छिलके उतारकर उसकी प्यूरी बनायें।
- अदरक और लहसुन का पेस्ट बनायें।
- एक बर्तन में तेल गरम करें और उसमें जीरा तथा तला हुआ प्याज डाल दें।
- अदरक एवं लहसुन डालकर उसे तब तक तलें, जब तक उसका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए।
- इसमें हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, मिर्च पाउडर और कटी हुई हरी मिर्च डालकर तलें।
- टमाटर प्यूरी डालें और 7 मिनटों तक पकने दें।
- अब इसमें राजमा डालकर तब तक पकने दें, जब तक की उसकी तरी गाढ़ी न हो जाए।
- इसे अंतिम रूप देते हुए इसमें आधा चम्मच गरम मसाला और कटा हुआ धनिया मिला दें।

चित्र

बासा भात

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	चावल	1/2 कि.ग्रा.
2.	दालचीन	1 डंडी
3.	लौंग	8-10 सं.
4.	छोटी इलाइची	4 सं.
5.	बड़ी इलाइची	1 सं.
6.	जावित्री	2 पत्तियां
7.	पैपर कॉर्न	10 सं.
8.	गाजर	50 ग्रा.
9.	मटर	50 ग्रा.
10.	फूल गोभी	50 ग्रा.
11.	बीन	50 ग्रा.
12.	गरम मसाला पाउडर	1/2 चम्मच
13.	नमक	स्वाद अनुसार
14.	तेल	आवश्यकतानुसार

विधि

- एक बर्तन में तेल गरम करें उसमें कटी हुई सब्जियां मिलाकर उसे डीप फ्राई करें।
- अब मसालों की एक पोटली बनायें।
- ड्रेनिंग विधि का इस्तेमाल करते हुए चावल तैयार करें। उसमें मसालों की पोटली को डाल दें।
- चावल में से पानी सूखाकर उसमें तली हुई सब्जी डाल दें।
- गरम मसाला पाउडर डालें और नमक मिर्च चख लें।

कॉन्ग फिरिन

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	दूध	4 कप
2.	केसर	1/4 कप
3.	सेमोलिना	4 चम्मच
4.	चीनी	50 ग्रा.
5.	खोया	100 ग्रा.
6.	सूखे मेवे (कतरे/फाड़)	50 ग्रा.
7.	गाढ़ा दूध (वैकल्पिक)	1 चम्मच

8.	केवड़ा	1 चम्मच
9.	पिस्ता	1 चम्मच

विधि

- दूध और केसर को एक साथ उबालें और बीच बीच में उसे चलायें।
- उसमें सोमोलीना डालकर तब तक पकायें जब तक वह गाढ़ी सॉस की तरह न बन जाए।
- इसमें चीनी डालें और खोया तथा सूखे मेवे से सजावटी रूप प्रदान करें।
- ठण्डा-ठण्डा परोसें।

अभ्यास सत्र – 18

तैयार करें –

माचेर झाल

घी भात

आलू पोस्ता चौरचोरी

मिष्टी डोई

उद्देश्य:— अभ्यास सत्र के पश्चात छात्र माचेर झाल, घी भात, आलू पोस्ता चौरचोरी और मिष्टी डोई बनाने में सक्षम हो पाएंगे।

अनुदेशक का कार्य:—

अनुदेशक द्वारा माचेर झाल, घी भात, आलू पोस्ता चौरचोरी और मिष्टी डोई के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था की जानी चाहिए।

माचेर झाल

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	मछली	700 ग्रा.
2.	हल्दी पाउडर	7 ग्रा.
3.	नमक	स्वाद अनुसार
4.	तेल	100 मि.ली.
5.	प्याज	100 ग्रा.
6.	लाल मिर्च पाउडर	3 ग्रा.
7.	हरी मिर्च	2-3

विधि

- मछली को 8-10 बराबर टुकड़ों में काटें।
- मछली के टुकड़ों पर नमक और हल्दी का लेप लगायें और उसे कम से कम आधे घंटे के लिए छोड़ दें।
- एक बर्तन में तेल गरम करें और उसमें मछली के टुकड़ों को फ्राई कर अलग कर दें।

- शेष तेल में कटे हुए प्याज को डालकर तब तक तलें, जब तक कि उसका रंग हल्का ब्राउन न हो जाए। उसमें हल्दी, मिर्च पाउडर डालकर उसे चलायें और 2-3 मिनटों तक तलते रहें। उसमें पानी डालकर उबालें।
- मछली के टुकड़ों तथा कटी हुई हरी मिर्च को मिलायें।
- इसे 10-12 मिनटों तक मध्यम आंच पर पकायें।
- जब मछली पक जाए और उसकी ग्रेवी गाढ़ी हो जाए तब इसे आंच से हटाकर चावल के साथ गरम-गरम परोसें।

चित्र

घी भात

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	पुलाव वाले चावल	500 ग्रा.
2.	बादाम	30 ग्रा.
3.	पिस्ता	30 ग्रा.
4.	किशमिश	30 ग्रा.
5.	मावा	25 ग्रा.
6.	लौंग	4 सं.
7.	दालचीनी	5 ग्रा.
8.	इलाइची	4 सं.
9.	केसर	कुछ पंखुड़ियां
10.	जायफल	1 चुटकी
11.	जावित्री	2 फांक
12.	जीरा	2 ग्रा.
13.	शाही जीरा	2 ग्रा.
14.	घी	50 ग्रा.
15.	काली मिर्च	6 सं.
16.	नमक	स्वाद अनुसार

विधि

- सभी मसालों को एक मलमल के कपड़े में बांधकर पानी के साथ उबालें और पानी को सुखाकर लगभग एक लीटर तक रखें।
- चावल धो कर भिगाने के लिए रख दें, थोड़ी देर बाद चावल अलग निकाल लें। थोड़े गरम दूध में केसर घोलें।
- सूखे मेवों को घी व तेल में तलकर अलग रखें।
- उपरोक्त बर्तन में चावल डालकर उसे फ्राई करें और उसमें बचा हुआ पानी तथा नमक डालें।
- इसे उबलने और पकने दें।

चित्र

आलू पोस्तो चोरचोरी

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	आलू	250 ग्रा.
2.	खसखस	75 ग्रा.
3.	चीनी	10 ग्रा.
4.	शाही जीरा	3 ग्रा.
5.	हरी मिर्च	2-3 सं.
6.	अदरक	5 ग्रा.
7.	नमक	स्वाद अनुसार
8.	लाल मिर्च पाउडर	2 ग्रा.
9.	तेल	30 मि. ली.

विधि

- आलू छील और धो कर लंबे टुकड़ों में काटें।
- खसखस को भिगोकर उसका पेस्ट बना लें।
- एक बर्तन में तेल गरम कर उसमें जीरे का तड़का लगायें। जब जीरा चिटचिटाने लगे, तब उसमें लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर तथा कटा हुआ अदरक डाल दें।
- इसे एक मिनट तक तलें और उसमें बाद उसमें आलू डाल दें। इसे तलें और उसके बाद उसमें नमक तथा मात्र पकाने हेतु पानी डालें।
- जब आलू पक जाएं और उसमें से पानी सूख जाए तब खसखस का पेस्ट डालकर उसे तल दें।
- अंत में चीनी डालकर उसे अच्छी तरह मिला लें और आंच से हटा दें।

चित्र

मिस्ती डोई

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	चक्का दही	450 ग्रा.
2.	चीनी पाउडर/गुड़	115 ग्रा.
3.	छोटी इलाइची पाउडर	1/8 चम्मच
4.	पिस्ता फाड़	10 ग्रा.

विधि

- एक चालनी से दही को छान लें और उसमें चीनी/पिघला हुआ गुड़ तथा छोटी इलायची का पाउडर मिला लें।
- इसे अलग-अलग सर्विंग कप में रखें।
- पिस्ते के साथ सजावटी रूप देकर इसे फ्रिज में रखें।
- गरम गरम परोसें।

चित्र

अभ्यास सत्र – 19

तैयार करें –

साली जरदालू मुर्गी

गुजराती दाल

मेथी थेल्पा

बसूंदी

उद्देश्य:– अभ्यास सत्र के पश्चात छात्र साली जरदालू मुर्गी, गुजराती दाल, मेथी थेल्पा और बसूंदी बनाने में सक्षम हो पाएंगे।

अनुदेशक का कार्य:–

अनुदेशक द्वारा साली जरदालू मुर्गी, गुजराती दाल, मेथी थेल्पा और बसूंदी के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था की जानी चाहिए।

साली जरदालू मुर्गी

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	चिकन	800 ग्रा.
2.	लाल मिर्च	5 ग्रा.
3.	दालचीनी	2 ग्रा.
4.	जीरा	5 ग्रा.
5.	इलाइची	2 ग्रा.
6.	लौंग	2 ग्रा.
7.	अदरक	10 ग्रा.
8.	लहसुन	5 ग्रा.
9.	खुमानी	100 ग्रा.
10.	प्याज	225 ग्रा.
11.	टमाटर प्यूरी	30 ग्रा.
12.	नमक	स्वाद अनुसार

13.	सिरका	20 मि. ली.
14.	चीनी	एक चुटकी
15.	आलू	200 ग्रा.
16.	तेल	फ्राई करने के लिए

विधि

- चिकन को साफ कर छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें। चित्र
- लाल मिर्च, दालचीनी, जीरा, लौंग और इलाइची को भुनकर पाउडर बना लें।
- चिकन को एक बर्तन में रखकर उसमें अदरक एवं लहसुन (कुल मात्रा की आधी मात्रा को) तथा एक चुटकी गरम मसाला डाल दें।
- इसे अच्छी तरह मिला लें और 1 घंटे के लिए अलग रख दें।
- खुबानी से उसके बीज को निकाल लें और उसे पर्याप्त पानी में पकाएं।
- एक भारी तले वाले बर्तन में तेल व घी गरम करें और उसमें कटे प्याज को डालकर तब तब तलें जब तक कि उसका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए।
- इसमें शेष लहसुन, सूखे मसाले और चिकन डाल दें और कुछ देर तक फ्राई करें।
- टमाटर प्यूरी, नमक और पानी डालें।
- आंच धीमी कर उसे उबालें और लगभग 20 मिनट तक या जब तक कि चिकन पूर्ण रूप से पक न जाए खदखदाने दें।
- अक सिरका और चीनी डालें।
- अंत में तैयार चिकन में खुबानी के रस को मिला दें और उसे अलग रख दें।
- आलू स्ट्रा बनाएं और उसे उबलते पानी में डालें और उसमें नमक मिला दें।
- पानी में से आलू स्ट्रा को निचोड़कर निकाल लें और उसे तब तक तलें जब तक कि उसका रंग गोल्डन न हो जाए और उसमें कुरकुरापन न आ जाए।
- चिकन पर आलू स्ट्रा डालकर एक प्लेट में परोसें।

गुजराती दाल

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	धुली अरहर	100 ग्रा.
2.	हरी मिर्च	6 ग्रा.
3.	अदरक	5 ग्रा.
4.	हल्दी	1 ग्रा.
5.	गुड़	12–15 ग्रा.
6.	नमक	स्वाद अनुसार
7.	कोकुम	3–4 सं.
8.	इमली	15 ग्रा.
9.	पानी	1.25 ली.
10.	तेल	15 मि. ली.
	तड़का लगाने हेतु	
11.	सरसों दाने	1 ग्रा.
12.	मेथी	1 ग्रा.
13.	हींग	1 ग्रा.

विधि

- दाल को पानी में तब तक उबालें जब तक कि दाल पक न गई हो।
- दाल को अच्छी तरह मसल दें और उसमें कटी हरी मिर्च, अदरक, हल्दी पाउडर, नमक, इमली रस, कोकुम और गुड़ डाल दें।
- इसे धीमी आंच पर आधे घंटे तक पकाएं।
- इसे आंच से हटाकर एक फ्राईंग पैन में तेल गरम करें और उसमें सरसों के दाने, मेथी के दाने तथा हींग डाल दें।
- जब दाने चिटचिटाने लगें, तब उसमें दाल को डालकर अच्छी तरह मिला लें।

चित्र

मेथी थेपला

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	मेथी की पत्तियां	20 ग्रा.
2.	गेहूं आटा	150 ग्रा.
3.	ज्वार या बाजरा आटा	70 ग्रा.
4.	मिर्च पाउडर	1/2 चम्मच

5.	हल्दी	1/2 चम्मच
6.	नमक	स्वाद अनुसार
7.	तेल	10 ग्रा.

विधि

- आटा छान लें।
- उसमें मिर्च पाउडर, धनियां पाउडर, हल्दी पाउडर और नमक तथा कटी मेंथी पत्तियों को मिलाएं।
- इसमें पर्याप्त पानी डालकर इसे गुंधें और आधे घंटे के लिए अलग रख दें।
- गुंधे आटे की छोटी लोईयां बनाएं और उन्हें पतले रूप में बेलें। चित्र
- इसे गरम तवे पर रखकर दोनों ओर से तेल व घी लगाकर हल्का सा फ्राई करें।

बसुंदी

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	फुल क्रीम दूध	1 ली.
2.	चीनी	150–200 ग्रा.
3.	छोटी इलाइची	5–6 सं.
4.	चिरौंजी	5 ग्रा.

विधि

- दूध को उबालकर आंच धीमी कर दें और इसे तब तक खदखदाने दें जब तक कि यह पककर 1/3 न हो जाए।
- इसमें चीनी और पीसी इलाइची डाल दें। इसे आंच से हटाकर ठंडा होने दें।
- चिरौंजी के साथ सजावटी रूप देकर परोसें।

अभ्यास सत्र – 20

तैयार करें –

नवरतन कोरमा

तंदूरी मछली

छोले

भटूरे

उद्देश्य:– अभ्यास सत्र के पश्चात छात्र नवरतन कोरमा, तंदूरी मछली, छोले और भटूरे बनाने में सक्षम हो पाएंगे।

अनुदेशक का कार्य:–

अनुदेशक को नवरतन कोरमा, तंदूरी मछली, छोले और भटूरे के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था की जानी चाहिए।

नवरतन कोरमा

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	छिले आलू	150 ग्रा.
2.	गाजर	100 ग्रा.
3.	बीन	100 ग्रा.
4.	फूल गोभी	150 ग्रा.
5.	मखाना	25 ग्रा.
6.	पनीर	100 ग्रा.
7.	लहसुन पेस्ट	25 ग्रा.
8.	कटी हरी मिर्च	2 चम्मच
9.	हरी इलाइची पाउडर	1 चम्मच
10.	ताजी क्रीम	200 मि. ली.
11.	काजू पेस्ट	150 ग्रा.
12.	अन्नानास	1 टुकड़ा
13.	किशमिश	2 चम्मच
14.	तेज पत्ता	4 सं.
15.	नमक	स्वाद अनुसार

16.	रिफाइंड तेल	150 मि. ली.
17.	अनार (लाल)	50 ग्रा.
18.	केसर	2 चम्मच

विधि

- बर्तन में तेल गरम करें और उसमें अदरक और तेज पत्ता डालें।
- इसमें काजू पैस्ट डालकर धीमी आंच पर कुछ मिनटों तक तलें।
- इसमें पानी डालकर इसे उबलने दें।
- इसमें इलाइची पाउडर और ताजी क्रीम डालें और अलग रख दें।
- उपरोक्त मिश्रित सब्जी सामग्री को थोड़ा पानी में उबालें और तब तक पकाने दें जब तक कि सब्जी पक न गई हो।
- एक बर्तन में ताजी क्रीम को गरम करें और उसमें पकाई गई सब्जियां तथा काजू ग्रेवी डालकर अच्छी तरह मिला दें।
- इसमें थोड़े से दूध में मिलाए गए केसर को डाल दें।
- इसे सजावटी रूप देने हेतु इसमें अन्नानास के टुकड़े व तली हुई किशमिश को डालें।

चित्र

तुंदरी मछली

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	ताजी पॉमफ्रेट (मछली)	2 सं.
2.	लाल मिर्च पाउडर	5 ग्रा.
3.	नींबू रस	60 मि. ली.
4.	मक्खन (बेस्टिंग के लिए)	50 ग्रा.
5.	दही	100 ग्रा.
6.	क्रीम	100 ग्रा.
7.	अदरक पेस्ट	15 ग्रा.
8.	लहसुन पेस्ट	15 ग्रा.
9.	जीरा पाउडर	5 ग्रा.
10.	गरम मसाला	3 ग्रा.
11.	केसर	1/2 ग्रा.
12.	नारंगी रंग	1 बूंद
13.	अजवाइन	1/4 चम्मच

विधि

- मछली को साफ कर उसमें चीरा लगाएं।

- लाल मिर्च, नमक और नींबू का पेस्ट बना लें और इस पेस्ट का मछली पर लेप लगाकर 15 मिनट के लिए अलग रख दें।
- दही फेंटें और शेष सामग्रियों को मिलाकर मेरिनेशन (एक मिश्रण) तैयार करें।
- मछली पर इस मिश्रण का लेप लगाएं और 1/2 घंटे के लिए छोड़ दें।
- पॉमफ्रेट (मछली) को पिछले एवं सिरे के भाग से काट-छांट कर सीक पर चढ़ाएं और उसके नीचे एक थाली रखें ताकि जो भी सामग्री नीचे गिरे वह थाली में एकत्रित हो जाए।
- इसे 10–15 मिनटों तक तंदूर में भुनें।
- गोलाकार रूप में काटे गए प्याज एवं नींबू तथा हरी चटनी के साथ गरम-गरम परोसें।

चित्र

छोले

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	छोले (काबूली चने)	225 ग्रा.
2.	सोडा बायकार्बोनेट	1 चम्मच
3.	बड़ी इलाइची	1
4.	दालचीनी पाउडर	1/2 चम्मच
5.	जीरा पाउडर	1/2 चम्मच
6.	काली मिर्च	1/2 चम्मच
7.	लौंग पाउडर	1/2 चम्मच
8.	धनिया पाउडर	1/2 चम्मच
9.	हल्दी	1/2 चम्मच
10.	मिर्च पाउडर	1/2 चम्मच
11.	हरी मिर्च	3 सं.
12.	इमली	30 ग्रा.
13.	प्याज	55 ग्रा.
14.	टमाटर	55 ग्रा.
15.	धनिया पत्तियां	2 गड्डी
16.	तेल/घी	15 ग्रा.

विधि

- छोलों को धो कर रातभर भिगोने के लिए रख दें।
- छोलों को सोडा बी कार्ब के साथ तब तक पकाएं जब तक वे पूर्ण रूप से पक न जाएं।
- उसमें इलाइची, दालचीनी, जीरा, लौंग, काली मिर्च, धनिये का पाउडर मिला दें और ढंडा कर लें।

- कुल घी व तेल की मात्रा में से आधी मात्रा को गरम करें। उसमें कटा प्याज, हल्दी पाउडर और मिर्च पाउडर को फ्राई करें।
- इसमें छोले, टमाटर और साबुत हरी मिर्च डालें।
- इसे कुछ देर तक पकने दें और उसके बाद छोलों को करची से मसलें। चित्र
- आंच से हटाने से पहले उसमें इमली रस तथा नमक डालें।
- कटी हरे धनिये की पत्तियों से सजावटी रूप देकर परोसें।

भटूरा

सामग्रियां:

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	मैदा	450 ग्रा.
2.	खमीर (वैकल्पिक)	5 ग्रा.
3.	दही	75 ग्रा.
4.	नमक	स्वाद अनुसार
5.	घी/तेल (फ्राई करने के लिए)	—

विधि

- हल्के से गरम पानी में कम से कम 120 मि. ली. खमीर मिलाएं और इसे 10–15 मिनटों के लिए छोड़ दें।
- दही, खमीर, नमक और आटे के साथ संपूर्ण सामग्री को गुंध लें (उसमें पर्याप्त नमी होनी चाहिए)।
- इसे आधे घंटे के लिए छोड़ दें और पुनः गुंधें।
- गुंधे आटे की बराबर मात्रा में सात लोईयां बनाएं और 13 से.मी. डायमीटर में लोई को बेलें।
- इसे गरम तेल (जैसे पूड़ी बनाने के लिए होता है) में फ्राई कर फुलाएं।

चित्र
