

खाद्य
उत्पादन-**II**

व्यावहारिक मैनुअल

कक्षा **XI**

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

2, समुदाय केंद्र, प्रीत विहार, दिल्ली-110092

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 मुद्रण : आकाशदीप प्रिंटर्स,
20 अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली – 110002

प्राक्कथन

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने अर्थव्यवस्था के विभिन्न क्षेत्रों में सक्षमता आधारित व्यावसायिक पाठ्यक्रमों को आरंभ करने हेतु एक नीति की पहल की है, जिसमें सदृश क्षेत्रके अग्रणी उद्योगों ने सहयोग दिया है। इस प्रकार के पाठ्यक्रमों को आरंभ करने का मुख्य उद्देश्य छात्रों में स्व रोजगार सृजित करने तथा नौकरी प्राप्त करने हेतु नियोजनीय कौशल विकसित करना है। शिक्षा बोर्ड देश में व्यावसायिक शिक्षा को सुदृढ़ बनाने की संभावना की खोज भी करता है ताकि इस छात्रों के लिए और अधिक ग्राह्य और उपयोगी बनाया जा सके। व्यावसायिक पाठ्यक्रमों के अंतर्गत केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने नेशनल काउंसिल फार होटल मनेजमेंट एंड वेफटरिंग टेक्नोलॉजी के सहयोग से उच्चतर माध्यमिक स्तर पर दो व्यावसायिक पैकेजों को आरंभ किया है, यानी(1)खाद्य उत्पादन(Food Production),(2)खाद्य एवं पेच 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 सामग्रियों 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-**II**" को इस प्रकार लिखा गया है ताकि छात्र विभिन्न मेन्यू के सूत्रों का आसानी से स्वाध्याय कर सकें और उन्हें समझ सकें। इस पुस्तक में छात्रों को मूल अध्ययन कौशल प्रदान करने हेतु रेसिपी को नियोजित और संयोजित किया गया है। छात्रों को सबल और कार्यक्षम बनाने हेतु रेसिपी की भिन्नताओं पर प्रकाश डालकर उन्हें प्रोत्साहित कियेजाने का प्रयास किया गया है ताकि वे इन कार्यविधियों का अन्य सामग्रियों में प्रयोग कर सकें और खाना पकाने के लिए की जाने वाली विभिन्न तैयारियों की समानताओं व अंतर को समझ सकें।

इस पुस्तक को संपन्न करने में अनुभवी लेखकों की टीम द्वारा दिए गए योगदान की बोर्ड प्रशंसा करता है। "खाद्य उत्पादन-**II**" पर यह अभ्यास निर्देशिका अनेक बैठकों का परिणाम है, जिन्हें व्यावसायिक इकाई द्वारा आयोजित किया गया था। प्रक्रिया को व्यावसायिक प्रकोष्ठ के वर्तमान सदस्यों द्वारा पूरा किया गया। भारत में विद्यालयी स्तर पर आतिथ्य (हॉस्पिटैलिटी) शिक्षा को बढ़ावा देने हेतु तकनीकी मार्ग निर्देशन करने के लिए मैं एनसीएचएमसीटी, नोएडा का विशेष रूप से धन्यवाद करता हूँ। मैं आशा करता हूँ कि यह पुस्तक उपयोग संसाधन सामग्री के रूप में हमारे उद्देश्य को पूरा करने में लाभप्रद होगी।

(विनीत जोशी)
अध्यक्ष, के.मा.शि.बो.

आभार

सलाहकार

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

श्री शशि भूषण, निदेशक (एडुसेट एवं व्यावसायिक) एवं निदेशक(शैक्षिक) 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, टीटीटीआई, थारामनी (पीओ), चैन्नई 600113.

विषय वस्तु

अभ्यास सत्र – 01

- मसाले
- सब्जियां
- फल
- अनाज और दालें
- अन्य खाद्य सामग्रियां

अभ्यास सत्र – 02

- गरम मसाला पावडर
- गोडा मसाला
- सांभर मसाला
- मीठा मसाला पावडर
- चाट मसाला
- अदरक और लहसुन पेस्ट
- ब्राउन प्याज पेस्ट
- काजू पेस्ट
- पॉपी बीज पेस्ट

अभ्यास सत्र – 03

- मक्खनी ग्रेवी
- पनीर मक्खनी
- रोटी
- सूजी हलवा

अभ्यास सत्र – 04

- बेसिक ब्राउन ग्रेवी
- मटर पनीर तरी
- सादा परांठा

अभ्यास सत्र – 05

- बेसिक पीली ग्रेवी
- मलाई कोफता
- पूड़ी

अभ्यास सत्र – 06

- शाही ग्रेवी
- शाही पनीर
- दाल कचोरी

अभ्यास सत्र – 07

- कढ़ाई ग्रेवी
- कढ़ाई पनीर
- भरवा परांठा

अभ्यास सत्र – 08

- मटर पुलाव
- आलू छोले
- आलू छीरा फ्राई
- फिरनी

अभ्यास सत्र – 09

- लाइम राइस
- वझाक्काई थोरन (नारियल के साथ कच्चा केला)
- वलाकाई वारुवल
- सेमियां पयासम

अभ्यास सत्र – 10

- जीरा पुलाव
- दाल मक्खनी

- बैंगन भर्ता
- गाजर हलवा

अभ्यास सत्र – 11

- चपाती
- मसाला दाल
- गोभी और मटर तरी
- जलेबी

अभ्यास सत्र – 12

- घी भात
- आलू पोस्तो कचोड़ी
- लूची
- गुलाब जामुन

अभ्यास सत्र – 13

- लच्छा परांठा
- आलू गोभी की तहरी
- राजमा
- रबड़ी

अभ्यास सत्र – 14

- मलाबर परांठा
- बंद गोभी थोरन
- सांभर (ए)
- पापेयासेम

अभ्यास सत्र – 15

- मुंग दाल खिचड़ी
- कड़ी पकोड़ा
- भिंडी
- श्रीखंड

अभ्यास सत्र – 16

- चोली बींस फुगात
- मसाला भात
- तुर दाल और सब्जी सोरक
- डोडोल

अभ्यास सत्र – 17

- भरवा बैंगन
- सब्जी पुलाव
- दूधी चना
- डबल का मीठा

अभ्यास सत्र – 18

- आलू बोंदा
- पकोड़ा
- दही बड़ा
- उपमा

अभ्यास सत्र – 19

- पालक पनीर
- अरहर दाल फ्राई
- उबले चावल (मांड निकालकर)
- खीर

अभ्यास सत्र-I

खाद्य उत्पादन-II

- भारतीय मसालों का परिचय
- भारतीय रसोई उपकरणों का परिचय

उद्देश्य :-अभ्यास सत्र के पश्चात विद्यार्थी निम्नलिखित में सक्षम होंगे :-

- क. भारतीय खाद्य में प्रयोग में लाये जाने विभिन्न मसालों के उनके नाम और उपयोग सहित पहचान और सूची बनाने में, और
- ख. रसोई उपकरणों की पहचान और भिन्नता करने में।

अनुदेशक का कार्य:-

- क के लिए- भारतीय मसालों को उनके अंग्रेजी तथा समनुरूप क्षेत्रीय भाषा के नामों के साथ अल्प मात्रा में एकल रूप से प्रदर्शित करना चाहिए (जिसके लिए छोटे पारदर्शी डिब्बों या पॉली बैगों का उपयोग किया जा सकता है)।
- ख के लिए- भारतीय खाना बनाने में प्रयोग किए गए विशेष रसोई उपकरणों को उनके अंग्रेजी तथा समनुरूप क्षेत्रीय भाषा के नामों के साथ अल्प मात्रा में एकल रूप से प्रदर्शित करना चाहिए।

कुछ लोकप्रिय हिन्दी खाद्य नामों के अंग्रेजी नाम

मसाले

हिन्दी नाम	अंग्रेजी नाम
अजवाइन	टाइमोल सीड्स
अमचूर	मैंगो पाउडर
बड़ी इलायची	लार्ज कार्डमम
दालचीनी	सिनामोन
इलायची	स्माल कार्डमम
हल्दी	टरमेरिक

हींग	असफेटिडा
जायफल	नटमेग
जावित्री	मेस
जीरा	कुमिन
काली मिर्च	ब्लैक पैपर
केसर	सैफरॉन
लाल मिर्च	रेड चिली
लौंग	क्लोव
मेथी	फेनूग्रीक
प्याज का बीज / कलौंजी	ऑनियन सीड्स
सरसों / राई	मस्टर्ड सीड
सौंफ	एनिसीड
शाह जीरा	कैरावे सीड्स
सोंठ	ड्राइ जिंजर
तेजपत्ता	बे लीफ
तिल	गिंगेली सीड

सब्जियां

हिन्दी नाम	अंग्रेजी नाम
अदरक	जिंजर
अजवाइन का पत्ता	सलरी
आलू	पोटेटो
अरबी	कोलोकेसिया
अरबी का पत्ता	कोलोकसिया लीफ
बैंगन	ब्रिंजल्स / एग प्लांट / औबरजाइन
बंध गोभी	केबेज
भिंडी	लेडी फिंगर / ओकरा
चौली	ड्राई बीन्स
चिचिंडा	स्नेक गार्ड
चुकंदर	बीट रूट
फ्रास बीन	फ्रेंच बीन्स
गाजर	कैरट
हरा धनिया	ग्रीन कोरियेंडर
हरी मिर्च	ग्रीन चिली
हरा प्याज	स्प्रिंग ऑनियन
कच्चा केला	रॉ बनाना
कद्दू	पम्पकिन
करेला	बिटर गार्ड

कटहल	जेकफ्रूट
खीरा / ककड़ी	कुकुंबर
कुकर मुत्ता / गुची	मशरूम
कुद्रू	टिंडली
लहसुन	गारलिक
लौकी	वाइट / बोटल गार्ड
मटर	ग्रीन पीज
मेथी	फेनूग्रीक लीक्स
मूली	रैंडिस
पालक	स्पिनेच
फूल गोभी	कॉलीफलावर
पुदीना	मिंट
प्याज	ऑनियन
सहजन की फली	ड्रमस्टिक
सेम	बीन्स
शकरकंद	स्वीट पोटेटो
शिमला मिर्च	केपसिकम
सुरान (रतालू)	येम
टमाटर	टोमेटो
तुरई	रिज गार्ड
जिमीकंद	एलिफेंटयेम

फल

हिन्दी नाम	अंग्रेजी नाम
आड़ू	पीच
आम	मैंगो
अमरूद	गुआवा
अनानास	पाइनएप्पल
अनार	पॉमरग्रेनेट
अंगूर	ग्रेप्स
अंजीर	फिग
केला	बनाना
खरबूजा	मेलन
खुमानी	एप्रीकॉट
मौसम्बी	स्वीट लाइम
नासपाती	पियर
पपीता	पपैया
संतरा / नारंगी	ऑरेंज

सेब	एप्पल
तरबूज	वॉटर मेलन

अनाज और दालें

हिन्दी नाम	अंग्रेजी नाम
अरहर दाल / तूर दाल	येलो ग्राम
आटा	होल व्हीट फ्लोर
बाजरा आटा	मिलेट फ्लोर
बेसन	ग्राम फ्लोर
चना दाल	बंगाल ग्राम
चावल	राइस
गेहूँ	व्हीट
ज्वार	बार्ले
काबुली चना / छोले	लार्ज व्हाइट ग्राम
मैदा	रिफाइंड फ्लोर
मक्कई	कॉर्न
मसूर दाल	लेंटिल
मूंग दाल	ग्रीन ग्राम
साबुदाना	सागो
सेवई	वरमिसेली
सूजी	सेमोलिना
उड़द दाल / मा की दाल	ब्लैक ग्राम

अन्य खाद्य पदार्थ

हिन्दी नाम	अंग्रेजी नाम
अरारोट	अरारूट
बादाम	एल्मोंड
ब्रेड का चूरा	ब्रेड क्रम्ब्स
कोपरा / सूखा नारियल	ड्राईकोकोनट
दही	कर्ट / योगहर्ट
गुड़	जैगरी
काजू	केश्यूनट
खाने का सोडा	बेकिंग पावडर
खसखस / पास्ता दाना	पॉपी सीड्स
किशमिश	रेसिन्स
मीठी नीम	करी लीक्स

मिश्री	शुगर केंडी
मूंगफली	पीन्ट्स
मोटी सौंफ	फेनल
मुन्नका	सुलतान्स
नारियल	कोकोनट
नारियल का बुरादा	डेसीकेटेड कोकोनट
पनीर	कॉटेज चीज़
पिस्ता	पिसटाचिओ
सिरका	वाइनगर
तुलसी	बेसिल

अभ्यास सत्र –02

- भारतीय मसालों के मिश्रणों का परिचय
- खाना बनाते समय भारतीय रसोई में प्रयोग किए जाने वाले विभिन्न पेस्टों का परिचय

उद्देश्य :- अभ्यास सत्र पूर्ण करने के पश्चात विद्यार्थी निम्नलिखित में सक्षम होंगे :-

- क. भारतीय खाद्य में प्रयोग में लाये जाने विभिन्न मसालों के मिश्रण और उनका उपयोग करने में
- ख. भारतीय खाद्य में प्रयोग किए जाने वाले विभिन्न पेस्टों को बनाने में।

अनुदेश का कार्य:-

क के लिए :- मसाला मिश्रण के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था करना

उदाहरण : गरम मसाला

गोदा मसाला

सांभर मसाला

मीटा मसाला पाउडर

चाट मसाला

ख के लिए :- भारतीय खाना पकाने में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न पेस्टों के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था करना।

उदाहरण : जिंजर एवं गारलिक पेस्ट

ब्राउन ऑनियन पेस्ट

केश्यू नट पेस्ट

पॉपी सीड पेस्ट

नोट : भविष्य में प्रयोग करने के लिए मसालों को टाइट रूप से हवा बंद डिब्बे में लेबल लगाकर फ्रिज में रख दें।

गरम मसाला पाउडर

सामग्री	मात्रा
बड़ी इलायची	10
तेज पत्ता	2-3
जीरा	10 ग्रा.
लौंग	5 ग्रा.
दालचनी	5 ग्रा.
काली मिर्च	10 ग्रा.
शाह जीरा	5 ग्रा.
छोटी इलायची	3-4
जावित्री	एक छोटी पत्ती

विधि :

1. सभी सामग्रियों को हल्की आंच में तवे पर सूखा कर भूनें।
2. इसे पाउडर की तरह पीस लें।
3. छलनी से छानें।
4. भविष्य में प्रयोग हेतु टाइट हवा बंद डिब्बे में डाल दें

गोदा मसाला

सामग्री	मात्रा
धनियां बीज	50 ग्रा.
जीरा	20 ग्रा.
सूखा नारियल	25 ग्रा.
जिंगले बीज	25 ग्रा.
मिर्च पाउडर	5 ग्रा.
हल्दी	5 ग्रा.
दालचीनी	एक छोटी डंडी
लौंग	5-6
हींग	एक चुटकी
नमक	स्वाद के अनुसार

विधि :

1. भविष्य में प्रयोग हेतु सभी मसालों को सुखे रूप में भूनकर उनका पावडर बनाकर छान लें और एक टाइट हवा बंद डिब्बे में रख दें।

सांभर मसाला

सामग्री	मात्रा
धनिया बीज	100 ग्रा.
मैथी	10 ग्रा.
सूखा नारियल	75 ग्रा.
जिंगेली बीज	75 ग्रा.
साबुत लाल मिर्च	50 ग्रा.
हल्दी	10 ग्रा.
सरसों	5 ग्रा.
धुली अरहर (रेड ग्राम)	30 ग्रा.
हींग	1/4 चम्मच
चना दाल	20 ग्रा.
उड़द धुली (साबुत)	10 ग्रा.
नमक	स्वाद अनुसार

विधि :

1. भविष्य में प्रयोग हेतु सभी मसालों को सुखे रूप में भूनकर उनका पाउडर बनाकर छान लें और एक टाइट व हवा रोधी डिब्बे में रख दें।

मीठा मसाला पावडर

सामग्री	मात्रा
लौंग	15 ग्रा.
दालचीनी	25 ग्रा.
जवित्री	15 ग्रा.
छोटी इलायची	30 ग्रा.
जायफल	1/2

विधि :

1. सभी सामग्रियों को हल्की आंच में तवे पर सूखे रूप में भूनें।

2. इनका पाउडर बना लें।
3. छलनी से छानें।
4. भविष्य में प्रयोग हेतु पाउडर को टाइट एवं हवा रोधी डिब्बे में रख दें

चाट मसाला

सामग्री	मात्रा
सूखा आम पाउडर	50 ग्रा.
रोक नमक / काला नमक	10 ग्रा.
नमक	स्वाद अनुसार
जीरा	20 ग्रा.
काली मिर्च	20 ग्रा.
धनिया	10 ग्रा.
लाल मिर्च पाउडर	10 ग्रा.
सौंठ / सूखा अदरक पाउडर	5 ग्रा.
अनार	10 ग्रा.
मीठा मसाला पाउडर	5 ग्रा.

विधि :

1. भविष्य में प्रयोग हेतु सभी मसालों को सुखे रूप में भूनकर उनका पाउडर बनाकर छान लें और एक टाइट एवं हवा रोधी डिब्बे में रख दें।

अदरक और लहसुन का पेस्ट

सामग्री	मात्रा
अदरक	100 ग्रा.
लहसुन	75 ग्रा.

विधि :

1. अदरक छीलकर, धो लें और छोटे-छोटे टुकड़ों में काट दें।
2. लहसुन का छिल्का उतारकर उसे अदरक के साथ मिला लें। दोनों को पीसकर पेस्ट बना लें। पेस्ट को ढक कर फ्रीज में रख दें।

भूरे प्याज का पेस्ट

सामग्री	मात्रा
प्याज	1 किलो
तेल (डीप फ्राई के लिए)	सामग्री के अनुसार

विधि :

1. प्याज का छिलका उतारकर, उसको टुकड़ों में काट लें।
2. गहरे फ्राई पैन में तेल को गरम कर उसमें काटा गया प्याज डाल दें। प्याज के भूरा होने तक उसे भुनते रहें।
3. हल्का भूरा होने पर उसे आंच से हटा दें। ठंडा होने के उपरांत प्याज को मिक्सी में पीस कर उसका पेस्ट बना लें। भविष्य में प्रयोग हेतु उसे ढक कर फ्रीज में रख दें।

काजू का पेस्ट

सामग्री	मात्रा
काजू	250 ग्रा.
तेल (डीप फ्राई के लिए)	सामग्री के अनुसार

विधि :

1. तेल को गहरे फ्राईपैन में गरम करें और उसमें काजू डाल दें। भूरे होने तक उसे तलते रहें।
2. हल्का भूरा होने पर उसे आंच से हटा दें। ठंडा होने के उपरांत प्याज को मिक्सी में पीस कर उसका पेस्ट बना लें। भविष्य में प्रयोग हेतु उसे ढक कर फ्रीज में रख दें।

खसखस (पॉपी) का पेस्ट

सामग्री	मात्रा
खसखस	250 ग्रा.
पानी	सामग्री के अनुसार

विधि :

1. थोड़े से पानी में खसखस को 40 मिनटों तक भिगो लें। मिक्सी में पेस्ट पीसकर पेस्ट बना लें तथा भविष्य में प्रयोग हेतु फ्रीज में ढक कर रख दें।

अभ्यास सत्र –03

- इंडियन ग्रेवी को तैयार करना—मक्खनी ग्रेवी
- मक्खनी ग्रेवी का प्रयोग काते हुए पनीर मक्खनी तैयार करना
- इंडियन ब्रैड को तैयार करना—रोटी
- इंडियन मीठा ब्यंजन को तैयार करना—सूजी हलवा

उद्देश्य :-अभ्यास सत्र पूर्ण करने के पश्चात विद्यार्थी मक्खनी ग्रेवी, पनीर, मक्खनी, रोटी और सूजी हलवा बनाने में समर्थ होंगे।

अनुदेशक का कार्य :- मक्खनी ग्रेवी, पनीर मक्खनी, रोटी और सूजी हलवा के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था करना।

मक्खनी ग्रेवी

टमाटर, क्रीम और मक्खन आधारित ग्रेवी

ग्रेवी का रंग	—	लाल
मात्रा	—	लगभग 01 लिटर/ 900 ग्राम
पकाने का समय	—	40-50 मिनट
कंसिस्टेंसी	—	गाढ़ी
परोसने का तापमान	—	मुख्य सामग्री के साथ गरम परोसना

आवश्यक सामग्रियां

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा	अपेक्षित तैयारी
1.	टमाटर	1.8 कि.ग्रा.	धोओ और काटें
2.	डिब्बाबंद टमाटर प्यूरी	400 ग्रा.	
3.	अदरक	20 ग्रा.	छिलकर पेस्ट बनाएं
4.	लहसुन	20 ग्रा.	छिलके उतार कर पेस्ट बनाएं
5.	हरी मिर्च	8-10	बीज निकाल कर पेस्ट बनाएं

6.	लाल मिर्च पावडर	20 ग्रा.	
7.	मक्खन	275 ग्रा.	
8.	क्रीम	250 मिली.	
9.	हरी इलायची	5 ग्रा.	
10.	लौंग	5 ग्रा.	
11.	काजू	120 ग्रा.	भिगोकर पेस्ट बना लें
12.	नमक	स्वाद के अनुसार	
13.	शहद	20 ग्रा.	
14.	कसूरी मेथी	15 ग्रा.	भून लें और हथेली पर मसल लें
15.	गर्म पावडर	10 ग्रा.	वैकल्पिक

बनाने की विधि :-

1. टमाटर, टमाटर प्यूरी, अदरक का पेस्ट, लहसुन का पेस्ट, हरी मिर्च, लाल मिर्च पावडर, हरी इलायची, लौंग और नमक को तब तक एक साथ पकाएं जब तक कि टमाटर की ग्रेवी गाढ़ी बन जाए।
2. छलनी से छान लें और ग्रेवी को दोबारा मक्खन, ताजी क्रीम और गरम मसाले (वैकल्पिक) के साथ पका लें।
3. शहद और कसूरी मेथी मिला दें।
4. नमक-मिर्च चखें।
5. उसे ठंडा कर क्लिंग फिल्म वाले बर्तन में रखकर ढक दें और भविष्य में प्रयोग हेतु उसे फ्रीज में रख दें।

पनीर मक्खनी

सामग्री	मात्रा
पनीर	350 ग्रा.
मक्खनी ग्रेवी	300 ग्रा.
ताजी क्रीम	20 मिली.
मक्खन	10 ग्रा.
मैरीनेशन के लिए	
दही	50 ग्रा.
अदरक लहसुन पेस्ट	10 ग्रा.
गरम मसाला पावडर	1/2 चम्मच
नमक	स्वाद के अनुसार

लाल मिर्च पावडर	1/2 चम्मच
नारंगी लाल रंग (वैकल्पिक)	चम्मच 1/4

विधि :

तीन-चार इंच क्यूब में पनीर को काट लें।

मैरीनेशन के लिए सभी सामग्रियों को मिला लें और उसमें पनीर के टुकड़े डाल दें।

मैरीनेटेड पनीर टुकड़ों को एक बेकिंग ट्रे में रखकर ऊपर से थोड़ा तेल छिड़क दें।

हल्का भूरा रंग होने तक उसे 190°C पर सेक लें। फिर ओवन से हटा दें।

गहरे फ्राई पैन में 1 चम्मच तेल डालकर मक्खनी ग्रेवी डाल दें और उसे उबाल दें।

पनीर के टुकड़े मिला दें और उसके गाढ़ेपन व मसालोंको एडजस्ट करें।

ताजी क्रीम और काफी सारा मक्खन डालकर व्यंजन को गरम-गरम परोसे।

रोटी

सामग्री	मात्रा
आटा	400 ग्रा.
नमक	1/2 चम्मच

विधि :

आटा और नमक छान लें, पानी के साथ इसे गूंध लें।

गूंधे आटे को छोटे-छोटे समान भागों में लोईयां बनाएं। लोईयोंको 6-7 डायमीटर मेंबेलते हुए गोल रोटी बनाएं।

रोटी को तवे पर दोनों तरफ से पका लें और फिर चिमटे से पलट कर निकाल लें।

गरम-गरम परोसें।

सूजी हलवा

सामग्री	मात्रा
सेमोलिना (सूजी)	100 ग्रा.
चीनी	100 ग्रा.
घी	40 ग्रा.
छोटी इलायची	4 से 5
पानी	200 मिली.
काजू	15 ग्रा.
किशमिश	15 ग्रा.

विधि :

1. घी को पिघला लें और सूजी को भून लें जब तक कि वह हल्की भूरी न हो जाए।
2. गरम पानी डालकर अच्छे से हिला लें। डेगची को 2 मिनट के लिए ढक दें।
3. चीनी डालकर अच्छे से मिला लें। इलायची पाउडर डाल दें।
4. चीनी के पूरे घुलने तक उसे 5 मिनट तक पकाते रहें।
5. आँच से हटाकर, काजू और किशमिश डालकर व्यंजन को गरम-गरम परोसें।

अभ्यास सत्र -04

- इंडियन ग्रेवी को तैयार करना—मूल इंडियन ब्राउन ग्रेवी
- बेसिक इंडियन यैलो ग्रेवी का प्रयोग करते हुए मटरपनीर बनाना
- भारतीय रोटी को तैयार करना—सादा परांठा

उद्देश्य :- अभ्यास सत्र को पूरा करने के पश्चात विद्यार्थी निम्नलिखित में सक्षम होंगे :-

क. मूल इंडियन ब्राउन ग्रेवी, मटर पनीर और सादे परांठा बनाने में।

अनुदेशक का कार्य :-

‘क’ के लिए :- मूल इंडियन ब्राउन ग्रेवी, मटर पनीर और सादे परांठे के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था करना।

मूल ब्राउन ग्रेवी

प्याज और टमाटर आधारित तीखी ग्रेवी

ग्रेवी का रंग	—	भूरा
मात्रा	—	लगभग 01 लिटर/ 900 ग्राम
पकाने का समय	—	20-30 मिनट
कंसिस्टेंसी	—	गाढ़ी
परोसने का तापमान	—	मुख्य सामग्री के साथ गरम-गरम परोसना

आवश्यक सामग्रियां

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा	बनाने के लिए तैयारी
1.	प्याज	600 ग्रा.	छिलका उतार कर पीस लें/ काट लें
2.	टमाटर	600 ग्रा.	धोकर काट लें
3.	टमाटर प्यूरी	200 ग्रा.	
4.	अदरक	50 ग्रा.	छील कर पेस्ट बना दें
5.	लहसुन	50 ग्रा.	छील कर पेस्ट बना दें

6.	बड़ी इलायची	6-8	
7.	काली मिर्च	18-20	
8.	नमक	स्वाद अनुसार	
9.	तेज पत्ता	6-7	
10.	दाल चीनी	2	
11.	हल्दी पाउडर	10 ग्रा.	
12.	धनिया पाउडर	30 ग्रा.	
13.	लाल मिर्च पाउडर	20 ग्रा.	
14.	गरम मसाला पाउडर	15 ग्रा.	
15.	तेल/ घी	85 ग्रा.	

बनाने की विधि :-

1. घी या तेल को पैन में गरम कर लें।
2. घी या तेल में सारे गरम मसाले (बड़ी इलायची, काली मिर्च, तेज पत्ता, दालचीनी) डाल दें। 10 सेकिंड तक पकने के लिए छोड़ दें।
3. प्याज डालें, और मध्यम आंच पर उसे हल्का ब्राउन होने के लिए छोड़ दें और हिलाते रहें।
4. धीमी आंच पर अदरक और लहसुन के पेस्ट को हल्का ब्राउन होने तक 20-30 सेकिंड के लिए पका लें।
5. 2 चम्मच पानी के साथ हल्दी, धनिया, लाल मिर्च, पाउडर और नमक डाल दें। 45-55 सेकिंड तक उसे पकने दें।
6. टमाटर प्यूरी और कटे हुए टमाटर डाल दें।
7. तेल या घी अलग हो जाने तक मसाला पकने दें।
8. आखिर में गरम मसाला पाउडर डाल दें।
9. ठंडा कर सामाग्री को क्लिंग फिल्म से ढककर रख दें और भविष्य में प्रयोग हेतु उसे फ्रीज में रख दें।

मटर पनीर करी

सामग्री	मात्रा
हरी मटर	250 ग्रा.
पनीर	300 ग्रा.

ब्राउन ग्रेवी	300 ग्रा.
हरा धनिया	1/4 गड्डी
जीरा	1/4 चम्मच
ज्यादा तलने के लिए तेल	आवश्यकतानुसार
नमक	स्वाद के अनुसार
गरम मसाला पाउडर	1/4 चम्मच

बनाने की विधि :-

1. पनीर को 1/2 इंच क्यूबों में काट लें और हल्का ब्राउन होने तक उन्हें तलते रहें, फिर आंच से हटा कर उसे मुलायम होने के लिए पानी में डाल दें।
2. गहरे फ्राई पैन में 2 चम्मच तेल को गरम करके उसमें जीरा डाल दें। हल्का ब्राउन होने पर उसमें छिली मटर और थोड़ा नमक डाल दें। ढक कर धीमी आंच में 4-5 मिनट तक पकने दें।
3. ब्राउन ग्रेवी को मटर में मिला दें और पहला उबाल आने तक उसे पकाते रहें। तले पनीर को ग्रेवी में डाल दें और 4-5 मिनट पकने के लिए छोड़ दें, मसाला और तरी का गाढ़ापन देख लें। गरम मसाला पाउडर छिड़क दें। कटा हरा धनिया डालकर गरम-गरम परोसें।

सादा परांठा

सामग्री	मात्रा
आटा	400 ग्रा.
नमक	1/4 चम्मच
घी/ तेल	60 मिली.

बनाने की विधि :-

1. आटा और नमक एक साथ छान लें। पानी के साथ आटा गूंध लें।
2. आटे की बराबर मात्रा में लोईयां बना लें।
3. आटे का गोलाकार बेलकर, उसमें तेल लगा लें। अर्ध चन्द्रमा का आकार बनाकर उसमें फिर से तेल लगाएं और उसे त्रिकोण रूप दें।
4. उसे त्रिकोण रूप में बेलकर तवे पर हल्का ब्राउन होने तक दोनों तरफ से घी/तेल से सेक लें। तवे से हटा कर, गरम-गरम परोसें।

अभ्यास सत्र –05

- इंडियन ग्रेवी तैयार करना—मूल इंडियन यैलो ग्रेवी
- मूल इंडियन यैलो ग्रेवी का प्रयोग करते हुए मलाईकोपता तैयार करना
- भारतीय रोटी बनाना—पूड़ी

उद्देश्य :-अभ्यास सत्र को पूरा करने के पश्चात विद्यार्थी निम्नलिखित में सक्षम होंगे :-

क. मूल इंडियन यैलो ग्रेवी, मलाई कोपता और पूड़ी बनाने में।

अनुदेश का कार्य :-

‘क’ के लिए :- मूल इंडियन यैलो ग्रेवी, मलाई कोपता और पूड़ी के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था करना।

मूल यैलो ग्रेवी

कोपता और कोरमा बनाने के लिए उपयोग की जाने वाली दही आधारित ग्रेवी

ग्रेवी का रंग	—	पीला
मात्रा	—	लगभग 01 लिटर/ 900 ग्राम
पकाने का समय	—	40–50 मिनट
कंसिस्टेंसी	—	गाढ़ी
परोसने का तापमान	—	मुख्य सामग्री के साथ गरम–गरम परोसना

आवश्यक सामग्रियां

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा	कुकिंग के लिए तैयारी
1.	प्याज	350 ग्रा.	उबालकर पेस्ट बनाना
2.	अदरक	25 ग्रा.	छिलना और पेस्ट बनाना
3.	लहसुन	25 ग्रा.	छिलना और पेस्ट बनाना
4.	लाल मिर्च पाउडर	10 ग्रा.	
5.	धनिया पाउडर	20 ग्रा.	

6.	हल्दी	5 ग्रा.	
7.	नमक	स्वाद अनुसार	
8.	घी / रिफाइंड तेल	160 ग्रा. / 180 मि.ली.	
9.	गरम मसाला पाउडर	5 ग्रा.	
10.	छोटी इलायची एवं जावित्री पाउडर	4 ग्रा.	
11.	हरी इलायची	5 ग्रा.	टेम्पिरिंग के लिए आरंभ करते समय पूरी इलायची का इस्तेमाल करें
12.	काली / बड़ी इलायची	2 ग्रा.	
13.	लौंग	5 ग्रा.	
14.	जावित्री	1 ब्लैड	
15.	इलायची	1 छोटी डंडी	
16.	जायपत्र	2	
17.	दही	175 ग्रा.	छन्नी से छानना
18.	काजू	60 ग्रा.	हल्का रंग प्राप्त करने हेतु डीप-फ्राई करना और पेस्ट बनाना
19.	ताजी क्रीम	50 मिली.	
20.	गोल्डन ब्राउन प्याज	60 ग्रा.	पेस्ट बनाना

बनाने की विधि :-

1. पर्याप्त पानी की मात्रा में प्याज उबलने के लिए रख दें और तब तक उपरोक्त सामग्रियां तैयार कर लें। प्याज उबल जाने के बाद, पानी फेंक दें और उसको पीस कर पेस्ट बना लें।
2. तेल को पैन में गरम कर, सारा मसाला उचित गाढ़ेपन के लिए डाल दें।
3. चटचटाने तक मसाले को पकाते रहें।
4. प्याज का पेस्ट मिला लें और 2 मिनट तक बिना रंग बदले उसे पका लें।
5. अदरक और लहसुन का पेस्ट भी डाल दें।
6. 2-3 मिनट तक सहज रूप से उसे हिलाते रहें।
7. लाल मिर्च पावडर, हल्दी पाउडर, नमक और धनिया पाउडर भी डाल दें।
8. तापमान कम कर दें या बर्तन को आंच से हटा दें ताकि दही न जमे। फेंटी हुई दही में पानी मिलाकर उसे भी डाल दें। दोबारा पकाने के लिए बर्तन को आंच पर रख दें।

9. ग्रेवी जब घी/तेल से अलग होने लगे, उसमें काजू का पेस्ट, ब्राउन प्याज का पेस्ट और क्रीम डाल दें। हल्की आंच में पकाएं।
10. गरम मसाला पाउडर, छोटी इलायची और जावित्री पाउडर डालकर हिला लें और ढक कर उपयोग करें।
11. ग्रेवी का उपयोग अगर बाद में किया जाना है तो उसे ठंडा होने के लिए छोड़ दें। ठंडा होने पर, उसे एक उचित जंगरोधी इस्पात बर्तन में ढक कर, भविष्य में प्रयोग हेतु फ्रीज में स्टोर कर दें।

मलाई कोपता

सामग्री	मात्रा
कोपता के लिए	
पनीर	200 ग्रा.
खोया	100 ग्रा.
क्रॉन फ्लोर	2 चम्मच
लाल मिर्च पाउडर	1/2 चम्मच
नमक	स्वाद के अनुसार
भुना जीरा पाउडर	1/2 चम्मच
कोपता बनाने के लिए	
यैलो ग्रेवी	400 ग्रा.
ताजी क्रीम	20 मिली.
मीठा मसाला पाउडर	1/4 चम्मच
जीरा	1/4 चम्मच
तलने के लिए तेल	आवश्यकतानुसार

बनाने की विधि :-

पनीर और खोया को साथ में घिस लें।

कोपते के लिए बाकी सामग्रियां मिला दें और पतला मुलायम पेस्ट बना लें।

मिश्रित सामग्री के छोटे गोले बनाकर, मध्यम आंच पर उन्हें हल्का ब्राउन होने दें और फिर हटा दें।

पैन में 2 चम्मच तेल गरम कर लें और जीरे को ब्राउन कर लें। फिर उसमें यैलो ग्रेवी डाल दें।

उसे पकने के लिए छोड़ दें और मीठा मसाला और ताजी क्रीम डाल दें। अब उसमें कोपते को भी मिलाकर ताजी क्रीम के साथ व्यंजन को गरम-गरम परोसें।

पूड़ी

सामग्री	मात्रा
गेहूँ आटा	400 ग्रा.
तेल	एक चम्मच (टीएसपी)
नमक	स्वाद अनुसार
वसा (तेल)	30 ग्रा.
पानी	

बनाने की विधि :-

1. पानी, नमक और आटे को अच्छे से गूंध लें। उसे आधे घंटे के लिए छोड़ दें।
2. मुलायम होने तक उसे दोबारा गूंध लें।
3. बराबर मात्रा में गोल लोईयां बनाएं।
4. 0.2 से.मी. (1/16") की मोटाई और 4" के डायमीटर में लोई को गोल-गोल बेलें।
5. बेली हुई पूड़ियों को दोनों तरफ से जब तक कि गोल्डन न हों, तल लें।

अभ्यास सत्र –06

- इंडियन ग्रेवी तैयार करना—मूल इंडियन शाही ग्रेवी
- मूलइंडियन शाही ग्रेवी का प्रयोग करते हुए शाही पनीर बनाना
- भारतीय रोटी बनाना—दाल कचौड़ी

उद्देश्य :-अभ्यास सत्र पूरा करने के पश्चात विद्यार्थी निम्नलिखित में सक्षम होंगे :-

क. मूल इंडियन शाही ग्रेवी, शाही पनीर और आलू कचौड़ी बनाने में

अनुदेशक का कार्य:-

‘क’ के लिए :- मूल इंडियन शाही ग्रेवी, शाही पनीर और दाल कचौड़ी के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था करना।

शाही ग्रेवी

शाही कोरमा के लिए प्रयोग की जाने वाली दही आधारित ग्रेवी

ग्रेवी का रंग	—	सफेद या हल्का सफेद
मात्रा	—	लगभग 01 लिटर/ 900 ग्राम
पकाने का समय	—	40-50 मिनट
कंसिस्टेंसी	—	गाढ़ी
परोसने का तापमान	—	मुख्य सामग्री के साथ गरम-गरम परोसना

आवश्यक सामग्रियां

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा	कुकिंग के लिए तैयारी
1.	प्याज	350 ग्रा.	उबालना और पेस्ट बनाना
2.	अदरक	25 ग्रा.	छिलना और पेस्ट बनाना
3.	लहसुन	25 ग्रा.	छिलना और पेस्ट बनाना
4.	हरी मिर्च	5-6	बीज निकालकर पेस्ट बनाना
5.	धनिया पावडर	20 ग्रा.	

6.	घी/ रिफाईंड तेल	160 ग्रा./ 180 मि.ली.	
7.	गरम मसाला पावडर	5 ग्रा.	
8.	हरी इलायची और जावित्री पावडर	4 ग्रा.	
9.	हरी इलायची	5	टेम्पिरिंग के लिए कुकिंग आरंभ करते हुए साबुत इलायची का प्रयोग करें
10.	काली/ बड़ी इलायची	2	
11.	लौंग	5	
12.	जावित्री	1 ब्लैड	
13.	इलायची	1 छोटा दाना	
14.	जायपत्र	2	
15.	दही	175 ग्रा.	छानकर
16.	काजू	60 ग्रा.	भिगोकर पेस्ट बनाना
17.	ताजी क्रीम	150 मिली.	
18.	पॉपी (खसखस) बीज	25 ग्रा.	भिगोकर पेस्ट बनाना
19.	चारमगज (तरबूज बीज)	25 ग्रा.	भिगोकर पेस्ट बनाना
20.	बादाम	25 ग्रा.	भिगोकर पेस्ट बनाना
21.	खोया (पिन्नी खोया)	85 ग्रा.	घिसना
22.	केवड़ा पानी	कुछ बूदें	

बनाने की विधि :-

1. पर्याप्त पानी की मात्रा में प्याज उबलने के लिए रख दें और तब तक उपरोक्त सामग्रियां तैयार कर लें। प्याज उबल जाने के बाद, पानी फेंक दें और उसको पीस कर पेस्ट बना लें।
2. बर्तन में घी व तेल को गरम कर उसमें केवड़ा पानी डाल दें और सारे मसालों को मिश्रित कर दें।
3. चटचटाने तक मसालों को पकाते रहें।
4. प्याज का पेस्ट डालकर उसके रंग में बिना कोई परिवर्तन के उसे 2 मिनट तक पका लें।
5. घिसा हुआ खोया मिला दें और उसके रंग में बिना कोई परिवर्तन के उसे 1 मिनट तक पकने दें।
6. अदरक और लहसुन का पेस्ट डाल दें।
7. 2-3 मिनट के लिए दोबारा से इसे पकाते हुए हिलाते रहें।
8. हरी मिर्च पेस्ट, नमक और धनिया पाउडर भी डाल दें।

9. आंच कम कर दें या बर्तन को आंच से हटा दें ताकि दही न जमे। फैंटी हुई दही में पानी मिलाकर उसे भी डाल दें। बर्तन को दोबारा पकने के लिए आंच पर रख दें।
10. ग्रेवी जब घी/ तेल से अलग होने लगे, उसमें काजू, बादाम, खसखस, चारमगज का पेस्ट और क्रीम मिला दें। उसे हल्का सा पकने के लिए रख दें।
11. गरम मसाला पावडर, छोटी इलाचयी और जावित्री पावडर डालकर हिला दें और ढक कर इस्तेमाल करें।
12. ग्रेवी का उपयोग यदि बाद में किया जाना है तो उसे ठंडा होने के लिए छोड़ दें। ठंडा होने पर एक उचित जंगरोधी इस्पात बर्तन में ढक कर, भविष्य में प्रयोग हेतु फ्रीज में स्टोर कर दें।

शाही पनीर

सामग्री	मात्रा
पनीर	250 ग्रा.
शाही ग्रेवी	300 ग्रा.
ताजी क्रीम	30 मिली.
खोया	50 ग्रा.
मीठा मसाला पाउडर	1/2 चम्मच

बनाने की विधि :-

1. पनीर को 1/2 इंच क्यूब आकार में काट दें।
2. तेल को पैन में गरम करके उसमें खोया डाल दें और कुछ सेकिंडों के लिए पकने दें। फिर ग्रेवी और पनीर के टुकड़े डाल दें और 2-3 मिनट तक पकने दें।
3. मीठा मसाला पाउडर डाल दें और आखिर में ताजी क्रीमडालकर गरम-गरम परोसें।

दाल कचौड़ी

सामग्री	मात्रा
उड़द	115 ग्रा.
गेहूँ आटा	425 ग्रा.
धनियाँ	कुछ पत्तियाँ
पैपरकॉर्न	कुछ पत्तियाँ
जीरा पाउडर	1/2 चम्मच
धनिया पाउडर	5 ग्रा.

लाल मिर्च पाउडर	1/2 चम्मच
नमक	स्वाद अनुसार
दूध	55 ग्रा.
तलने हेतु तेल (अवशोषण हेतु)	50 ग्रा.

विधि :-

1. उड़द को रात को भिगाने के लिए छोड़ दें।
2. अगले दिन, हथेली पर रगड़कर उनका छिलका उतार दें।
3. काली मिर्च के पिसे दाने, धनिया और पावडर मसाला डाल दें।
4. थोड़ा तेल गरम कर उसमें उड़द के मिश्रण को धीमी आंच में पकाएं।
5. नमक मिला लें।
6. दूध या दही के साथआटे को अच्छे से गूंध लें।
7. बराबर की मात्रा में गोल-गोल लोईयों बनाकर लोई को मोटी पूड़ी की तरह बेले।
8. कचौड़ी को मध्यम आंच में पूड़ी की तरह तल लें।

अभ्यास सत्र –07

- इंडियन ग्रेवी तैयार करना—मूल इंडियन कढ़ाई ग्रेवी
- मूल इंडियन कढ़ाई ग्रेवी का प्रयोग करते हुए कढ़ाई पनीर बनाना
- भारतीय रोटी तैयार करना—भरवाआलू परांठा

उद्देश्य :- अभ्यास सत्र पूर्ण होने के पश्चात विद्यार्थी निम्नलिखित में सक्षम होंगे :-

क. मूल इंडियन कढ़ाई ग्रेवी, शाही पनीर और आलू परांठा बनाने में।

अनुदेशक का कार्य:-

‘क’ के लिए :- मूल इंडियन कढ़ाई ग्रेवी, कढ़ाई पनीर और भरवाआलू परांठा के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था करना।

कढ़ाई ग्रेवी

टमाटर आधारित मसालायुक्त ग्रेवी

ग्रेवी का रंग	—	भूरा लाल
मात्रा	—	लगभग 01 लिटर / 900 ग्राम
पकाने का समय	—	20-30 मिनट
कंसिस्टेंसी	—	रफ टेक्सचर के साथ गाढ़ी
परोसने का तापमान	—	मुख्य सामग्री के साथ गरम-गरम परोसना

आवश्यक सामग्रियां

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा	कुकिंग के लिए तैयारी
1.	टमाटर	1.6 किग्रा.	धोना और काटना
2.	डिब्बा बंद टमाटर प्यूरी	200 ग्रा.	
3.	अदरक	50 ग्रा.	छिलना और पीसना
4.	लहसुन	50 ग्रा.	छिलना और पेस्ट बनाना
5.	हरी मिर्च	8-10	बीज निकालकर पेस्ट बनाना

6.	साबुत लाल मिर्च	10-12	हल्का सा भुनना
7.	नमक	स्वाद अनुसार	
8.	साबुत धनिया	30 ग्रा.	थोड़े से तेल में फ्राई करना
9.	कसूरी मेथी	15 ग्रा.	भुनकर हाथों की हथेलियों से चुर-चुर करना
10.	गरम मसाला पावडर	10 ग्रा.	
11.	तेल/ घी	85 ग्रा.	

बनाने की विधि :-

1. तेल या घी को कढ़ाई में गरम कर लें।
2. लहसुन का पेस्ट मिलाकर धीमी आंच पर हल्का ब्राउन होने तक पका लें।
3. तुरंत ही मध्यम आंच पर कुटे मसाले और सौंठ डाल दें।
4. अब हरी मिर्च और अदरक डाल दें और फिर 20 सेकेंड तक पकाएं।
5. टमाटर प्यूरी और कटे टमाटर में नमक मिला लें।
6. मसाले को तब तक पकाएं जब तक कि तेल/ घी उससे अलग न हो जाए।
7. आखिर में कसूरी मेथी और गरम मसाला पावडर डाल दें।
8. ठंडा कर सामग्री को बर्तन में क्लिंग फिल्म से ढक कर रख दें और भविष्य में प्रयोग हेतु उसे फ्रीज में रख दें।

नोट : कुछ शैफ प्याज को पैटल में (अलग परतों के साथ बड़े टुकड़ों में) ग्रेवी को स्टेप नं. 3 की तरह काटते हैं।

कढ़ाई पनीर

सामग्री	मात्रा
पनीर	200 ग्रा.
शिमला मिर्च	75 ग्रा.
कढ़ाई ग्रेवी	300 ग्रा.
जीरा	5 ग्रा.
साबुत धनिया	5 ग्रा.
साबुत लाल मिर्च	3-4
तेल	50 मिली.
प्याज	60 ग्रा.

अदरक	10 ग्रा.
लहसुन	10 ग्रा.
हरी मिर्च	3-4
हरा धनिया	1/4 गड्डी

बनाने की विधि :-

1. पनीर को क्यूब आकार में काटकर, तल लें और पानी में रख दें।
2. शिमला मिर्च और प्याज को पैटल में काट लें। अदरक, हरी मिर्च, हरा धनिया और लहसुन को भी काट लें।
3. जीरा, धनिया के बीज, धुली लाल मिर्च को भुन लें और इन्हें पीस कर पाउडर बना लें।
4. तेल को पैन में गरम कर उसमें प्याज और शिमला मिर्च डालकर कुछ मिनट के लिए पका लें।
5. छिली अदरक, लहसुन, हरी मिर्च और कढ़ाई ग्रेवी में पनीर डाल दें और 4-5 मिनटों के लिए पकने दें।
6. आंच सेहटा कर, हरे धनिया डालकर गरम-गरम परोसें।

भरवा परांठा

सामग्री	मात्रा
चोकर युक्त आटा	350 ग्रा.
नमक	10 ग्रा.
तेल व घी	30 ग्रा.
स्टफिंग	
उबले आलू	200 ग्रा.
हरी मिर्च	5 ग्रा.
अदरक	एक छोटा टुकड़ा
लहसुन	2 फांक
नमक	स्वाद अनुसार
गरम मसाला पाउडर	एक चुटकी
हरा धनिया	1 गड्डी
प्याज	30 ग्रा.
तेल व घी	30 ग्रा.

विधि :-

1. आटा छान लें और मल लें। मुलायम आटा बनाने के लिए उसमें नमक और पानी भी डाल दें।
2. आधे घंटे के लिए उसे छोड़ दें।
3. अच्छे से गूंध कर बराबर मात्रा में लोईयां बनाएं।
4. प्रत्येक लोई को गोलरकार रूप में बेल लें, भरा हुआ कुछ मसाला बीच में फैला दें। इसे कोनों से मोड़कर बंद कर दें।
5. गरम तवे पर सेकने के लिए रख दें।
6. एक तरफ हल्का ब्राउन होने पर उसे पलट दें।
7. 1 चम्मच पिघला घी चारों तरफ लगा दें।
8. दोनों तरफ हल्का ब्राउन तथा खस्ता होने तक उसे धीमी आंच पर पकने दें।

स्टफिंग के लिए :-

1. उबाल कर आलू सान लें।
2. तेल को गरम कर लें। उसमें कटा हुआ प्याज, लहसुन, अदरक और हरी मिर्च डाल दें। सामग्री को धीमी आंच में पकने दें। उसमें आलू और बाकी सामग्रियां भी मिला दें। उसे सूखने तक हिलाते रहें। फिर हटा दें और आवश्यकतानुसार प्रयोग कर लें।

अभ्यास सत्र –08

तैयारी करें –

मटर पुलाव

छोले

आलू जीरा फ्राई

फिरनी

उद्देश्य :-अभ्यास सत्र पूरा करने के पश्चात् विद्यार्थी मटर पुलाव, छोले, आलू जीरा फ्राई और फिरनी बनाने में सक्षम होंगे।

अनुदेशक का कार्य:-

मटर पुलाव, छोले, आलू जीरा फ्राई और फिरनी के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था करना।

मटर पुलाव

सामग्री	मात्रा
पुलाव चावल	500 ग्रा.
मटर	200 ग्रा.
तेल व घी	50 ग्रा.
प्याज	50 ग्रा.
छोटी इलायची	5
लौंग	5
इलायची	कुछ दाने
जायपत्र	2
नमक	स्वाद अनुसार

विधि :-

- पुलाव चावल को धो कर 10-15 मिनट के लिए भिगा लें।
- मटर छील लें।
- प्याज काट लें और चावल निकाल दें।
- तेल गरम कर लें और हल्का ब्राउन होने तक कटे प्याज को फ्राई कर लें।
- प्याज निकालकर बाकी सारे मसाले डाल दें।
- चावल डाल दें और अच्छे से फ्राई कर लें। मटर डालकर फिर से 2-3 मिनट के लिए फ्राई होने दें।
- चावल की मात्रा से दो गुना ज्यादा गरम पानी डालें और फिर नमक डालें।
- ढक कर पकने दें। व्यंजन में तला प्याज डालें।

आलू छोले

सामग्री	मात्रा
छोले (काबूली चना)	225 ग्रा.
सोडा बाइकार्बोनेट	1 चम्मच
बड़ी इलायची	1
इलायची पावडर	1/2 चम्मच
जीरा पावडर	1/2 चम्मच
पिसी काली मिर्च	1/2 चम्मच
लौंग पावडर	1/2 चम्मच
धनिया पावडर	1/2 चम्मच
हल्दी पावडर	1/2 चम्मच
लाल मिर्च पावडर	1/2 चम्मच
हरी मिर्च	3
इमली	30 ग्रा.
प्याज	55 ग्रा.
टमाटर	55 ग्रा.
हरा धनिया	बंच/बंडल
तेल/ वसा	15 ग्रा.
अदरक	10 ग्रा.
लहसुन	10 ग्रा.

विधि

सफेद छोले रातभर भिगोकर रखें। छोलों को सोड़ा, बड़ी इलायची, छोटी इलायची, जीरा, लौंग, काली मिर्च और नमक के साथ उबालें।

एक बर्तन में तेल गरम करें और उसमें काटा हुआ प्याज मिलायें। इसे तब तक फ्राई करते रहें जब तक कि इसका रंग गोल्डन न हो जाये और तत्पश्चात इसमें अदरक और लहसुन का पेस्ट मिलायें।

इमली और काटे गये टमाटरों को छोड़कर इसमें शेष मसालों को डालें। इसके बाद इमली का गुदा डालें। अब इसे आंच से हटा लें और हरा धनिया डालकर गरम-गरम व्यंजन परोसें।

आलू जीरा फ्राई

सामग्री	मात्रा
आलू	450 ग्रा.
जीरा	5 ग्रा.
हल्दी पाउडर	5 ग्रा.
लाल मिर्च पाउडर	5 ग्रा.
नमक	स्वाद अनुसार
तेल/ वसा	30 मिली.

विधि

- आलू उबालकर छिलें और उसके बाद उन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें।
- किसी बर्तन में तेल डालकर उसे गरम करें और उसमें जीरा, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर डालकर उसे कुछ मिनटों तक तलें।
- अब आलू डालें और कुछ समय तक उन्हें तल कर आंच हल्की कर दें। नमक डालकर इसको आंच से हटा दें।

फिरनी

सामग्री	मात्रा
चावल आटा	30 ग्रा.
चीनी	60 ग्रा.
दूध	300 मिली.

पिस्ता	10 ग्रा.
बादाम	10 ग्रा.
इलाचयी	2
चांदी वर्क (खाद्य)	4

विधि

- चावल के आटे को थोड़ा सा ठण्डे दूध के साथ मिलायें।
- शेष दूध को गरम करें और तैयार मिश्रित सामग्री में डालें।
- इसे धीमी आंच पर तब तक पकाते रहे जब तक कि यह हल्का गाढ़ा न हो जाये।
- बर्तन को आंच के एक कोने पर रखकर उसमें चीनी डालें और इसे तब तक चलाते रहे, जब तक चीनी पूर्ण रूप से पिघल न जायें।
- इलायची पाउडर डालें।
- व्यक्ति विशेष की मांग के अनुसार इसे पकाएं।
- इसमें बादाम के छिलके निकालकर पिस्ते के साथ डालें।
- चांदी का वर्क लगाकर इसको सजावटी बनायें।

अभ्यास सत्र –09

तैयारी करें –

लाइम राइस

वजाक्खाई थोरन

वलाक्काई वारवुल

सेमिया पयासम

उद्देश्य :—अभ्यास सत्र पूरा करने के पश्चात् विद्यार्थी लाइम राइस, वजाक्खाई थोरन, वलाक्काई वारवुल और सेमिया पयासम बनाने में सक्षम होंगे।

अनुदेशक की गतिविधि :—

लाइम राइस, वजाक्खाई थोरन वलाक्काई वारवुल और सेमिया पयासम के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था करना।

लाइम राइस

सामग्री	मात्रा
चावल	500 ग्रा.
लाइम	2
तेल	30 मिली.
हल्दी पाउडर	5 ग्रा.
मेथी के दाने	5 ग्रा.
धुली उड़द	20 ग्रा.
चने की दाल (धुली)	20 ग्रा.
सरसों के दाने	5 ग्रा.
हींग	1/8 चम्मच
मुंगफली	30 ग्रा.
कड़ी पत्ते	5 ग्रा.
नमक	स्वाद अनुसार
साबुतलाल मिर्च	5 ग्रा.

बनाने की विधि :-

- एक चुटकी हल्दी पाउडर डालकर चावल उबालें और उसके पश्चात उसका मांड निकालकर उसे अलग रख दें।
- मेथी, हल्दी, उड़द को मिलाकर चावल के साथ भुने।
- बर्तन में तेल गरम करें और उसमें नट फ्राई करें और आंच से हटा दें।
- अब उसमें कड़ी पत्ता, सरसों के दाने, हींग, उड़द और लाल मिर्च डालें।
- जब यह हल्का सा ब्राउन हो जाये तब उसमें चावल मिलायें और नट के साथ गरम-गरम गारनिश परोसें।

वज्राकखाई थोरन (नारियल के साथ कच्चा केला)

सामग्री	मात्रा
कच्चा केला	500 ग्रा.
नारियल	1/2 चम्मच
हरी मिर्च	10 ग्रा.
हल्दी पाउडर	1/2 चम्मच
लहसुन	2 फांक
लाल प्याज	01
कड़ी पत्ता	2 पत्तिया
नमक	स्वाद अनुसार
तेल (तलने हेतु)	15 मिली.
प्याज	01

विधि

1. कच्चे केलों को छिलकर छोटे-छोटे क्यूब में काटें। उन्हें अच्छी तरह धोकर फालतू के पानी को बहा दें।
2. इसमें अपेक्षित मात्रा में पानी डालें ताकि यह पकते हुए लगभग सूख जाये। अब नमक डालें और इसे दो-तीन मिनट तक पकने दें।
3. हरी मिर्च, हल्दी पाउडर, नारियल, लहसुन और प्याज के साथ इसे पीस दें।
4. पकाये गये केले में पिसी हुई मिश्रित सामग्री को मिला लें। भाप को बाहर निकलने दें।
5. इसे अच्छी तरह हिलायें डुलायें और कड़ी पत्ता डालकर आंच से अलग कर दें।

6. एक बर्तन में तेल गरम करें और उसमें कटा हुआ प्याज डालकर उसे ब्राउन कर लें। उसके पश्चात उसमें केले का मिश्रण मिला दें और इसे दो-तीन मिनट तक चलाते रहें। गरम-गरम परोसें।

वल्लाकाई वारुकल

सामग्री	मात्रा
मसाला पेस्ट बनाने के लिए	
शैलॉट	1/2 कप
लहसुन और अदरक पेस्ट	2 चम्मच
सूखी मिर्च	2
कड़ी पाउडर	1 चम्मच
सौंफ के दाने	1/2 चम्मच
कड़ी पत्ता	कुछ
टमाटर	1
हल्दी पाउडर	1/4 चम्मच
अजवाइन के दाने	चम्मच का 1/8 भाग
नमक	स्वाद अनुसार
पीसा नारियल	एक चौथाई

वल्लाकाई के लिए	
वल्लाकाई	2
हल्दी पाउडर	1/2 चम्मच
लाल मिर्च पाउडर	1 चम्मच
दही	1 चम्मच
गरम मसाला	1/4 चम्मच
नमक	स्वाद अनुसार
लाल प्याज	1
जीरा	1/2 चम्मच
सरसों दाने	1/2 चम्मच
कड़ी पत्ता	कुछ मात्रा
हरा धनिया	कुछ मात्रा

विधि :-

- सभी सामग्रियों को मिलाकर उसका पेस्ट बना लें और उसे अलग रख दें।

- संभवतः दो मध्यम आकार के छिले और लंबे एवं पतले रूप में काटे गये वल्लाकाई लें।
- वल्लाकाई को हल्दी पावडर, लाल मिर्च पावडर, गरम मसाला और दही के साथ मिला दें और इसे तीन घंटे के लिए छोड़ दें। एक बर्तन में कुछ तेल की मात्रा को गरम करें और वल्लारकाई को फ्राई करें। तेल को हटाकर सामग्री को अलग रख दें।
- तले हुए वल्लाकाई से दो चम्मच सब्जी में कड़ी पत्ते का चूरा, जीरा और सरसों के दाने तथा उसके बाद कटा हुआ प्याज डालें। जैसे-जैसे प्याज धीमी आंच पर ब्राउन हो जाये तब उसमें उपरोक्त रूप से बनाये गये मसाला पेस्ट को डालकर तब तक पकने दें जब तक कि इसका रूप लोभ की तरह न हो जाये।
- तले हुए वल्लाकाई को इसमें डालकर मिला लें। मसाला गरम होने पर नमक की अपेक्षित मात्रा मिलायें और हरे धनिये की पत्तियां डालकर इसे सर्विंग प्लेट में रखकर परोसें।

सेवई पयासम

सामग्री	मात्रा	प्रति
सेवई	0.055	कि. ग्रा.
दूध	0.250	ली.
वसा/ तेल	0.030	कि. ग्रा.
चीनी	0.055	कि. ग्रा.
सेफरन	0.005	कि. ग्रा.
सुल्तान्स	0.030	कि. ग्रा.
काजू	0.030	कि. ग्रा.
इलायची	0.010	कि. ग्रा.

विधि :-

- तेल गरम कर सेवई को तलें।
- इसमें दूध डालकर जल्दी से उबाल लें।
- अब इसमें चीनी डालकर आंच से हटा लें।
- काजू, सुल्तान को फ्राई कर पिसी इलायची के साथ पयासम में डाल दें।
- दूध की थोड़ी मात्रा में भिगोये हुए केसर को मिला दें।

अभ्यास सत्र –10

तैयारी करें –

जीरा पुलाव

दाल मक्खनी

बैंगन भर्ता

गाजर हलवा

उद्देश्य :-अभ्यास सत्र पूरा करने के पश्चात् विद्यार्थी जीरा पुलाव, दाल मक्खनी, बैंगन भर्ता और गाजर हलवा बनाने में सक्षम होंगे।

अनुदेशक का कार्य :-

अनुदेशक द्वारा जीरा पुलाव, दाल मक्खनी, बैंगन भर्ता और गाजर हलवा के प्रदर्शन दिखाने की व्यवस्था की जानी चाहिए।

जीरा पुलाव

सामग्री	मात्रा
पुलाव चावल	500 ग्रा.
मटर	200 ग्रा.
घी / तेल	50 ग्रा.
प्याज	50 ग्रा.
इलायची	4
लौंग	6
दालचीनी	कुछ पत्तियां
जायपत्र	2
नमक	स्वाद अनुसार

विधि :-

- पुलाव वाले चावल को धोकर भिगो दे।
- मटर छिलें
- चावल का पानी फैंक दे और प्याज काटें।
- बर्तन में तेल गरम करें और काटे गए प्याज को तब तक तलते रहें जब तक कि उसका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाये।
- तले हुए प्याज को तेल से अलग कर लें और उसमें मसालें डालें।
- चावल मिलाकर अच्छी तरह तल लें और उसमें मटर डालकर दो-तीन मिनटों तक फ्राई करते रहें।
- अब उसमें गरम पानी (चावल से दुगुनी मात्रा में) तथा नमक डालें।
- बर्तन में ढक्कन चढ़ा दें और उसमें तले हुए प्याज को डाल दें।

दाल मक्खनी

सामग्री	मात्रा
उड़द साबुत	250 ग्रा.
राजमा	50 ग्रा.
प्याज	115 ग्रा.
टमाटर	160 ग्रा.
अदरक	15 ग्रा.
लहसुन	15 ग्रा.
मक्खन	30 ग्रा.
घी	15 ग्रा.
क्रीम	25 ग्रा.
हल्दी पाउडर	5 ग्रा.
नमक	स्वाद अनुसार
लाल मिर्च पाउडर	10 ग्रा.
जीरा	5 ग्रा.

विधि

- राजमा को रातभर भिगो दें।
- नमक, हल्दी पावडर, अदरक और लहसुन के साथ उड़द दाल को उबालें।
- बर्तन में घी डालें और उसमें जीरा भुने और तत्पश्चात प्याज को तब तक तलें जब तक कि इसका रंग ब्राउन न हो जाये।
- अब इसमें टमाटर डालकर इसे पकायें।
- अब इसमें लाल मिर्च पावडर, नमक, हल्दी पावडर डालकर तब तक पकायें जब तक कि यह लोब सा न बन जाए।
- अब इसमें उड़द और राजमा डालें और इसे 5 मिनट तक उबालें। मक्खन का तीन चौथाई भाग मिला दें।
- गरम-गरम परोसें और परोसने के समय पर क्रीम गारनिश के रूप में मक्खन के टुकड़ें मिलायें।

बैंगन भर्ता

सामग्री	मात्रा
बैंगन	225 ग्रा.
प्याज	115 ग्रा.
हरी मिर्च	5 ग्रा.
हल्दी पाउडर	1 चुटकी
लाल मिर्च पाउडर	1 चुटकी
जीरा पाउडर	1 चुटकी
लहसुन	2 पीस
तेल	10 मिली.
नमक	10 ग्रा.
हरा धनिया	कुछ पत्तियां
टमाटर	60 ग्रा.

विधि

1. बैंगन को गरम राख या गरम तवे पर भुनें या चूल्हे में भुनें।

2. बैंगन के छिलके उतारकर उसे सान लें।
3. प्याज के छोटे-छोटे टुकड़े काटें और शेष प्याज को पीस दें।
4. हरी मिर्च और अदरक काटें।
5. बर्तन में तेल गरम करें और काटे गए प्याज को फ्राई करें। उसमें मैस किए गए बैंगन, काटे गए टमाटर, हल्दी पाउडर, जीरा पावडर, लाल मिर्च पावडर, नमक और लहसुन डालें और इसे कुछ मिनटों तक पकने दें।
6. इसे आंच से अलग करें और इसमें काटे गए प्याज, हरी मिर्च और हरे धनिये की पत्तियां डालकर अच्छी तरह मिला लें।

गाजर हलवा

सामग्री	मात्रा
गाजर	225 ग्रा.
चीनी	115 ग्रा.
देसी घी	55 ग्रा.
दूध	500 मिली.
शुष्क मेवे और नट्स	25 ग्रा.
इलायची	3-4
खोया	50 ग्रा.

विधि :-

- गाजर धोकर उसे छिलें और उसे घिस लें।
- दूध में घिसी हुई गाजर डालकर उसे पकायें।
- जब दूध सूख जाये तो उसमें घी तेल डालकर उसे फ्राई करें।
- चीनी, शुष्क मेवे और पिसी हुई इलायची और खोया मिलायें।

अभ्यास सत्र –11

तैयारी करें –

चपाती

मसाला दाल

गोभी और मटर तरी

जलेबी

उद्देश्य :-अभ्यास सत्र पूरा करने के पश्चात् विद्यार्थी चपाती, मसाला दाल, गोभी और मटर तरी और जलेबी बनाने में सक्षम होंगे।

अनुदेशक का कार्य :-

अनुदेशक को चपाती, मसाला दाल, गोभी और मटर तरी और जलेबी का प्रदर्शन दिखाने की व्यवस्था करनी चाहिए।

चपाती

सामग्री	मात्रा
गेहूं आटा	300 ग्रा.
नमक	5
घी	20 मिली.

विधि

- आटा छानें।
- पर्याप्त मात्रा में पानी और नमक डालें ताकि आटा गूंधकर नरम बन जाये।

- गूंधे आटे को एक कॉटन के कपड़े से ढक दें और इसे एक घंटे के लिए छोड़ दें।
- इससे दुबारा अच्छी तरह मल लें और एक जैसी छोटी-छोटी लोइयां बनायें।
- प्रत्येक लोई को 6 इंच डायमीटर में बेलें।
- गरम तवे पर बेली गई चपाती को दोनों ओर से सेक लें।
- चपाती को हल्के हाथ से एक कपड़े से दबायें और रोटी फूलते ही उसे हटा दें।
- चपाती पर गरम घी लगाकर उसे तत्काल परोसें।

मसाला दाल

सामग्री	मात्रा
तुर (अरहर) दाल	150 ग्रा.
अदरक एवं हरी मिर्च का पेस्ट	5 ग्रा.
हल्दी पाउडर	5 ग्रा.
जीरा पाउडर	5 ग्रा.
कोकूम	15 ग्रा.
गुड़	25 ग्रा.
लाल मिर्ची पाउडर	5 ग्रा.
ग्राउंडनट्स	10 ग्रा.
सूखे खजूर	4
हरा धनिया	एक चौथाई गड्डी
तलने के लिए	
तेल	30 मिली.
सरसों	3 ग्रा.
कडी पत्ता	5 पत्ते
साबुत लाल मिर्च	4
हींग	1 चुटकी

विधि :-

- दाल को धोकर पर्याप्त पानी में उबालें। उसमें हरी मिर्च और अदरक का पेस्ट, हल्दी पाउडर, जीरा पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक मिलाकर पकायें।

- जब यह पक जाये इसे अच्छी तरह मिक्स कर दें और तब तक करची चलाते रहें जब तक कि यह थोड़ा गाढ़ी न हो जाये।
- मूंगफली, सूखे खजूर, गुड़ और कोकुम डालकर इसे और आधे घंटे तक उबलने दें।
- अब इसमें सरसों के दाने, कड़ी पत्ता, लाल मिर्च और हींग डालें।
- हरा धनिया डालकर इसे गरम-गरम परोसें।

गोभी और मटर तरी

सामग्री	मात्रा
गोभी	225 ग्रा.
मटर	225 ग्रा.
प्याज	30 ग्रा.
लाल मिर्च पाउडर	1 चम्मच
धनिया पाउडर	1 चम्मच
हल्दी पाउडर	1/2 चम्मच
टमाटर	115 ग्रा.
नमक	स्वाद अनुसार
तेल	30 ग्रा.
हरा धनिया	कुछ पत्तियां

विधि :-

1. गोभी को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें।
2. प्याज को छीलकर काटें। बर्तन में तेल गरम कर उसमें प्याज डालें और उसे कुछ मिनटों तक पकने दें। इसके बाद इसमें लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और हल्दी पाउडर डालकर कुछ मिनटों तक पकायें।
3. काटे गए टमाटर और हरी मटर तथा गोभी के टुकड़ों को डाल दें।
4. नमक तथा कुछ पानी डालकर उस पर ढक्कन चढ़ा दें और तब तक धीमी आंच पर पकने दें जब तक कि गोभी पक न जाये।
5. इसमें हरा धनिया मिलाकर आंच से हटा दें।

जलेबी

सामग्री	मात्रा
मेंदा	100 ग्रा.
बेसन	20 ग्रा.
तेल	20 मिली.
दही	20 ग्रा.
चीनी	200 ग्रा.
रंग	5 ग्रा.
तलने हेतु तेल	500 ग्रा.
नमक	एक चुटकी

विधि :-

- आटा और बेसन को छान लें।
- तेल को गरम कर दही फैंटें।
- इसमें मिश्रित आटा मिलायें ताकि यह गाढ़ा हो जाए (अपेक्षित मात्रा में रंग डालें) और खमीर बनने के लिए 24 घंटों के लिए छोड़ दें।
- एक समान रूप में चीनी का घोल बनाये।
- जलेबी वाली कढ़ाई में तेल गरम करें।
- खमीर को फैंटे और उसमें एकरूपता लायें।
- चासनी के गरम तेल में बोटल या कपड़े के छेद के जरिये बेटर (लपसी) डालें ताकि यह गोल-गोल रूप में बन सके।
- जलेबी को दोनों तरफ से तब तक फ्राई करें जब तक कि इसमें कुरकुरापन न आ जाये, लेकिन इसे ज्यादा ब्राउन न होने दें। कढ़ाई से हटाकर इसका तेल छूटने दें।
- अब इसे चासनी में रखे चीनी के घोल में डालें और दो-तीन मिनटों तक डूबने दें।
- चासनी से निकालकर और इसका रस छूट जाने के बार गरम-गरम परोसें।

अभ्यास सत्र –12

तैयारी करें –

घी भात

आलू पोस्तो चोरचारी

लूची

गुलाब जामुन

उद्देश्य :-अभ्यास सत्र पूर्ण होने के पश्चात् विद्यार्थी घी भात, आलू पोस्तो चोर चारी, लूची, और गुलाब जामुन बनाने में सक्षम होंगे।

अनुदेशक का कार्य :-

अनुदेशक को घी भात, आलू पोस्तो चोरचारी, लूची और गुलाब जामुन के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था करनी चाहिए।

घी भात

सामग्री	मात्रा
चावल	500 ग्रा.
घी	60 ग्रा.
गरम मसाले	5 ग्रा.
जायपत्र	1-2
खोया	50 ग्रा.
नमक	10 ग्रा.
काजू	25 ग्रा.
किशमिश	25 ग्रा.
प्याज	2

विधि :-

- चावल को धोकर भिगो दें, प्याज काटे और उसे डीप फ्राई कर अलग रखें।
- बर्तन में घी रखकर उसे गरम करें और उसमें गरम मसाला, जायपत्र आदि डालें।
- चावल और सोट (Saute) तथा पानी डालें।
- जब चावल 90 प्रतिशत पक जाये तो इस पर ढक्कन लगा दें।
- इसे आकर्षक रूप देने के लिए इसमें तले हुए काजू, किशमिश, तला प्याज और खोया मिलायें।

आलू पोस्तो चोरचारी

सामग्री	मात्रा
आलू	500 ग्रा.
लाल मिर्च	5 ग्रा.
सरसों तेल	50 मिली.
लाल मिर्च पाउडर	10 ग्रा.
धनिया पाउडर	10 ग्रा.
हल्दी पाउडर	5 ग्रा.
सरसों दाने	10 ग्रा.
पॉपी बीज	25 ग्रा.
नमक	स्वाद अनुसार

विधि

- बर्तन में तेल गरम कर आलू को डीप फ्राई करें।
- तेल में टेम्परिंग और लाल मिर्च और सरसों मिलायें।
- पॉपी बीज मिलाकर इसे पकायें। फ्राई किए गए आलू मिलायें।
- कुछ देर तक पकाकर इसे परोसें।

लूची

सामग्री	मात्रा
मैदा	450 ग्रा.
तेल	60 ग्रा.
नमक	स्वाद अनुसार
फ्राई करने के लिए तेल	30 मिली.
उपरोक्त सामग्री को मिलाने हेतु गरम पानी मिलायें (लगभग 60 प्रतिशत)	

विधि

1. आटे को छानकर किसी बर्तन में नमक के साथ मिला दें।
2. उसमें तेल डालकर उसे गूदें।
3. पर्याप्त मात्रा में गरम पानी डालें ताकि आटा गाढ़ा हो जाये।
4. इसे तक तब गूधें जब तक कि आटा नरम न हो जाये।
5. गूधें हुए आटे की समान आकार की लोइयां बनायें।
6. प्रत्येक लोई को चकले पर बेलें।
7. बेली गई लोई को गरम तेल में डीप फ्राई करें, तेल छुटाकर गरम-गरम परोसें।

गुलाब जामुन

सामग्री	मात्रा
मावा	175 ग्रा.
चीनी	350 ग्रा.
इलायची पाउडर	एक चुटकी
अरारोट	20 ग्रा.
पानी	35 मिली.
सोडा बाइकार्बोनेट	एक चुटकी
तलने हेतु तेल	आवश्यकतानुसार
गुलाब जल	कुछ बूंदें

विधि :-

- पानी और चीनी का घोल बनायें और उसमें गुलाब जल डालें।
- मावा को छन्नी पर घिस लें और उसमें पिसी इलायची, छाने गए अरारोट तथा पानी की कुछ मात्रा मिलायें ताकि उसमें सोडा बाइकार्बोनेट घुल जाए।
- आटे को बिना गूंधे हुए साने।
- गूंधे आटे की बराबर की मात्रा में लोइयां बनाएं और छोटी बाल का आकार दें।
- इसे तब तक डीप फ्राई करते रहें जब तक कि इनका रंग लाइट ब्राउन न हो जाए।
- इन्हें धीमी आंच पर फ्राई किया जाना चाहिए और तेल को नियमित रूप से हिलाते रहना चाहिए।
- आंच से हटा लें, थोड़ी देर ठण्डा होने दें और तत्पश्चात् चीनी के घोल अर्थात् चासनी में डालें।

अभ्यास सत्र –13

तैयारी करें –

लच्छा परांठा

आलू गोभी की तहरी

राजमा

रबड़ी

उद्देश्य :-अभ्यास सत्र पूर्ण होने के पश्चात् विद्यार्थी लच्छा परांठा, आलू गोभी की तरी राजमा और रबड़ी बनाने में सक्षम होंगे।

अनुदेशक का कार्य :-

लच्छा परांठा, आलू गोभी की तरी राजमा और रबड़ी के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था करना।

लच्छा परांठा

सामग्री	मात्रा
गेहूं आटा*	350 ग्रा.
तेल	50 मिली.
घी	10 ग्रा.
नमक	स्वाद अनुसार
दही	एक चम्मच

विधि

- आटे में तेल, नमक और दही डालकर उसे साने।
- इसे खमीर बनने के लिए छोड़ दें।

- खमीर बनने के पश्चात सने हुए आटे की छोटी-छोटी लोइयां बनाएं।
- तत्पश्चात पलथन का इस्तेमाल कर लोइयों को पांच से छः इंच के डायमीटर में बेलें। इसके बाद बेली गई सम्पूर्ण सामग्री पर पिघला घी डालें।
- चाकू का इस्तेमाल कर दो इंच लंबाई का कट मारें और इसे अंदर की ओर मोड़ दें ताकि इसमें परतें स्पष्ट रूप से दिखाई दें और तत्पश्चात इसे परांठे की तरह मोड़ दें।
- प्रत्येक परत पर तेल डालें और इसे धीमी आंच पर गरम तवे पर रखें।
- लच्छा परांठा को पलटकर उस पर तेल लगायें। इसे तब तक पकने दें जब तक कि इसका रंग ब्राउन न हो जाये और इसमें करारापन न आ जाये। अब इसे तवे से हटा दें। अब इसे गरम-गरम परोसें।

*नोट : कुछ स्थानों पर परांठा मैदे के साथ बनाया जाता है

आलू गोभी की तहरी

सामग्री	मात्रा
पुलाव चावल	500 ग्रा.
आलू	200 ग्रा.
गोभी	200 ग्रा.
तेल	85 ग्रा.
हल्दी पाउडर	5 ग्रा.
सूखा अदरक पाउडर (वैकल्पिक)	1/4 चम्मच
मिर्च पाउडर	1 चम्मच
गरम मसाला पाउडर	1 चम्मच
जायपत्र	2
दालचीनी	कुछ डंडियां
नमक	स्वाद अनुसार
लौंग	5-6
बड़ी इलायची	3-4
टमाटर (वैकल्पिक)	60 ग्रा.

विधि :-

- टमाटर के छिलके उतार कर चार टुकड़ों में काटें। गोभी काटें।

- चावल धोयें और इन्हें आधे घंटे तक भिगने दें।
- बर्तन में तेल गरम करें। उसमें लौंग, इलायची एवं जायपत्र एवं बड़ी इलायची डालकर तब तक तलें जब तक कि सामग्री का रंग ब्राउन न हो जाये।
- पानी से चावल निकालकर आलू और गोभी के साथ मिला दें और कुछ मिनटों तक अच्छी तरह फ्राई कर लें।
- हल्दी और अदरक का पाउडर डालकर चला लें।
- गरम पानी डालें, जो कि चावल की ऊपरी सतह से 3.5 सेंटी. (1 1/2) से ऊपर हो।
- इसमें नमक और मिर्च पाउडर डालकर हिला लें और कटे हुए टमाटर डाल दें।
- ढक्कन लगाकर चावल पकने दें।
- जब चावल पक जायें और चावल का प्रत्येक दाना अलग-अलग दिखने लगे तो उसमें गरम मसाला डालें या टमाटर डालने के बाद गरम मसाला डालें।
- इसको थोड़े समय बाद गरम-गरम परोसें।

राजमा

सामग्री	मात्रा
किडनी बीन (राजमा)	250 ग्रा.
प्याज	200 ग्रा.
अदरक	10 ग्रा0
लहसुन	30 ग्रा0
जीरा साबुत	एक चुटकी
टमाटर	200 ग्रा.
तेल	60 ग्रा.
नमक	स्वाद अनुसार
हल्दी पाउडर	1/2 चम्मच
धनिया पाउडर	1 चम्मच
हरी मिर्च	3
मिर्च पाउडर	1/2 चम्मच
गरम मसाला	1/2 चम्मच

विधि :-

1. राजमा का रातभर भिगों दें।
2. प्याज, टमाटर काटें और अदरक तथा लहसुन का पेस्ट बनायें।
3. भिगोये गये राजमा को पानी में नमक डालकर तब तक उबालें जब तक कि राजमा के दाने पूर्ण रूप से पक न गए हों।
4. बर्तन में तेल गरम करें, जीरा, कटी हुई हरी मिर्च और कटा प्याज डालें।
5. इसे तब तक पकायें जब तक कि प्याज का रंग ब्राउन न हो जाये, तत्पश्चात इसमें अदरक और लहसुन का तैयार किया गया पेस्ट और शेष मसालें।
6. इसे एक दो मिनटों तक पकायें और इसके बाद टमाटर डालकर तीन चार मिनटों तक पकायें।
7. ग्रेवी में उबले हुए राजमा डालें और उसे 10 मिनटों तक पकायें। इसे आंच से हटाकर इसमें कटे हुए हरे धनिये के साथ इसे आकर्षक रूप देकर परोसें।

रबड़ी

सामग्री	मात्रा
दूध	2.5 लिटर
चीनी	200 ग्रा.
बादाम	30 ग्रा.
चारोली नट	15 ग्रा.
छोटी इलायची पाउडर	5

विधि :-

- दूध को तब तक उबालें जब तक कि यह गाढ़ा न हो जाए।
- इसमें चीनी मिलाकर इसे 10 से 15 मिनटों तक चलाते रहें।
- इसमें ब्लैंच और कटे हुए बादाम, कटी हुई चारोली और इलायची पाउडर मिलायें।
- इसे ठंडा कर परोसें।

अभ्यास सत्र –14

तैयारी करें –

मालाबरी परांठा

गोभी थोरन

सांभर

पाल पायसेम

उद्देश्य :-अभ्यास सत्र पूर्ण होने के पश्चात् विद्यार्थी मालाबरी परांठा, गोभी थोरन, सांभर और पाल पायसेम बनाने में सक्षम होंगे।

अनुदेशक का कार्य :-

मालाबरी परांठा, गोभी थोरन, सांभर और पाल पायसेमीके प्रदर्शन के लिए व्यवस्था करना।

मालाबार परांठा

सामग्री	मात्रा
मैदा	500 ग्रा.
अण्डा	1
नमक	5 ग्रा.
फ्राई हेतु तेल	100 ग्रा.

विधि

- आटा छानें।
- अण्डा तोड़कर पर्याप्त मात्रा में पानी डालें और उसे सान लें।
- उसे अच्छी तरह गूंद लें, 12 बराबर भाग बनायें, उसमें तेल मिलाकर 20 मिनटों के छोड़ दें।

- प्रत्येक भाग को हाथ की हथेली से बेलें (इस बात का ध्यान रखें कि बीच का भाग मोटा न हो)।
- तेल का इस्तेमाल कर इसे फैलायें ताकि इसकी परत पतली हो जाएं।
- दोनों कोनों से चुन्नट बनायें और इसे स्पाइरल रूप में मोड़ें।
- दोनों कोनों को मोड़कर मध्य भाग में मिला दें और इसे 10–15 मिनटों तक छोड़ दें।
- इसमें तेल की कुछ मात्रा डालकर परांटे की तरह बेल लें।
- धीमी आंच पर इसे तब तक फ्राई करें जब तक कि उसका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए और परांठा चारों ओर से पक न जाए।
- हथेलियों के बीच परांठा रखकर इसके कोने से इसकी परतें अलग कर गरम–गरम परोसें।

गोभी थोरन

सामग्री	मात्रा
गोभी	1
नारियल	100 ग्रा.
हरी मिर्च	2–3
प्याज	40 ग्रा.
हल्दी पाउडर	1/2 चम्मच
अदरक	10 ग्रा.
नमक	5 ग्रा.
कड़ी पत्ता	10–12
तेल	15 मिली.
प्याज (टेम्परिंग के लिए)	1

विधि

- गोभी को साफ कर धोयें और लड़ी के रूप में काटें।
- नारियल पीस लें।
- प्याज, हरी मिर्च, अदरक को नारियल के साथ पीस लें।
- बर्तन में तेल गरम करें और उसमें लहसुन एवं मिर्च का पेस्ट डालें।

- काटी हुई गोभी मिलायें।
- इसे पकायें और जब यह 3/4 रूप में पक जाए तब इसमें आवश्यकतानुसार थोड़ी मात्रा में पानी डालें। उसके बाद इसमें नारियल और कड़ी पत्ता डालें। लगभग दो-तीन मिनटों तक पकाने के बाद इसे आंच से हटा दें।
- तेल गरम करें और उसमें काटे हुए प्याज को तब तक तलें जब तक कि उसका रंग ब्राउन न हो जाये और उसमें उपरोक्त रूप से तैयार की गई गोभी को मिला दें और उसे दो मिनटों तक चलाते रहें। उसमें नमक मिर्च डालकर गरम-गरम परोसें।

सांभर (ए)

सामग्री	मात्रा
मसूर	100 ग्रा.
सांभर मसाला के लिए	
धनिया	20 ग्रा.
लाल मिर्च	5 ग्रा.
छिलका रहित चने की दाल	3 ग्रा.
धुली उड़द	3 ग्रा.
मेथी दाना	3 ग्रा.
हींग	1/2 चम्मच
तैयार करने के लिए	
भिंडी	30 ग्रा.
प्याज (छोटा)	50 ग्रा.
बैंगन छोटा	1 (50 ग्रा.)
ड्रमस्ट्रिक	4 (120 ग्रा.)
हल्दी	1/4 (1 ग्रा.)
इमली (स्वाद के अनुसार)	15 ग्रा.
नमक (स्वाद के अनुसार)	10 ग्रा.
टेम्परिंग के लिए	
कड़ी पत्ता	1 डंडी
लाल मिर्च	2 (2 ग्रा.)
सरसों के दाने	एक चुटकी (1 ग्रा.)
मैथी दाना	1/4 चम्मच (1 ग्रा.)
देसी घी	1 (15 ग्रा.)
प्याज (छोटा)	10 ग्रा.

विधि :

1. दाल उबालें। इसमें बराबर के आकार में काटी गई सब्जियों के टुकड़े मिलायें।
2. मसाला पीस लें और दाल में डाल दें।
3. इसे तब तक पकायें जब तक कि इसमें डाली गई सब्जी के टुकड़े पक न जाए।
4. कप में गरम पानी में निकाले गए इमली के जूस को मिला दें और इसे उबालें। नमक मिर्च चखकर इसे आंच से हटा दें।
5. सांभर की टेम्परिंग करें।

पापेयेसेम

सामग्री	मात्रा
दूध	1 लीटर
चावल	150 ग्रा.
चीनी	150 ग्रा.
सुल्तान	20 ग्रा.
काजू	20 ग्रा.
इलायची	2
देशी घी	30 ग्रा.
पानी	300 मिली.

विधि :-

- चावल धोकर भिगो दें।
- दूध के साथ पानी में चावल तब तक पकायें जब तक कि वह नरम न हो जायें।
- इसमें दूध और चीनी मिलाकर तब तक पकाते रहें जब तक कि यह गाढ़ा न हो जाए। बीच-बीच में इसे चलाते रहें।
- नट और सुल्तान फ्राई कर पेयेसेम के साथ मिला दें।
- इस पर इलायची का पावडर डालें और उसके बाद देशी घी डालकर इसे कमरे के तापमान पर ठण्डा होने दें।

अभ्यास सत्र –15

तैयारी करें –

मूंग दाल खिचड़ी

कड़ीपकोड़ा

भिंडी

श्रीखंड

उद्देश्य :-अभ्यास सत्र पूर्ण होने के पश्चात् विद्यार्थी मूंग दाल खिचड़ी, पकोड़ा कड़ी, भिंडी और श्रीखंड बनाने में सक्षम होंगे।

अनुदेशक का कार्य :-

मूंग दाल खिचड़ी, पकोड़ा कड़ी, भिंडी और श्रीखंड के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था करना।

मूंग दाल खिचड़ी

सामग्री	मात्रा
पुलाव चावल	0.500
धुली मूंग	0.225
दाल चीनी	0.005
लौंग	0.005
तेल	0.055
प्याज	0.115
हल्दी	0.005
नमक	0.010

विधि :-

- दाल को धोकर आधे घंटे तक भिगने दें।
- चावल धोकर उसे 15 मिनटों तक भिगोने के लिए रख दें।
- तेल गरम करें और उसमें कटा प्याज, मसाले तथा चावल, दाल, नमक, हल्दी डालें और सम्पूर्ण सामग्री से दुगुनी मात्रा में पानी डालें।
- इसे चलाते रहें और उसके बाद उस पर ढक्कन लगा दें।
- चावल को धीमी आंच पर तब तक पकने दें जब तक खिचड़ी नरम न हो जाए।
- इसे आकर्षक बनाने के लिए इसमें कटा हुआ हरा धनिया मिलायें।

कड़ीपकोड़ा

सामग्री	मात्रा
पकोड़ों के लिए	
चना दाल आटा	55 ग्रा.
प्याज	55 ग्रा.
हरी मिर्च	5
हल्दी	5 ग्रा.
नमक	5 ग्रा.
लाल मिर्च	5 ग्रा.
तलने के लिए तेल	300 मिली.
सोडा	5 ग्रा.
कड़ी बनाने के लिए दही व छाछ	225 ग्रा.
बेसन	20 ग्रा.
कड़ी पत्ता	0.005
हल्दी	0.005 ग्रा.
जीरा	0.005 ग्रा.
हींग	एक चुटकी
तेल	20 ग्रा.
हरी मिर्च	5 ग्रा.
नमक	0.005

विधि :-

पकोड़ा बनाने के लिए सभी सामग्रियों को एक बर्तन में रखें और पानी डालकर इसे तब तक मथें जब तक कि यह हल्का गाढ़ा न हो जायें।

कढ़ाई में तेल गरम करें और धीरे-धीरे बेटर (उपरोक्त तैयार की गई सामग्री) को डालें और इसमें उभार आने दें। जब पकोड़ा पक जाए तो उसे बाहर निकालें।

- दही में पर्याप्त मात्रा में पानी डालकर उसे फेंट दें।
- उसे छान लें।
- ठण्डी छाछ की थोड़ी मात्रा के साथ बेसन मिलाकर पेस्ट बनायें।
- शेष मक्खन में नमक और हल्दी डालें और इसे बिना उबाले थोड़ी देर पकायें।
- अब इसमें बेसन मिलाकर चलायें।
- कड़ी पत्ता, मसाले डालकर इसे तब तक पकायें जब तक कि यह समान रूप से गाढ़ा न हो जाये। अब इसमें पकोड़ा डालें।
- तेल गरम कर उसमें जीरा और हींग डालें, जब इसमें से आग के बुलबुले आने लग जाएं तो इसे कढ़ाई में डाल दें।

भिंडी

सामग्री	मात्रा
भिंडी	450 ग्रा.
नमक	1 चम्मच
हल्दी	1/2 चम्मच
लाल पाउडर	1/ चम्मच
हरी मिर्च	2
धनिया पाउडर	1 चम्मच
तेल	50 मिली.
जीरा	5 ग्रा.
प्याज	60 ग्रा.

विधि :-

भिंडी को अच्छी तरह धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें। बर्तन में तेल गरम कर जीरा डालें। जीरे को ब्राउन होने दें और उसके बाद उसमें कटा हुआ प्याज डालकर तीन मिनट तक चलाते रहें। इसके बाद इसमें सभी आवश्यक मसाले डालकर कुछ समय तक पकने दें। भिंडी डालकर अच्छी तरह मिला लें। इसे सात-आठ मिनटों तक बिना ढक्कन लगाये पकाए और उसके बाद उस पर ढक्कन रखकर धीमी आंच पर तब तक पकने दें जब तक भिंडी पूर्ण रूप से पक न जाए। इसमें पानी न मिलायें। आंच से हटाकर गरम-गरम परोसें।

श्रीखंड

सामग्री	मात्रा
योग हर्ट (चक्का दही)	1 किग्रा.
चीनी पाउडर	200 ग्रा.
छोटी इलायची पाउडर	4-5
चारोली	10 ग्रा.
पिस्ता	15 ग्रा.
केसर	1/4 ग्राम

विधि :-

- दही को एक मलमल के कपड़े में बांधकर कम से कम एक घंटे तक लटका दें। इसके बाद इसे एक साफ बर्तन में निकाल लें।
- इसमें चीनी मिलायें। इसे तब तक घुमाते रहें जब तक कि यह हल्का और फल्फी बन जाए। अब इसमें इलायची पावडर और केसर का पेस्ट डालें।
- इसे ठण्डा कर दें और इसे आकर्षक रूप देने के लिए इसमें चारोली और पिस्ता मिला दें।

अभ्यास सत्र –16

तैयारी करें –

चौली बीन फुगात

मसाला भात

अरहर और सब्जी सूरक

डेडोल

उद्देश्य :-अभ्यास सत्र पूर्ण होने के पश्चात् विद्यार्थी चौली बीन फुगात, मसाला भात, अरहर और सब्जी सूरक और डेडोलबनाने में सक्षम होंगे।

अनुदेशक का कार्य :-

चौली बीन फुगात, मसाला भात, अरहर और सब्जी और सूरकके प्रदर्शन के लिए व्यवस्था करना।

चौली बीन

सामग्री	मात्रा
चौली बीन	225 ग्रा.
नारियल	1/2
हरी मिर्च	5 ग्रा.
जीरा	5 ग्रा.
हल्दी	5 ग्रा.
सरसों	5 ग्रा.
प्याज	30 ग्रा.
कड़ी पत्ता	10-12
तेल	30 मिली.
नमक	5 ग्रा.

विधि :-

- चौली बीन को धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें।
- इसमें नमक और पर्याप्त मात्रा में पानी डालकर पकायें।
- इसे तब तक उबालें जब तक कि बीन पक न जायें और पानी भाप में उड़ न गया हो।
- हरी मिर्च, जीरा और हल्दी को पीसकर अलग से पीसे हुए नारियल के साथ अच्छी तरह मिला लें।
- अब इसमें बीन डाल दें और इसे धीमी आंच पर तब तक पकाये जब तक कि यह सूख न जाए। इसमें नमक मिर्च डालकर आंच से हटा दें।
- सरसों के दाने और कड़ी पत्ता का छौंका लगायें।

मसाला भात

सामग्री	मात्रा
पुलाव चावल	400 ग्रा.
घेरकिन (टिंडली / कुंदरू)	100 ग्रा.
काजू	25 ग्रा.
हरी मिर्च (फाड़ी हुई)	1
कड़ी पत्ता	कुछ पत्तिया
धनिया	10 ग्रा.
जीरा	5 ग्रा.
गिंगली बीज	5 ग्रा.
दाल चीनी	एक छोटा टुकड़ा
लौंग	3 और 4
हींग	एक चुटकी
सूखा नारियल	10 ग्रा.
सरसों के दाने और जीरा	एक चुटकी
तेल	20 ग्रा.
नारियल (ताजा)	20 ग्रा.
हरा धनिया	15 ग्रा.
नमक	स्वाद के अनुसार

विधि :-

1. चावल को अच्छी तरह धोकर पानी से बाहर निकाल दें और इसे आधे घंटे के लिए छोड़ दें।
2. धनियापाउडर, जीरा, गिंगरी, दालचीनी, लौंग और सूखे नारियल को भून लें।
3. घेरकिन को धोकर लंबे आकार में काटें।
4. तेल को गरम कर उसमें सरसों के बीज और जीरा डालें।
5. जब चिटकने लगें तब उसमें कड़ी पत्ता, हींग, मिर्च डालें और उसके बाद घेरकिन डालें। अब इसे पांच मिनटों तक चलाते रहें।
6. चावल मिला दें और पांच मिनटों तक फ्राई करें।
7. इसमें संपूर्ण सामग्री घेरकिन और मिश्रित चावल से दुगुनी मात्रा में गरम पानी मिलायें।
8. मसाला, नमक और काजू डालें।
9. धीमी आंच पर पकाएं, बीच-बीच में इसे चलाते रहें।
10. जब चावल पकने के की स्थिति में दिखें तब इसमें शेष घी/तेल डाल दें।
11. इसे तब तक पकने दें जब तक कि इसमें से पूरा पानी भाप बनकर उड़ न गया हो और चावल सही तरीके से पक न गए हों। इसे आकर्षक रूप देने के लिए इसमें पीसा हुआ नारियल और कटा हुआ हरा धनिया डालकर गरम-गरम परोसें।

अरहर दाल और सब्जी सोरक

सामग्री	मात्रा
धुली अरहर	225 ग्रा.
सब्जी (आलू, लौकी, बैंगन)	225 ग्रा.
धनिया	2 चम्मच
जीरा	1/2 चम्मच
हल्दी	1/4 चम्मच
प्याज	2
लाल मिर्च	5
लहसुन	3 फांक
नारियल	1/4
दही	1 कप
नमक	स्वाद अनुसार
छाँका लगाने के लिए	

सरसों बीज	1/2 चम्मच
कड़ी पत्ता	2 डंडियां
देशी मक्खन	एक चम्मच

विधि :-

1. सब्जी को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटे और नारियल पीस लें।
2. हल्दी और नमक के साथ दाल को तब तक उबालें जब तक कि वह पक न जाए।
3. जीरा और साबुत धनिये को भूनकर इनका पावडर बना लें। सभी मसालों, प्याज और नारियल का पेस्ट बना लें। अब इसे दही में मिलाकर दाल में डाल दें।
4. बर्तन में घी गरम कर उसमें सरसों के दाने और कड़ी पत्ता तथा दाल डाल दें और कुछ क्षणों के बाद गरम-गरम परोसें।

डोडोल

सामग्री	मात्रा
चावल का आटा	250 ग्रा.
गुड़	200 ग्रा.
नारियल का दूध	65 ग्रा.
काजू	20
इलायची	4-5
घी	50 ग्रा.

विधि

- बर्तन में आटा डालें और उसमें धीरे-धीरे नारियल का दूध डालें तथा इसे तब तक हिलाते डुलाते रहें जब तक कि इसमें बने ढेले घुल न जायें।
- इसमें घिसा हुआ गुड़, इलायची डालें और इसे आंच पर रखकर तब तक चलाते रहें जब तक कि मिक्सचर गाढ़ा न हो जाए।
- इसमें काजू के छोटे-छोटे टुकड़े करके डाल दें, इसे आंच पर कुछ रखने के बाद हटा दें।
- इसमें पिघला मक्खन लगाकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर परोसें।

अभ्यास सत्र –17

तैयारी करें –

भरवा बैंगन

सब्जी पुलाव

दूधी चना

डबल का मीठा

उद्देश्य :-अभ्यास सत्र पूर्ण होने के पश्चात् विद्यार्थी भरवा बैंगन, सब्जी पुलाव, दूधी चना और डबल का मीठा बनाने में सक्षम होंगे।

अनुदेशक का कार्य :-

भरवा बैंगन, सब्जी पुलाव, दूधी चना और डबल का मीठा के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था करना।

भरवा बैंगन

सामग्री	मात्रा
बैंगन	450 ग्रा.
लाल मिर्च	5 ग्रा.
नारियल	115 ग्रा.
साबुत धनिया	15 ग्रा.
लहसुन	5 ग्रा.
गिंगली बीज	5 ग्रा.
प्याज	225 ग्रा.
इमली	115 ग्रा.
गुड़	5 ग्रा.
सरसों दानें	एक चुटकी
हल्दी	एक चुटकी
कड़ी पत्ता	एक डंडी

गिंगली तेल	30 मिली.
नमक	स्वाद के अनुसार
हरी मिर्च	5
तेल	30 ग्रा.

विधि

- बैंगनों की डंडियों को हटाकर उन्हें अच्छी तरह धो लें और लंबे आकार में चार चीरें लगाएं।
- बर्तन में तेल गरम करें और उसमें बैंगन को तब तक फ्राई करें जब तक कि उसके छिलके का रंग ब्राउन न हो जाए।
- इसे आंच से हटाकर अलग रखें।
- उसी तेल में साबुत धनिया, मिर्च और प्याज को फ्राई करें। नारियल और लहसुन के साथ भुने हुए मसालों (साबुत धनिया आदि) का पेस्ट बनायें।
- गिंगली बीजों को अलग से पाउडर के साथ भुनें।
- इमली भिगोकर उसका गुदा निकाल लें।
- उसमें मसालें डालें।
- शेष तेल में कटी हुई हरी मिर्च और हल्दी तथा इमली का मिक्चर डालकर मसाले को अच्छी तरह फ्राई कर लें।
- अब बैंगन और गिंगली पाउडर डालें।
- ढक्कन लगाकर इसे तब तक पकायें जब तक इसकी तरी गाढ़ी न हो जायें।
- गुड़ और नमक डालें।
- जब ग्रेवी गाढ़ी हो जाए तो उसे आंच से हटा दें।
- दूसरे बर्तन में तेल रखकर उसे गरम करें और उसमें सरसों के दाने और कड़ी पत्ता डालें।
- जब सरसों के दाने चिटकने लग जायें तब उसमें करी डालें और अच्छी तरह मिलाकर परोसें।

सब्जी पुलाव

सामग्री	मात्रा
पुलाव चावल	500 ग्रा.
मटर	115 ग्रा.
बीन	115 ग्रा.
गाजर	225 ग्रा.
गोभी	55 ग्रा.
टमाटर	115 ग्रा.
प्याज	115 ग्रा.
इलायची	2-3 ग्रा.
लौंग	2-3 ग्रा.
दालचीनी	2-3 ग्रा.
जायपत्र	2-3 ग्रा.
काली मिर्च	2-3 ग्रा.
नमक	स्वाद के अनुसार
तेल	100 ग्रा.
सब्जी स्टॉक और पानी	1 लीटर

विधि

1. मटर छिलें। गाजर छिलकर लंबे-लंबे टुकड़ों में काटें। बीन की डंडियां हटाकर उसे भी लंबे-लंबे टुकड़ों में काटें। गोभी को फूलनुमा रूप में काटें। प्याज काटें। 2. चावल धोकर भिगाने रख दें। 3. तेल गरम करे। प्याज को तेल में तब तक फ्राई करें जब तक उसमें कुरकुरापन न आ जाये और उसके बाद उसे आंच से हटा दें। 4. सब्जियों को धीमी आंच पर फ्राई करके अलग हटा दें। 5. इसमें सभी मसालों और चावल को मिलाकर फ्राई कर लें। 6. सब्जी स्टॉक मिलाकर पकायें। 7. जब चावल पकने की स्थिति में आ जायें तब पके चावल के मध्य में एक छेद बनायें। सब्जी डालकर उस पर ढक्कन लगा दें और जलते कोयले या चूल्हें पर धीमी आंच पर पकने दें। 8. चावल और सब्जी को तब तक पकने दें जब तक की पूर्ण सामग्री सही ढंग से पक न जाए। 9. अब इसे मिला लें और इसे आकर्षक रूप देने के लिए इसमें फ्राई किए गए प्याज को मिला दें और गरम-गरम परोसें।

दूधी चना

सामग्री	मात्रा
सफेद चना	225 ग्रा.
लौकी	225 ग्रा.

प्याज	50 ग्रा.
मिर्चपावडर	1 चम्मच
धनिया पावडर	1 चम्मच
हल्दी	1/2 चम्मच
अदरक	50 ग्रा.
हरी मिर्च	3
गरम मसाला	1 चम्मच
टमाटर	50 ग्रा.
तेल	15 ग्रा.
लाइम	1/4 चौथाई
हरा धनिया	कुछ पत्तियां
नमक	स्वाद के अनुसार
<i>छौंका लगाने हेतु</i>	
तेल	10 ग्रा.
हींग	एक चुटकी
अदरक	एक चुटकी
लहसुन	एक फांक
लाल मिर्च	1
जीरा	एक चुटकी

विधि

दाल को हल्दी और नमक के साथ उबालें और उसमें 20 मिनट के बाद कटी हुई लौकी डाल दें। एक बर्तन में तेल गरम कर उसमें हींग, जीरा, कटा हुआ अदरक और लहसुन डालें। दो मिनट तक पकायें। अब इसमें कटा हुआ प्याज मिलाकर तब तक पकाते रहें जब तक कि उसका रंग ब्राउन न हो जाए। हल्दी, मिर्च और धनिया पाउडर मिलायें। कटे हुए टमाटर को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें और दाल के ऊपर डालें और गरम-गरम परोसें।

डबल का मीठा

सामग्री	मात्रा
ब्रेड स्लाइस	4
चीनी	50 ग्रा.
दूध	500 मिली.
इलायची	5
पिस्ता	0.010 ग्रा.
घी	
सुल्तान	

काजू	150 ग्रा.
20 ग्रा.	
20 ग्रा.	

विधि :-

- ब्रेड को त्रिकोण रूप में काटें और डीप फ्राई करें।
- चीनी का घोल बनायें और उसमें ब्रेड के टुकड़ें डाल दें।
- दूध गरम करें और जब यह काफी हद तक सूख जाए तब इसमें इलायची का पाउडर मिलायें।
- दूध और इलायची के पेस्ट को ब्रेड के ऊपर डालकर अच्छी तरह मिक्स कर दें परंतु ब्रेड को टूटने न दें।
- इसे आकर्षक रूप देने के लिए इसमें नट और सुल्तान बनायें।

अभ्यास सत्र –18

तैयारी करें –

आलू बोंदा

पकौड़ा

दही बड़ा

उपमा

उद्देश्य :—अभ्यास सत्र पूर्ण होने के पश्चात् विद्यार्थी आलू बोंड़ा, पकौड़ा, दही वड़ा और उपमा बनाने में सक्षम होंगे।

अनुदेश का कार्य :—

आलू बोंड़ा, पकौड़ा, दही वड़ा और उपमा के प्रदर्शन के लिए व्यवस्था करना।

आलू बोंदा

सामग्री	मात्रा
आलू	1 किग्रा.
प्याज	250 ग्रा.
अदरक	25 ग्राम
हरी मिर्च	6-7
हल्दी	1/2 चम्मच
सरसों दाने	1/2 चम्मच
लाइम	1
कड़ी पत्ता	2 डंडिया
बेसन	250 ग्रा.
सोडा बायोकार्बोनेट	1/4 चम्मच
नमक	50-80 ग्रा.
पानी	750 मिली.
तलने के तेल	200 मिली.

विधि :-

1. आलू उबालें और उनका छिलका उतार कर उसे मैस कर लें
2. प्याज, अदरक और हरी मिर्च को अच्छी तरह काट लें।
3. बर्तन में 30 मिमी. तेल गरम करें और उसमें सरसों के दानों और कड़ी पत्ते को मिला दें।
4. जब सरसों के दाने चिटकने लगे तब उन्हें मसालों के तले गए आलू, हल्दी और नमक डालें। नीबू का रस डालें और अच्छी तरह मिक्स करने के बाद आंच से हटा दें।
5. इसे बड़े नीबू के आकार में बराबर के भागों में काट दे।
6. इसे बेसन, सोडा नमक और पानी के साथ तैयार किए बेटर (लपसी) में डाल दें।
7. इसे तब तक फ्राई करें जब तक कि यह गोल्डन ब्राउन न हो जायें। आंच से हटाकर गरम गरम परोसें।

पकौड़ा

सामग्री	मात्रा
बेसन	215 ग्रा.
चावल का आटा (कुरकुरापन लाने के लिए वैकल्पिक)	30 ग्रा.
नमक	स्वाद के अनुसार
प्याज	150 ग्रा.
हरी मिर्च	3 या 4
सोड़ा बाइकार्बोनेट	एक चुटकी
घी/तेल	1 चम्मच
तलने के तेल	आवश्यकतानुसार
अजवाइन के दाने	1/4 चम्मच

विधि :-

1. मिर्च और प्याज काटें। बेसन में नमक ओर सोड़ा बायोकार्बोनेट मिलाकर अच्छी तरह मिक्स कर लें और उसमें अजवाइन डाल दें।
2. पर्याप्त पानी डालकर संपूर्ण सामग्री को पानी में डाल दें और उसे तब तक मिलाते रहें जब तक कि बेटर व घोल गाढ़ा न हो जायें।

3. बर्तन में तेल गरम करें। गरम तेल में एक चम्मच बेटर डालकर इसे तब तक फ्राई करें जब तक कि यह गोल्डन ब्राउन न हो जाए।
4. अवशोषक कागज पर उसे सुखाकर गरम-गरम परोसें।

दही बड़ा

सामग्री	मात्रा
धुली उड़द	200 ग्रा.
दही	450 ग्रा.
हरा धनिया	1/4 बंच
हरी मिर्च	5 ग्रा.
मिच पाउडर	1/4 चम्मच
जीरा	2 चम्मच
काली मिर्च	5 ग्रा.
साबुत धनिया	10 ग्रा.
तेल	100 मिली. (अवशोषण हेतु)

विधि :-

1. दाल को चार घंटों तक भिगो कर रखें और उसके बाद उसका बढ़िया सा पेस्ट बना दें। कटा हुआ हरा धनिया और हरी मिर्च तथा नमक डाल दें।
2. एक बर्तन में तेल गरम करें और पानी के साथ बनाए गए दाल के पेस्ट से छोटी-छोटी गोलियां तेल में डालें। आंच धीमी रखें।
3. जब पकोड़े गोल्डन ब्राउन हो जाए तब उन्हें तेल से निकालकर 15 मिनटों के लिए पानी में रखें।
4. दही को फैंट लें।
5. पानी से पकोड़े बाहर निकालें और हथेलियों के बीच में रखकर उन्हें दबायें ताकि उनमें से अतिरिक्त पानी बाहर आ जाए। अब इन्हें फैंटी हुई दही में डालें।
6. इसे आकर्षक रूप देने के लिए साबुत धनिया, जीरा और काली मिर्च का पाउडर बनाकर हरा धनिया डालें।

उपमा

सामग्री	मात्रा
सेमोलिना	225 ग्रा.
तेल / घी	30 ग्रा.
प्याज	60 ग्रा.
हरी मिर्च	5 ग्रा.
अदरक	5 ग्रा.
हरा धनिया	कुछ
मुंगफली / काजू	10 ग्रा.
काले चने	10 ग्रा.
धुली उड़द	10 ग्रा.
सरसों के दाने	5 ग्रा.
कड़ी पत्ता	2 डंडिया
पानी	आवश्यकतानुसार
नींबू	आधा
नमक	स्वाद के अनुसार

विधि :-

1. बर्तन में तेल गरम करें और उसमें सरसों के दाने, मुंगफली, धुली उड़द और काबुली चने मिलाकर तब तक पकायें जब तक कि सामग्री का रंग हल्का ब्राउन न हो जाए।
2. इसमें कटा हुआ प्याज, अदरक, हरी मिर्च और कड़ी पत्ता मिलायें।
3. सेमोलिना मिलाएं। सामग्री को तब तक भुनने दें, जब तक कि उसका रंग हल्का ब्राउन न हो जाए। इसके बाद पानी और नमक डालें तथा इसे तब तक पकने दें जब तक यह सूख न जाए।
4. एक चम्मच नींबू का रस मिलायें और इसे आकर्षक रूप देने के लिए इसमें कटा हरा धनिया मिलायें।

अभ्यास सत्र –19

तैयारी करें –

पालक पनीर

अरहर दाल फ्राई

उबले चावल

खीर

उद्देश्य :-अभ्यास सत्र पूर्ण होने के पश्चात् विद्यार्थी पालक पनीर, अरहर दाल फ्राई, उबले चावल एवं खीर बनाने में सक्षम होंगे।

अनुदेशक का कार्य :-

पालक पनीर, अरहर दाल फ्राई, उबले चावल एवं खीर के प्रदर्शन के लिए व्यवस्थाकरना।

पालक पनीर

सामग्री	मात्रा
पनीर	200 ग्रा.
प्याज	115 ग्रा.
अदरक	5 ग्रा.
लहसुन	5 ग्रा.
हरी मिर्च	3-4
पालक	400 ग्रा.
पत्ता मेथी (वैकल्पिक)	1/4गड्डी
मिर्च पाउडर	5 ग्रा.
धनिया पाउडर	10 ग्रा.
तेल	30 मिली.
नमक	स्वाद के अनुसार
मीठा मसाला पाउडर	आधा चम्मच
टमाटर प्यूरी	2 चम्मच

विधि :-

1. पालक को मेथी के पत्तों और हरे धनिये के साथ तीन से चार बार अच्छी तरह धो लें।
2. 5-8 मिनटों तक उबलते पानी में इन्हें भाप लगायें। आंच से हटाकर टंडा होने के बाद इसका पेस्ट बना लें।
3. एक बर्तन में तेल गरम कर उसमें प्याज का पेस्ट डाल दें और उसे तब तक पकने दें जब तक कि उसका रंग लाइट ब्राउन न हो जाए और उसके बाद उसमें मसाले डालकर उसे एक मिनट तक चलाते रहें।
4. टमाटर प्यूरी, नमक और पालक का पेस्ट मिलायें।
5. इसे धीमी आंच तक 10 मिनटों तक पकायें।
6. अब पनीर के टुकड़े डालें और तीन-चार मिनटों तक पकने दें। इसमें मीठा मसाला पाउडर छिड़ककर आंच से हटा दें और गरम-गरम परासैं।

अरहर दाल फ्राई

व्यंजन का रंग	-	पीला
मात्रा	-	4 भाग
तैयारी करने और पकाने के लिए समय	-	20-25 मिनट
स्थिरता	-	रफ टेक्सचर के साथ गाढ़ा कर लें
परोसने का तापमान	-	गरम-गरम परोसा जाना

आवश्यक सामग्री

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा	तैयार करने का समय
1.	अरहर दाल	225 ग्रा.	कम से कम 3 बार पानी में धोयें
2.	हल्दी पावडर	5 ग्रा.	
3.	नमक	स्वाद के अनुसार	
छौंका लगाने हेतु			
4.	अदरक	5 ग्रा.	उसको छील कर काट लें
5.	जीरा	1/2 चम्मच	

6.	हींग	एक चुटकी	
7.	हरी मिर्च	1-2	बीज निकालकर काट लें
8.	साबुतलाल मिर्च	2-3	
9.	देसी घी/ मक्खन	25 ग्रा.	
10.	हरा धनिया	कुछ पत्तियां	धोकर काटें
11.	टमाटर	1	धोकर काटें
12.	प्याज	1	छील कर काटें

बनाने की विधि :-

1. पर्याप्त पानी में नमक और हल्दी पाउडर के साथ अरहर की दाल उबालें।
2. पहली बार उबाल आने पर उबलते पानी के उपरी सतह से झाग हटा दें।
3. दाल को तब तक पकने दें जब तक कि उसके दाने सही ढंग से पक न जाएं। जांच लें कि दाल पक चुकी है।
4. एक छोटे बर्तन में घी/ मक्खन गरम करें और उसमें हींग और चीरों का छौंका लगायें।
5. जब जीरा ब्राउन हो जाए तब उसमें लहसुन डालें।
6. जब लहसुन ब्राउन हो जाए तब उसमें साबुत मिर्च और हरी मिर्च डालें। कुछ देर बाद प्याज डालकर पकने दें।
7. जब प्याज का रंग हल्का ब्राउन हो जाए तब उसमें टमाटर डालें और पांच मिनटों तक पकने दें।
8. इस तरह बनाई गई संपूर्ण सामग्री को अलग से पकाई गई दाल में मिला दें।
9. इसे आकर्षक रूप देने के लिए कटा हुआ हरा धनिया मिलायें और गरम-गरम परासैं।

उबले चावल (मांड निकालकर)

सामग्री	मात्रा
चावल	500 ग्रा.
पानी	2 लीटर
नमक	5 ग्रा.

विधि :-

1. चावल धोकर भिगने के लिए रख दें।
2. पानी उबालें।
3. गरम पानी में चावल और नमक डालें और पहले उबाल आने पर उसे चला दें। फिर बीच-बीच में करछी चला दें।
4. चावल को तब तक पकने दें जब तक चावल नरम हैं और 90 प्रतिशत तक पक नहीं गया है।
5. चावल का मांड निकाल दें। चावल को पुनः बर्तन में रखकर ऊपर से अच्छी तरह ढक्कन लगा दें। अब इसे कुछ मिनटों के लिए धीमी आंच पर रख दें और उसके बाद हटा दें। जब तक चावल परोसा न जाए तब तक उसे ढके ही रहने दें।

खीर

सामग्री	मात्रा
चावल	30 ग्रा.
दूध	600 मिली.
चीनी	90 ग्रा.
चारोली गिरी	20 ग्रा.
इलायची	थोड़ा
पिस्ता गिरी	10 ग्रा.
बादाम गिरी	15 ग्रा.
काजू गिरी	10 ग्रा.

विधि :-

1. दूध को एक ऐसे बर्तन में गरम करें जिसका तला मोटा हो।
2. जब तक दूध गरम न हो तब तक इसे चलाते रहें, उसके बाद उसमें चावल मिलायें।
3. इसे धीमी आंच पर आधे घंटे तक पकने दें और बीच-बीच में इसे चलाते रहें जब तक कि यह गाढ़ा न हो जाए।
4. चीनी और मेवों की गिरी डालें।
5. इलायची पाउडर छिड़कें या ठण्डे रूप में परोसें, जैसी भी मांग की गई हो।
