

खाना बदलो जीवन बदलो

(दूध और तेल मुक्त स्वादिष्ट व्यंजन भारत और विश्वभर से)

मूल अंग्रेजी रेसिपी बुक का हिंदी अनुवाद - मीनाक्षी सिंह



SHARAN

www.sharan-india.org

आरोग्यता के लिए खाने का चमत्कार

शरन आपकी मदद करता है, उन बिमारियों की रोकथाम में और उन्हें, पूर्णतया बदल देने में जो आपकी जीवन शैली से जुड़ी होती हैं जैसे—मोटापा, डाईबिटीज़, हाइपरटेंशन, पी सी ओ डी, हाइपोथायरॉयड, ऑटोइम्यून बीमारी, पीड़ा, दर्द और यहां तक की कैंसर और वजन घटाना भी—केवल आहार के द्वारा। हम इसमें सफल हो पाते हैं, अपने विभिन्न कार्यक्रमों द्वारा जैसे सेमिनार, कुकिंग क्लासों, ऑनलाईन प्रोग्रामों, कंसलटेशनस् और व्यक्तिगत कार्यक्रमों द्वारा।

आज के समय में ज्यादातर लोग अधिकाधिक भोजन करने के बावजूद भी कुपोषित हैं, जिसके कारणवश जीवन शैली की विभिन्न बीमारियों से ग्रस्त हैं। पोषक तत्व (न्यूट्रीयंट्स) स्पेयर पार्ट्स की तरह हैं, जो हमारे शरीर को रोगमुक्त करने में सहायक होते हैं। हम आहार—पोषण पर अथवा खाना बनाने की तकनीकों पर अत्याधिक महत्त्व देते हैं, जिससे आप अपने परिवार को संपूर्ण पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करा सकें।

शरन – सर्वोत्कृष्ट स्वास्थ्य के लिए बुनियादी-५-निर्देश पालन करता है, विशेष प्रकार से हम सलाह देते हैं।

- १) **सम्पूर्ण आहार** – जैसे कि बिना पॉलिश के चावल (ब्राउन राईस), चोकर सहित आटा, प्राकृतिक स्वीटनर्स जैसे—खजूर, किशमिश, छिलके सहित सब्जियां और फल, जहां तक संभव हो। हम सलाह देते हैं कि आप प्रोसेस्ड खाना, रिफाईन्ड खाना जैसे कि सफेद चावल, मैदा, चीनी, तेल (जैतुन और नारियल का तेल भी), वसा, जूस, और गुड़ से परहेज़ करें।
- २) **वनस्पतिजन्य आहार**—फाईटोन्यूट्रीयंट्स से भरपूर होता है जो हमें रोगमुक्त करने में सहायक होता है। फल, सब्जियां, अनाज, बीन्स और बीज बहुतायत में खाने चाहिए। हम सलाह देते हैं कि जानवरों से उत्पन्न उत्पादों की जैसे दूध किसी भी रूप में (चाय, कॉफी, दूध का पाउडर, बिसकेट, चीज़, दही, छाछ, मक्खन, घी इत्यादि) का उपयोग बंद करने की, और हमारे पास इन सब उत्पादों के श्रेष्ठ विकल्प हैं।
- ३) **जैविक (ऑर्गेनिक आहार)**—प्राकृति द्वारा विकसित आहार नाकि रसायनों और केमिकल्स रूपी ज़हर से उगाया गया।
- ४) **विटामिन बी१२** के स्तर का समय-समय पर परिक्षण और अनुपूरण यदि आवश्यक हो तो।
- ५) **विटामिन डी** के स्तर का समय-समय पर परिक्षण और अनुपूरण यदि आवश्यक हो तो।

हम सदैव यह अनुरोध करते हैं कि भोजन बेहद स्वादिष्ट हो और भूख के अनुसार खाया जाए, नाकि कैलोरी की गिनती करते हुए और नाही भूख मारते हुए।

यह रेसीपी की पुस्तक आपका मार्गदर्शन करेगी और मुझे आशा है कि यह आपको, आपकी उच्चतम क्षमता तक पहुंचाने में मदद करेगी।

शरन के बारे में अधिक जानकारी के लिए अथवा हम कैसे आपकी और अधिक सहायता कर सकते हैं। इसके लिए लॉग ऑन करें www.sharan-india.org

डॉ नंदिता शाह

संस्थापक, शरन

सूची

I	रसोई प्रतिस्थापन चार्ट	११
II	व्यंजन	
१.	स्मूदी और पेय पदार्थ	
A.	नाश्ते के लिए स्मूदी	
	हरी स्मूदी	१३
	स्वादिष्ट हरी स्मूदी	१३
	कैरमेल सेब हरी स्मूदी	१४
B.	अन्य स्मूदी	१४
	चॉकलेट स्मूदी	१४
	पपीते की स्मूदी	१४
	की लाईम पाई स्मूदी	१४
	चीकू बादाम शेक	१५
	बादाम दूध-ठंडाई	१५
C.	पेय	१५
	हर्बल इन्फ्यूशन	१५
	मसाला चाय	१५
	चॉकलेट चाय मेवे का दूध (कच्चा)	१६
	जलजीरा	१६
२.	डेयरी के विकल्प	१७
	मेवे या बीज का दूध	१७
	नारियल का दूध	१७
	मूँगफली, चावल के दूध से बना दही	१७
	मूँगफली के दही की छास	१८
	नारियल की मलाई की छास	१८
	मूँगफली और मेवों से बनें मक्खन	१८
	नारियल का मक्खन (घी के स्थान पर)	१८

	कच्चे काजू से बना चीज़	२१
	खट्टी क्रीम	२१
	बौरसिन चीज़	२२
	कसा जाने वाला चीज़	२२
	मेवा मुक्त चीज़	२२
	फेटा चीज़	२३
	टोफू रिकौटा	२३
३.	नाश्ता	२४
	वेजिटेबल पोहा	२४
	रंगबिरंगा मिलेट उपमा	२४
	लाल चावल की इडली / डोसा	२४
	रागी का दलिया	२५
	झटपट मिलेट डोसा	२६
	मलाईदार ओटमील दलिया, सूरजमुखी बीजों के साथ	२६
	चीला या पुडला या पेसारटू	२६
	थालीपीठ (नमकीन पैनकेक)	२७
	टोफू आकुरी/स्क़्रैबल	२७
	ऑम्लेट	२८
	मूसली	२८
	ट्रॉपिकल नाश्ता पारफेट (कच्चा)	२८
	आवोकाडो नाश्ता सुपरबाउल	३१
४.	सलाद	३२
A.	ड्रेसिंग	३२
	काजू मेयोनेज़	३२
	नाचो चीज़	३२
	ग्रीन गॉडेस ड्रेसिंग	३२
	चिपोटल रेंच ड्रेसिंग	३२
	ताहिनी ड्रेसिंग	३३

ओरियन्टल स्टाइल ड्रेसिंग	३३
जीरा दही ड्रेसिंग	३३
B. डिप्स	३३
चीजी डिप	३३
गुआकामोल	३४
मैक्सिकन सालसा	३४
१. सालसा वेरडे	३४
२. पिको डी गालो	३४
३. टमाटर सालसा	३५
बाबागनौश्	३५
हुमस	३५
बिना फली का हुमस	३६
C. साइड सलाद	३६
चुकंदर का सलाद	३६
खीरा समर रोल, अदरक-बादाम सॉस के साथ	३६
शिमला मिर्च, मक्कई, आवोकाडो सलाद, सरसों की ड्रेसिंग के साथ	३७
पत्तागोभी रोल्स	३७
गाजर, मूँगफली और किशमिश सलाद	३७
मिक्स सब्जी सलाद, नारियल व सरसों ड्रेसिंग के साथ	३८
कोलस्त्रॉ	३८
नींबू, गाजर सलाद सुवा के साथ	३८
मैडिटरेनियन बैंगन सलाद दही की ड्रेसिंग के साथ	४१
थाई सलाद पत्ता स्प्रिंग रोल मूँगफली साटे के साथ	४१
त्यात्ज़िकी (tzatziki)	४१
खीरा तिल सलाद	४२
D. फरमेन्टेड भोजन	४२
गाजर और चुकंदर की कांजी	४२

फरमेन्टेड चावल का दलिया	४२
किमची	४३
खट्टी गोभी (sauerkraut)	४३
E. भारतीय सलाद	४३
पत्ता गोभी और टमाटर सलाद	४३
खीरा सलाद मूँगफली और नारियल के साथ	४४
कौसुम्बरी	४४
भारतीय गाजर सलाद	४४
भारतीय टॉस्ट सलाद	४५
रायता	४५
F. भोजन के विकल्प सलाद	४५
मिलेट टॅबुलेह सलाद	४५
कद्दू मशरूम-क्यूब्ड चीज़ और रॉकेट के साथ	४६
रेनबो पैड थाई	४६
रॉकेट और शकरकंद सलाद	४६
सलाद निकॉयज़ (nicoise)	४७
मसालेदार बाजरा सलाद	४७
स्टीम करे कद्दू और पालक ताहिनी ड्रेसिंग के साथ	४८
शकरकंद और ब्रॉकोली जीरा और दही ड्रेसिंग के साथ	४८
मसालेदार मूँगफली सॉस के साथ वियतनामीस् स्प्रिंग रोल्ल्स	४८
टूना सलाद से बेहतर	४९
ब्रॉकोली सलाद	४९
केरेबियन शकरकंद सलाद	४९
बिना अंडे के अंडा सलाद	५०
सलाद, काफिर नींबू की ड्रेसिंग के साथ	५०
गरम दाल सलाद	५०
जूकिनी पास्ता ३ सॉस के विकल्प के साथ	५१
मसालेदार मूँगफली चटनी	५१

	लाल मरिनारा सॉस	५१
	ग्रीन पेस्तो	५१
५.	सूप	५२
	वेजिटेबल स्टॉक	५२
	मिनस्ट्रोन सूप	५२
	टॉम यम सूप	५२
	गाजर और अदरक का सूप	५३
	दाल सूप	५३
	मशरूम सूप	५४
	कद्दू मेथी सूप	५४
	मिलेट नूडल्स सूप – हरी सब्जी और मिस्सो के साथ	५४
	३ बीन्स चिली	५५
	ब्रॉकोली सूप	५६
	पपीता और हरी चाय का सूप	५६
६.	पौष्टिक जलपान	५९
	३ ओपन सैंडविच	५९
	आइजूकी बीन या स्प्राउट बर्गर	५९
	मिलेट ओट्स क्रैकर्स	६०
	थाई लेयर्ड डीप	६०
	टमाटर बुस्केटा	६१
	बेकड फलाफल	६१
	बेकड आलू / शकरकंद	६२
	मुठिया	६२
	दही वड़ा	६२
	पकौड़े	६३
	कच्चे केले की टिकी	६३
७.	चाट	६४
	अंकुरित चाट	६४

	शकरकंद चाट	६४
	अनाज रहित पापड़ी चाट	६५
	पौष्टिक भेल	६५
८.	चटनीयां	६६
	हरी नारियल चटनी	६६
	खजूर और इमली की चटनी	६६
	धनिये और पुदीने की चटनी	६६
	टमाटर केचप	६९
९.	मेन कोर्स	७०
	मिश्रित सब्जियों का पोरियाल	७०
	भींडी मसाला	७०
	भरवां सब्जियां	७०
	मिश्रित साब्जियां मक्खनवाला	७१
	पंजाबी राजमा	७१
	दाल मक्खनी	७२
	शाही पनीर	७३
	पालक मशरूम	७३
	शाही 'चिकन'	७४
	कढ़ी	७४
	रतालू 'फिश करी'	७५
	चेटिनाड करी	७५
	सांभर	७६
	अप्पम और स्ट्यू	७९
	थाई ग्रीन करी	८०
	एगप्लांट पारमेज़ान	८०
	शेपर्डस् पाई	८१
	वैजी मिलेट बेक	८२
	बर्मीज़ खाओसुए (khao suey)	८३

	ब्रेड कैबेज	८३
१०.	ब्रेड और चावल	८४
	सम्पूर्ण गेहूँ की रोटी	८४
	सम्पूर्ण गेहूँ का प्याज कुलचा	८४
	सम्पूर्ण गेहूँ की ब्रेड	८४
	सम्पूर्ण गेहूँ और मक्के से बनी टॉर्टिला	८५
	ज्वार/अमरंथ रोटी	८५
	सुगंधित ब्राउन चावल	८५
	मैक्सिकन राईस	८६
	फूल गोभी चावल	८९
	मिलेट बिरयानी	८९
	केसर ब्राउन चावल, सब्जियों और सोया नगट्स के साथ	९०
११.	डेसर्ट्स	९१
	खजूर पेस्ट (कच्चा)	९१
	खजूर और अखरोट की मिठाई	९१
	केले की आईसक्रीम	९१
	नारियल दूध और अंजीर आइसक्रीम	९१
	ट्रॉपिकल फ्रूट क्रम्बल	९२
	गाजर का हलवा (कच्चा)	९२
	चुकंदर का हलवा	९३
	चॉकलेट ब्राउनीस् (कच्ची)	९३
	चॉकलेट मूज	९३
	बेसन के लड्डु	९३
	डच ओट् कुकीज़	९४
	माज़िपैन - (बादाम की मिठाई)	९४



हरी स्मूदी पृष्ठ नं १३



रसोईघर बदलाव चार्ट

निम्नलिखित तालिका में सामान्य पशु - आधारित, रिफॉयंड और प्रोसेस्ड भोजन सामग्री की सूची दी गई है। इसके साथ ही इस सूची के स्थान पर उपयोग में लाई जाने वाली अधिक स्वास्थ्यवर्धक सामग्री की सूची भी उपलब्ध करायी गयी है।

भोजन / सामग्री	प्रतिस्थापन (बदलाव) सूची
मक्खन	बादाम - मक्खन, एवोकाडो, काजू - मक्खन, मूँगफली - मक्खन, नारियल - मक्खन, तिल - मक्खन (स्प्रेड) के लिए।
छाछ	पौध - आधारित दही और कच्चे नारियल से बनी छाछ।
डिब्बा - बंद और फ्रोजन भोजन	ताजा विकल्प जब भी सम्भव हो।
चीज़	पौध - आधारित स्रोतो से बना चीज़ जैसे सूखे मेवों, बीजों, फलियों और पौष्टिक न्यूट्रिशनल यीस्ट फ्लेक्स आदि से।
चॉकलेट (दूध)	कोको पाउडर या डार्क चॉकलेट।
मलाई (क्रीम)	काजू या अन्य सूखे मेवों का मक्खन, पानी मिलाकर पीसा हुआ।
दही / योगर्ट	दही / योगर्ट, पौध आधारित दूध जैसे सोया और मूँगफली से बना।
अंडे	बहुत से अलग - अलग विकल्प, उपयोग पर आधारित।
तला - भोजन	तेल - मुक्त पकाया हुआ या भूना हुआ भोजन।
आइसक्रीम	पौध आधारित दूध या फलों की क्रीम बिना चीनी के।
घी	सूखे मेवे, बीज और फलियां जैसे काजू, नारियल, मूँगफली और तिल आदि।
खाकरा	तेल - मुक्त अम्बिल खाकरा।
मेयोनेज	तेल मुक्त काजू मेयोनेज, टोफू मेयोनेज।
मांस और समुद्री भोजन	सोया नगट्स और फ्लेक्स, टोफू, फलियां, बने-बनाये मांस प्रतिस्थापन (रेडी-मेड, मीट-रिप्लेसर) रतालू (यैम) और कच्चा कटहल।
दूध	पौध - आधारित दूध जैसे बादाम, काजू, नारियल, मक्का, जई (ओट), मूँगफली, चावल, तिल और सोया आदि से बना दूध।

तेल	सूखे मेवों, बीज और फलियां जैसे काजू, नारियल, मूंगफली, अलसी और तिल आदि।
पनीर	टोफू या सोया पनीर और काजू की क्रीम में मैरिनेट किया टोफू।
बने-बनाए (रेडीमेड सीरियल)	मूसली जो बनी हो संपूर्ण पपड़ियों से (flakes), सूखे मेवों और भूने हुए संपूर्ण - अनाज का दलिया जैसे गेहूँ, मक्का, अमरंथ, (चौलाई) और जौ की खली (रोल्ड ओट्स)।
सलाद - ड्रेसिंग	तेल - मुक्त, सलाद ड्रेसिंग और चटनीयां।
नमक (आयोडीनयुक्त)	हिमालयी, रॉक सौल्ट।
सॉफ्ट ड्रिंक्स	पानी, नींबू का रस पानी के साथ, फलों की स्मूदी आदि।
चीनी, शहद और कृत्रिम मिठास	सूखे मेवे जैसे खजूर, किशमिश, अंजीर और खुबानी आदि।
चाय और कॉफी	घर पर बना अर्क जो जड़ी - बूटीयों और मसालों से बनता है। (रेडी - मेड) हर्बल चाय, जौ और सोया की कॉफी।
मैदा और ब्रैंड	आटा और चपाती या रोटी संपूर्ण आटे से बनी या संपूर्ण अनाज जैसे मोटा अनाज ज्वार, बाजरा, रागी आदि, ब्राउन चावल और स्पेल्ट (जर्मन गेहूँ), बाजार में उपलब्ध ज़्यादातर गेहूँ की ब्रैंड में इमल्सफायर और वसा होती है।
सफेद चावल	संपूर्ण (बिना पॉलिश वाले) चावल जैसे भूरे और लाल चावल।

स्मूदीज और पेय

A. नाश्ते के लिए

हरी स्मूदी

हरी स्मूदी एक शानदार स्फूर्तिदायक तरीका है अपनी सुबह की शुरुआत का जिसमें शामिल है हरे पत्तों के गुण और फलों की मिठास।

एक शानदार हरी स्मूदी बनाने के लिए हमें मिलाना होगा लगभग १/३ भाग या कम **हरी पत्तियाँ** और **2/3 भाग फल (खरबूजा, तरबूज और रेशेदार फल जैसे नींबू, संतरा आदि के अतिरिक्त)** और थोड़ा सा पानी। स्वाद के लिए अदरक, पुदीना, नींबू रस डाल सकते हैं।

स्मूदी को कभी भी छाना नहीं जाता। **कभी भी इसमें सब्जियाँ (जैसे खीरा, ब्रॉकोली, जूकिनी) मेवे और बीज आदि नहीं मिलाये जाते।**

सबसे अच्छा यह होगा कि हर रोज अलग-अलग हरे पत्तों का प्रयोग किया जाये। जैसे पालक, पुदीना, धनिया, सेलरी, हरे प्याज के पत्ते, पाकचोय, चुकंदर के पत्ते, तुलसी, पान के पत्ते आदि। इसी प्रकार केले, आम, पपीता, चीकू, अंगूर, और अन्य गूदेदार फल बदल-बदलकर अच्छी स्मूदी बनाने में प्रयोग किये जा सकते हैं।

मेरी पहली कुकिंग क्लास ग्रीन स्मूदी के बारे में थी और मैं घबरा रही थी। तो अपनी क्लास की तैयारी के लिए मैंने बहुत तरह की रेसिपीज बनाने की तैयारी की और इसी दौरान मैं ग्रीन स्मूदी को बेहद पसंद करने लगी जब मुझे पता चला कि यह अच्छी सेहत के लिए कितनी महत्वपूर्ण है। क्या आपको पता है कि स्मूदी पीने से आपकी त्वचा पर कितना अच्छा प्रभाव पड़ता है और आपकी पाचनक्रिया को भी यह सशक्त बनाती है। इसमें प्राकृतिक गुणों का अच्छा मेलजोल रहता है जो आपको उत्साहित रखता है। मेरा पांच साल

का भांजा स्मूदी को डायनोसॉर जूस कहता है। क्योंकि यह उसे काफ़ी ताकतवर बनाता है। -
रेयना रूपानि

स्मूदी बनाने की मूल विधि

सामग्री

- २ पके हुए केले या बराबर मात्रा में फ्रीज़र में रखे केले
- १ बड़ी मुठ्ठी भर हरे पत्ते
- १/४ कप पानी
- खजूर / किशमिश या अंजीर ज़्यादा मिठास के लिए

विधि

केले और दूसरे फलों को थोड़े पानी के साथ मिलाकर कुछ क्षणों के लिए मिक्सी में चलाएं। और फिर उसमें हरी पत्तेदार सब्जियाँ और बचा हुआ पानी (या आइस-क्यूब्स) मिलाकर तब तक मिक्सी में चलाएं जब तक वह एक मुलायम हरा पेय बन जाए। अब इस स्वास्थ्यवर्धी एवं स्वादिष्ट पेय का आनन्द उठाएं।

फेरबदल: एक केले को किसी अन्य फल के साथ बदला जा सकता है।

१ व्यक्ति के लिए

स्वादिष्ट हरी स्मूदी

सामग्री

- १/३ कप पुदीने की पत्ते
- १/२ नींबू का रस
- २-३ जमे हुए बड़े केले (ठंडे)
- १ छोटा चम्मच संतरे के छिलके
- १/२ छोटा चम्मच कसी हुई अदरक
- १ बड़ी चम्मच भिगाई हुई किशमिश

विधि

पुदीने की पत्तियां और नींबू का रस ब्लेंडर में डालें। थोड़ा केला डालकर पुदीने की पत्तियां अच्छे से पीसने तक मिक्सी को चलाएं। बची हुई सामग्री डालकर फिर से मिक्सी चलाएं। आवश्यकता अनुसार पानी मिलाएं। गिलासों में डालकर तुरंत परोसें।

3-4 व्यक्तियों के लिए

कैरमेल सेब हरी स्मूदी

सामग्री

- १ ठंडा सेब
- २ कप पालक
- २ नरम या भीगे हुए और बिना गुठली के खजूर
- १/२ छोटा चम्मच शुद्ध वनीला सत
- १/४ छोटी चम्मच दालचीनी पाउडर
- चुटकी भर नमक
- २ बर्फ की क्यूब्स

विधि

सारी सामग्री ब्लेंडर में डालें, ऊपर लिखे क्रम के अनुसार और ३० सेकंड तक या प्रवाहदार पेय बनने तक चलाएं।

२ व्यक्तियों के लिए

B. अन्य स्मूदियां

चौकलेट स्मूदी

सामग्री

- दो पके हुए केले
- १ मुठ्ठी चुकन्दर के पत्ते या पालक
- कोको पाउडर
- १/२ कप पानी
- १-२ भीगे खजूर (ऐच्छिक)

विधि

ऊपर दी गयी विधिनुसार हरी स्मूदी बनाइये। उसमें स्वादानुसार कोको पाउडर मिलाइये और अगर ज्यादा मीठा पसन्द हो तो उसमें कुछ खजूर मिलाइये। अगर आप इसको ठण्डा पीना पसंद करते हैं तो कुछ बर्फ की क्यूब्स डालें।

२ लोगों के लिए

पपीता स्मूदी

यह एक अनोखी स्मूदी है जो न तो बहुत मीठी है और जिसमें हरी मिर्च का तीखापन भी है।

सामग्री

- १ कप पपीता कटा हुआ
- १ कप संतरे या किन्नु का जूस
- १/२ हरी मिर्च
- १ बड़ा चम्मच नींबू का रस (ऐच्छिक)

विधि

हरी मिर्च को संतरे के जूस के साथ मिक्सी में नरम होने तक पीसे। पपीता मिलाकर फिर से पीसें और अन्त में तैयार स्मूदी में नींबू का रस मिलाकर परोसें।

२ व्यक्तियों के लिए

की लाइम पाई स्मूदी

सामग्री

- २ कप बर्फ
- १ कप फिल्टर पानी
- १/२ कप कटे हुए और बिना गुठली के खजूर
- १/४ कप नींबू का गुदा (एक पूरा छोटा नींबू) छीला हुआ और बीज हटाया हुआ
- ताज़ा या फ्रीज़र में जमा हुआ १ केला
- ५ बड़े चम्मच नींबू का रस
- १ छोटा चम्मच वनीला सत

- १/२ छोटा चम्मच ताजा कसा हुआ नींबू का छिलका
- चुटकी भर नमक

विधि

सारी सामग्री को निम्नलिखित क्रमानुसार एक साथ मिक्सी में ब्लैंड करें—पानी, खजूर, नींबू का गूदा, केला, और बाकि बची चीजें। स्वादिष्ट स्मूदी तैयार है।

२-३ लोगों के लिए

चीकू बादाम शेक

सामग्री

- १/२ कप जमे ठंडे चीकू के टुकड़े
- १/२ गिलास ठंडा बादाम का दूध
- भीगे हुए खजूर (स्वादानुसार)
- चुटकी भर दालचीनी पाउडर या वनीला सत

विधि

सारी सामग्री को मिलाकर मिक्सी में नरम होने तक पीसें। तुरंत परोसें।

१ व्यक्ति के लिए

बादाम दूध-ठंडाई

सामग्री

- १/२ कप बिना छिलके उतारे बादाम (रात-भर पानी में भीगे हुए)
- २ कप ताजा पानी
- २-३ बीजरहित खजूर
- ठंडाई मसाला-१/४ छोटी चम्मच इलायची, दालचीनी, सौंफ, काली मिर्च

विधि

रात भर पानी में बादाम भीगने के पश्चात छानकर पानी फेंक दें। मिक्सी में भीगे बादामों को थोड़ा

पानी डालकर पीस लें। खजूर डालकर दोबारा पीसें और अंत में बचा हुआ पानी डाल दें।

मिश्रण को छान लें क्योंकि बादाम के बड़े टुकड़े बिना पीसें छूट सकते हैं। और पानी मिलाकर अपनी इच्छानुसार गाढ़ा या पतला बना सकते हैं। एक बार तैयार होने के बाद दूध को फ्रिज में रख देना चाहिए। यह ४ दिनों तक उपयोग में लाया जा सकता है।

४ गिलास

C. पेय

हर्बल इन्फ्यूशन

हर्बल इन्फ्यूशन या घर पर बनी हरी चाय एक बहुत अच्छा विकल्प है सामान्य दूध से बनी चाय या कॉफी का या व्यवसायिक रूप से तैयार किये गए हरी चाय के पाउच से पेय का। एक या एक से ज़्यादा हर्बल या मसालों जैसे ताज़ा हरी चाय (लेमनग्रास) तुलसी, पुदीना, दालचीनी, काली मिर्च, अदरक, लौंग इलायची, मुलैठी आदि का उपयोग किया जा सकता है। यहां, पर मिसाल के लिए कुछ विधियां दी गई हैं।

सामग्री

- पुदीना पत्ते
- कसी हुई अदरक
- पीसी हुई साबुत काली मिर्च
- ताजा हरी चाय पत्ती (लेमनग्रास)

विधि

एक बर्तन में पानी उबालकर गैस बन्द कर दीजिए। अब इस उबले पानी में सारी सामग्री डाल दीजिए, अर्क तैयार होने के लिए। प्रत्येक सामग्री अच्छी मात्रा में ले जिससे उसका पूरा स्वाद आ सके। सामग्री की मात्रा स्वादानुसार बदली जा सकती है। बर्तन को प्लेट से ढककर पाँच मिनट तक इन्तज़ार कीजिए।

अब छानकर परोस दीजिए। मिश्रण को ज्यादा मात्रा में बनाकर ३-४ दिन तक फ्रिज में रखा जा सकता है। जिससे आवश्यकतानुसार तुरन्त उपयोग में लाया जा सके।

मसाला चाय

सामग्री

- १ १/२ कप पानी
- ३/४ कप सोया दूध
- ६-८ बड़े चम्मच खजूर का पेस्ट
- १ इंच अदरक का टुकड़ा
- मुट्ठीभर पुदीना पत्ते
- १-२ ताजा हरी चाय पत्ती

मसाले के लिए

- ४ इलायची
- १ १/२ इंच दालचीनी का टुकड़ा
- ६-८ काली मिर्च
- ४-५ लोंग
- १/२ चक्र फूल

मसाले की विधि

मसाले के लिए सारी सामग्री को दरदरा पीस लें।

चाय की विधि

पानी, सोयादूध, और चाय-मसाला मिलाकर ३-४ मिनट के लिए उबालें। खजूर का पेस्ट और ताजा कूटी हुई अदरक डालकर १ मिनट के लिए उबालें। अब पत्ते डालकर पाँच मिनट तक ढक दें। छानकर परोसें।

२-३ लोगों के लिए

चॉकलेट चाय मेवे का दूध (कच्चा)

इस रेसिपी को लिसा पीटमेन ने बनाया था जब उसने बिना पकाये खाना का प्रदर्शन भारत में किया था। लिसा और उसके खाने के नुस्खे देखें

www.vegnaculinarycrusade.com

सामग्री

- २ कप बादाम का दूध
- १/२ छोटा चम्मच वनिला सत
- ३ बड़े खजूर
- १/४ छोटी चम्मच दालचीनी
- १/२ छोटा चम्मच अदरक
- १/४ छोटी चम्मच इलायची पाउडर
- ३ बड़े चम्मच ककाओ पाउडर

विधि

सारी सामग्री मुलायम होने तक मिक्सर मे पीस लें।

मात्रा - २ लोगों के लिए

जलजीरा

सामग्री

- १ बड़ी चम्मच बीज रहित इमली-ज्यादा खटाई के लिये आप १/२ बड़ी चम्मच अधिक मात्रा में इमली लें।
- ३/४ कप पुदीने के पत्ते
- १/२ कप कटा हुआ ताजा हरा धनिया
- १ या १.५ छोटा चम्मच जीरा
- १/२ छोटी चम्मच सौंफ
- १/२ छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर
- १/२ छोटा चम्मच अमचूर पाउडर
- चुटकी भर हींग
- काला नमक या सेंधा नमक स्वाद अनुसार

विधि

पुदीने के पत्ते, हरा धनिया और इमली को धो लें। पहले सारी सामग्री १/२ या ३/४ कप पानी डालकर मिक्सर में मुलायम होने तक पीस लें। फिर उसे छान लें। ३-४ कप ठंडा पानी छाने हुए मिश्रण में मिलायें। फ्रिज में रखें, ठंडा होने पर परोसें।

मात्रा- ४ लोगों के लिए

डेयरी के विकल्प

दूध से बनी चीजों के विकल्प

पौध आधारित दूध—आप पौध आधारित दूध विविध सामग्रियों से बना सकते हैं जैसे सोया फली, नारियल, कच्चा नारियल, बादाम, काजू, मेकेडेमिया नट्स, हेज़लनट, मूँगफली, लाल, ब्राउन चावल, जई, कद्दू के बीज, तरबूज के बीज, सूरजमुखी बीज, खीरे के बीज आदि।

मेवे या बीज का दूध

सामग्री

- १ कप कच्चे नट्स या बीज (बादाम, काजू या बीज)
- ४ कप पानी

विधि

मेवे या बीजों को धोकर आठ घण्टों के लिए पानी में भिगो दें। पानी से धोकर छान लें। मेवों को मिक्सी में आवश्यकतानुसार पानी डालकर पीस लें। जितना कम पानी आप डालेंगे उतना ही नरम पेस्ट बनेगा। नरम पेस्ट बनने के बाद बचा हुआ पानी मिलाकर मिक्सी चलाएं। एक या दो खजूर भी मीठे की आवश्यकतानुसार दूध में मिलाकर पीसें।

-5 कप दूध

नारियल का दूध

सामग्री

- १ कप कसा हुआ ताजा नारियल (पीनेवाला नारियल नहीं)
- १ कप गुनगुना पानी

विधि

कसे हुए नारियल को मिक्सर में डालें। फिर उसमें १/२ कप गुनगुना पानी डाल कर पीसें। इस मिश्रण को बड़ी छलनी से छान लें। नारियल को चम्मच से या हाथ से दबाकर दूध निकाल लें।

भूसे को रख लें। जब सारा दूध निकल जाये, तो इसी विधि से भूसे को थोड़ा पानी मिलाकर फिर से पीसें। जिससे बाकि दूध भी निकल जाये। इस भूसे को खाना बनाने में इस्तेमाल किया जा सकता है।

मात्रा - ३ कप

मूँगफली और चावल के दूध का दही

मूँगफली से दूध में चिकनाई आती है। लेकिन इसका स्वाद तीक्ष्ण और तीखा होता है। मूँगफली के स्वाद को कम करने के लिए इसमें चावल मिलाया जाता है। चावल दूध और दही को गाढ़ा करने में भी सहायता करता है।

सामग्री

- १ कप कच्ची मूँगफली ८-१२ घण्टे भीगी हुई
- १/२ कप ब्राउन चावल का आटा
- ५-६ मिर्च के डण्डल /बिना दूध का दही जमाने के लिए
- ४ कप पानी (८०० ml)

विधि

मूँगफलियों को मिक्सी में डालकर दो कप पानी के साथ पेस्ट बनाएं। फिर एक कप पानी डालकर ब्लेंड करें। मूँगफली का दूध तैयार है। चावल के आटे को थोड़े पानी के साथ मिलाकर दूध बना लें। मूँगफली का दूध चम्मच से चलाते हुए धीमी आंच पर पकाएं। जब यह गाढ़ा होने लगे तो इसमें धीरे-धीरे चावल का दूध मिलाएं और चम्मच से चलाते रहे जिससे गाठें न बनें। दूध में पूरी तरह से उबाल आने दें और गाढ़ा हो जाने दें। गैस को बंद कर दें और शरीर के तापमान जितना ठंडा होने के बाद दूध में मिर्च के डण्डल डालकर दही जमाने के लिए रख दें।

बाद में इस दही को फ्रिज में रखें और दोबारा दही बनाने के लिए इसी दही में से उपयोग मे लाएं।

इस दही को फ्रीजर में भी रखा जा सकता है।

नोट – यदि आप गाढ़ा दही बनाना चाहते हैं तो ५ कप पानी का उपयोग करें और पतले दही के लिए ६ कप पानी का उपयोग करें।

मूँगफली के दही की छाछ

सामग्री

- १/४ कप मूँगफली या मूँगफली-चावल का दही
- १ गिलास पानी
- ३-४ करी पत्ते
- १/२ हरी मिर्च
- १/४ छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- रॉक सौल्ट या काला नमक स्वाद अनुसार

विधि

मिक्सर में दही, पानी, करी पत्ते, हरी मिर्च, जीरा पाउडर और नमक डालकर पीस लें और परोसें।

विकल्प

यह छाछ सोयादूध, नारियल दूध, बादाम दूध से भी बनाई जा सकती है।

मसाले के स्वाद अपनी इच्छा से दूसरे भी डाले जा सकते हैं। जैसे सिका हुआ जीरा, अदरक-मिर्च का पेस्ट, पुदीना, ताजा हरा धनिया, सिका हुआ साबुत जीरा और हींग।

मात्रा – २ लोगों के लिए

नारियल के मलाई की छाछ

सामग्री

- १ कच्चे नारियल की क्रीम
- ६-८ बूंदें नींबू रस

- २ १/२ कप पानी
- १ छोटा चम्मच छास मसाला

विधि

नारियल का गुदा निकाल लें। इसे मिक्सी में आवश्यकतानुसार पानी डालकर पीसकर गाढ़ी क्रीम बना लें। नींबू रस, पानी और पसन्दानुसार अन्य विशिष्ट स्वाद मिला लें। अच्छे से मिलाएं और ठंडा परोसें।

३ लोगों के लिए

मूँगफली और मेवों के मक्खन

सामग्री

- १०० ग्राम मूँगफली

विधि

धीमी आंच पर मूँगफली को तब तक भूनें जब तक मूँगफली का छिलका फट जाएं। ध्यान रखे बीज न जल जाएं।

अब इन बीजों को ग्राइंडर में एक इंच की ऊंचाई तक रखें। इन्हें तब तक पीसें जब तक ये मक्खन में न बदल जाएं। अगर यह एकसमान न पीसा जाए तो चम्मच से हिलाकर दोबारा पीस लें।

आप अलग-अलग नट्स और बीजों का प्रयोग कर अपने अलग-अलग मक्खन इसी विधि से बना सकते हैं। काजू मक्खन बिना भुना ही अच्छा बनता है। आप अलग-अलग बीजों के मक्खन को मिला भी सकते हैं।

नारियल का मक्खन (घी के स्थान पर)

यह एक बहुत अच्छा घी का विकल्प है और खाने में घी जैसी खुशबू लाने के लिए थोड़ी मात्रा में प्रयोग किया जा सकता है।

घर में २ छोटे बच्चों के साथ, परिवार में घी की आवश्यकता बनी रहती है। ऐसे समय में इस घी





की रेसिपी बहुत उपयोगी रहती है क्योंकि इसका स्वाद घी जैसा ही है। उसके साथ साथ इसकी महक भी घी के समान ही है। इसको नमकीन और मीठे खाने में इस्तेमाल किया जा सकता है। - **मधुरा वयाल**

सामग्री

- २०० ग्राम सूखा नारियल

विधि

सूखे नारियल से मिक्सी के जार को पूरा भर लें। इसे तब तक पीसें जब तक यह मक्खन में परिवर्तित न हो जाए। जार के साइड में चिपके नारियल को समय-समय पर चम्मच से खुरच कर इकट्ठा करते रहें जिससे सारा नारियल एक जैसा पीसा जा सके।

टिप - मक्खन के लिए हमेशा अच्छी किस्म के नारियल का उपयोग करना चाइये। ब्लेंडर के जार को ऊपर तक भरें वरना मक्खन नहीं बनेगा।

कच्चे काजू का चीज़

यह चीज़ बनाना काफ़ी आसान है और एक शानदार स्प्रैड की तरह प्रयोग में लाया जा सकता है।

सामग्री

- १ कप कच्चे काजू (६-८ घंटे भीगे हुए)
- १/३ छोटा चम्मच सेंधा नमक
- १/४ कप पानी

विधि

भीगे हुए काजूओं का पानी फेंककर, काजू को मिक्सी में डालें। आवश्यकतानुसार पानी डालकर इसे नरम पेस्ट बनने तक पीस लें। अब इसे एक कांच के बर्तन में डालकर खमीर उठने के लिए छोड़ दें। इसमें कमरे के तापमान के आधार पर

८-२४ घंटे का समय लग सकता है। जब इसमें खमीर उठने की खट्टी गंध आने लगे तो इसमें नमक मिलाकर परोसें।

फ्रिज में रखकर इसे दस दिन या अधिक भी प्रयोग में लाया जा सकता है। यह चीज़ी सॉस, डिप्स, और स्प्रैड बनाने के लिए या सीधे ब्रेड पर लगाकर खाने के लिए बहुत अच्छा है। इसे बेक किये जाने वाले व्यंजनों में भी प्रयोग किया जा सकता है। अधिक सेकने (बेक करने) पर इसका रंग हल्का भूरा हो जाता है।

अलग-अलग स्वाद के काजू चीज़ बनाने के लिए हम इसमें कटी हुई ताजा हर्ब्स या कूटी हुई लाल मिर्च या मोटी पीसी काली मिर्च या काला जीरा आदि भी मिला सकते हैं।

८-१० लोगों के लिए

खट्टी क्रीम

सामग्री

- १ कप काजू या काजू के टुकड़े
- १ नींबू का रस
- १/२ छोटा चम्मच नमक

विधि

काजू को ६-८ घण्टे भीगे दें। पानी छानकर काजू को मिक्सी में आवश्यकतानुसार पानी डालकर मोटा मलाईदार गाढ़ापन आने तक पीसें। अब नींबू का रस और नमक डालकर दोबारा पीसें। आवश्यकतानुसार अधिक पानी मिलाकर गाढ़ा लेकिन बहावदार मिश्रण तैयार करें। अब इसे परोसें।

४ से ६ लोगों के लिए

बौरसिन

सामग्री

- २०० ग्राम टोफू (सोया पनीर)
- २०० ग्राम या १ कप कच्चे काजू (६ से ८ घंटे भीगे हुए)
- १ कप बारीक कुटी ताजी हर्ब्स (तुलसी, पार्सली, चाईव, पुदीना, हरे प्याज)
- १ बड़ा चम्मच ताजा नींबू रस
- १ छोटा चम्मच पीसा हुआ या कटा हुआ लहसुन
- १/२ छोटा चम्मच नमक
- ताजा पीसी काली मिर्च
- आवश्यकतानुसार पानी

विधि

काजूओं से पानी अलग कर दें, काजू मिक्सी में डालकर नरम पेस्ट बनने तक पीसें। आवश्यकतानुसार १/४ कप पानी मिलाएं। टोफू, लहसुन और नमक मिलाकर फिर से मिक्सी में चलाएं, एक गाढ़ा लेकिन मलाईदार लेप तैयार होने तक। अब इस मिश्रण को एक बर्तन में डाल दें। इसमें बारीक कटी ताजा हर्ब्स, ताजी काली मिर्च और नींबू रस डालकर हिला लें। (कभी भी हर्ब्स को मिक्सी में ना पीसें अन्यथा आपके चीज़ का रंग हरा हो जाएगा)

यदि इसमें न्यूट्रीशनल यीस्ट मिला लेंगे तो चीज़ का स्वाद और बढ़ जाएगा।

मेवा मुक्त चीज़

सामग्री

- २ कप स्टीम करे चौकोर कटे आलू छिलके के साथ
- १ कप स्टीम करी चौकोर कटी गाजर छिलके के साथ
- १/२ कप पानी
- २ छोटे चम्मच नमक
- १ बड़ा चम्मच नींबू रस
- १/२ कप न्यूट्रीशनल यीस्ट
- १/४ कप प्याज का पाउडर
- १/४ कप लहसुन का पाउडर
- १/४ कप पीसी हुई सरसों

विधि

सारी सामग्री एक साथ पीसकर नरम मलाईदार पेस्ट बनाएं, एक सप्ताह तक फ्रिज में रखकर उपयोग में ला सकते हैं।

कसा जाने वाला चीज़ (shreddable cheese)

सामग्री

- १/२ कप कच्चे काजू का चीज़
- १/२ कप भीगे काजू
- ३ बड़े चम्मच इसबगोल
- ४-५ लहसुन की कलियां
- २-३ बड़े चम्मच नींबू रस
- १/४ कप पानी
- १/१.२ छोटा चम्मच सेंधा नमक
- १ चुटकी हल्दी

विधि

समस्त सामग्री को मिक्सी में डालकर पीस लें और एक गाढ़ा नरम पेस्ट बनाएं। कांच के बर्तन में पलटकर फ्रिज में रखें। ६-८ घण्टे बाद लंबे टुकड़ों में काटें।

फेटा चीज़

सामग्री

- १ कप बादाम
- २ बड़े चम्मच ताजा नींबू रस
- १ कली लहसून
- १ १/४ छोटा चम्मच पहाड़ी नमक
- १/२ कप ठंडा पानी
- १ बड़ा चम्मच ताजा थाइम पत्ते (ऐच्छिक)
- १ बड़ी चम्मच ताजा रोजमैरी के पत्ते (ऐच्छिक)

विधि

बादामों को कमरे के तापमान वाले पानी में ८ घंटों के लिए भिगो दें। पानी से निकाल कर ताजे पानी में ५-७ मिनट उबालें। ठंडा होने पर छिलका निकाल लें। इनकी ऊपरी छाल अलग कर लें।

एक सशक्त मिक्सी में बादाम, नींबू रस, नमक और पानी डालकर मलाईदार होने तक पीस लें। एक पतले सफेद सूती कपड़े की तीन परतें बनाकर छलनी पर लगा दें। अब चम्मच से इस मिश्रण को इस कपड़े में डालें। कपड़े के दोनों किनारों को एक साथ लाकर खर से बांध दें। अब इसे ऐसे ही कम से कम ८ घण्टों के लिए फ्रिज में रख दें। इसका पानी धीरे-धीरे रीसकर

अलग हो जाएगा।

अवन को २००°F पर प्रीहीट करें। कुकीज़ बनाने वाली ट्रे में, बेंकिंग के लिए उपयोग होने वाला कागज़ फैला दें। चीज़ को कागज़ पर इस तरह से रखें कि उसका भुरभुरा हिस्सा नीचे की ओर हो। अब इसे ३/४ इंच मोटी रोटी का आकार दें। ४०-५० मिनट तक बेक करें। इसका ऊपरी भाग सूखा और मजबूत होने तक बेक करें। अच्छे से ठंडा होने पर इसे प्लेटों में सजाकर सूखी या ताजा हर्बस् इस पर डालकर परोसें।

टोफू रिकौटा

सामग्री

- १ पैकेज (२५० ग्राम) टोफू
- १ छोटा चम्मच बारीक कटा लहसुन
- १/८ कप न्यूट्रीशनल यीस्ट
- १/४ छोटा चम्मच नमक
- १/४ छोटी चम्मच काली मिर्च
- १/२ बड़ा चम्मच पार्सले फ्लेक्स
- १/२ छोटी चम्मच बेसिल
- १/२ छोटी चम्मच ओरिगेनो
- १/८ कप नींबू का रस
- १/८ कप सोया दूध

विधि

ऊपर बताई गई सारी सामग्री को मिक्सर में डालकर मुलायम होने तक पीस लें। ठंडा होने के लिये फ्रिज में रखें या परोसें या अन्य किसी रेसिपी में प्रयोग करें।

मात्रा - २-४ लोगों के लिए

नाश्ता

वेजिटेबल-पोहा

एक महाराष्ट्रियन घर कभी भी स्वादिष्ट पोहे की प्लेट के बिना नहीं होता। यह रेसीपी एक बूंद तेल के बिना भी इतनी मजेदार बनती है। ज्यादा सब्जियां डालकर हम इसे अधिक पौष्टिक भी बना सकते हैं। -**मदूरा वयाल**

सामग्री

- १ कप लाल चावल पोहा
- १ कप कसी हुई सब्जियां या चौकोर कटी स्टीम करी हुई सब्जियां
- १ छोटी चम्मच सरसों
- हरी मिर्च स्वादानुसार
- अदरक पेस्ट स्वादानुसार (ऐच्छिक)
- १/४ छोटी चम्मच हल्दी
- नमक स्वादानुसार
- २ बड़े चम्मच भुनी हुई मूँगफली
- २ बड़े चम्मच कसा नारियल (ऐच्छिक)
- २ बड़े चम्मच ताजा बारीक कटा धनिया

विधि

पोहे को एक बड़ी छलनी में डालकर धो लें। अब इसे ५ मिनट तक फूलने के लिए छोड़ दें। इस बीच पैन को गर्म करें एवं इसमें राई डालें। जब ये फटना शुरू कर दें तो इसमें हरी मिर्च, अदरक और सब्जियां डालें। इसमें नमक, हल्दी और थोड़ा पानी डालें। तीन या चार मिनट के बाद इसमें भीगा हुआ पोहा डालकर चम्मच से चलाकर इसमें हल्दी समानान्तर रूप से मिला लें। इसमें मूँगफली डालकर गैस से उतार लें। कसा नारियल और धनिया डालकर परोसें।

४ लोगों के लिए

रंगबिरंगा मिलेट उपमा

सामग्री

- १/४ कप सम्वत के चावल (barnayard millet)

- १/२ कप कसी गाजर बिना छिले
- १/४ कप कसा चुकन्दर बिना छिले
- १/२ कप बारीक कसा नारियल
- १ छोटी चम्मच सरसों
- ५-६ करी पत्ता (मीठा नीम)
- १/२ कप भुने हुए सिंगदाने
- नमक, लाल मिर्च पाउडर स्वादानुसार
- नींबू रस स्वादानुसार

विधि

सम्वत के चावल धोकर ६-८ घंटों के लिए भिगो दें। अब ताजे पानी से इन्हे पुनः धो लें। चावलों से १.५ से २ गुना मात्रा पानी में उन्हें पका लें।

सरसों एवं करी पत्ता कड़ाई में सूखे भून लें।

सम्वत के चावलों के ठंडा होने पर इनमें गाजर, चुकन्दर, नारियल, नमक, मिर्च पाउडर और नींबू रस मिला दें। अब इसे सरसों एवं करी पत्तों से सजा दें। अंत में मूँगफली मिलाएं जिससे उनका कुरकुरापन बना रहे। चटनी के साथ परोसें।

विकल्प

मिलेट के स्थान पर वारी, सामक, भूरे चावल से बना पोहा या ग्लुटेन मुक्त या मिलेट सेवइ भी प्रयोग में लाए जा सकते हैं। अन्य सब्जियां जैसे सेम-फली, मटर या मक्कई प्रयोग में लायी जा सकती है।

४-६ लोगों के लिए

लाल चावल की इडली/डोसा घोल (बैटर)

ये खूबसूरत गुलाबी इडली और डोसा आश्चर्यजनक रूप से स्वादिष्ट, गरिष्ठ और स्वास्थ्यवर्धक है एवं इसमें साबुत (पूर्ण) सामग्री का ही प्रयोग किया गया है। एक बार आपको जब पूर्ण सामग्री छिलके के साथ खाने की आदत हो जाएगी तो सफेद चीजें (बिना छिलके के) आपको आकर्षित नहीं करेंगी।

सामग्री

- ४ कप बिना पॉलिश वाले लाल चावल
- १ कप साबुत (काली) उड़द
- १/२ कप पके हुए बिना पॉलिश वाले चावल
- १ छोटी चम्मच मेथी दाना
- नमक स्वादानुसार

विधि

लाल-चावल और साबुत उड़द दाल को अलग-अलग भिगो दें १०-१२ घण्टों के लिए। एक चम्मच मेथी दाना या तो चावल के साथ या उड़द दाल के साथ भिगो दें। भीगे और पके हुए चावलों को मिक्सी या इडली पीसने वाली मशीन में बिना पानी के पीसे। थोड़ा दरदरा लेकिन ज्यादातर नरम पेस्ट तैयार करें। इसे एक बड़े बर्तन में उलट दें। भीगी हुई उड़द दाल बिना पानी के नरम होने तक पीसें और उसे चावल के पेस्ट के साथ मिला दें। इस घोल को ८-१२ घंटे खमीर उठने के लिए छोड़ दें कमरे के तापमान के आधार पर। गर्मियों में ८ घंटे काफी है। लेकिन ठंडे दिनों में खमीर उठने में ज्यादा समय लगता है। आप सूँघकर अन्दाज़ा लगा सकते हैं कि खमीर उठ गया या नहीं खमीर उठने पर हल्की सी खट्टी बू आती है। स्वाद के लिए नमक मिलाएं। एक इडली स्टीमर में डालकर इडली बनाएं। इसमें थोड़ा पानी और मि लाकर डोसे का घोल तैयार करें (लगभग पैनकेक के घोल जैसा)। अब इससे डोसा ओर उत्तपम बना सकते हैं।

टिप

डोसा और उत्तपम एक मोटे लोहे के तवे पर बिना तेल के बना सकते हैं। घोल डालने से पहले आलू या प्याज़ से तवे को रगड़कर डोसा बनाया जा सकता है।

डोसे के लिए विकल्प

बराबर मात्रा में या कम, बारीक कसी दूधी या कद्दू, अदरक और मिर्च का पेस्ट स्वाद के लिए मिश्रण में मिलाया जा सकता है। यह स्वादिष्ट और थोड़ा मोटा डोसा बनाने के लिए अच्छा तरीका है। यह डोसा बच्चों को खास पसन्द होता है और उन्हें सब्जियां खिलाने का एक आसान तरीका है, जिससे वे सब्जियों को नकारते नहीं हैं। साम्भर और नारियल चटनी के साथ परोसें।

८-१० लोगों के लिए

रागी का दलिया

सामग्री

- ४ बड़े चम्मच रागी आटा/ नचनी
- १ कप ठंडा पानी
- २ बड़े चम्मच खजूर पेस्ट
- १ छोटी चम्मच सौंठ
- १/४ कप ताज़ी नारियल क्रीम

विधि

रागी और पानी में गांठ न पड़ने तक मिलाएं। अब इसे मध्यम आंच पर पाँच मिनट तक या रागी पकने तक पकाएं। पूरे समय तेजी से चम्मच से हिलाते रहें क्योंकि रागी आटे में गांठे पड़ने की सम्भावना रहती है। खजूर पेस्ट और सौंठ मिलाकर गैस बन्द कर दें। नारियल क्रीम से सजाकर परोसें।

विकल्प

रागी की जगह गेहूँ दालिया प्रयोग में लाया जा सकता है। सौंठ की जगह दालचीनी और इलायची डाली जा सकती है।

नारियल-दूध की जगह सोया, मेवे या चावल का दूध प्रयोग किया जा सकता है। अलग-अलग मिलेट आटों को भूनकर उनका दलिया बनाया जा सकता है।

१ व्यक्ति के लिए

झटपट मिलट डोसा

सामग्री

- १/२ कप रागी का आटा
- १/४ कप बारीक कटा प्याज
- १ हरी मिर्च बारीक कटी हुई
- नमक स्वाद अनुसार

विधि

रागी के आटे को अच्छे से गर्म पानी में मिलायें, जब तक सारी गांठें खत्म न हो जाएं। फिर उसमें प्याज, हरी मिर्च, ताजा हरे धनिये के पत्ते, करी पत्ते और नमक स्वाद अनुसार डाल दें। यह घोल पतला होना चाहिए।

डोसा तवे को गरम करें और उस पर बाहरी किनारों से डोसे का घोल डालना शुरू करके भीतर तक भर दें। आप इस घोल को दूसरे डोसे घोल की तरह फैला नहीं सकते।

इसे पकने में समय लगेगा। आंच मध्यम तेज रखें और जैसे ही पकने लगे, दूसरी तरफ पलट दें और दूसरी तरफ से भी पका लें।

तवे से उतारकर चटनी या सांभर के साथ गर्म परोसें। यह डोसा खाने में स्वादिष्ट तभी लगेगा जब गर्म तवे से उतारकर परोसा जायेगा। जिस किसी को इस तरह का रागी डोसा बनाने में दिक्कत आती है तो वे साधारण और छोटे डोसे बनायें।

विकल्प – रागी की जगह अन्य किसी मिलेट का आटा ले सकते हैं।

मात्रा – ४ लोगों के लिए

मलाईदार ओटमील दलिया, सूरजमुखी

बीजों के साथ

यह वीगन दलिया मलाईदार, स्वादिष्ट और बहुत सन्तुष्टिदायक है। रोलड ओट्स या स्टील कट ओट्स अधिक पौष्टिक हैं क्योंकि वे ही पूर्ण हैं।

सफेद ओट्स या जल्दी से पकने वाले ओट्स संपूर्ण नहीं होते।

सामग्री

- १ कप पानी
- ५ बड़े चम्मच रोलड ओट्स या स्टील कट ओट्स
- १ १/२ बड़े चम्मच खजूर पेस्ट
- १ बड़ा चम्मच सूरजमुखी बीज
- १ छोटा चम्मच तिल-मक्खन

विधि

पानी और ओटमील को एक बर्तन में डालें और मध्यम आंच पर पकाएं। लगातार चम्मच से हिलाते रहें जब तक दलिया तैयार ना हो जाएं। एक बार ओट्स पकने पर उसमें खजूर पेस्ट और तिल-मक्खन डालकर चम्मच से हिलाएं। सूरजमुखी बीज भूनकर उन्हें दलिये के ऊपर से छिड़कें और परोसें।

विकल्प

सूरजमुखी बीजों की जगह बादाम या नट्स का मिश्रण या सूखे मेवों का मिश्रण प्रयोग में लाया जा सकता है।

तिल मक्खन के स्थान पर सोया-दूध या अन्य नट-मक्खन प्रयोग में ला सकते हैं। ओट्स की जगह गेहूँ दलिया या रागी आटा और ताज़ी-कसी अदरक का प्रयोग किया जा सकता है।

१ व्यक्ति के लिए

चीला या पुडला या पेसारटू

सामग्री

- १ कप साबुत मूंग (या अन्य कोई दाल) रातभर भिगोए हुए
- १/२-१/४ छोटा चम्मच अदरक मिर्च पेस्ट
- स्वादानुसार नमक

विधि

मूंग या अन्य दाल पीसकर बारीक पेस्ट बना लें। इसमें अदरक और मिर्च का पेस्ट एवं स्वादानुसार नमक मिला लें। इसे डोसे की तरह बनाएं। इसमें खमीर उठाने की कोई आवश्यकता नहीं है।

विकल्प

कद्दूकस की हुई सब्जियां घोल में मिलाएं। इसी मिश्रण से ढोकला भी बनाया जा सकता है। चीले में पकी हुई या कद्दूकस की गयी सब्जियों को भरा जा सकता है, जैसे मटर, सेम फली, गाजर, चुंकर, ब्रॉकोली, आलू या मक्काई।

२-३ व्यक्तियों के लिए

थालीपीठ (नमकीन पैनकेक)

सामग्री

- १५० ग्राम ज्वार का आटा
- ५० ग्राम बेसन आटा
- ५० ग्राम मूंग आटा
- ५० ग्राम भूरे चने का आटा
- १/२ कप बारीक कटा प्याज़
- १/२ कप बारीक कटा हरा धनिया
- बारीक कटी हरी मिर्च स्वादानुसार
- १/४ कप मूंगफली और चावल के दूध का दही।
- १/२ छोटी चम्मच हल्दी
- २ कली बारीक कटी हुई लहसुन
- नमक स्वादानुसार

विधि

सब प्रकार के आटे मिलाकर एक पहले से ही गर्म पैन में सुगंधित होने तक भून लें। बची हुई सामग्री मिलाकर थोड़ा पानी डालते हुए कड़ा आटा गूंध लें। गूंधे आटे या लोई की दो इंच व्यास से १५ गोले बना लें। अपनी हथेलियों का प्रयोग कर हर गोले को चपटा करें। अब इसे सूखे ज्वार के आटे का उपयोग कर ४ से ६ इंच की गोल चपातियां

बना लें। आप अपनी इच्छानुसार इन्हें पतला या मोटा बना सकते हैं। लोहे के तवे को गर्म करें। अब ये गोल रोटियां तवे पर डालें। कुछ क्षणों में आप देखेंगे कि लोई से छोटे-छोटे बुल-बुले उठने लगे हैं। अब आंच को मध्यम कर दें। बेली हुई लोई को पलटें और थालीपीठ को पूरी तरह पकने तक सिकने दें। गरम-गरम परोसे, पुदीने की चटनी एवं मूंगफली दही के साथ।

विकल्प

आप कद्दूकस किया हुआ कद्दू, खीरा, पत्ता गोभी या अन्य कोई सब्जी अपनी पसंदानुसार इसमें मिला सकते हैं। ज्वार आटे के स्थान पर आप संपूर्ण गेहूँ का आटा, रागी आदि का प्रयोग कर सकते हैं।

५ व्यक्तियों के लिए

टोफु आकुरी/स्क्रेम्बल

सामग्री

- ३०० ग्राम ठोस टोफु
- १ मध्यम बारीक कटा प्याज़
- २ बारीक कटे टमाटर
- १/४ छोटी चम्मच हल्दी
- १/२ छोटा चम्मच नमक
- बारीक कटी हरी मिर्च स्वादानुसार
- ताजा कटा हरा धनिया सजाने के लिए

विधि

टोफु धोकर मसल लें। मध्यम आंच पर पैन रखें और उसमें पहले प्याज़ और फिर टमाटर डालकर लगभग दो मिनट तक भून लें। हरे धनिये के अतिरिक्त अन्य सभी सामग्री डालकर पका लें। अब इसे हरे धनिये से सजाकर परोसें।

विकल्प

मशरूम, कटी हुई जूकनी, रंग-बिरंगी शिमला मिर्च या अपनी पसंदानुसार अन्य सब्जियां भी

मिलाएं। हरे धनिये के स्थान पर पार्सलि से सजाकर ज्यादा पश्चिमी स्वाद बना सकते हैं।

२ व्यक्तियों के लिए

ऑमलेट

सामग्री

- १ कप बेसन
- ३/४ कप पानी
- १/२ कप बारीक कटे टमाटर
- २/३ कप बारीक कटे प्याज़
- ३/४ कप बारीक कटा हरा धनिया
- १/२ से ३/४ छोटा चम्मच काला नमक
- १/४ छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- १/२ छोटी चम्मच बारीक कटी हरी मिर्च

विधि

बेसन को छान लें। इसे धीरे-धीरे पानी के साथ ठीक से मिलाएं ताकि गांठें न पड़ें। बाकी बची सामग्री भी इसमें मिलाएं।

धीमी आंच पर एक लोहे का तवा गर्म करें और इस पर घोल की एक मोटी परत बिछाएं। जैसे ही इसमें बुलबुलें उठने शुरू होते हैं, इसे ढक दें और इसे सूखने तक पकाएं। अब इसे पलट दें और दूसरी ओर पकाएं। गरमा गरम परोसें।

४ व्यक्तियों के लिए

मूसली (muesli)

सामग्री

- १/२ कप गेहूँ की पपड़ियां (wheat flakes)
- ३/४ कप ओट्स
- १/२ कप जौ की पपड़ियां (barley flakes)
- १/३ कप सूरजमुखी बीज

- १/३ कप कद्दु के बीज
- १/३ कप तरबूज के बीज
- १/३ कप कटे खजूर
- १/३ कप काली किशमिश या अंजीर
- १/३ कप कटे हुए पिस्ते
- १/३ कप कटे हुए बादाम
- २-३ बड़े चम्मच खजूर पेस्ट
- १ १/२ छोटे चम्मच नींबू रस या १०० मिली लिटर संतरे का रस
- १/२ छोटी चम्मच दालचीनी पाउडर

विधि

सारी सूखी सामग्री को मिला लें। नींबू का रस और खजूर पेस्ट को अलग से मिला लें। इसे सूखे मिश्रण में अच्छे से मिला लें। अब इसे १२५° तापमान पर २५-३० मिनट के लिए बेक करें। एक हवाबन्द डिब्बे में पैक कर रखें। इसे सूखे नाशते की तरह परोसें। या सोया दूध या नट दूध या नारियल दूध के साथ भी परोस सकते हैं।

ट्रॉपिकल नाश्ता पारफेट (कच्चा)

यह विधि लीसा पिटमन द्वारा दर्शायी गयी थी “इटिंग विदाउट हीटिंग” के भारत प्रदर्शन के दौरान। लीसा और उसकी विधियों के बारे में और अधिक जानने के लिए देखें www.veganculinarycrusade.com

सामग्री

- ४ बड़े कटे हुए खजूर, बीज निकालकर
- १ बड़ा चम्मच संतरे के छिलके और १ संतरे का रस





- १/४ कप कच्चे बादाम
- १/४ कप रोल्ड ओट्स
- २ बड़े चम्मच सूखी खुबानी
- १ कप ताजा पपीता
- २ केले छीलकर ठंडे किए हुए
- २ चुटकी नमक

विधि

फूड-प्रोसेसर में दो खजूर और संतरे के छिलके डालकर चलाएं। बारीक कटे खजूर डालकर पुनः चलाएं। बादाम, खुबानी और चुटकी भर नमक डालकर प्रोसेसर को जरा सा चलाएं जिससे ग्रोनोला जैसी बनावट का मिश्रण तैयार हो जाए।

अब इस मिश्रण को निकालकर एक तरफ रख दें। फूड प्रोसेसर को धो लें। साफ फूड प्रोसेसर में पपीता, संतरे का रस और बचे हुए दो खजूर एवं थोड़ा सा नमक डालें। इसे पूरी तरह से नरम होने तक पीस लें। और अब एक बर्तन में डालकर अलग रख दें।

फूड प्रोसेसर को पुनः धो लें। अब साफ फूड-प्रोसेसर में दो जमे हुए केले नरम-आइसक्रीम जैसी बनने तक पीस लें। प्रत्येक मिश्रण का आधा भाग दो बड़े या चार छोटे गिलासों में परत बनाकर लगाएं। एक परत एक बार डालते हुए। बचे हुए मिश्रण को उपयोग में लाने के लिए परत फिर बनाएं। हमेशा पहले केले की परत और ऊपर पपीते की परत बनाएं क्योंकि केला ऊपर होने से काला पड़ जाएगा।

२ बड़े या ४ छोटे गिलास

आवोकाडो नाशता सुपरबाउल

सामग्री

- १/२ एवोकाडो
- १/२ लाल केला या कोई भी केला
- ४-५ पकी लाल स्ट्रॉबेरीज़ (विकल्प में अन्य बेरी भी ले सकते हैं, आम या अन्य पसंदीदा मौसमी फल)
- २ खजूर (अगर आपको मीठा पसन्द हो) या १ केला, कच्चा कोको या २ खजूर
- कुछ चम्मच जमी हुए स्ट्रॉबेरी, अंजीर, किशमिश या अन्य बेरीज़
- कुछ टूटे मेवें या बीज

विधि

पहली चार सामग्री बिना किसी पानी के योगर्ट जैसा गाढ़ापन आने तक पीस लें। इसे एक बर्तन में उलट दें। इसके ऊपर चम्मच भर जमी हुई बेरीज़, नट्स और बीजों से सजाएं। मज़े लेकर खाएं।

१ या २ व्यक्तियों के लिए

सलाद

A. ड्रेसिंग

काजू मेयोनेज़

सामग्री

- १/२ कप काजू (६-८ घंटे भीगोए हुए)
- २ बड़े चम्मच कटे प्याज़
- १/२ नींबू का रस
- १/४ छोटी चम्मच सरसों पाउडर या स्वादानुसार
- १ छोटी कली लहसुन की
- नमक स्वादानुसार
- काली मिर्च स्वादानुसार
- पानी (लगभग १/४ कप)

विधि

ड्रेसिंग की सामग्री बिना पानी के पीस लें। एक बार में थोड़ा-थोड़ा करके पानी डालें। मेयोनेज़ जैसा नरम पेस्ट बनाने के लिए।

१ कप

नाचो चीज़

सामग्री

- १ कप आलू बिना छिलका उतारे, काटे हुए
- १/२ कप गाजर बिना छिलका उतारे, काटे हुए
- १/३ कप बादाम का दूध
- १ छोटा प्याज़ कटा हुआ
- ६-७ कली लहसुन
- १ छोटी चम्मच चिलि फ्लेक्स
- २ बड़े चम्मच नींबू रस
- नमक स्वादानुसार

विधि

आलू और गाजर को भाप में पका लें। सारी सामग्री को मिक्सी में डालकर पीसकर नरम पेस्ट बना

लें। यह चीज़ वेजीटेबल स्टिक एवं कौर्न क्रैकर (मक्कई खाकरा) के साथ भी परोसा जा सकता है। या इसको बारीक कतरी सब्जियों की परत पर भी लगाया जा सकता है।

२ कप

ग्रीन गॉडेस ड्रेसिंग

सामग्री

- २-३ मध्यमाकार लहसुन की कलियां
- १/२ कप प्याज़
- १/२ कप पार्सलि
- २ बड़ी चम्मच ताहिनी (तिल का मक्खन)
- २ बड़े चम्मच न्यूट्रीशनल यीस्ट
- १ बड़ा चम्मच मिसो पेस्ट
- १/३ कप पानी
- २ बड़े चम्मच ताजा नींबू रस
- १/२ छोटा चम्मच नमक

विधि

दो लहसुन की कलियां, प्याज़ और पार्सलि को फूड प्रोसेसर में चला लें। (चटनी नहीं बनानी है) बची हुई सामग्री डालकर बिल्कुल नरम होने तक पीस लें। बिल्कुल ठंडा कर परोसें।

मात्रा ३/४ कप

चिपोटल रेंच ड्रेसिंग

सामग्री

- २२५ ग्राम रेशमी टोफू
- १/२ छोटा चम्मच न्यूट्रीशनल यीस्ट
- २ बड़े चम्मच केपर्स या ऑलिव्स
- १ बड़ा चम्मच ताजा नींबू रस
- २ खजूर
- १ बड़ा चम्मच एप्पल साइडर विनेगर
- १ सूखा चिपोटल मिर्च या अन्य तीखी मिर्च

- २ बड़े चम्मच कटा प्याज़
- १ छोला एवं बारीक कटा शैलेट
- १/२ छोटा चम्मच सेंधा नमक
- १/४ छोटी चम्मच लाल मिर्च
- १ कली लहसुन कुटा हुआ

विधि

सारी सामग्री मिक्सी में डालकर नरम होने तक पीस लें। चखकर अन्य सामग्री मिलाएं। ठंडा होने पर परोसें। एक सप्ताह तक फ्रिज में रखा जा सकता है।

मात्रा २ कप

ताहिनी ड्रेसिंग

सामग्री

- १/३ कप अच्छे से मिलाया हुआ तिल -मक्खन
- १/३ कप पानी
- १/३ कप नींबू का रस
- ३/४ छोटा चम्मच नमक
- लहसुन स्वादानुसार

विधि

सारी सामग्री को मिक्सर में डालकर नरम होने तक पीस लें।

विकल्प

नमक की जगह सोया साँस भी डाला जा सकता है। हरे सलाद की यह एक स्वादिष्ट ड्रेसिंग है।

मात्रा-२ कप

ओरियन्टल स्टाइल ड्रेसिंग

सामग्री

- १ बड़ा चम्मच ताजी अदरक कसी हुई
- १ बड़ा चम्मच ताजा लहसुन कसा हुआ

- हरी मिर्च बारीक कटी (ऐच्छिक)
- १/४ कप सोया साँस
- ३ बड़े चम्मच नींबू रस

विधि

सारी सामग्री को मिलाकर सालाद पर फैला दें, उसे स्वादिष्ट बनाने के लिए।

मात्रा १/२ कप

जीरा दही ड्रेसिंग

सामग्री

- १/२ कप मूँगफली का दही
- १/२ छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- १ छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- १ बड़ा चम्मच पानी
- २ बड़े चम्मच नींबू का रस

विधि

सारी सामग्री को एक बर्तन में मिलाकर तैयार करें।

मात्रा लगभग १ कप

B. डिप्स

चीज़ी डिप

सामग्री

- २ कप कच्चे काजू का चीज़
- ३/४ कप पानी
- १/२ कप लाल और पीली शिमला मिर्च बारीक कटी हुई
- २ बड़े चम्मच बारीक कटा हरा प्याज़
- २ बड़ी चम्मच ताजी बेसिल/पार्सली या हरा धनिया
- १ बड़ा चम्मच बारीक कटा लहसुन
- १/२ या १ बड़ा चम्मच पहाड़ी नमक

- १ बड़ा चम्मच नींबू रस (अगर काजू मीठे हैं तो ज्यादा रस डालें)
- १ चुटकी पीसी लाल मिर्च (ऐच्छिक)

विधि

सारी सामग्री मिलाकर तैयार करें। इस चीज़ को सब्जियों एवं सलाद के साथ परोसा जा सकता है। एवं सलाद की ड्रेसिंग की तरह भी उपयोग में लाया जा सकता है।

मात्रा ८-१० लोगों के लिए

गुआकामोल

सामग्री

- २ पके एवोकाडो, दो टुकड़ों में कटे हुए और बीज निकाले हुए
- २ बड़े चम्मच ताजा नींबू रस
- १/२ कप बारीक कटे लाल प्याज
- १/२ कप बारीक कटी लाल शिमला मिर्च
- १ १/२ बड़ी चम्मच बारीक कटी मैक्सिकन मिर्च (एलोपीनोज)
- १/२ बड़ा चम्मच पहाड़ी नमक
- १/२ कप बारीक कटा हरा धनिया

विधि

एवोकाडो का गुदा चम्मच से निकालकर एक बर्तन में डालें, कांटे से मसलकर दरदरा सा पेस्ट बनाएं। आराम से प्याज, लाल - मिर्च और मैक्सिकन मिर्च मिलाएं। नमक और हरा धनिया मिलाएं। तैयार होने के १ घण्टे के अन्दर - अन्दर परोसें।

मात्रा - १ १/२ कप

मैक्सिकन सालसा

१. सालसा वरदे (मैक्सिकन हरी चटनी)

सामग्री

- ६ टोमेटिलोज़ (पीले से बैंगनी रंग का मैक्सिकन टमाटर) या हरे टमाटर
- १ नींबू का रस
- १/२ लाल प्याज बारीक कटा
- २ मैक्सिकन मिर्च बीज निकाल के, चौकोर कटी हुई
- १/२ गुच्छा हरा धनिया, कटा हुआ
- १ छोटा चम्मच पहाड़ी नमक

विधि

अवन को ३५०°F. फ़ैरेनहाइट पर प्रीहीट करें। टोमेटिलोज़ को बेकिंग बर्तन में रखकर ३० मिनट तक बेक करें। अवन से निकाल कर ठंडा करें। टोमेटिलोज़ मिक्सी में डालकर प्याज, मिर्च, हरा धनिया, नमक और नींबू रस डालकर छोटे टुकड़े होने तक पीसें (चटनी नहीं बनानी है)। इसे फ्रिज़ में पाँच दिनों तक रखा जा सकता है।

मात्रा - २ कप

२. पिको-डी-गालो

सामग्री

- ६ बड़े टमाटर, बारीक कटे
- १ छोटा प्याज, बारीक कटे
- १ कप बारीक कटा हरा धनिया
- २ मैक्सिकन मिर्च, बीज निकालकर और मोटी कटी हुई
- १ छोटा चम्मच पहाड़ी नमक

विधि

सारी सामग्री को एक बर्तन में अच्छे से मिलाएं, कमरे के तापमान पर परोसें या ३० मिनट से ६ घण्टे तक ठंडा करके परोसें।

मात्रा-४ कप

3. टमाटर सालसा

सामग्री

- १ पका टमाटर कटा हुआ
- १/२ कप बारीक कटी लाल-प्याज़
- काली मिर्च
- लाल मिर्च
- नींबू रस
- नमक

विधि

टमाटर को आंच पर सेक लें। टमाटर की छाल जल जाने पर उसे आंच से उतारकर ठंडा होने के लिए रखें।

जली छाल को छीलकर बचे टमाटर को काटकर एक बर्तन में रखें। बची हुई सामग्री को स्वादानुसार इसमें मिलाएं।

मात्रा- दो कप

बाबागनौशू

सामग्री

- १ बैंगन (बड़ा आकार)
- २ मध्यमाकार लहसुन की कली
- १/२ छोटा चम्मच भूना जीरा पाउडर
- सेंधा नमक स्वादानुसार
- नींबू स्वादानुसार
- २ बड़े चम्मच ताहिनी

विधि

बैंगन को गैस पर या अवन में भून लें (लगभग ४५ मिनट)। ठंडा होने पर बैंगन को छीलकर उसके टुकड़े कर लें। नींबू के अतिरिक्त सारी सामग्री को मिलाकर एक नरम पेस्ट बनाएं। पीसने के बाद नींबू मिलाएं। पार्सली से सजाया भी जा सकता है। क्रैकर्स एवं लम्बी कटी सब्जियों के साथ डिप की तरह प्रयोग किया जा सकता है।

मात्रा-१ कप

हुमस (काबुली चनें की चटनी)

हम इस चटनी को बेहद पसंद करते हैं। मेरा परिवार अत्याधिक मात्रा में भी हुमस को खा कर खत्म कर सकता है, खीरे से लेकर, क्रैकर्स से लेकर चावल तक के साथ। हां, मेरा बेटा हमस को ब्राउन चावलों के साथ खाना पसंद करता है। इसलिए, प्रोटीन और कैल्शियम से भरपूर यह रेसिपी मेरी पसंदीदा रेसिपी है, उसे यह सारे पोषक तत्वों को खिलाने के लिए। **अनुभा**

सामग्री

- १/२ कप काबुली चनें धोकर रात भर भीगे हुए
(भीगे चनों को पचाना आसान हो जाता है।)
- १ नींबू का रस
- १/२ छोटा चम्मच नमक
- १ बड़ा चम्मच तिल का मक्खन
- १-२ कली लहसुन
- १ चुटकी लाल मिर्च लाल /कश्मीरी मिर्च पाउडर
- पार्सली

विधि

प्रेशर-कुकर में नरम होने तक काबुली चनें उबालें, पर्याप्त पानी में। अब कई बार साफ पानी में धोएं। छोले, नींबू का रस, नमक, तिल मक्खन, लहसुन एवं आवश्यकतानुसार पानी को मिक्सी में डालकर एक गाढ़ा व नरम पेस्ट बनने तक पीस लें। एक बर्तन में पेस्ट को डालें और लाल मिर्च पाउडर या लाल कश्मीरी मिर्च पाउडर और पार्सली से सजाकर परोसें।

विकल्प

सूखे टमाटर, ऑलिव्स और हरा धनिया भी मिश्रण में पीसने से पहले मिलाए जा सकते हैं। इससे स्वादिष्ट हुमस बनेगा।

मात्रा-४ व्यक्तियों के लिए

बिना फली का हुमस

सामग्री

- २ कप कटी हुई जूकीनी
- १/२ कप तिल
- नींबू रस स्वादानुसार
- १ कली लहसुन (ऐच्छिक)
- ६-८ हरे ऑलिव्स
- १ छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर

विधि

सारी सामग्री को नरम होने तक मिक्सी में पीसें। गाजर खीरे और मूली की स्टिक्स (छोटी जंगली के आकार की कटी हुई) और ब्रॉकोली के फूलों, सलाद-पत्तों के साथ परोसें।

२-४ व्यक्तियों के लिए

C. साइड सलाद

चुकंदर का सलाद

सामग्री

- ४ मध्यमाकार चुकंदर
- २ बड़े चम्मच प्याज़ बारीक कटे हुए
- १ बड़ी चम्मच सेलेरी बारीक कटी
- १ बड़ी चम्मच साबुत सरसों दाने
- १ कप वीगन योगर्ट हल्का फेंटा हुआ
- १ छोटा कच्चा आम बारीक कटा (ऐच्छिक)
- नमक स्वादानुसार
- १/२ छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- कच्चा प्याज़ (ऐच्छिक)

विधि

चुकंदर को छाल के साथ नरम होने तक स्टीम करें।

ठंडा करके एक इंच क्यूब में काटें। एक बर्तन में बची हुई सामग्री मिलाएं। कमरे के तापमान पर

परोसें क्योंकि फ्रिज में योगर्ट जम जाएगा। कच्चे प्याज़ के साथ भी परोसा जा सकता है।

मात्रा ४ लोगों के लिए

खीरा समर रोल, अदरक-बादाम सॉस के साथ

सामग्री रोल के लिए

- ८ सलाद पत्ते
- १ काकड़ी - बिना छिले और लम्बी कटी हुई
- १/२ कप गाजर बिना छिली और कसी हुई
- १/२ कप चुकन्दर, बिना छिले कसा हुआ
- १/४ कप ताजी बेसिल कटी हुई
- १/४ कप ताजा धनिया बारीक कटा हुआ
- १/४ कप पुदीना पत्ते

सामग्री सॉस के लिए

- १/२ कप पानी
- १ कफिर नींबू पत्ता
- १/२ कप बादाम मक्खन
- १ खजूर
- २ बड़े चम्मच नींबू का रस
- १ छोटा चम्मच सेंधा नमक
- चुटकी भर तेज लाल मिर्च (कायेन मिर्च)
- १/४ छोटा चम्मच बारीक कटा लहसुन
- १ छोटा चम्मच बारीक कटी अदरक

विधि

सलाद पत्ते समतल सतह पर रखें। खीरा, गाजर, चुकन्दर और अन्य हर्ब्स आठ पत्तों पर बराबर-बराबर मात्रा में बांट दें। अब सलाद पत्तों के शैल्स बना लें। डिपिंग सॉस साथ में रखकर परोसें।

ड्रिपिंग सॉस के लिए

सारी सामग्री को मिक्सी में मिलाकर एक साथ पीसें नर्म सॉस बनने तक। खीरा रोल के साथ परोसें।

४ लोगों के लिए

शिमला मिर्च, मक्कई, आवोकाडो सलाद, सरसों की ड्रेसिंग के साथ

सामग्री

- १ लाल शिमला मिर्च
- १ पका लेकिन ठोस आवोकाडो
- १ स्टीम किए हुए भुट्टे के दाने

ड्रेसिंग के लिए

- २ बड़े चम्मच बालसेमिक विनेगर
- १ बड़ी चम्मच सोया सॉस
- १ बड़ा चम्मच खजूर पेस्ट
- १ छोटी चम्मच सरसों सॉस

विधि

आवोकाडो एवं लाल शिमला मिर्च को टुकड़ों में काट लें। ड्रेसिंग की सारी सामग्री को एकसाथ मिला लें।

४ लोगों के लिए

पत्तागोभी रोल्स

सामग्री

- १ बड़ी पत्तागोभी
- १/२ किलो गाजर
- १/२ किलो चुकन्दर
- १ बड़ा प्याज कसा हुआ
- १ ताजा नारियल कसा हुआ
- नमक स्वादानुसार
- अदरक मिर्च का पेस्ट स्वादानुसार

विधि

पत्तागोभी का एक एक पत्ता अलग कर लें। एक बड़े बर्तन में पानी उबालें। गैस बन्द कर उबले पानी में पत्ते डुबोकर कुछ देर के लिए छोड़ दें। गाजर और चुकन्दर धोकर कस लें। इसमें नमक व अदरक-मिर्च का पेस्ट स्वादानुसार मिलाएं।

पत्तागोभी के पत्ते सीधे कर बिछाएं। यदि इन पत्तों में मोटा डंठल हो उसे काट दें। गाजर और चुकन्दर का मिश्रण पत्तागोभी पत्तियों पर फैलाकर उन पत्तों को कसकर रोल करें। अब इन्हें लम्बाई में २ इंच के टुकड़ों में काटकर परोसें।

१०-१५ लोगों के लिए

गाजर, मूँगफली और किशमिश सलाद

सामग्री

- ५०० ग्राम रस वाली गाजर बिना छीली और कसी हुई
- १/२ कप किशमिश
- १/२ कप भुनी और दरदरी की हुई मूँगफली
- २ बड़े चम्मच कटा हरा धनिया
- २ बड़े चम्मच भुने तिल

ड्रेसिंग के लिए

- १/२ कप नींबू रस
- २ कली लहसुन मसली हुई
- १ छोटा चम्मच खजूर पेस्ट
- १ छोटा चम्मच साबुत जीरा, भूना और मोटा पीसा हुआ
- नमक और मिर्च स्वादानुसार

विधि

किशमिश को पानी में फूलने तक भिगोएं। यदि जल्दी हो तो गर्म पानी में भिगोएं। सारी सामग्री को मिला दें। ठंडा होने पर परोसें।

विकल्प

गाजर को तीली के आकार का काटकर, हल्की भांप देकर ठंडा कर के अन्य सामग्री के साथ मिलाएं।

मात्रा - ६ व्यक्तियों के लिए

मिक्स सब्जी सलाद, नारियल व सरसों ड्रेसिंग के साथ

सामग्री

- २ खीरे
- १ छोटा टुकड़ा पीले कद्दू का, 2" x 4" के टुकड़ों में कटा हुआ
- १५-२० टिंडली
- १ पीली शिमला मिर्च
- १ हरी शिमला मिर्च
- १ लाल शिमला मिर्च
- १ बड़ी गाजर या २ छोटी गाजर
- १ सफेद मूली (ऐच्छिक)
- २ जूकिन्नी
- बारीक बटा हरा धनिया ड्रेसिंग के लिए

ड्रेसिंग के लिए

- १ १/२ कप नारियल कसा हुआ
- १ १/२ बड़ी चम्मच पीसी हुई सरसों
- १/४ बड़ी चम्मच मिर्च
- नींबू रस
- नमक

विधि

सारी सब्जियां छोटे चौकोर टुकड़ों में काट लें। सारी ड्रेसिंग की सामग्री को नरम पेस्ट बनने तक पीस लें। ड्रेसिंग के पेस्ट को सलाद की सब्जियों के साथ मिला लें। इसके ऊपर कटे हुए धनिया पत्ते छिड़क दें।

८-१२ लोगों के लिए

कोलरुलॉ

सामग्री

- ३ कप बारीक कटी हरी पत्ता गोभी
- २ गाजर कसी हुई
- १ लाल प्याज कसी हुई
- १ कप बारीक कटी लाल पत्ता गोभी (ऐच्छिक)
- पसंदीदा हर्ब्स
- १/२ कप वीगन मेयोनेज
- नमक और मिर्च स्वादानुसार

विधि

सारी सामग्री को मिलाएं और एक कांच के बर्तन में रखकर फ्रिज में १/२ घंटे तक ठंडा करें।

मात्रा ५-६ लोगों के लिए

नींबू गाजर सलाद सुवा के साथ

सामग्री

- ४ गाजर कसी हुई बिना छिली
- २ बड़े चम्मच कटे प्याज
- ३ बड़े चम्मच सुवा पत्ते
- १/२ नींबू का रस
- २ कली बारीक कटी लहसुन
- नमक स्वादानुसार
- १/४ छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर

विधि

नींबू रस, लहसुन, नमक और काली मिर्च एक मध्यमाकार बर्तन में मिला लें। अब इसमें गाजर, सुवा और हरा प्याज मिलाकर अच्छे से मिलाएं। ठीक से मिल जाने पर परोसें।

२-३ लोगों के लिए





मैडिटरेनियन बेंगन सलाद दही की ड्रेसिंग के साथ

सामग्री

- ४ खीरे, बिना छिले
- २-३ पतले बेंगन
- नमक, लाल मिर्च पाउडर, अमचूर-स्वादानुसार
- लेबनॉन मसाला (एच्छिक)
- मुठ्ठीभर कद्दू बीज
- मुठ्ठी भर टूटे काजू
- काले तिल छिड़कने के लिए

दही ड्रेसिंग के लिए

- १/२ कप मूँगफली चावल का दही
- २ छोटे चम्मच कुचले हुए लहसुन
- नमक स्वादानुसार
- नींबू रस स्वादानुसार
- कुछ बारीक कटे पुदीना पत्ते (ऐच्छिक)

विधि

बेंगन के टुकड़े काटें और इसमें नमक, लाल मिर्च पाउडर, अमचूर, लेबनॉन मसाला मिलाकर भून लें। दोनों ओर से एकसार एवं हल्का भून लें। एक बर्तन में दही, लहसुन, नमक, पुदीना पत्ते और नींबू रस मिलाएं।

खीरे को पतला लम्बा नूडल्स जैसा काट लें (स्पाइरेलाईज़र या ज्यूलियन पीलर का प्रयोग कर)

एक बर्तन में कटे खीरे, तैयार बेंगन के टुकड़े और दही की सजावट डालें। इसमें कद्दू के बीज और काले तिल छिड़कें।

विकल्प

खीरे को कसकर भी प्रयोग में लाया जा सकता है।

थाई सलादपत्ता स्प्रिंग रोल मूँगफली साटे के साथ

सामग्री

- सलाद पत्ता (कप बनाने के लिए)
- १/४ कप कटा पालक
- १/२ कप कटे टमाटर
- १/२ कप कटे खीरे
- १/२ कप कटी पत्तागोभी

चटपटी मूँगफली साँस के लिए

- ३/४ कप भुनी मूँगफली
- १/३ कप सूखा खजूर (पाउडर)
- २ भुनी साबुत लाल-मिर्च
- १/४ कप इमली
- १/२ छोटा चम्मच सेंधा नमक

विधि

सारी ड्रेसिंग की सामग्री को मिक्सी में डालकर थोड़े पानी के साथ नरम, मलाईदार एवं गुलाबी रंग का मिश्रण बनने तक पीस लें। इस मिश्रण को कटी हुई सब्जियों में मिलाएं जब तक मसाला अच्छे से सब्जियों से लिपट न जाएं। अब चम्मच भर कर सलाद-पत्तों पर रखें और रोल बनाकर परोसें।

मात्रा ३-४ व्यक्तियों के लिए

त्यात्ज़िकी (tzatziki)

यह एक लहसुनी ग्रीक सलाद है जो कि ठंडा और ताजगी दायक होता है।

सामग्री

- ४ मध्यमाकार खीरे कसे हुए
- १-१.५ कप वीगन दही
- १ छोटा चम्मच पीसा हुआ लहसुन
- १/२ छोटा चम्मच नमक (स्वादानुसार)

- सुआ सजावट के लिए
- मिर्च स्वादानुसार

विधि

सारी सामग्री को एक साथ मिलाएं एवं फ्रिज में ठंडा कर के परोसें।

मात्रा- ४-६ व्यक्तियों के लिए

खीरा-तिल सलाद

यह आसानी से बनने वाला सलाद अकेले परोसने के लिए और ठंडे सोया नूडल्स के साथ परोसने के लिए अच्छा है।

सामग्री

- ४ खीरे
- २ बड़े चम्मच तिल भुने हुए
- ३ बड़े चम्मच सोया सॉस
- २ छोटे चम्मच चावल सिरका
- १ छोटा चम्मच खजूर पेस्ट

विधि

खीरे को लम्बाई में पतले माचिस की तिली जैसे आकार में काटें। अब उसे एक बर्तन में रख दें। एक दूसरे बर्तन में सोया सॉस, चावल सिरका और खजूर पेस्ट डालकर ढक्कन टाइट लगा दें। अब बर्तन को अच्छे से हिलाएं जिससे मिश्रण सिरकायुक्त हो जाए। अब इस पूरे सिरकायुक्त मिश्रण को खीरे पर डालें और इस तरह धीरे से उछालकर हिलाएं ताकि खीरा सिरकायुक्त मिश्रण से लथपथ हो जाए। इसे ढक कर रख दें। बीच-बीच में एक या दो बार हिलाएं। सिके हुए तिल ऊपर डाल कर परोसें।

मात्रा-६-८ व्यक्तियों के लिए

D. फरमेन्टेड भोजन

गाजर और चुकंदर की कांजी

सामग्री

- १ कप गाजर १ इंच के लंबे टुकड़ों में काटें
- १ कप चुकंदर १ इंच के टुकड़ों में कटे हुए
- २ बड़े चम्मच सरसों पाउडर
- १/२ छोटी चम्मच कश्मीरी मिर्च पाउडर (यह तीखा नहीं होता)
- ४-५ कप पानी

विधि

सारी सामग्री एक बड़े कांच के जार में डालें। कसकर ढक्कन बन्द करें और एक गरम कोने में खमीर उठने के लिए छोड़ दें, कम से कम तीन दिनों के लिए।

इसे एक दिन सूरज के नीचे भी रखा जा सकता है। सर्दियों में खमीर उठने में ज़्यादा समय भी लग सकता है, ऐसे में इसे ज़्यादा देर छोड़ना होगा। तैयार होने पर तेज खट्टा, तीखा स्वाद आएगा।

मात्रा ४-५ व्यक्तियों के लिए

फरमेन्टेड चावल का दलिया

सामग्री

- १ कप पके हुए संपूर्ण लाल या भूरे चावल
- २ कप पानी
- पसंदीदा स्वाद - हरा प्याज़, हरी मिर्च, अदरक मिर्च का पेस्ट, राई और करी पत्ता, वीगन दही आदि
- चुटकी भर नमक

विधि

पके हुए चावल रात भर के लिए पानी में भिगो दें। अगले दिन मिक्सी में या एक कांटे से मिलाएं/

पानी चावल और अन्य स्वादों को। अब एक पौष्टिक दलिया या पेय तैयार है।

मात्रा १-२ व्यक्तियों के लिए

किमची

सामग्री

- २ बर्तन भरकर कटी मूली या १ पत्तागोभी-पत्ते अलग किए हुए
- २ बड़े चम्मच नमक
- १० कलियां लहसुन
- १ छोटा प्याज कटा हुआ
- १ छोटा चम्मच खजूर पेस्ट
- १ छोटी चम्मच कश्मीरी मिर्च पाउडर

विधि

मूली या पत्ता गोभी को नमक लगाकर एक तरफ रख दें। मूली या पत्ता गोभी ने जो पानी छोड़ा हो, उसे फेंक कर इन्हें अच्छे से धो लें।

बची हुई सामग्री का एक पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को पत्ता गोभी की पत्तों पर या मूली पर फैलाएं और एक जार में रख दें। इसको हल्के से ढककर दो दिन के लिए रख दें, जब तक बुलबुले न बनने लगे। अब इसे फ्रिज में रखकर आचारी सलाद की तरह खाएं।

खट्टी गोभी

सामग्री

- २ किलो पत्ता गोभी कटी हुई
- तीन बड़े चम्मच नमक (लगभग)

विधि

पत्ता गोभी को बारीक काटकर एक बड़े पैन में रखें। पत्ता गोभी और नमक को अपने हाथों से मिलाएं। हाथों से या आलू मैशर का प्रयोग करके इस मिश्रण को कांच के जार में भरें। जार को

जीवाणुरहित बनाने के लिए उसे उबले पानी से धोएं। अब मिश्रण को प्लेट से ढक दें और प्लेट पर पत्थर रख दें जिससे मिश्रण पर दबाव बने। तापमान के आधार पर खमीर उठने में ३-६ दिन लगेंगे।

इसे तीसरे दिन चखें। अगर यह काफ़ि खट्टा हो तो इसका मतलब यह तैयार है। अन्यथा इसे एक या दो दिन के लिए फिर छोड़ें। तैयार होने पर फ्रिज में रखें।

मात्रा - २० लोगों के लिए

E. भारतीय सलाद

पत्ता गोभी और टमाटर सलाद

सामग्री

- १/२ पत्ता गोभी-बारीक कटी हुई
- २ टमाटर छोटे चौकोर टुकड़ों में कटे हुए
- १/४ छोटी चम्मच राई
- हींग चुटकी भर
- १/२ छोटा चम्मच नमक (स्वादानुसार)
- आधे नींबू का रस
- हरी मिर्च बारीक कटी (स्वादानुसार)
- १/४ कप ताजा हरा धनिया बारीक कटा हुआ
- १/४ कप नारियल कसा हुआ

विधि

पैन गरम कर उसमें राई डालें। जब राई चटकने लगे तो गैस बंद कर पैन में हींग डालें। अब इसमें पत्ता गोभी डालें, गैस को बिना जलाएं। पैन की गर्माहट पत्ता गोभी को हल्का गरम कर देगी। अब इसमें बाकी सारी सामग्री मिलाकर परोसें।

मात्रा - ४ लोगों के लिए

खीरे का सलाद मूँगफली और नारियल के साथ

यह ताज़गी भरा पौष्टिक सलाद पूरी गर्मियां हमारे दोपहर के खाने का हिस्सा होता है। ठंडक देने वाले खीरे और नारियल को नींबू के साथ मिलाकर एक रायते जैसी डिश तैयार हो जाती है। कुरमुरी मूँगफली इसका स्वाद और रंग बढ़ा देती है। जो लोग डेयरी छोड़ने के बाद दही खाना चाहते हैं, उनके लिए यह बहुत ही आसान विधि से बनाई जाने वाली रेसिपी है। **अनुभवा**

सामग्री

- ४ खीरे छिलके सहित छोटे चौकोर कटे हुए
- १/४ कप नारियल कसा हुआ
- १/४ कप भुनी और दरदरी कुटी हुई मूँगफली
- नमक स्वादानुसार
- १ नींबू का रस
- १ बड़ा चम्मच सूखा खजूर पाउडर
- बारीक कटा ताजा हरा धनिया सजाने के लिए

विधि

सारी सामग्री को एक साथ मिलाएं, स्वादानुसार नमक व नींबू रस डालें। हरे धनिये से सजाकर परोसें।

मात्र ८-१० व्यक्तियों के लिए

कौसुम्बरी

सामग्री

- १ कप कसी हुई गाजर
- १ कप कसी पत्ता गोभी
- १ कप भीगी छिलके वाली मूँग दाल
- १/२ छोटा चम्मच नमक

- १/२ नींबू का रस
- १/४ कप कसा नारियल
- १/२ छोटा चम्मच सरसों
- चुटकी भर हींग
- बारीक कटी हरी मिर्च या साबुत सूखी लाल मिर्च (स्वादानुसार) (ऐच्छिक)
- हरा धनिया सजावट के लिए
- कुछ करी पत्ते

विधि

राई, करी पत्ता और लाल मिर्च को सूखा भून लें। गैस बन्द कर इसमें हींग मिलाएं। इसमें बाकि सामग्री मिलाकर परोसें।

विकल्प

स्टीम मक्कई के दानों भी मिला सकते हैं।

मात्रा ४-६ व्यक्तियों के लिए

भारतीय गाजर सलाद

सामग्री

- ५ गाजर धोकर कसी हुई
- १/२ छोटी चम्मच राई
- चुटकी भर हींग
- ८-१० करी पत्ते
- १/२ हरी मिर्च, बीज हटाकर लम्बी पतली कटी हुई
- १/२ छोटा चम्मच नमक
- १/२ नींबू का रस
- बारीक कटा हरा धनिया सजावट हेतु
- कसा नारियल (ऐच्छिक)
- थोड़ा सा खजूर का पेस्ट (ऐच्छिक)

विधि

मध्यम आंच पर पैन गरम करें अब इसमें राई डालकर चटकाएं। आंच धीमी कर उसमें हींग, करी पत्ता और मिर्च डालें। कुछ क्षणों में गैस बन्द कर दें। गाजर नमक, नींबू रस एवं हरा धनिया मिलाएं। थोड़ा

सा खजूर पेस्ट भी मिलाया जा सकता है। सब मिलाकर परोसें।

विकल्प

गाजर के स्थान पर करी पत्ता, गोभी और टमाटर भी मिलाए जा सकते हैं।

मात्रा २-३ व्यक्तियों के लिए

भारतीय टौरेड सलाद

सामग्री

- २ खीरे, छिलके सहित कटे हुए
- १ प्याज़, कटा हुआ
- ३-४ टमाटर कटे हुए
- १ छिलके के साथ स्टीम करा आलू, कटा हुआ
- १ बड़ा चम्मच कसा नारियल
- २ बड़े चम्मच भुनी और दरदरी कुटी हुई मूँगफली
- १-२ बड़े चम्मच नींबू रस
- १ बड़ा चम्मच हरा धनिया (ऐच्छिक)
- सेंधा नमक स्वादानुसार

विधि

सारी सामग्री अच्छे से मिलाकर परोसें।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

रायता

सामग्री

- १ कप वीगन दही
- १/२ कप कसा चुकन्दर बिना छिले
- १/२ छोटा चम्मच भुना जीरा पाउडर
- बारीक कटा हरा धनिया
- १ टुकड़ा हरी मिर्च
- काला नमक स्वादानुसार
- १ छोटा चम्मच नींबू रस (ऐच्छिक)

विधि

वीगन दही को फेंटकर एक नरम, बहाव मिश्रण बनाएं। सारी सामग्री को मिलाकर गुलाबी रायता बनाएं। (अन्त में हरे धनिये से सजाकर) नींबू रस मिलाकर परोसें।

विकल्प

चुकन्दर के स्थान पर कसा हुआ खीरा, कसा हुआ कद्दू, स्टीम हुए छिलके सहित आलू और बारीक कटे टमाटर, प्याज़ भी प्रयोग में लाये जा सकते हैं। पुदीना पत्तियां भी स्वाद के लिए मिलाई जा सकती हैं।

मात्रा - ६ व्यक्तियों के लिए

F. भोजन के विकल्प सलाद

मिलेट टैबुलेह सलाद

टैबुलेह एक मेडिटेरेनियन पकवान है जो पारम्परिक रूप से बल्गर (टूटे गेहूँ) से बनाया जाता है। भारतीय स्वदेशी मिलेट उसका स्थानीय विकल्प है। इसका स्वाद बल्गर के समान ही है लेकिन पोषक मूल्य उससे कहीं ज़्यादा है।

सामग्री

- १ खीरा - बिना छिले
- १ छोटी प्याज़
- १ गाजर - बिना छिले
- ३ लाल टमाटर
- १/२ कप पार्सली, धनिया और पुदीना पत्ते
- १-२ लहसुन की कली
- नमक, मिर्च स्वादानुसार
- चुटकी भर गरम मसाला
- १ नींबू का ताजा रस
- २ बड़े चम्मच काले तिल
- १५० ग्राम साबुत अनाज (कंगनी/कोरा/नवाने/थिनई)
- १ १/२ कप पानी

विधि

मिलेट्स को ८-१० घंटों के लिए भिगो दें। इस मिलेट अनाज को १.५-२ गुने पानी में पकाएं, चबाने योग्य होने तक। ज़रूरत से ज्यादा पकाकर खिचड़ी जैसा न बनाएं। सब्जियां बारीक काटें और सबको साथ मिलाएं। हुमस के साथ भी खाया जा सकता है।

मात्रा - १ व्यक्ति के लिए

कद्दू, मशरूम-क्यूब्स चीज़ और रॉकेट के साथ

सामग्री

- १ किलो कद्दू छिलके सहित चौकोर टुकड़ों में कटे हुए
- ४ कली लहसुन
- ३०० ग्राम मशरूम
- २५० ग्राम रॉकेट या पालक के पत्ते, गरम पानी में भिगोकर निकाले हुए
- १५० ग्राम कसा हुआ चीज़
- नमक
- काली मिर्च
- सेज के पत्ते
- नींबू का रस स्वादानुसार
- तिल
- मिश्रित हर्बस्

विधि

कद्दू को आधा पकने तक स्टीम करें। इसमें नमक, काली मिर्च और सेज के पत्ते मिलाकर बेकिंग डिश में डालकर अवन में ३० मिनट के लिए रखें। जब ये भूना हुआ दिखे और हल्का रंग आ जाए तो निकाल लें। मशरूम को बड़े टुकड़ों में काटें और बिना तेल के, नमक, काली मिर्च और हर्बस् के साथ दो मिनट तक रोस्ट करें। कद्दू और म

शरूम को चीज़ और रॉकेट के पत्तों या पालक के साथ रखें। ऊपर से नींबू का रस डालकर परोसें।

मात्रा - २ व्यक्तियों के लिए

रेनबो पैड थाई

सामग्री

- १ ज़ुकिनी बिना छिली हुई
- १/२ लाल शिमला मिर्च
- १ गाजर छिलके के साथ
- १/४ कप बैंगनी पत्ता गोभी
- १/४ कप अंकुरित बीन्स
- १ बड़ा चम्मच पिस्ते के टुकड़े सिके हुए

ड्रेंसिंग

- १ बड़ा चम्मच ताहिनी (तिल मक्खन)
- १/४ कप इमली पेस्ट
- १ बड़ा चम्मच खजूर पेस्ट
- १/२ छोटा चम्मच लहसुन
- १/२ छोटा चम्मच कसी अदरक
- नमक स्वादानुसार

विधि

शिमला मिर्च और बैंगनी पत्ता गोभी को बारीक लम्बा काट लें। गाजर और ज़ुकिनी को पतले नूडल्स के आकार में काट लें। सारी सलाद सामग्री को पिस्ते के अलावा एक साथ मिलाएं।

सारी ड्रेंसिंग की सामग्री को एक साथ मिलाएं (नरम होने तक)। सलाद को इस मिश्रण में डालकर हल्का उछालें अच्छे से मिलने तक। ऊपर से पिस्ता छिड़कें। तुरंत परोसें।

मात्रा 1 व्यक्ति के लिए

रॉकेट और शकरकंद का सलाद

सामग्री

- १०० ग्राम रॉकेट के पत्ते
- २५० - ३०० ग्राम स्टीम करे हुए या

भुने (बिना छीले) शकरकन्दी १ इंच टुकड़ों में कटे हुए

- १ बड़ा प्याज़ बारीक कटा हुआ
- २ टमाटर पतली फाकों में कटे हुए
- नमक और काली मिर्च स्वादानुसार
- १/२ नींबू का रस

विधि

सारी सामग्री १ बर्तन में मिलाकर परोसें।

मात्रा - १ व्यक्ति के लिए

सलाद निकायज

यह सलाद ईसा चंदा मौस्कोविट्स की "एपेटाइजट फॉर रिडक्शन" की मूल विधि से संशोधित की गई है। सलाद निकायज में स्टीम करे हुए आलू, कुरकुरे हरे बीन्स और नमकीन निकायज ऑलिव्स रसीले मसाले में डूबे हुए होते हैं। पारम्परिक रूप से यह टूना के साथ परोसा जाता है, जिसका विकल्प यहां कुचले हुए छोले हैं। ग्रीन गॉडैस ड्रेसिंग के साथ यह एक अच्छा सलाद है।

लेकिन आप इसे और भी अधिक पारम्परिक बाल्सेमिक विनायग्रेट के साथ परोस सकते हैं। इसके लिए छोटे लाल आलू सबसे अच्छे हैं। लेकिन अगर ये आपको नहीं मिलते हैं, तो सामान्य आलू ही १ इंच के टुकड़ों में काटें।

सामग्री

- १ १/२ कप उबले हुए काबुली चने
- २ बड़े चम्मच केपर्स
- १/४ किलो छोटे, लाल आलू बिना छिले
- १/४ किलो हरी फली, डंठल रहित
- १/२ छोटा लाल प्याज़, पतला लम्बा कटा हुआ
- १/३ कप निकायज ऑलिव्स (अन्यथा कलामाता ऑलिव्स)
- ८ कप कटे लाल सलाद पत्ते
- १ कप चैरी टमाटर (नारंगी अगर मिल जाए)

- ताजा पार्सली और कटे चाईक्स सजावट के लिए
- लगभग १/४ कप ग्रीन गॉडैस ड्रेसिंग

विधि

१० से १५ मिनट के लिए आलू स्टीम करें जब तक एक कांटे से आसानी से छेदे जा सकें।

एक बर्तन को आधा बर्तिले पानी से भरें।

हरी फलियों को भी स्टीमर में रख कर भाप दें, जब तक कि फलियां गहरी हरी न हो जाएं। आलू और हरी फलियों को तुरंत ठंडे पानी में डालें। जब तक आप अन्य दूसरी चीजें पकाएं, इन्हें ठंडा होने दें। छोलों को एक बर्तन में डालकर आलू मैशर से कुचलें। बर्तन में कोई भी साबुत छोला नहीं बचा होना चाहिए, लेकिन वे पूरी तरह से हुमस की तरह नरम भी नहीं होने चाहियें। इसमें केपर्स और दो चम्मच ड्रेसिंग मिलाएं। अच्छे से मिलाकर एक तरफ रखें। परोसने के लिए सलाद पत्ता एक चौड़े बर्तन में रखें। सलाद निकायज में सामान्यतः सारे भाग एक साथ रखे जाते हैं, बजाय एक साथ मिलाने के। एक-एक मुट्ठी आलू और हरी फलीयों की पत्तों पर ढेरी बनाएं, साथ में कुछ कटे प्याज़ और मुट्ठी भर टमाटर भी डालें। अब इसमें एक करछी छोला मिश्रण बीच में डालें और ऊपर ऑलिव्स। अब इसे ताजा हर्ब्स से सजाएं। कुछ ड्रेसिंग साथ में रखकर परोसें।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

मसालेदार बाजरा सलाद

इस डिश की प्रेरणा मुझे मेरे घर में मदद कराने वाली महिला से मिली। उस महिला के परिवार में, विभिन्न प्रकार से पूरे दिन के भोजन में मि लेट का उपयोग होता है। उसने मुझे मिलेट को अंकुरित करना सिखाया। बहुत कम लोग ही

मिलेट की इस विधि के बारे में जानते हैं तो मुझे लगता है कि इस डिश का अपना एक इतिहास है। - **रोज**

सामग्री

- १/२ कप अंकुरित बाजरा
- १/२ कप कटा हुआ खीरा
- १/२ कप कटे हुए टमाटर
- १ बारीक कटी मिर्च
- १ या दो डंठल करी पत्ते
- १/४ कप कसा नारियल
- १ छोटा चम्मच काला तिल
- नमक स्वादानुसार
- १ छोटा चम्मच सरसों (तड़के के लिए)

विधि

सारी सामग्री साथ मिलाएं। गर्म पैन में सरसों डालकर चटकने तक गर्म करें। अब इसमें करी पत्ते डालकर ३० सेकंड तक भूनें। इस तड़के को सलाद में मिलाएं। आनन्द लें।

मात्रा-एक व्यक्ति के लिए

स्टीम करे कद्दू और पालक ताहिनी ड्रेसिंग के साथ

सामग्री

- २५० ग्राम लाल कद्दू छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- १५० ग्राम पालक पत्ते
- ताहिनी ड्रेसिंग

विधि

कद्दू को स्टीम कर लें। पालक को थोड़े गरम पानी में कुछ देर के लिए उबालकर ठंडे पानी से धो लें। कद्दू और पालक एक बर्तन में रखें और उस पर ताहिनी डालें, गरम परोसें।

मात्रा १-२ व्यक्तियों के लिए

शकरकंद और ब्रॉकोली जीरा और दही ड्रेसिंग के साथ

सामग्री

- ३ मध्यमाकार शकरकंद मोटे कटे हुए
- २ कप ब्रॉकोली फूल
- २ बड़े भूरे प्याज बारीक कटे हुए
- २ कली लहसुन, मसले हुए
- २ छोटे चम्मच लाल मिर्च पेस्ट (१ बड़ा चम्मच नींबू रस मिर्च के साथ मिलाएं)
- १ विधि जीरा दही ड्रेसिंग

विधि

शकरकंद और ब्रॉकोली को अलग-अलग स्टीम कर लें, नरम होने तक। प्याज, लहसुन और लाल-मिर्च पेस्ट, प्याज का रंग हल्का भूरा होने तक भून लें। इसमें शकरकंद और ब्रॉकोली मि लाकर फिर से भूनें, जब तक सब्जियां नरम न हो जाएं। परोसने से पहले जीरा दही ड्रेसिंग डालें।

मात्रा - २ व्यक्तियों के लिए

मसालेदार मूँगफली साँस के साथ वियतनामीस् स्प्रिंग रोल्स

सामग्री

- ५ राइस-पेपर
- १ कप गाजर, बारीक कटे-बिना छिले
- १ कप शिमला मिर्च बारीक कटी हुई
- खीरा, जुकीनी या कोई भी पसंदीदा सब्जी ३ इंच की लम्बी कटी हुई
- १ कप पत्ता गोभी पतली कटी हुई
- १ कप चावल सेवइयां (ऐच्छिक)
- १ छोटा गुच्छा हरा धनिया

विधि

सेवइयों को १० मिनट तक, नरम होने के लिए पानी में भिगो दें। अब इसे छानकर अलग रखें।

एक बार में एक राईस पेपर लेकर उसे ३० सैकण्ड के लिए पानी में भिगो दें। अब इसे पानी से निकाल कर एक सूखे कपड़े पर रखें। अब इस पर थोड़ी मात्रा में धनिया पत्ती, गाजर और पत्ता गोभी आदि सब्जियां रखें। चावल पत्र के बीच में सेवइयां रखें। अब इनके ऊपर ड्रेसिंग डालें। एक ओर से मोड़े और विपरीत दिशा में गोल घुमाकर रोलस बनाएं। इसी प्रकार बाकी रोलस बनाएं। मसालेदार मूँगफली साँस के साथ परोसें।

मात्रा - १ व्यक्ति के लिए

दूना सलाद से बेहतर

सामग्री

- १ कप उबले काबुली चने
- १/४ मध्यमाकार प्याज़ बारीक कटा हुआ
- २ बड़े चम्मच बारीक कटी शिमला मिर्च लाल या हरी
- २ बड़े चम्मच बारीक कटी सेलेरी
- ५-६ बड़े चम्मच वीगन मेयोनेज
- नींबू रस स्वादानुसार
- नमक और मिर्च स्वादानुसार
- पार्सली गार्निश के लिए

विधि

छोलों को ऊंगलियों से दबा लें या फिर आलू मैशर से और फिर अन्य सामग्री मिलाएं। पार्सली से सजाकर परोसें।

मात्रा ६-८ व्यक्तियों के लिए

ब्रॉकोली सलाद

यह विधि लीज़ा पिटमैन द्वारा उसके "ईटिंग विदाउट हीटिंग" प्रदर्शन के दौरान दर्शायी गयी।

सामग्री

- ५ कप ब्रॉकोली फूल
- १/२ कप सूरजमुखी बीज

- १/४ बारीक कटा लाल या मीठा प्याज़
- १/२ कप किशमिश

ड्रेसिंग के लिए

- १/२ कप काजू, ६ घंटे भिगोकर छाने हुए
- २ खजूर
- १ बड़ा चम्मच सेब का सिरका (ऐप्पल साइडर विनेगर)
- १/४ छोटा चम्मच पहाड़ी नमक
- ६ बड़े चम्मच पानी

विधि

एक बड़े बर्तन में ब्रॉकोली, सूरजमुखी बीज, लाल प्याज़ और किशमिश डालकर हल्का उछालकर मिला लें। मिक्सी में सारी ड्रेसिंग की सामग्री डालकर नरम होने तक पीस लें। यह नरम मिश्रण सलाद सामग्री पर डालकर हल्का उछालकर मिला लें।

मात्रा ६-८ व्यक्तियों के लिए

केरेबियन शकरकंद सलाद

सामग्री

- १/२ छोटी चम्मच पीसी दालचीनी
- १/२ छोटा चम्मच अदरक पाउडर
- १/४ छोटी चम्मच मिर्च पाउडर
- चुटकी जायफल
- १ छोटी चम्मच मिक्सड हर्ब्स
- २ छोटे शकरकंद चौकोर कटे हुए
- १-२ छोटे चम्मच खजूर पेस्ट थोड़े पानी के साथ
- नींबू रस
- नमक और मिर्च स्वादानुसार

विधि

अवन को ४००°F पर गरम कर लें। एक ट्रे में बेकिंग पेपर लगाकर एक तरफ रख दें। मसाले और हर्ब्स एक साथ मिलाएं। आलू को मसालों के साथ मिलाएं जिससे उनपर मसालों

की परत चढ़ जाए। आवश्यकतानुसार ज्यादा भी प्रयोग में ले सकते हैं। बेकिंग ट्रे में रखकर १०-२० मिनट तक बेक करें। कांटे से चेक करें और नरम कुरकुरा होने पर निकाल लें। परोसने से पहले नींबू रस ऊपर से डालें और नमक, काली मिर्च आवश्यकतानुसार बुरक दें।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

बिना अंडे के अंडा सलाद

सामग्री

- १ कप टुकड़े किया हुआ टोफू
- १/४ मध्यमाकार प्याज बारीक कटे हुए
- २ बड़े चम्मच बारीक कटी शिमला मिर्च लाल या हरी
- २ बड़े चम्मच बारीक कटी सेलेरी
- ६ बड़े चम्मच वीगन मेयोनीज़
- नींबू रस स्वादानुसार
- नमक और काली मिर्च स्वादानुसार
- पार्सली सजावट के लिए (ऐच्छिक)

विधि

सारी सामग्री एक साथ अच्छे से मिलाएं। पार्सली से सजाकर परोसें।

मात्रा २-३ व्यक्तियों के लिए

सलाद, काफिर नींबू की ड्रेसिंग के साथ

सामग्री सलाद के लिए

- २ गाजर
- १/४ ब्रॉकोली कटी हुई
- १/२ जुकीनी कटी हुई बिना छिले
- २-३ खीरे बिना छिले
- ८-१० बीन्स
- काफिर नींबू (केवल स्वाद के लिए, पतली लम्बी फांके)
- १ कप उबले काबुली चने

- पीली और लाल शिमला मिर्च प्रत्येक १/२ कप

ड्रेसिंग के लिए

- ५-१० काजू (६ घंटे भिगोकर छाने हुए)
- १/३ कप उबले काबुली चने
- १ छोटा चम्मच मस्टर्ड पाउडर
- १/२ नींबू का रस
- काली मिर्च स्वादानुसार
- १ हरी मिर्च
- १ खजूर

विधि

सारी सब्जियों को मोटे चौकोर टुकड़ों में काटें। ब्रॉकोली, गाजर और फलियों को हल्की भाप दें।

ड्रेसिंग के लिए

सारी ड्रेसिंग की सामग्री को एक साथ पीस लें। सलाद और ड्रेसिंग के मिश्रण को एक बर्तन में एक साथ मिलाएं और परोसें।

मात्रा -२ व्यक्तियों के लिए

गरम दाल सलाद

सामग्री

- १ १/२ कप लाल मसूर
- २ हरे प्याज बारीक कटे हुए
- १ लहसुन की कली कूटी हुई
- १ मध्यमाकार गाजर, बारीक कटी हुई
- १ मध्यमाकार लाल शिमला मिर्च, बारीक कटी हुई
- २ मध्यमाकार हरी जुकीनी, बारीक कटी हुई बिना छिले
- १ सेलेरी का डंठल, बारीक कटा हुआ
- २ बड़े टमाटर, बारीक कटे हुए
- २ बड़े चम्मच नींबू रस
- १ छोटा चम्मच सूखा खजूर पाउडर
- १ बड़ा चम्मच बारीक कटा ताजा पुदीना

- १ बड़ा चम्मच पार्सली पत्ता बारीक कटा हुआ

विधि

दाल को एक पैन में पानी डालकर ८ मिनट तक उबाल लें। जब दाल नरम हो जाए तो गैस बन्द कर दाल को छान लें। एक कड़ाही गरम करें और इसमें सेलेरी, प्याज़, लहसुन, गाजर, शिमला-मिर्च को बिना तेल के फ्राई करें, जब तक सब्जियां नरम न पड़ जाएं। कड़ाही को गैस से उतारकर उसमें दाल और बची हुई सामग्री मिलाएं।
गरम – गरम परोसें।

मात्रा – ४ व्यक्तियों के लिए

जुकीनी पास्ता और ३ सॉस का विकल्प

पास्ता के लिए

- ३-४ जुकीनी को बिना छिले लच्छेदार कार्टे स्पैगेटी की तरह

मसालेदार मूँगफली चटनी

सामग्री

- १ कप नरम मूँगफली मक्खन
- १/२ कप उबला पानी
- ३/४ कप तिल भुने हुए एवं तिल-मक्खन में बने (कच्चे भी प्रयोग में लाये जा सकते हैं)
- ८ ओमान खजूर भिगोकर पेस्ट बनायी हुए
- २-३ बड़े चम्मच नींबू रस
- ३ बड़ी कली लहसुन
- १ बड़ा चम्मच बारीक कटा ताजा अदरक
- १/८-१/४ छोटी चम्मच लाल-मिर्च फ्लेक्स
- नमक स्वादानुसार

विधि

मूँगफली मक्खन को पानी के साथ एक बर्तन में डालकर नरम होने तक फेंटे। इसमें तिल

मक्खन, खजूर पेस्ट, लहसुन और मिर्च फ्लेक्स भी मिलाएं, अच्छे से नरम मिश्रण बनने तक। चटनी को पतला या फिर से गर्म करने के लिए, थोड़े उबले पानी में डालकर चम्मच से चलाएं। एक बार में थोड़ा-थोड़ा ही पानी डालें, जब तक आपको पसंदीदा गाढ़ापन न मिल जाए। कभी भी चटनी को पैन में फिर से गरम न करें।

लाल मरिनारा सॉस

सामग्री

- १ कप लाल शिमला मिर्च कटी हुई
- १/४ - १/२ कप धूप में सूखे टमाटर
- १/४ कप भीगोई हुई किशमिश
- १/२ छोटा चम्मच लहसुन बारीक कटा हुआ
- १ बड़ा चम्मच ताजा बेसिल
- ३ बड़े चम्मच काजू चीज़
- सेंधा नमक स्वादानुसार

विधि

काजू चीज़ के अतिरिक्त सारी सामग्री को पीसकर नरम पेस्ट बना लें। अब इस मिश्रण में काजू चीज़ डालकर मिक्सी को दोबारा चलाएं, मलाईदार चटनी बनने तक।

ग्रीन पेस्टो

सामग्री

- १/४ कप चिलगोजा
- १/४ कप काजू / अखरोट
- २-३ कली लहसुन
- १/२ कप बेसिल के पत्ते
- नमक स्वादानुसार

विधि

सारी सामग्री को पीसकर एक नरम पेस्ट बनाएं।

मात्रा – २ व्यक्तियों के लिए

सूप

वेजिटेबल स्टॉक

सामग्री

- १ कप कटी सब्जियां और ताजे हर्बस् (कोई भी अपनी पसंदीदा सब्जी प्रयोग में लाई जा सकती है। साथ ही हर्बस् की बची हुई जड़ें, सब्जियों के छिलके आदि भी प्रयोग कर सकते हैं।)
- ४-५ कप पानी

विधि

सब्जियों को २० मिनट तक ढक्कन लगाकर पानी में उबालें। पानी गहरा पीले रंग का हो जाएगा और सब्जियों की खुशबू और स्वाद से भर जाएगा। अब गैस से उतारकर छान लें। पानी को ठंडा होने दें और एक कांच की बोतल में डालकर फ्रिज में रख दें। इसे लगभग एक हफ्ते तक प्रयोग किया जा सकता है।

नोट

इसे सूप और करी बनाने में पानी के स्थान पर प्रयोग किया जा सकता है (स्वाद बढ़ाने के लिए)। आप स्टॉक की सब्जियों का चयन पाक-शैली के आधार पर कर सकते हैं।

जैसे दक्षिण एशिया पाक शैली के लिए बॉकचोय, पत्ता गोभी, गाजर आदि। भूमध्यसागरीय पाक-शैली के लिए टमाटर, प्याज़, थाइम आदि। स्टॉक से बची हुई सब्जियों को मिक्स में पीस कर, खाद की तरह प्रयोग में लाया जा सकता है।

मात्रा - ५ कप

मिनस्ट्रॉनी सूप

सामग्री

- ४ टुकड़ों में कटे टमाटर
- १ डंठल सेलेरी बारीक कटी हुई
- १/४ पत्ता गोभी
- १ प्याज़ बारीक कटा हुआ
- ६ कली लहसुन

- १ गाजर बिना छीले, टुकड़ों में कटी हुई
- १/२ जूकिनी बिना छीले टुकड़ों में कटी हुई
- पर्याप्त पानी/सब्जियों को ढक जाने के लिए
- चुटकी भर ऑरिगानो, नमक, टबैस्को (बहुत तीखी लाल मिर्च)

विधि

सारी साब्जियां एक साथ नरम होने तक स्टीम करें, लगभग ५-७ मिनट के लिए। इसमें सब्जी स्टॉक, नमक और टबैस्को डालें। पार्सली से सजाएं।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

टॉम यम सूप

सामग्री

- १ छोटा चम्मच मोटा कटा गलांगल
- ३ पत्ते काफिर नींबू की
- १ टुकड़ा लेमनग्रास
- ८ बटन मशरूम चार टुकड़ों में कटे हुए
- १ टमाटर लम्बाई में फाकों में कटा हुआ
- ३-४ बड़े चम्मच नींबू रस
- १-२ छोटी चम्मच सूखी लाल मिर्च (फ्लेक्स) (ऐच्छिक)
- १ लाल या हरी मिर्च गोल कटी हुई
- १ हरा प्याज़ एक इंच की लम्बाई में कटा हुआ
- १ बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया
- सोया सॉस
- हरी मिर्च और धनिया गार्निश के लिए

विधि

हरी चाय और काफिर नींबू पत्तों को उनका रस निकलने तक कूट लें। गलांगल, काफिर नींबू पत्तों, हरी चाय और मशरूम को पानी में उबाल लें। इसमें टमाटर और प्याज़ भी डाल दें। एक मिनट के लिए पकाकर गैस बन्द कर दें। अब इसमें

नींबू रस, मिर्च, हरी मिर्च, नमक और सोया साँस मिलाए। हरी मिर्च और बारीक कटे हरे धनिये से सजाकर परोसें।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

गाजर और अदरक का सूप

सामग्री

- १ प्याज़ कटा हुआ
- ७५० ग्राम गाजर बिना छिले और चौकोर कटी हुई
- १ छोटा चम्मच ताजा अदरक कसा हुआ
- २ छोटे चम्मच साबुत धनिया कूटा हुआ
- ४ कप सब्जी स्टॉक
- नमक और काली मिर्च स्वादानुसार
- ताजा धनिया पत्ते या पार्सली

विधि

गाजर को नरम होने तक लगभग ४ मिनट स्टीम करें। एक गरम पैन में प्याज़ को ५ मिनट तक सूखा भुनें। गाजर, अदरक, कूटे हुए धनिया बीज डालकर मध्यम आंच पर पाँच मिनट तक चलाएं। सब्जी-स्टॉक या पानी डालकर एक उबालें। सूप को मिक्सी में डालकर गाढ़ा गूदा तैयार करें। अब इसे पुनः गरम कर नमक और काली मिर्च डालें। अब इस सूप को कटोरी में डालकर ऊपर से नारियल मलाई (क्रीम) डालें। हरे धनिये से सजाकर, ब्रेड के साथ परोसें।

मात्रा ६-८ व्यक्तियों के लिए

दाल सूप

सामग्री - दाल के लिए

- १ कप अपनी पसंदीदा दाल (बिना पॉलिश की मूंग दाल, मसूर दाल या तुअर दाल)
- १ छोटा चम्मच करी पाउडर
- २ छोटे चम्मच नींबू रस

- १/४ - १/२ छोटी चम्मच हल्दी पाउडर

छाँक के लिए निम्नलिखित में से कोई भी ३-५ चुनें

- १ छोटा चम्मच जीरा
- १ छोटा चम्मच सरसों बीज
- १/२ छोटी चम्मच हींग
- १-३ कली लौंग
- १ छोटा टुकड़ा दालचीनी
- करी पत्ता
- लाल - मिर्च पाउडर / साबुत लाल मिर्च
- हरी मिर्च बारीक कटी
- अदरक कसी हुई
- टमाटर
- ५ धनिया पत्ते सजावट के लिए
- प्याज़
- सजावट - ताजा धनिया

विधि

अपनी पसंदीदा दाल अच्छे से पकाएं और मिक्सी में नरम घोल बनने तक पीस लें। एक बर्तन गर्म कर उसमें निम्नलिखित में से अपना पसंदीदा छाँक डालें।

- १ छोटा चम्मच सरसों बीज
- १ छोटा चम्मच जीरा
- १-३ लौंग
- १ छोटा टुकड़ा दालचीनी
- करी पत्ते
- १ लाल मिर्च
- हींग

अपनी इच्छानुसार मात्रा में प्याज़, टमाटर, लहसुन और अदरक डालकर थोड़ा पकाएं। इसमें पीसी दाल, स्वादानुसार नमक और १/२ छोटी चम्मच हल्दी पाउडर डालकर एक उबाल दें। नींबू रस मिलाकर, हरे धनिये से सजाकर गरम - गरम परोसें। इसे चावल के साथ भी परोसा जा सकता है।

मात्रा ४-६ व्यक्तियों के लिए

मशरूम सूप

सामग्री

- ३ कप मशरूम फॉकों में कटे हुए
- १/२ छोटा प्याज़ चौकोर कटा हुआ
- २ कली लहसुन कुटी हुई
- १ कप सोया दूध / नारियल दूध
- ३ कप सब्जी का स्टॉक / पानी
- २ बड़े चम्मच गेहूँ का आटा
- नमक और काली मिर्च स्वादानुसार

विधि

एक बड़े बरतन में मशरूम, प्याज़ और लहसुन ३-५ मिनट या प्याज़ नरम होने तक सूखा भूनें। गैस को मध्यम धीमा कर दें और सब्जी का स्टॉक इसमें मिलाएं। इसे ढककर धीमी आंच पर ४-५ मिनट तक पकने दें। आटे को सोया दूध या नारियल दूध के साथ मिलाएं। इसे अब सूप में मिलाएं और १०-२० मिनट फिर से धीमी आंच पर, सूप गाढ़ा होने तक पकाएं। परोसने से पहले अच्छे से नमक और काली मिर्च छिड़कें।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

कद्दु मेथी सूप

सामग्री

- ३ कप स्टीम करे बिना छिले कद्दु का गुदा (प्यूसी)
- २ चम्मच दाना मेथी
- १ लाल मिर्च
- नमक

- १ प्याज़ बारीक कटा
- १/२ कप सोया दूध / नारियल दूध

विधि

मेथी बीज थोड़े पानी में लगभग एक घण्टे के लिए भिगोएं। साँसपैन में प्याज़ और लाल-मिर्च भूनें। पानी डालकर थोड़ी-थोड़ी देर में चम्मच से हिलाते रहें। जब तक की प्याज़ आधा पारदर्शी न हो जाए।

दाना मेथी और कद्दु का गूदा डालकर एक उबाल दें। नमक और सोया या नारियल दूध डालकर गरम-गरम परोसें।

महत्वपूर्ण

दाना-मेथी ही प्रयोग में लाएं, मेथी पत्ता नहीं। दाना मेथी की प्यूसी न बनाएं अन्यथा सूप कड़वा हो जाएगा। दाना मेथी का स्वाद शानदार होता है लेकिन अगर आपको यह नहीं पसन्द है, तो आप इसे न डालें।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

मिलेट नूडल्स सूप, हरी पत्तियों और मीसो के साथ

सामग्री

- ४ कली लहसुन कसे हुए
- १ छोटा प्याज़ बारीक कटा
- ४ कप सूप - स्टॉक
- १ पैक ग्लुटेन मुक्त नूडल्स
- १ पाकचोय डंठल कटा हुआ

- ६-७ पत्तियां केल बारीक कटे हुए
- १/४ कप हरा प्याज़ बारीक कटा हुआ
- १/२ बारीक कटी लाल-मिर्च
- १/४ कप टोफू छोटे चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ (ऐच्छिक)
- १ बड़ा चम्मच ब्राउन राईस मीसो
- नमक स्वादानुसार

विधि

लहसुन और प्याज़ भूरे होने तक कड़ाही में सूखे भून लें। सूप-स्टॉक डालकर नूडल्स को तीन मिनट तक पकाएं। इसमें हरे पत्ते डालकर नरम हो जाने तक उबालें। अब इसमें लाल मिर्च, टोफू मिलाकर गैस बन्द कर दें। अलग बर्तन में मीसो हल्के गरम पानी के साथ मिलाएं। अब सूप को थोड़ा ठंडा होने पर इसमें मीसो के मिश्रण को मिलाएं, जिससे मीसो के प्रोबायोटिक्स नष्ट ना हो जाएं।

मात्रा २-३ व्यक्तियों के लिए

३ बीन चिली

यह सूप संपूर्ण भोजन के समान है।

सामग्री

- १/२ मध्यमाकार प्याज़, बारीक कटा
- २ तेज पत्ता
- १ बड़ा चम्मच जीरा पाउडर
- २ बड़े चम्मच ऑरिगानो
- १ बड़ा चम्मच नमक
- २ टुकड़े सेलेरी डंठल कटे हुए
- २ हरी शिमला मिर्च कटी हुई

- २ मैक्सिकन मिर्च (एलिपीनो) कटी हुई
- ३ कली लहसुन कटी हुई
- ७५० ग्राम साबुत टमाटर, पिसे हुए
- १/२ कप मिर्च पाउडर
- १ बड़ी चम्मच पिसी काली मिर्च
- ४०० ग्राम पकाये हुए राजमा (लगभग १५० ग्राम सूखे राजमा)
- ४०० ग्राम पके हुए छोले (लगभग १५० ग्राम सूखे)
- ४०० ग्राम पके हुए काले चने (लगभग १५० ग्राम सूखे काले चने)
- ४०० ग्राम साबुत मकई के दाने
- १ लिटर पानी

विधि

एक बड़ा बर्तन मध्यम आंच पर गर्म करें। इसमें प्याज़ डालकर चलाएं और तेज पत्ता, जीरा, ऑरिगानो और नमक भी मिलाएं। इसे पकाएं और प्याज़ को नर्म होने तक चलाएं। अब इसमें सेलेरी, हरी शिमला-मिर्च, मैक्सिकन मिर्च (एलिपीनो), लहसुन और हरी मिर्च डालें।

सब्जियां गर्म हो जाने पर गैस को धीमा कर बर्तन को ढक दें और धीमी आंच पर ५ मिनट तक पकाएं।

अब बर्तन में टमाटर डालें।

मिर्च पाउडर और काली-मिर्च डालें। अब इसमें राजमा, छोले और काले चने डालकर चलाएं। एक उबाल दिलाकर गैस को धीमी करें और धीमी आंच पर ४५ मिनट तक पकने दें। अब मक्कई दाने डालकर चलाएं और ५ मिनट तक पकाते

रहें। सूप गाढ़ा होना चाहिए लेकिन आप अपनी आवश्यकतानुसार और पानी भी डाल सकते हैं।

मात्रा – 8 व्यक्तियों के लिए

ब्रॉकोली सूप

सामग्री

- २ कली लहसुन, कुटी हुई
- १/४ कप प्याज़ कटा हुआ
- १ इंच ताजा अदरक या स्वादानुसार, कटा हुआ
- ५ कप ताजा ब्रॉकोली, कटी हुई
- ३ कप बिना छिले सुनहरे आलू – कटे हुए
- आवश्यकतानुसार पानी
- सेंधा नमक और पीसी काली मिर्च स्वादानुसार
- मुट्ठी भर ताजा पार्सली, कटी हुई
- १ कप नारियल का दूध स्वादानुसार

विधि

मध्यम आंच पर पैन गरम करें और उसमें लहसुन प्याज़ और अदरक भूनें। ब्रॉकोली और आलू के टुकड़े डालें। पानी डालें जिससे केवल वे सब्जियां डूब जाएं। सूप को बाद में भी पतला किया जा सकता है। कटी हुई पार्सली डालें। सेंधा नमक और ताजी पीसी काली मिर्च डालें। तेज़ उबाल दें कर गैस कम करें। मध्यम धीमी आंच पर सूप को ढककर २० मिनट के करीब पकाएं। आलू को फोर्क से देखें कि वे मुलायम हुए या नहीं। गैस बंद करें और इमर्शन ब्लेंडर से सूप को ब्लेंड करें। फिर एकबार सूप को गर्म करें और उसमें

नारियल का दूध डालें। अच्छे से मिलाएं पर सूप को उबालें नहीं। स्वादानुसार नमक मिर्च का प्रयोग करें। ताजी कटी पार्सली के साथ परोसें।

पपीता और हरी चाय का सूप

सामग्री

- १ हरा पपीता छीला हुआ, बीजरहित और टुकड़ों में कटा हुआ
- १ प्याज़ कटा हुआ
- २-३ कली लहसुन
- ३ टुकड़े लेमनग्रास
- ५ काफिर नींबू या नींबू पत्तियां
- १/२ इंच अदरक का टुकड़ा
- सूखी लाल मिर्च, धनिया बीज, नमक स्वादानुसार
- २ कप नारियल/मूँगफली दूध

विधि

पपीते को लगभग ५ मिनट नरम होने तक स्टीम करें। सूखी लाल मिर्च और साबुत धनिये को सूखा भून लें। प्याज़ डालकर सुनहरा होने तक भूनें। इसे हरी चाय, लहसुन, अदरक और कुछ पानी के साथ पकाएं। हरी चाय निकालें और बची हुई सामग्री को पपीते के साथ पीसें। परोसने से पहले नारियल या मूँगफली का दूध डालकर अच्छे से ब्लेंड करें।

मात्रा – ४ व्यक्तियों के लिए



३ बीन चिली सूप पृष्ठ नं ५५



पौष्टिक जलपान

३ ओपन सैंडविच

सामग्री

- ४ बड़े चम्मच वीगन चीज़
- १ छोटा टुकड़ा अदरक
- चुटकी भर नमक
- चुटकी भर काली मिर्च पाउडर
- १० पुदीना पत्तियां
- गेहूँ ब्रैंड के २ स्लाइस
- टमाटर की फांके सजावट के लिए

विधि

पहली पाँच सामग्री मिक्सी में पीसकर एक लेप (स्प्रेड) बनाएं। दो स्लाइसों पर यह लेप लगाकर हर ब्रैंड को ९ टुकड़ों में काट लें। अब इसे टमाटर की फाकों से ढक दें।

२ सामग्री

- २ बड़े चम्मच मूँगफली मक्खन
- २ बड़े चम्मच हरी चटनी
- खीरे की फांके सजाने के लिए
- २ गेहूँ ब्रैंड स्लाइस

विधि

दोनों ब्रैंड के स्लाइसों पर एक परत मक्खन की और एक परत चटनी की लगाएं। अब इन्हें ९ टुकड़ों में काटें और खीरे के टुकड़ों से ढक दें।

३ सामग्री

- १/४ कप काजू मेयोनीज़
- १ कप पत्ता गोभी कटी हुई
- १ टुकड़ा अदरक, लम्बा कटा हुआ
- नमक स्वादानुसार
- १ चम्मच धनिया बारीक कटा हुआ
- २ स्लाइस आटा ब्रैंड

विधि

पहली पाँच सामग्री अच्छे से मिला लें। दोनों ब्रैंड को मिश्रण से ढक दें और इसे ९ टुकड़ों में काटें। पत्ता गोभी के छोटे टुकड़ों से सजाएं।

मात्रा ३-६ व्यक्तियों के लिए

विकल्प

आटा ब्रैंड के स्थान पर दाल की ब्रैंड का प्रयोग कर सकते हैं।

आइज़ूकी बीन या स्प्राउट बर्गर

सामग्री

- २ कप अंकुरित लाल फली (१ दिन पुरानी अंकुरित सर्वश्रेष्ठ है।)
- २ छोटी गाजर कसी हुई
- १/२ छोटा चुकन्दर कसा हुआ
- १ छोटा चम्मच अदरक मिर्च पेस्ट या स्वादानुसार
- १/२ छोटा चम्मच नमक

विधि

सारी सामग्री मिक्सी में डालकर एक दरदरा मिश्रण बना लें। अब इसे २"X१/२" की पैटी (टिक्की) का आकार दें। अब इसे एक स्टीमर में डालकर पकाएं। जब पैटीज अच्छे से बंध जाएं एवं उन्हें स्टीमर से आसानी से निकाला जा सके तो समझिये कि पैटी तैयार है। इसे चाहें तो चटनी के साथ परोसिये या पाव के अन्दर दबाकर सब्जियों और मसालों के साथ बर्गर की तरह परोसिये।

विकल्प

अंकुरित लाल फलियों के स्थान पर अंकुरित मूँग साबुत का या अपनी पसंदीदा किसी भी दाल का प्रयोग किया जा सकता है। केवल अंकुरित जड़े छोटी होनी चाहिए।

सब्जियों में चुकन्दर, आलू, कद्दू या अन्य कसी हुई रेशेदार सब्जियों का भी प्रयोग किया जा सकता है। अदरक मिर्च के पेस्ट के स्थान पर अपनी पसंद की हर्बस् का भी प्रयोग किया जा सकता है। आप अलग अलग स्वाद के बर्गर अपनी रुचि और पसंदानुसार भी बना सकते हैं।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

मिलेट ओट्स क्रैकर्स

सामग्री

- १०० ग्राम ज्वार आटा
- १०० ग्राम ओट्स आटा
- नारियल, ओट्स या चावल का दूध आटा गूंधने के लिए
- अजवायन
- कसी अदरक
- ताजा या सूखे हर्ब्स, थाईम, रोजमेरी, पार्सली अपनी इच्छानुसार
- तिल
- नमक स्वादानुसार

विधि

ज्वार के आटे को नारियल के दूध के साथ, नमक और अदरक डालकर गूंधें। ओट्स को भी नारियल दूध के साथ अपनी पसंदीदा सूखी हर्ब्स, तिल और नमक डालकर गूंध लें।

इन्हें चपाती की तरह गोल बेल लें और लम्बाई में काटें, क्रैकर्स का आकार देते हुए। इसे मध्यम आंच पर कुरकुरा होने तक २०-३० मिनट बेक करें। अब इसे चटनी, या डिप या पेट्स के साथ परोसें।

विकल्प

ज्वार आटे के स्थान पर अमरंथ, रागी या अन्य आटे का प्रयोग भी किया जा सकता है।

८-१० व्यक्तियों के लिए

थाई लेयर्ड डीप

सामग्री

- १ कप कटी गाजर
- १/२ कप सालसा

- १ कप बारीक कटा हरा धनिया और पुदीना
- १ कप अंकुरित मूंग, नमक और काली-मिर्च मिलायी हुई
- १ बड़ा चम्मच तिल
- नींबू रस

मूँगफली या नट मक्खन चटनी (साँस के लिए)

- १/२ कप मलाईदार मूँगफली मक्खन या बादाम मक्खन
- २ इंच का टुकड़ा ताजा अदरक का, मोटा कटा हुआ
- २ कली लहसुन की
- १ बड़ी चम्मच सोया साँस
- १-२ बड़ी चम्मच नींबू रस
- १-२ खजूर
- १/४ छोटी चम्मच मिर्च पाउडर
- ३ बड़े चम्मच या ज्यादा पानी

विधि

नट मक्खन चटनी (साँस) बनाइये। सारी सामग्री को नरम मलाईदार होने तक मिक्सी में पीसकर/चखकर मसाला, तीखापन और मीठापन समायोजित कीजिए। हल्का गाढ़ापन तैयार करने के लिए इसमें और पानी मिलाइये। गाजर, नट-मक्खन चटनी, सालसा, धनिया और पुदीना, अंकुर, मूँगफली, नींबू रस, नमक और काली-मिर्च की परतें बनाइये। अवन में ५-१० मिनट गर्म कीजिए, यदि आवश्यकता हो तो (ऐच्छिक)।

(क्रैकर्स), तेल-रहित चिप्स और गाजर, खीरा आदि अन्य सब्जियों के साथ परोसिये।

६-८ व्यक्तियों के लिए

टमाटर ब्रूस्केटा

सामग्री

- ८ स्लाईस आटा ब्रैड

पेस्टो के लिए

- १/४ कप चिलगोज़ा, काजू या अखरोट
- १ कली लहसुन
- ५ कप बेसिल पत्ते
- चुटकी भर नमक
- कुछ बूंदे नींबू रस

ऊपरी परत (टॉपिंग के लिए)

- ४ कटे टमाटर
- २ कली लहसुन
- १० ताजा बेसिल पत्ते
- २ बड़े चम्मच बाल्सेमिक सिरका
- नमक स्वादानुसार

सजावट के लिए

- ४ काले ऑलिव्ज
- साबुत बेसिल पत्ते

मिक्सी में सारी सामग्री एक साथ पीसकर पेस्टो बनाएं। ऊपरी सजावट की सारी सामग्री मिलाकर एक तरफ रख दें।

ब्रैड को टोस्ट करें और उसपर पेस्टो फैलाएं। ऊपरी सजावट की चीजें, काले ऑलिव्ज के छल्लों और साबुत बेसिल पत्तों से सजाएं।

मात्रा – ४ व्यक्तियों के लिए

बेकड फलाफल

सामग्री

- २ कप काबुली चने (रातभर भीगे हुए)
- १/२ कप बारीक कटे प्याज़
- ३ लहसुन कलियां पीसी हुईं
- १/२ कप तिल

- १ १/२ कप बारीक कटा हरा धनिया और पुदीना पत्ता (पार्सली ऐच्छिक)
- १ हरी मिर्च
- ३/४ छोटा चम्मच नमक
- २ छोटे चम्मच पिसा जीरा
- १ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
- १/४ छोटी चम्मच पिसी काली मिर्च
- १/२ छोटी चम्मच लाल मिर्च

विधि

भीगे हुए चने मिक्सी में चलाएं। प्याज़, लहसुन तिल, नमक, जीरा, बेकिंग पाउडर, धनिया, काली मिर्च और लाल मिर्च एक साथ पीसकर १ घंटे के लिए छोड़ दें। इससे १ इंच के गोले बनाएं और उन्हें चपटा करके पकने तक भाप दें।

जब ये स्टीमर से बिना चिपके या बिना टूटे आसानी से निकाली जा सकें तो मतलब कि यह पककर तैयार हो गयी है। अब इसे २००°C तापमान पर बेकिंग ट्रे में रखकर कुछ मिनटों तक बेक करें। एक तरफ भूरी हो जाने पर इसे दूसरी ओर पलट लें जिससे यह दोनों ओर से भूरी और कुरकुरी हो जाएं।

इसके अलावा फलाफल को बेक भी कर सकते हैं (बजाय भाप देने के) अब इसे पलटकर दूसरी ओर भी बेक करें।

विकल्प

बेक किए हुए फलाफल को सम्पूर्ण भोजन की भांति भी खाया जा सकता है। इनको मिलेट या आटा रैप में रखकर लेबनीस सलाद, हमस, ताहिनी या अन्य डिप जैसे बाबागनोश के साथ भी खाया जा सकता है।

मात्रा ६-८ व्यक्तियों के लिए

बेकड आलू/शकरकंद वेजस

सामग्री

- ४ शकरकंद/आलू अच्छे से धुले और वेजेस में कटे हुए बिना छीले
- ४ बड़े चम्मच नारियल दूध
- १-२ बड़े चम्मच सूखी मिश्रित हर्ब्स जैसे पार्सली, रोजमैरी, आदि।
- नमक स्वादानुसार

विधि

आलूओं को ९०% पकने तक स्टीम करें। नारियल दूध को सारी हर्ब्स और नमक के साथ फेंटें। वेजेस में यह मिश्रण डालकर अच्छे से मिलाएं, जिससे वेजेस पूरी तरह मसालें में लिपट जाए। अब इसे १८०-२००°C पर १५-२० मिनट तक बेक करें। फिर इन्हें पलटकर ५-१० मिनट तक बेक करें। अब इसे घर-बनी कैचप या हरी चटनी के साथ परोसें।

मात्रा - ६ व्यक्तियों के लिए

मुठिया

सामग्री

- १ कप बेसन
- १/२ कप ताजा हरी मेथी बारीक कटी
- ३/४ बड़ा चम्मच नींबू रस
- १ बड़ा चम्मच सूखा खजूर पाउडर
- १ छोटी चम्मच मिर्च पेस्ट
- १/२ छोटा चम्मच अदरक पेस्ट
- १/४ छोटी चम्मच हल्दी पाउडर

- २ छोटे चम्मच तिल पाउडर (ऐच्छिक)
- नमक स्वादानुसार

विधि

सारी सामग्री मिलाकर मुठिया बनाएं। आवश्यकतानुसार कुछ बूंदे पानी की डालें। अब इसकी छोटी मुठिया बनाकर स्टीमर में भाप दें। इनमें एक कांटा डालकर देखें यदि कांटा सूखा बाहर आता है और मुठिया आसानी से स्टीमर से बाहर निकाली जा सके तो मतलब यह तैयार है। ठंडा होने पर परोसें।

विकल्प

मेथी की जगह कसी हुई लौकी या कद्दू भी डाला जा सकता है।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

दही वड़ा

सामग्री

- १/२ कप साबुत मूंग (हरी) रातभर भीगी हुई
- १/२ कप छिलके वाली उड़द दाल रातभर भर भीगी हुई
- अदरक मिर्च पेस्ट स्वादानुसार
- नमक स्वादानुसार
- वीगन दही
- खजूर इमली की चटनी
- मसाले, ताजा हरा धनिया स्वादानुसार

विधि

दोनों भीगी दालें अलग-अलग पीसकर नरम पेस्ट बना लें। इन्हें एक बड़े बर्तन में मिला लें। इस पेस्ट को ८ घंटे खमीर उठने के लिए छोड़ दें। यह

मात्रा में दुगना हो जाएगा। इसमें अदरक मिर्च का पेस्ट और नमक मिलाएं। इस घोल को एक इडली पैन में डालकर भाप दें। अब इसमें एक कांटा या दूथपिक डालकर देखें, यदि वह साफ बाहर आती है तो यह तैयार है। वड़ों के ऊपर वीगन दही डालकर खजूर, इमली चटनी के साथ परोसें। ताजा धनिया, लाल मिर्च पाउडर, जीरा पाउडर और नमक डालकर सजाएं।

मात्रा - ८ व्यक्तियों के लिए

पकोड़े

सामग्री

- १ कप कटे हुए प्याज़
- १ कप बारीक कटी पत्ता गोभी
- १ गाजर मोटी कसी हुई-बिना छिले
- १ मध्यमाकार लम्बी पतली कटी शिमला मिर्च
- १ कप चना आटा (बेसन)
- १ छोटी चम्मच लाल मिर्च (हरी मिर्च ऐच्छिक)
- १ छोटी चम्मच अजवायन
- ३ बड़े चम्मच ताजा कटा हरा धनिया
- नमक स्वादानुसार

विधि

सारी सामग्री को मिलाए। इसमें आवश्यकतानुसार थोड़ा पानी मिलाकर गूथ लें। क्योंकि सब्जियां खुद पानी छोड़ती हैं, आपको कुछ मिलाने की आवश्यकता नहीं है।

एक छोटा इडली का सांचा तैयार किजिए और अवन को २००°C पर प्रीहीट कीजिए। थोड़ा-थोड़ा मिश्रण सांचे में डालकर स्टीमर में रखें। दस मिनट या मिश्रण के सूखने तक भाप दें। अब इन्हें हटाकर अवन ट्रे में रखें। इन्हें सुनहरा, सूखा होने तक पकाएं। अब इसे हरी चटनी या खजूर इमली चटनी के साथ परोसें।

मात्रा ६-८ व्यक्तियों के लिए

कच्चे केले की टिकी

सामग्री

- २ कच्चे केले स्टीम करे और फोर्क से पीसे हुए
- १/२ चुकंदर कसा हुआ
- १/२ गाजर कसी हुई
- १/२ नारियल कसा हुआ
- कटा हुआ अदरक
- लहसुन कटा हुआ
- हरी मिर्च कटी हुई
- हरा धनिया
- मूँगफली रोस्ट करके दरदरी कुटी हुई
- नमक स्वादानुसार

विधि

सारी सामग्री अच्छे से मिलाएं। टिकी का आकार दें। टिकी पर मूँगफली पाउडर से कोट करें। गर्म तवे पर सूखा रोस्ट करें, जब तक मूँगफली पाउडर भूरा ना हो जाए। चटनी के साथ खाएं।

चाट

अंकुरित चाट

सामग्री

- २ कप अंकुरित मूंग (घर पर अंकुरित किये हुए या छोटे अंकुर वाले, लम्बे नहीं जो चायनीज खाने में प्रयोग में आते हैं)
- १/२ कप कटे हुए टमाटर
- १/४ कप कटे हुए प्याज़
- १/२ कप कटे हुए स्टीम करे आलू छिलके सहित
- १/२ कप बारीक कटा हरा धनिया
- १/२ नींबू का रस
- १/४ छोटी चम्मच हल्दी
- १/४ छोटा चम्मच काला नमक
- चाट मसाला (इच्छानुसार)
- १/२ छोटा चम्मच कसा हुआ अदरक
- १/२ छोटी चम्मच बारीक कटी हरी मिर्च या स्वादानुसार
- खजूर और इमली चटनी स्वादानुसार

विधि

अंकुरित मूंग को थोड़ी सी हल्दी डालकर भाप दें जिससे वे पक जाएं लेकिन कुरकुरे रहें। इसे प्याज़, टमाटर, आलू, हरा धनिया और नींबू रस के साथ मिलाएं। इसमें काला-नमक, खजूर चटनी, चाट मसाला, अदरक और हरी मिर्च स्वादानुसार मिलाएं।

मात्रा २-३ व्यक्तियों के लिए

शकरकंद चाट

मैंने पहले कभी शकरकन्द नहीं खाए थे जब तक कि मैंने दूध-डेयरी छोड़कर *whole food plant based diet* नहीं अपनाई थी पर अब मुझे यह बहुत पसन्द है। जब भी शकरकंद का मौसम आता है, ये मेरे घर के मेन्यू का एक अभिन्न अंग होते हैं। काफ़ि बार हम इन्हें रात के खाने के स्थान पर भी खा लेते हैं।
- रेयना रुपानी

सामग्री

- ५०० ग्राम बिना छिले शकरकन्द / कन्द
- १/२ कप गाढ़ा नारियल दूध
- १/२ कप भुनी मूँगफली मोटी कूटी हुई
- १/४ कप बारीक कटा हरा धनिया
- १/२ बड़ा चम्मच भुना जीरा पाउडर
- तीखी हरी चटनी स्वादानुसार
- १ बड़ी चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- १ १/२ छोटी चम्मच बारीक कटी हरी मिर्च
- १ १/२ छोटा चम्मच काला नमक
- १ छोटा चम्मच सेंधा नमक (आवश्यकतानुसार)
- १/२ छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर
- १/२ छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- कुछ पुदीना पत्ते सजावट के लिए
- इमली पेस्ट या नींबू रस स्वाद के लिए

विधि

यदि आप शकरकन्द का प्रयोग कर रहे हैं तो उन्हें अच्छे से धोकर मध्यमाकार टुकड़ों में छिलके सहित काट लें। ५-६ मिनट तक भाप दें। यदि आप कन्द (बेंगनी यैम) का प्रयोग कर रहे हैं तो उसे धोकर, छिलका उतारकर छोटे टुकड़ों में काटकर भाप दें। अब इसमें गाढ़ा नारियल दूध मि लाएं और अवन में भूरा होने तक बेक करें। बाकी बची सामग्री भी इसमें डालकर इसे अच्छे से मिला लें। इसमें इमली और मसालें मिलाकर स्वाद को समायोजित करें। पुदीना पत्तियों से सजाएं।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

अनाज रहित पापड़ी चाट

सामग्री

- २५० ग्राम शकरकन्द बिना छिले
- २ मध्यमाकार आलू, बिना छिले
- १ मध्यमाकार टमाटर, बारीक कटा हुआ
- २ बड़े चम्मच ताजा कटा हरा धनिया
- चुटकी भर काली मिर्च
- नींबू रस (ऐच्छिक)
- नमक स्वादानुसार
- खजूर और इमली चटनी
- हरी चटनी

विधि

यैम या शकरकन्द को छोटे टुकड़ों में काटें। आलू को आधा काटें और शकरकन्द के साथ १०-१२ मिनट स्टीम करें। एक आलू लें और शकरकन्द, काली मिर्च, हरा धनिया और नमक के साथ अच्छे से

मिलाएं। दूसरे आलू को छीलकर पतले गोल टुकड़ों में काटें। एक प्लेट में आलू-टुकड़ों को पापड़ी की भांति सजाएं और उस पर कुचला हुआ मिश्रण रखें। इसे कटे हुए टमाटर और दो चटनियों से सजाएं। इस में नींबू रस मिलाएं, यदि आपको पसन्द हो।

मात्रा २-४ व्यक्तियों के लिए

पौष्टिक भेल

सामग्री

- ३ कप कुरमुरा भूरा चावल भुना हुआ
- १/२ कप प्याज, बारीक कटे हुए
- २ टमाटर बारीक कटे हुए
- २ छोटे खीरे, बारीक कटे हुए
- २ बड़े चम्मच ताजा हरा धनिया कटा हुआ
- १/४ कप भुनी मूँगफली, दरदरी कुटी हुई
- १ बड़ा चम्मच नींबू रस या खजूर इमली चटनी
- काला नमक स्वादानुसार
- कटी हुई हरी मिर्च और हरा धनिया सजावट के लिए

विधि

सारी सामग्री को एक साथ मिलाएं। हरे धनिये एवं मिर्च से सजाकर परोसें।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

चटनीयां

हरी नारियल चटनी

यह शानदार चटनी पौष्टिक है। यह ब्रैंड पर स्प्रेड की तरह प्रयोग में लायी जा सकती है या सैंडविच स्प्रेड की तरह खीरे, टमाटर, स्टीम करे आलू (और प्याज़, शिमला मिर्च) की कटी फांको के साथ भराव की तरह प्रयोग में लाई जा सकती है।

सामग्री

- १ गुच्छा हरा धनिया बारीक कटा हुआ (तने के साथ)
- १/२ नींबू का रस
- १/४ छोटा चम्मच नमक
- १/२ कप कसा नारियल
- (ऐच्छिक) - १/४ छोटा चम्मच जीरा/ कुछ पत्ते पुदीने के / १/२ हरी मिर्च)

विधि

सारी सामग्री मिक्सी में डालकर नरम होने तक पीसें। अब इसके मजे लेकर खाएं।

विकल्प

धनिया पत्तियों की जगह करी पत्तों का प्रयोग करें या पुदीना पत्ते भी काम में ले सकते हैं।

मात्रा २-३ व्यक्तियों के लिए

खजूर और इमली चटनी

यह खट्टी-मीठी चटनी सभी चाटों की शोभा बढ़ा देती है। यह चटनी फ्रिज में १५ दिन तक रखकर काम में लाई जा सकती है और जमाकर (डीप फ्रोजन) ६ माह से ज्यादा समय के लिए उपयोग कर सकते हैं।

सामग्री

- २ कप खजूर बीजरहित
- १/८ - १/४ कप इमली पेस्ट
- १ कप पानी
- १ छोटी चम्मच मिर्च पाउडर
- १/४ छोटा चम्मच भुना हुआ जीरा
- चुटकी भर हींग
- सेंधा नमक स्वादानुसार

विधि

खजूर धोकर एक सॉसपैन में डालें। एक कप पानी डालकर लगभग १० मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। ठंडा कर मिक्सी में पीसकर पेस्ट बनाएं। इसमें मिर्च पाउडर, हींग, इमली पेस्ट भुना जीरा और नमक मिलाकर अच्छे से पीस लें। यह फ्रीज़र में रख आवश्यकतानुसार प्रयोग में लाया जा सकता है। जब भी प्रयोग में लाएं तो इसमें थोड़ा पानी मिला लें, सही गाढ़ापन पाने के लिए।

मात्रा लगभग ७-८ व्यक्तियों के लिए

धनिया और पुदीना की चटनी

हरे पुदीने और धनिये की स्वादिष्ट चटनी सैंडविच में लगाने के लिए बहुत अच्छी होती है। पुदीना इस चटनी में ताजगी लाता है। नींबू रस मिलाने से पुदीने और धनिये का स्वाद बढ़ता है और यह चटनी को हरा रखने में सहायता करता है। इस चटनी को फ्रिज में रखकर ३-४ दिनों तक प्रयोग में लाया जा सकता है।



हरी नारियल चटनी पृष्ठ नं ६६



सामग्री

- ३ कप कटे धनिये की पत्ते
- १/२ कप बारीक कटे पुदीना पत्ते
- १ बड़ी प्याज़, के टुकड़े (इच्छानुसार)
- २ बड़े चम्मच कटे हुए कच्चे आम (ऐच्छिक)
- १/२ छोटा चम्मच हरा लहसुन (इच्छानुसार)
- १/२ नींबू का रस
- ४-६ बीज रहित कटी हुई हरी मिर्च
- सेंधा नमक स्वादानुसार

विधि

सारी सामग्री को मिलाकर थोड़े पानी के साथ मुलायम होने तक पीस लें। फ्रिज में रखकर ज़रूरतानुसार प्रयोग करें।

मात्रा ५-६ व्यक्तियों के लिए

टमाटर केचप

सामग्री

- १/२ किलो टमाटर
- १ छोटा प्याज़, चार टुकड़ों में कटा हुआ (ऐच्छिक)
- ३-४ कली लहसुन
- १/४ कप किशमिश ४ घण्टे भीगी हुई
- १ छोटा चम्मच अदरक पाउडर
- १/२ छोटा चम्मच सेंधा नमक
- १/४ छोटा चम्मच गरम मसाला

- १ बड़ा चम्मच कोई भी प्राकृतिक सिरका जैसे सेब सिरका (एप्पल साइडर विनेगर) या चावल सिरका (राइस विनेगर)

विधि

एक पैन को गरम करें, जिसका ढक्कन कसकर बन्द होता है। टमाटर, प्याज और लहसुन को सॉसपैन में डालें और ढककर मध्यम आंच पर पकाएं। १० मिनट बाद चलाएं, जब टमाटरों ने रस छोड़ दिया हो।

मध्यम आंच पर पकाना जारी रखें जब तक टम टाटर नरम न पड़ जाएं। इसे लगभग ५-७ मिनट और लंगेंगे। आंच से हटाकर इसे ठंडा होने दें। अब इसका पेस्ट बनाकर तार की छलनी से छानें जिससे इसके बीज और ऊपरी छाल अलग हो जाएं। सॉस को एक खुले पैन में डालें और कुछ मिनट के लिए उबालें, गूदे को गाढ़ा करने के लिए। मिक्सी में भीगी हुई किशमिश पीसकर एक नरम पेस्ट बनाएं। किशमिश पेस्ट उबलते हुए टमाटर के पल्प पर डालें। अब सारे सूखे मसाले डालकर २-३ मिनट और पकाएं या इच्छानुसार गाढ़ा होने तक पकाएं।

अब इसे आंच पर से उतारकर ठंडा होने के लिए एक तरफ रख दें। इसमें सिरका मिलाएं। ठंडा होने पर इसका गाढ़ापन बढ़ जाएगा।

मात्रा - ३०० मिली लीटर

मेन कोर्स

मिश्रित सब्जी पोरियाल

सामग्री

सब्जियों के लिए

- १/२ कि. ग्रा मिश्रित सब्जियां-१ से. चौकोर बारीक कटी, (फली, गाजर, आलू और मटर)
- २ बड़े चम्मच कसा हुआ ताज़ा नारियल

टेंपरिंग के लिए

- १ छोटा चम्मच सरसों के बीज
- अदरक, हरी मिर्च पेस्ट स्वादानुसार
- १ लाल मिर्च
- २-३ करी पत्ते (मीठा नीम)
- नमक स्वादानुसार
- हल्दी स्वादानुसार

विधि

मिश्रित सब्जियों को भाप दें जिससे वे थोड़ा पक जाएं (जरूरत से ज्यादा न पकें) और उनका रंग चमकीला हो जाए। एक गरम पैन में सरसों के बीज डालें, जब वे तड़कने लगे तो गैस बन्द कर दें। अब इसमें हींग डालें और हल्दी डालकर सूखा भून लें। जब खुशबू फैल जाए तो उसमें करी पत्ता डालें और अन्त में भाप दी हुई सब्जियां, अदरक मिर्च पेस्ट और ताजा नारियल मिला दें। गरम-गरम परोसें।

विकल्प

केवल एक सब्जी या मिश्रित सब्जियां अपनी पसन्द की प्रयोग में लाएं। सब्जियों को काटने की जगह कसा भी जा सकता है।

६-८ व्यक्तियों के लिए

भिंडी मसाला

सामग्री

- १/२ किलो भिंडी धोकर पोंछकर टुकड़ों में काटें
- २ प्याज़ लम्बे कटे हुए
- २ टमाटर लम्बे कटे हुए
- १ छोटी चम्मच लाल मिर्च
- १/२ छोटा चम्मच अमचूर (सूखे आम का पाउडर)
- २ छोटे चम्मच धनिया पाउडर और जीरा पाउडर
- २ छोटे चम्मच गरम मसाला
- नमक स्वादानुसार
- हल्दी स्वादानुसार
- हरा धनिया सजाने के लिए

विधि

सारे सूखे मसाले मिलाएं और भिंडी के साथ मिलाकर भाप दें, रंग हरा ही रहना चाहिए। अमचूर भिंडी को चिपचिपी होने से बचाता है। प्याज़ को कड़ाही में तेज़ आंच पर भूनें। जब प्याज़ भूरे हो जाएं तो टमाटर डालें और अब भिण्डी डालकर मिलाएं। हरे धनिये से इसे सजाएं। अगर आप भिंडी कुरकुरी चाहते हैं तो भाप देने के बाद इसे ओवन में ५ मिनट तक बेक करें। परोसें।

४ व्यक्तियों के लिए

भरवां सब्जियां

सामग्री

- १/४ किलो बैंगन
- १/४ किलो छोटे प्याज़
- १/४ किलो छोटे आलू छिलके के साथ
- १/४ चम्मच तिल

- १/४ कप सूखा नारियल
- १/४ कप मूँगफली पाउडर
- १ छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- १/२ छोटी चम्मच हल्दी
- ४ कली लहसुन
- २ बड़े चम्मच खजूर पेस्ट
- सेंधा नमक स्वादानुसार
- नींबू रस और हरा धनिया सजाने के लिए

विधि

तिल, नारियल और मूँगफली भून लें और उन्हें पीसकर दरदरा पाउडर बना लें। इसमें मिर्च हल्दी, लहसुन, खजूर पेस्ट और नमक मिलाएं। अब इस मिश्रण को साब्जियों में भरें। सब्जियों को भाप (स्टीम) दें जब तक वो पक न जाएं। बचे हुए मसाले से साँस बनाएं और इसे सब्जियों पर डाल दें। ऊपर से नींबू रस डालें, सजाएं और परोसें।

विकल्प

आप अन्य सब्जियों को प्रयोग में ला सकते हैं। सिर्फ यह निश्चित कर लें कि जो सब्जी पकने में अधिक समय ले, उसे पहले पका लें। आप नारियल, ताजा हरा धनिया, बेसन और मसालों के अलग-अलग मेल से सब्जियों को भर सकते हैं।

मात्रा ३-४ व्यक्तियों के लिए

मिश्रित सब्जियां मक्खनवाला

सामग्री

- ६-८ बड़े टमाटर स्टीम करके पीस लें
- १ १/२ कप मिश्रित सब्जियां चौकोर कटी एवं स्टीम करी हुई (गाजर, आलू, मटर, फूल गोभी और सेम की फली)
- १ हरी मिर्च लम्बाई में चीरी हुई

- १/२ छोटा चम्मच जीरा
- १/२ छोटा चम्मच गरम मसाला
- १/२ कप काजू मलाई (१/४ कप काजू और पानी से बनी हुई)
- १ छोटी चम्मच कसूरी मेथी भुनी हुई और हाथ से पाउडर बनायी हुई
- ३ बड़े चम्मच धनिया

विधि

जीरा सूखा भून लें। पहले हरी मिर्च डालें और फिर टमाटर प्यूरी डालें और कुछ मिनटों के लिए पकाएं। एक चम्मच काजू क्रीम सजाने के लिए रखें, और बाकी बची हुई टमाटर प्यूरी में मिलाएं। कुछ मिनटों के लिए पकाएं। इसमें सब्जियों और कसूरी मेथी पाउडर मिलाएं, २ चम्मच धनिया डालें और मिलाएं। बची हुई क्रीम और धनिये से सजाएं। गरम-गरम परोसें।

मात्रा २-३ व्यक्तियों के लिए

पंजाबी राजमा

सामग्री

- १ कप राजमा
- ४ कप पानी (या ज्यादा ऐच्छिक गाढ़ेपन के अनुसार)
- नमक स्वादानुसार
- ४ मध्यमाकार टमाटर
- १/२ इंच अदरक
- १ छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- १/२ छोटा चम्मच गरम मसाला
- १/२ छोटी चम्मच लाल-मिर्च पाउडर
- १ छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- चुटकी भर हींग
- १/२ चम्मच हल्दी

विधि

एक कप राजमा १२ घंटों के लिए भिगोएं। इसमें नमक और ४ कप पानी मिलाएं और प्रेशर-कुकर में पहली सीटी आने तक मध्यम आंच पर पकाएं। फिर धीमी आंच पर १० से १५ मिनट तक पकाएं। टमाटर की प्यूरी और अदरक का पेस्ट बनाएं। पहले जीरा सूखा भून लें। फिर हल्दी, धनिया और लाल मिर्च पाउडर एक मिनट तक भूनें (ध्यान दें कि जल न जाए)। इसमें टमाटर और अदरक का पेस्ट मिलाएं और थोड़ा नमक डालकर दस मिनट तक पकाएं। एक करछी राजमा को गोटकर पेस्ट बनाएं, रसे को गाढ़ा बनाने के लिए। अब पके हुए टमाटर पेस्ट में एक करछी गोटे हुए राजमा और बाकि राजमा अच्छे से मिलाएं। बिना ढके धीमी आंच पर २० मिनट तक पकाएं। गैस बन्द करें और ताजा धनिये और गरम मसाले से सजाएं।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

दाल मक्खनी

यह उत्तर भारतीय दाल एक गुणकारी मिश्रण है जो अनेक दालों को मिलाकर गहरे भूरे रसे में बनती है। इस गाढ़ी धीमी आंच पर पकी दाल को उबले, सादे या विशेष स्वाद वाले चावल के साथ या रोटी या पराठों के साथ खाया जाता है।

सामग्री

- १ १/२ कप काली उड़द दाल
- १/४ कप राजमा
- १ इंच अदरक-बिना छिलका उतारे
- २-३ हरी मिर्च
- १ बड़ा चम्मच काजू मक्खन
- ३ बारीक कटे टमाटर

- २ बारीक कटे प्याज़
- ७-८ कली लहसुन
- १ छोटा चम्मच जीरा
- १/४ छोटी चम्मच हींग
- काजू की क्रीम
- बारीक कटा हरा धनिया
- नमक स्वादानुसार

विधि

काली उड़द दाल और राजमा को अच्छे से धोएं और इसे २ गिलास पानी में लगभग १२ घंटे भिगोएं। १० मिनट तक प्रेशर-कुकर में पकाएं (३-४ सीटिया आने तक) अब आंच को मध्यम कर लगभग ५ से १० मिनट तक पकाएं। अदरक और लहसुन का पेस्ट बनाएं। पैन को गरम करें और हींग, जीरे का सूखा छौंक लगाएं। इसमें बारीक लम्बी कटी हरी मिर्च डालें। इसमें अदरक लहसुन का पेस्ट मिलाएं और फिर बारीक कटे प्याज़ मिलाएं। सुनहरा - भूरा होने तक भूनें, पानी डालें यदि मिश्रण सूख जाए। बारीक कटे टमाटर और नमक मिलाएं। मिश्रण को गूदेदार चटनी जितना गाढ़ा होने तक पकाएं (लगभग ३ मिनट)। अब पकी हुई काली उड़द दाल और राजमा मिश्रण में मिलाएं। ४-५ मिनट तक गरम करें। अगर यह बहुत गाढ़ा हो तो इसमें पानी डालें। इसमें काजू क्रीम अच्छे से मिलाकर २ मिनट तक पकाएं। दाल मक्खनी परोसने के लिए तैयार है। बारीक कटे ताजा हरे धनिये के साथ परोसें।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

शाही पनीर

सामग्री

- २ बड़े चम्मच खसखस के बीज
- २ बड़े चम्मच तरबूज के बीज
- १ कप फेटा हुआ वीगन दही
- १ प्याज़ कसी हुआ
- १/२ छोटा चम्मच गरम मसाला
- १/२ छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर (ऐच्छिक)
- नमक स्वादानुसार
- १ छोटा चम्मच काजू मक्खन पानी के साथ मिलाकर मलाईदार गाढ़ेपन के साथ (ऐच्छिक)
- २५० ग्राम टोफू-सख्त
- धनिया पत्ते सजावट के लिए

विधि

खसखस बीज और तरबूज के बीज पानी में भिगोकर बारीक पेस्ट बनने तक पीस लें। एक गरम पैन में कसे हुए प्याज़ मुलायम होने तक पकाएं। अब इसमें पिसा हुआ पेस्ट मिलाकर २ मिनट तक पकाएं। धीरे-धीरे दही मिलाएं। इसमें सारे मसाले, काजू मक्खन (यदि प्रयोग में ला रहे हैं) मिलाएं और २-३ मिनट तक पकने दें। इसमें टोफू और १ कप पानी डालें और टोफू के नरम होने तक और रसे के गाढ़ा होने तक पकाएं।

मात्रा ४-६ व्यक्तियों के लिए

पालक मशरूम

सामग्री

- २ कप मशरूम
- ४ कप पालक

- १ छोटी प्याज़
- १ छोटा टमाटर
- १ छोटा चम्मच कुचली हुई अदरक (बिना छिलका उतारे)
- १ छोटा चम्मच कुचला हुआ लहसुन
- हरी मिर्च स्वादानुसार
- २ छोटे चम्मच बारीक कटा हरा धनिया
- १ छोटा चम्मच जीरा
- नमक स्वादानुसार
- १ चुटकी हल्दी पाउडर
- १ छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- २ छोटे चम्मच धनिया पाउडर
- १ छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- १ छोटा चम्मच गरम मसाला
- १ छोटी चम्मच कसूरी मेथी पाउडर
- १ छोटा चम्मच बादाम या तिल पेस्ट

विधि

मशरूम को धोकर साफ कर सुखा लें और चार टुकड़ों में काट लें। पालक को धोकर काट लें और स्टीम कर लें। अब इसे ठंडा कर मिक्सी में पीसकर प्यूरी बना लें या मोटा काट लें अपने स्वाद के अनुसार। प्याज़ छीलकर बारीक काट लें। एक पैन को गरम करें। उसमें जीरा डालकर तड़कने दें। कुचला हुआ लहसुन डालकर हल्का भूरा होने तक भून लें। कटे हुए प्याज़, अदरक और हरी मिर्च डालकर प्याज़ के हल्का भूरा होने तक भून लें। अब इसमें पाउडर मसाला डालकर २ मिनट तक भूनें। इसमें कटे टमाटर डालकर भूनें। थोड़ा पानी डालें और उसे उबलने दें, टमाटर पकने तक। तैयार पालक और कटे मशरूम इसमें मिलाकर हल्का पकाएं। मसाला चेक करें। बादाम या तिल का मक्खन डालकर अच्छे से मिलाएं। गरम - गरम परोसें।

मात्रा २-३ व्यक्तियों के लिए

शाही 'चिकन'

सामग्री

- २०० ग्राम कच्चा कटहल १ इंच के टुकड़ों में कटा हुआ
- ४ टमाटर, कटे हुए
- १/२ छोटी चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च
- १/२ छोटा चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट
- १/२ छोटा चम्मच चिकन मसाला पाउडर
- १ प्याज, बारीक कटा हुआ
- १/२ बड़ी चम्मच कसूरी मेथी
- नमक और पिसी मिर्च स्वादानुसार
- १/३ कप वीगन दही

विधि

काजूओं से पानी छान कर अलग कर लें। उन्हें अच्छे से धोएं। मिक्सी में थोड़े पानी के साथ पीसकर गाढ़ा नरम पेस्ट बनाएं। आधा पेस्ट एक ओर रखें। बाकि आधे पेस्ट में नमक मिर्च मिलाकर कटहल के टुकड़ों को इससे ढक दें। इसे एक घंटे के लिए मैरीनेट होने के लिए अलग रख दें।

३ टमाटर और १ प्याज मिक्सी में पीस लें। १/५ कप पानी एक कड़ाही में गर्म होने दें। जब पानी गरम हो जाए तो इसमें टमाटर और प्याज का पेस्ट मिलाएं। उबाल आने पर आंच धीमी कर दें। इसे पकाते रहें लेकिन ध्यान रखें कि यह जले नहीं। यह लगभग २०-२५ मिनट का समय लेगा। आपको पता चलेगा कि यह तैयार है जब पेस्ट गाढ़ा हो जाएगा, कड़ाही का तला चमकदार होगा और पेस्ट तले से चिपक नहीं रहा होगा। बचे हुए टमाटर ३ मिनट तक स्टीम कर लें और मिक्सी में पीस लें। इसे पके हुए टमाटर प्याज के रसे में मिलाएं। बची हुई काजू मलाई नमक

और काली मिर्च के साथ पीस लें। यदि जरूरत हो तो इसमें पानी मिलाएं, एक गाढ़ा रसा तैयार करने के लिए।

मैरीनेट हुई कटहल २००°C पर ओवन में लगभग १५ मिनट तक भून लें। जब कटहल के टुकड़ों के किनारे उनके अन्य हिस्सों से ज्यादा भूरे हो जाएं तो वह पूरी तरह तैयार है। कटहल को रसे में मिलाएं और इसे ५-१० मिनट पकने दें। इसमें कसूरी मेथी मिलाएं और कुछ मिनट सारे स्वाद आपस में मिलने दें। नान या कुल्चे के साथ परोसें।

मात्रा १-२ व्यक्तियों के लिए

कढ़ी

सामग्री

- ३ बड़े चम्मच बेसन
- १/२ कप वीगन दही
- २ कप पानी
- १ छोटा चम्मच हरी मिर्च पेस्ट
- १/२ छोटा चम्मच अदरक पेस्ट
- २.५ इंच दालचीनी टुकड़ा
- ४-६ लौंग
- २-३ सूखी लाल मिर्च
- २-३ तेज पत्ता
- १ छोटी चम्मच राई
- १/२ छोटा चम्मच जीरा
- १/४ छोटी चम्मच हींग
- कुछ करी पत्ते
- २-३ हरी मिर्च
- नमक

विधि

कढ़ी बनाने के लिए दही और बेसन मिलाएं और फिर पानी मिलाएं। इसमें अदरक और मिर्च पेस्ट मिलाएं और एक तरफ रख दें।

दालचीनी, लौंग, मिर्च और तेज-पत्ता, राई, जीरा, हींग, करी पत्ता और हरी मिर्च का छौंका लगाएं। इसमें कढ़ी मिश्रण मिलाएं और उबालें। ऊपर से हरा धनिया छिड़ककर गरम-गरम परोसें।

मात्रा ४-६ व्यक्तियों के लिए

रतालू फिश करी

ईस्टर के उपलक्ष्य में हम अप्पम और फिश करी जरूर बनाते थे। जब मैं वीगन बन गई तो मैंने फिश कि जगह रतालू का प्रयोग किया। इस प्रकार मैंने वीगन रहते हुए भी परंपरा को अपनाया। - रोज

सामग्री

- १/२ किलो रतालू, छीला हुआ, और स्टीम करा हुआ चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ
- १ छोटी चम्मच हल्दी
- नमक स्वादानुसार
- १/४ कप कसा हुआ नारियल
- ४ टुकड़े कोकम
- करी पत्ते सजाने के लिए

मसाले के लिए

- १ छोटी चम्मच मेथी बीज
- १ बड़ा कप प्याज़, लम्बा कटा हुआ

- २ छोटी चम्मच अदरक कुटी हुई
- १ छोटा चम्मच लहसुन कुटा हुआ
- ४ से ५ कश्मीरी मिर्च
- १ छोटी चम्मच राई
- ५-६ करी पत्ते

विधि

सारी मसाला सामग्री को भून लें। भूना मसाला और नारियल साथ में पीस लें।

स्टीम करा हुआ रतालू एक बरतन में डालें, इसमें हल्दी, नमक, मसाला पेस्ट, कोकम और उचित मात्रा में पानी डालकर उबालें। करी पत्ते से सजाकर परोसें।

मात्रा २-४ व्यक्तियों के लिए

चेटिनाद करी

मैं चेटिनाद करी को बेहद पसंद करती हूँ, पर जब मैं वीगन बनी तो मैंने इसको दोबारा बनाने का प्रयास किया, केवल सब्जियों के साथ। मुझे बहुत खुशी हुई जब मैंने इसे बनाने के लिए नारियल दूध के स्थान पर नारियल के पेस्ट का इस्तेमाल किया। - रोज

सामग्री

- १/२ कप गाजर कटी हुई
- १/२ कप बीन्स कटी हुई
- १/२ कप फूलगोभी, छोटे फूलों में कटी हुई
- २ शिमला मिर्च, बीज निकली और कटी हुई

- २ प्याज, बारीक कटे हुए
- ३-४ टमाटर, बारीक कटे हुए
- १ कप पानी

करी के लिए

- १ प्याज मोटा कटा हुआ
- १/२ कप नारियल
- १/२ छोटा चम्मच अदरक
- १ छोटा चम्मच लहसुन
- १/४ छोटी चम्मच हल्दी
- १ छोटी चम्मच मिर्च
- २ कश्मीरी मिर्च
- १ छोटी चम्मच सौंफ

छाँके के लिए

- १/२ इंच दालचीनी
- २ लौंग
- २ ईलायची
- १ चक्र-फूल

विधि

करी की सामग्री को मिक्सी में पीसकर नरम पेस्ट बना लें। टमाटर और प्याज के अतिरिक्त अन्य सब्जियों में रसे का यह पेस्ट लगाकर १०-१५ मिनट मैरीनेट होने के लिए छोड़ दें।

प्याज, दालचीनी, लौंग, ईलायची और चक्र-फूल को सूखा भून लें। जब तक प्याज मुलायम न हो जाएं और मसाले सुगंधित न हो जाएं। अब इसमें टमाटर डाल कर हल्दी और नमक के साथ हल्का भुनें। इसमें मैरीनेटड सब्जियां और पानी मिलाकर ५ मिनट तक उबलने दें या

जब तक सब्जियां तैयार न हो जाएं। करी पत्ते से सजाएं और गरम-गरम परोसें।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

सांभर

यह दक्षिण भारतीय मुख्य भोजन का तेल-मुक्त रूपान्तरण है जो चावल, डोसा, इडली, वड़ा और उत्तपम के साथ खाया जा सकता है।

सामग्री

- १/२ कप तुवर दाल
- १ टमाटर कटा हुआ
- १ प्याज कटा हुआ
- २ बैंगन चौकोर कटे हुए
- १ सहजन की फली ४ टुकड़ों में कटी हुई
- २-३ भिंडी कटी हुई
- १ बड़ा चम्मच इमली का गुदा
- नमक स्वादानुसार

सांभर मसाले के लिए

- ६ से ८ लाल मिर्च
- १ बड़ा चम्मच धनिया के बीज
- १ बड़ी चम्मच तूवर दाल
- १ बड़ी चम्मच उड़द दाल
- १ छोटी चम्मच हल्दी पाउडर
- १ छोटी चम्मच मेथी के बीज
- १ बड़ी चम्मच चने की दाल
- १/२ छोटी चम्मच हींग

यैम (रतालू) फिश करी पृष्ठ नं ७५





छौंके के लिए

- १ छोटी चम्मच राई
- ६ करी पत्ता
- १/४ छोटी चम्मच हींग

विधि

पहले साम्भर मसाला बनाएंगे। साम्भर मसाले की सारी सामग्री को सूखा भून लें। अब इसे मिक्सी में थोड़े पानी के साथ पीसकर बारीक पेस्ट बना लें। (इसे बड़ी मात्रा में मिक्सी में पीसकर पाउडर के रूप में भी रखा जा सकता है) अब इसे एक तरफ रख दें। दाल को धोकर २ कप पानी के साथ प्रेशर-कुकर में पका लें। सब्जियों को अलग से उबाल लें और दाल में मिला लें। अब इसमें इमली का गुदा, साम्भर मसाला, नमक और ४ कप पानी डालकर एक उबाल दिला दें। सरसों के बीजों को चटकने तक सूखा भूनकर छौंका तैयार करें। इसमें करीपत्ता और हींग मिलाएं। इसे साम्भर में मिलाकर ५ मिनट तक उबालें।

मात्रा ८-१० व्यक्तियों के लिए

अप्पम और स्ट्यू

सामग्री

- १ कप संपूर्ण लाल चावल / मिलेट (रागी, बाजरा आदि)
- १/२ कप नारियल कसा हुआ
- १/४ कप पके हुए चावल या मोटे अनाज का पेस्ट
- नमक स्वादानुसार
- १/४ छोटा चम्मच खमीर (यीस्ट)
- २ खजूर

विधि

चावल को ५-६ घंटे के लिए भिगोएं। भीगे चावल, चावल पेस्ट, नारियल, यीस्ट और खजूर का बारीक पेस्ट बना लें। कमरे के तापमान पर ८ घंटों के लिए रख दें। नमक डालकर अच्छे से मिला लें। तवा गरम कर उस पर एक करछी मिश्रण डालें। ढककर एक ही तरफ से पकाएं, पलटे नहीं।

स्ट्यू के लिए सामग्री

- ५० ग्राम गाजर
- ५० ग्राम बीन्स
- ५० ग्राम मटर
- ५० ग्राम मसले हुए आलू - छिलके के साथ
- १ इंच दालचीनी
- १ कप नारियल पेस्ट
- १ बड़ा चम्मच अदरक
- १ हरी मिर्च (ऐच्छिक)
- १ तेज पत्ता
- नमक स्वादानुसार

विधि

सारी सब्जियों को काट कर ४-५ मिनट के लिए स्टीम करें। सब्जियां ज्यादा ना पकें। एक कड़ाही में मसले आलू और नारियल दूध के अलावा सारी सामग्री डालें। पानी डालकर सब्जियों के नरम होने तक एक साथ उबालें। इसमें २ मसले आलू और नारियल दूध मिलाकर अच्छे से पकाएं। नमक मिलाएं।

मात्रा - ५ व्यक्तियों के लिए

थाई ग्रीन करी

मेरे परिवार को थाई भोजन बहुत पसंद है। पहले मैं पेस्ट मार्केट से खरीदती थी जिसमें तेल और केमिकल्स भरे होते थे। जब मैंने बिना तेल के यह पेस्ट घर में बनाया तो यह बहुत ही स्वादिष्ट बना। मेरे बेटे का मानना था कि यह वाकई किसी रेस्टोरॉन्ट के मेन्यू में होना चाहिये। – रेयना

सामग्री

पेस्ट के लिए

- ४ लहसुन की कली
- १ बड़ी चम्मच कश्मीरी मिर्च या पीली मिर्च या २ हरी मिर्च इच्छानुसार कि आप लाल पीली या हरी थाई करी बनाना चाहते हैं।
- १ बड़ा चम्मच बारीक कटा काफिर नींबू का छिलका यदि उपलब्ध हो
- १ प्याज ४-६ टुकड़ों में कटा हुआ
- १/२ इंच गलांगल का टुकड़ा (यदि उपलब्ध हो)
- लेमनग्रास २-३ पत्ते (ऐच्छिक)
- नमक स्वादानुसार
- १/२ छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- १/२ छोटी चम्मच हल्दी

करी के लिए

- १ गिलास ताजा नारियल दूध
- १ कप कटा (बेबी कॉर्न) या गाजर (बिना छिले हुए)
- १ कप कटा हुआ हरा प्याज पत्तों के साथ
- १-२ कप बारीक कटी लाल शिमला मिर्च
- १ कप कटी बीन्स या शिमला मिर्च
- ६-८ काफिर नींबू की पत्ते (यह जादुई

सामग्री है और यह थाई करी के स्वाद के लिए महत्वपूर्ण है।)

- १ कप कटा टोफू (ऐच्छिक)
- १/२ कप कटा बैंगन (ऐच्छिक)
- १ कप कटे हुए मशरूम

विधि

पेस्ट की गीली सामग्री को १/२ कप पानी के साथ छोटे जार में पीस लें। जीरा और हल्दी पाउडर मध्यम आंच पर कड़ाही में १-२ मिनट के लिए भून लें। पेस्ट को कड़ाही में सूखे मसालों पर उड़ेल दें और ३-४ मिनट पकने दें। सब्जियों को हल्का स्टीम करें जिससे वे कुरकुरी रहें। (मशरूम और लाल शिमला मिर्च के अलावा)

छाना हुआ नारियल दूध, पेस्ट में मिलाएं और फिर काफिर नींबू पत्ते और टोफू भी डालें (अगर प्रयोग कर रहे हैं) इसमें स्टीम करी हुई सब्जियां मिलाएं। जब रसे में एक उबाल आ जाए तो उसमें मशरूम और लाल मिर्च मिलाकर ३० सैकंड में गैस बन्द कर दें। इसे ढककर १०-१५ मिनट छोड़ दें और फिर परोसें।

मात्रा ४-५ व्यक्तियों के लिए

एगप्लांट पारमेज़ान

सब्जियों की परत के लिए

सामग्री

- २ मध्यमाकार बैंगनी/काले बैंगन, कम से कम बीज वाली प्रकार
- ४-५ आलू-बिना छिले स्टीम करे हुए
- चुटकी भर नमक।

विधि

बैंगन को १/४ इंच मोटे गोल टुकड़ों में काटिये। हर गोल टुकड़ा आधा काटिये। टुकड़ों पर नमक छिड़क कर ५ मिनट के लिए रख दें। जब बैंगन नरम हो जाएं, अर्दगोलाकार टुकड़े तवे पर रखें (छोड़े हुए पानी के साथ) बैंगन को ढककर टुकड़ों को दोनों ओर से भूरा होने तक पकाएं। आलुओं को भी १/४ इंच मोटे गोल टुकड़ों में काटें।

लाल चटनी (सॉस) की सामग्री

- ६-८ टमाटर, बड़े टुकड़ों में कटे हुए
- २ मध्यमाकार प्याज बारीक कटे हुए
- ४-६ कली लहसुन बारीक कटी हुई
- नमक स्वादानुसार
- एक चुटकी सूखी ओरिगेनो या सूखी मिश्रित हर्बस्
- एक चुटकी लाल मिर्च फ्लेक्स

विधि

लहसुन को भूरा होने तक सूखा भूनें। बारीक कटे प्याज और नमक मिलाएं। २-३ मिनट तक सूखा भूनें और फिर मोटे कटे टमाटर डालें। पकने पर सब्जियों को नरम पेस्ट के रूप में पीस लें। अब चटनी (सॉस) को फिर से गैस पर रखकर कुछ मिनट और पकाएं। नमक, ओरिगेनो और हर्बस् स्वादानुसार मिलाएं। जब तक चटनी हलकी गाढ़ी ना हो जाए तब तक पकाएं।

सफेद चटनी (सॉस) के लिए सामग्री

- १ १/२ कप कच्चे काजू (बिना भीगे)
- १/२ कप पानी
- १० काली मिर्च के दाने
- नमक स्वादानुसार
- २-४ बड़े चम्मच नींबू रस

विधि

कच्चे काजू, नमक, काली मिर्च, नींबू रस और पानी मिलाकर मिक्सी में अच्छे से पीस लें। काजू से एक गाढ़ा और मलाईदार पेस्ट बन जाएगा। बनावट में नरम होना चाहिए, दानेदार नहीं। इस गाढ़ेपन को पाने के लिए थोड़ा पानी डालिए।

परोसने के लिए

परोसने वाले बरतन में नीचे एक परत बैंगन के टुकड़ों की बनाएं। कटे हुए आलू की फांके बैंगन की फांकी के ऊपर रखें। अगली परत में लाल चटनी। अब फिर से एक परत बैंगन की और एक परत आलू की बिछाएं। अगली परत सफेद चटनी (सॉस) की बिछाएं। ऐसा करते रहें जब तक सारी सब्जियों की परत न बिछ जाए। अब शेष बची सफेद और लाल चटनी को मिला दें। इसका बहुत सुन्दर गुलाबी रंग आयेगा। इसे सारी सामग्री के ऊपर से उड़ेल दें। अब इसे अवन में रखकर १०-१५ मिनट तक बेक करें और गरम परोसें। टमाटर की पतली कटी फांकी, पार्सली और ढेर सारी सफेद चटनी (सॉस) से सजाएं।

४-६ व्यक्तियों के लिये

शेपर्डस् पाई

सामग्री

- ४ मध्यमाकार आलू - बिना छिले हुए
- १/२ कप सोया दूध
- १/२ कप सोया डली (नगेट्स) या सोया कीमा
- ३ बड़े चम्मच सोया सॉस
- १ प्याज मध्यमाकार - पीसी हुई
- १ गाजर कसी हुई बिना छिले

- १ छोटा सेलरी का डंठल पत्तियों के साथ कटा हुआ
- ७ टमाटर कुचले हुए
- नमक और मिर्च स्वादानुसार
- १/२ छोटा चम्मच थाईम और रोजमेरी
- १/२ लाल शिमला मिर्च बारीक कटी हुई
- १/३ कप खट्टा मलाईदार चीज़

विधि

आलू नरम होने तक स्टीम करें और पानी छानकर छिलके साहित उनका कचूमर बना लें। इसमें सोया दूध मिलाएं, नमक और काली मिर्च डालकर मसलें और मैशड आलुओं की तरह गाढ़ापन लाएं। सोया नगेट्स या सोया कीमा को २०-३० मिनट तक पानी में भिगोएं। उसे निचोड़ कर सारा पानी निकाल लें। धोकर फिर से निचोड़ लें। अगर नगेट्स प्रयोग कर रहे हैं तो उनके टुकड़े मिक्सी में डालकर छोटे फ्लेक्स बना लें। यदि आप सोया-फ्लेक्स ही प्रयोग में ला रहे हैं तो उन्हें भिगोकर, धोकर, निचोड़कर पानी बाहर निकालें। एक मध्यमाकार पैन में प्याज़, गाजर और सेलरी पत्ते भूनें, १० मिनट तक, जब तक प्याज़ मुलायम न हों जाएं। अब कुचले टमाटर, पिसी सोया डलियां और सोया सॉस मिलाकर १० मिनट तक पकाएं। मिश्रण को चखकर देखें की नमक सही है या नहीं और सोया सॉस सामायोजित करें। हर्बस् डालकर थोड़ा और देर तक पकाएं। एक ६ इंच की चौकोर बेकिंग ट्रे में सोया डली मिश्रण को १ सेंटीमीटर ऊंचाई तक दबाकर भर दें। इतनी ही ऊंचाई की आलुओं की परत बिछाएं। सबसे ऊपर नट चीज़ की परत बिछाएं। अवन में १५-२० मिनट तक बेक करें जब तक नट चीज़ भूरा न हो जाए और तब इस पर

बारीक कटी लाल शिमला मिर्च डालकर परोसें। या फिर १० मिनट बेकिंग के बाद भी शिमला मिर्च डाल सकते हैं, जिससे शिमला-मिर्च भी थोड़ी बेक हो जाएं। अब इसे चौकोर टुकड़ों में काटकर परोसें।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

वैजी मिलेट बेक

सामग्री

- १ कप वैजीटेबल स्टॉक
- २ कप पकाई हुई कंगनी
- १/२ कप ब्रॉकोली
- १/२ आलू चौकोर कटे-बिना छिले
- १ मध्यमाकार प्याज़ छिला और चौकोर कटा हुआ
- २ कली लहसुन कीमा बनी हुई
- १ बड़ी चम्मच ताजा थाईम (या १ छोटी चम्मच सूखी)
- १ बड़ी चम्मच ताजा रोजमेरी बारीक कटी (या १ छोटी चम्मच सूखी)
- १/४ छोटी चम्मच कुचली हुई लाल - मिर्च फ्लेक्स
- १.५ कप पालक पत्ते
- १ कप काजू चीज़
- १ छोटा चम्मच नींबू का छिलका
- १/४ छोटी चम्मच ताजा पिसी काली मिर्च
- नमक स्वादानुसार

विधि

आलू पकने तक स्टीम करें। अवन को ३५०° तक प्रीहीट करें। प्याज़ और लहसुन को मुलायम

होने तक सूखा भूने। इसमें सेलरी पत्ते, रोजमेरी लाल मिर्च, थाईम और पालक को सूखा भुनें नरम होने तक। आंच से हटाएं। अब इसमें कंगनी (मिलेट), काजू चीज़, नींबू रस, काली मिर्च, आलू और ब्रॉकोली डालकर, पालक प्याज़ फिश्रण में वेज-स्टॉक के साथ मिलाएं और इसे अच्छे तक मिलने तक चलाएं। इस सारे मिश्रण को पहले से ही तैयार बेकिंग के बर्तन में डालकर अवन में रखें। ३० मिनट तक बेक करें या जब तक यह सैट न हो जाए और इसके किनारे भूरे न हो जाएं। इसे काटने से पहले ठंडा हो जाने दें। इसे गरमा-गरम या कमरे के तपमान पर परोसें (यह ठंडा भी अच्छा लगता है।)

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

बर्मीज़ खाओसुए

सामग्री

सब्जियां - बेबी कार्न, बटन मशरूम, गाजर, बीन्स, प्याज़, ब्रॉकोली, गोभी

- २ कप ताजे नारियल की क्रीम
- २ कप सब्जियों का सूप या स्टॉक
- २ बड़े चम्मच बेसन
- १ छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- २ नींबूओं का रस
- नमक स्वादानुसार
- कुट्टु या ब्राऊन चावल के नूडल्स या ब्राऊन चावल
- सजाने के लिए-कटे और रोस्ट करे हुए लहसुन, प्याज़, टमाटर, हरा धनिया, हरी मिर्च, खीरा, नींबू का रस

विधि

नारियल को कस कर उसे मलाईदार करने के लिए उसमें पानी डालें। इस क्रीम को, एक मलमल के कपड़े की सहायता से छान लें। बेसन को जीरा पाउडर के साथ भूनें। इसमें सब्जियों का सूप डालें और ज्यादा देर से पकने वाली सब्जी को सबसे पहले डालें। और बाकी सब्जियों को भी इसी प्रकार डालें और उबालें। सब्जियों को थोड़ा कच्चा ही रखें। अब इसमें नारियल का दूध, नींबू का रस और नमक डालें। चावल या नूडल्स के साथ परोसें और स्वादानुसार सजाएं।

३-४ लोगों के लिए

ब्रेज़्ड कैबेज (बंदगोभी)

सामग्री

- १ बड़ा चम्मच गेहूँ का आटा
- सब्जियों का स्टॉक अवश्यकतानुसार
- नींबू और मिर्च स्वादानुसार
- चुटकी भर जायफल

विधि

बंदगोभी को बारीक कसें और हल्का भूरा होने तक भूनें, ध्यान रहे कि जले नहीं।

अब तक बंदगोभी लगभग पक कर तैयार हो गई होगी। बंदगोभी पर थोड़ा सा आटा छिड़कें और हिलाते रहें, ताकि आटा भी भून जाए। थोड़ा सा सब्जियों का स्टॉक डालें और कुछ मिनटों के लिए हल्की आंच पर रखें।

नमक, मिर्च और जायफल डालें और परोसने से पहले थोड़ा नींबू का रस छिड़कें।

३-४ लोगों के लिए

ब्रेड और चावल

गेहूँ (चोकर सहित) रोटी

सामग्री

- १ कप चोकर युक्त गेहूँ आटा
- १ कप गरम पानी
- नमक

विधि

ताजा गेहूँ आटा लें और गरम पानी के साथ मि लाएं। चुटकी भर नमक डालकर कड़ा आटा गूंथ लें। छोटी लोईयां बनाकर उससे ६ इंच गोल रोटी बनाएं, हाथ या बेलन का प्रयोग कर। पर्याप्त मात्रा में सूखे आटे का प्रयोग करें जिससे रोटी चिपके नहीं या बटर पेपर, का प्रयोग करें जिससे यह आसानी से तवे पर भी डाली जा सकती है। तवे पर एक तरफ से सेककर पलटें और दूसरी तरफ से भी सेकें और चपाती कि तरह फुलाएं।

मात्रा २-३ व्यक्तियों के लिए

गेहूँ, प्याज़ का कुलचा

सामग्री

- २-३ कप चोकरयुक्त गेहूँ आटा
- २ स्टीम करे हुए और कुचले आलू बिना छिलके उतारे
- १/२ छोटा चम्मच खमीर
- गरम पानी लोई बनाने के लिए
- १/८ छोटा चम्मच नमक
- २ बड़े चम्मच बारीक कटी हरी धनिया पत्तियां
- ४ बारीक कटे प्याज़ सूखे भुने हुए
- २ छोटे चम्मच खजूर पेस्ट
- १/२ कप गाढ़ा नारियल दूध

विधि

लोई (गूथा आटा)

गरम पानी में खजूर पेस्ट और खमीर मिलाइये। जब खमीर फूलना शुरू करे तब इस पानी को आटा

गूंथने में प्रयोग करें। कुचले हुए आलू, नमक और धनिया पत्ते आटे में मिलाएं। पानी का प्रयोग कर नरम आटा गूंथें। आटे को ढककर एक गरम स्थान पर फूलने के लिए, २-४ घंटे के लिए रखें या जब तक वह फूलकर दुगुना ना हो जाए तब तक रखें।

भरावट

प्याज़ को बारीक काटें और उन्हें हल्का सूखा भुने जब तक वे नरम न हो जाएं। नमक स्वादानुसार मिलाएं। प्याज़ तैयार होने पर थोड़ा सूख जाते हैं।

कुलचा बनाना

एक छोटी रोटी बेलकर उसमें एक चम्मच प्याज़ भरें। सब ओर से बन्द कर एक गेंद का आकार दें। सूखे आटे का प्रयोग करते हुए इसे बेलन से बेलकर कुलचा बनाएं। सूखे आटे के प्रयोग से लोई चिपकेगी नहीं।

इसे समतल तवे पर हल्के भूरे धब्बे दिखने तक सेक लें। अब इन सबको एक तरफ रख दें। जब सारी रोटीयां बन जाएं तब प्रत्येक रोटी पर थोड़ा नारियल दूध लगा कर अवन में रख दें। गरम - गरम परोसें।

मात्रा ८-१० व्यक्तियों के लिए

गेहूँ ब्रेड

सामग्री

- १ कप गुनगुना पानी
- १ बड़ा चम्मच खजूर पेस्ट
- १ छोटा चम्मच खमीर-(ड्राई यीस्ट)
- २ कप चोकरयुक्त गेहूँ आटा
- २ बड़े चम्मच अलसी बीज
- २ बड़े चम्मच तिल
- १ छोटी चम्मच मिश्रित हर्ब्स

विधि

खजूर पेस्ट को गुनगुने पानी में मिलाएं। इसमें खमीर मिलाएं और ढककर १० मिनट तक छोड़

दें। आप पाएंगे कि १० मिनट बाद यह झागदार हो जायेगा।

इसमें आधा गेहूँ आटा (१ कप) डालकर अच्छे से मिलाएं। इसे ३० मिनट के लिए ढककर छोड़ दें। अब बचा हुआ आटा, नमक, अलसी बीज और तिल मिलाकर अच्छे से गूंध लें। इसे ढककर १ घंटे के लिए छोड़ दें। आटे को एक बार फिर गूंध लें। इसके बन, फोकसिया या ब्रेड अपनी इच्छानुसार बनाएं।

३० मिनट तक बन या फोकसिया या ब्रेड को ढककर रखें। अवन को २० मिनट पहले शुरू करें और ३५-४० मिनट का टाईम लगाएं। पहले १० मिनट तक २००°C के तापमान पर और बाकि बचा समय १८०°C के तापमान पर बेक करें। चाकू अन्दर डालकर चेक करें कि अच्छे से बेक हुआ या नहीं। तार की रैक पर रखकर थोड़ी देर ठंडा होने दें।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

गेहूँ और मक्कई से बनी टॉर्टिला

सामग्री

- १०० ग्राम चोकरयुक्त गेहूँ आटा
- १०० ग्राम सम्पूर्ण मक्कई आटा
- १ छोटा चम्मच तिल का मक्खन या बिना पॉलिश वाले तिलों का पाउडर
- १/२ छोटा चम्मच सेंधा नमक
- गरम पानी आटा गूंधने के लिए

विधि

एक बर्तन में सारी सामग्री मिलाकर कड़ा आटा गूंधे, थोड़ा-थोड़ा गर्म पानी डालते हुए। गूंधे आटे को रसोई के तौलिए से ढक दें और ३० मिनट तक छोड़ दें। छोटी-छोटी लोईयां बनाकर टॉर्टिला प्रेस का प्रयोग करते हुए छोटी-छोटी टॉर्टिला बनाएं। यदि आपके पास टॉर्टिला

प्रेस नहीं है तो किसी समतल सतह पर सूखा गेहूँ आटा डालकर गूंधे आटे की लोईयां बेलकर समानता से पतले टॉर्टिला बनाएं। एक लोहे का पैन या तवा गरम करें और टॉर्टिला को दोनों ओर से भून लें। जब तक वे तैयार न हो जाएं।

मात्रा ६-८ टॉर्टिला

ज्वार/अमरंथ रोटी

सामग्री

- २ कप ज्वार आटा/ अमरंथ आटा
- १ कप स्टीम करा, मसला आलू बिना छिलका उतारे
- १ छोटा चम्मच अदरक और मिर्च पेस्ट
- सेंधा नमक स्वादानुसार

विधि

एक बड़े बर्तन में सारी सामग्री को अच्छे से मिलाएं और गरम पानी के साथ गूंधकर कड़ा आटा तैयार करें। पतली रोटियां बेल लें और सूखे आटे का प्रयोग करें यदि आवश्यकता हो। रोटी को तवे पर दोनों ओर से सेंक लें।

मात्रा ४-६ व्यक्तियों के लिए

सुगंधित ब्राउन चावल

सामग्री

- २ कप भूरे बासमती चावल (बिना पॉलिशवाले) धुले और ४ घंटे भीगे हुए
- २ कप पानी
- १/२ छोटी चम्मच (लगभग २० धागे केसर)
- २ लौंग
- १ टुकड़ा दालचीनी
- २ इलायची
- सेंधा नमक स्वादानुसार

विधि

भीगे चावलों में से पानी अलग कर दें। एक पैन में लौंग, दालचीनी और इलायची भून लें। इसमें केसर धागे, नमक और दो कप पानी मिलाएं। भीगे चावल पैन में डालकर पैन को ढक दें। चावल मध्यम आंच पर पकाएं जब तक चावल फूल न जाएं। आप चाहें तो अतिरिक्त पानी भी मिला सकते हैं चावलों के पकने तक।

मात्रा ६-८ व्यक्तियों के लिए

मेक्सिकन राईस

मेक्सिकन बीन्स, मेक्सिकन टार्टिला, चिली साँस और सालसा के साथ परोसे जा सकते हैं।

मेक्सिकन नाश्ता जैसे टाकोस, एंछिलादास, बरिटोस आदि के साथ में परोसने के लिए भी बहुत अच्छा है।

सामग्री

- १ कप ब्राउन चावल
- २ कप ठंडा पानी
- २ कली लहसुन कुचली हुई
- १/२ प्याज बारीक कटा हुआ
- १ कप मोटा कटा टमाटर
- तेज मिर्च अपने पसंद से, लम्बाई में फांको में कटी हुई
- १ छोटा चम्मच भुना जीरा पाउडर
- बारीक कटी सेलरी, ऑरिगानो और शिम ला मिर्च स्वाद के अनुसार।
- नमक स्वादानुसार

विधि

एक मध्यमाकार बर्तन को मध्यम आंच पर गरम करें। इसमें बिना पके चावल डालकर भून लें। चावलों को ज्यादा न चलाएं लेकिन चावल जब एक बार ब्राउन होने शुरू जाएं तो इन्हें चारों तरफ चलाएं जिससे ये एक समान भूरे हो जाएं और जले नहीं। चावलों के भूरे होने के अन्त में थोड़ा लहसुन डालकर चलाएं जिससे वह भी भून जाए या भूरा हो जाए।

अब चावलों में पानी मिलाएं (यह तेजी से उबलेगा) और बची हुई सामग्री मिलाएं। अच्छे से मिलाकर ढक दें (थोड़ा सा हवा निकलने के लिए खुला छोड़कर) आंच को मध्यम या धीमे से मध्यम तक कम कर दें और इसे २०-३० मिनट तक पकने दें। (पकने का समय और तापमान आपके गैस स्टोव के अनुसार अलग-अलग होंगे। २० मिनट बाद देखें कि कहीं जल तो नहीं गया) इस पाक विधि का एक जरूरी नियम है कि “झांके नहीं” जब चावल पक रहें हो। जब तैयार हो जाएगा, तो सारा पानी सोख लिया जाएगा और चावल फूल जाएंगे और हर दाना खिलकर खुल जाएगा, भूरेपन के कारण। यह सूखे होने चाहिए गीले नहीं। आप मसाले और मिर्च अपने स्वादानुसार समायोजित कर सकते हैं। पाक-विधि को बदला जा सकता है १ कप चावल/२ कप पानी के अनुपात में लेकर और बाकी सामग्री को समायोजित कर।

मात्रा ३-४ व्यक्तियों के लिए

गेहूँ और मक्कड़ से बनी टॉर्टिला पृष्ठ नं ८५





फूल गोभी चावल

सामग्री

- ५ कप फूल गोभी के फूल
- १ कप कच्चे काजू
- १ चम्मच सेंधा नमक

विधि

मिक्सी में काजू और सेंधा नमक डालकर बारीक पीस लें। इसमें फूल गोभी मिलाकर चावल जैसा दिखने तक पीस लें। जरूरत से ज्यादा ना पीसें।

मात्रा – ४ व्यक्तियों के लिए

मिलेट बिरयानी

सामग्री

- १ कप बिना पके सम्वत (बार्नयार्ड मि लेट) के चावल
- १ हरी इलायची
- १ काली इलायची
- २ लौंग
- १ इंच दालचीनी टुकड़ा
- १ तेज पत्ता
- २-३ चम्मच नमक या स्वादानुसार
- १.५-२ कप पानी

फूल गोभी रसे के लिए

- २ प्याज़ बारीक कटे हुए
- १ हरी मिर्च कटी हुई
- २ बड़े चम्मच, बिना छिला अदरक पतला कटा हुआ
- १ बड़ा चम्मच बारीक कटा लहसुन
- ३-४ लौंग

- १/२ छोटा चम्मच जीरा
- ४ हरी इलायची
- दालचीनी का १ इंच टुकड़ा
- १ तेज पत्ता
- १ छोटा चम्मच गरम मसाला
- १/४ छोटी चम्मच हल्दी पाउडर
- १/२ छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- १/२ मध्यमाकार फूल गोभी छोटे फूलों में कटी
- ३/४ छोटा चम्मच नमक
- २ कप मूँगफली और चावल के दूध का दही/काजू मलाई + नींबू रस
- १/३ कप ताजा मटर
- २-३ बड़े चम्मच कच्चे काजू
- १ बड़ी चम्मच किशमिश

परतों के संयोजन के लिए

- १/२ प्याज़ बारीक फांको में कटा
- १/२ कप कटे हरी धनिया पत्ते
- १/२ कप पुदीना पत्ते (ऐच्छिक)
- केसर दूध-कुछ केसर के धागे दो बड़े चम्मच गरम पानी या बादाम दूध में मिले हुए

विधि

मिलेट—एक गहरे बरतन में, मसाले, नमक और पानी मिला कर, ढककर ५-७ मिनट तक पकाएं।

फूल गोभी रसा— प्याज़, अदरक, लहसुन और लाल मिर्च को सूखा भूने और पकाएं जब तक प्याज़ के टुकड़े लगभग भूरे ना हो जाएं। यदि अदरक और लहसुन का पेस्ट प्रयोग में ला रहे हैं

तो प्याज़ तैयार होने पर पेस्ट को डालें।

सारे मसाले एक मिनट तक भूनें। फूल गोभी और मटर ५ मिनट तक स्टीम करें जब तक वो लगभग तैयार न हो जाएं। उन्हें प्याज़ के साथ मिलाएं। योगर्ट मिलाएं। मिलाकर ६ मिनट तक पकाएं धीमी – मध्यम आंच पर जब तक फूल-गोभी नरम-कुरकुरी न हो जाए। इसमें आधे किशमिश, सूखे मेवे मिलाएं। मिलाकर तैयार करें। इसमें पानी या नॉन-डेयरी दूध मिलाएँ, यदि आप रसे को पतला करना चाहें या ज्यादा रसा चाहें। मिलाएं और परतें बनाएं। अब एक बेकिंग ट्रे में या मिट्टी के बरतन में आधा रसा, पहली परत के रूप में प्रयोग में लाएं, फिर आधे सम्वत् के चावल, आधे प्याज़, हरा धनिया, पुदीना पत्तियां और केसर दूध भी छिड़कें। अब फिर से एक दूसरी परत फूल गोभी, फिर संवत चावल और फिर समान छिड़काव सबसे ऊपर करें। इसे ढककर या तो अवन में या स्तोव पर धीमी आंच पर या १८०° पर २५-३० मिनट तक रख दें। गरम-गरम परोसें।

मात्रा ३-४ व्यक्तियों के लिए

केसरिया ब्राउन चावल-सब्जियों और सोया नगट्स के साथ

सामग्री

- २ कप ब्राउन चावल/बासमती चावल धोकर २ घंटे भीगे हुए
- ४ कप पानी
- १/२ कप प्याज़ कटी हुई
- १/२ कप बीन्स कटी हुई

- १/२ कप मटर
- १ छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर
- १/२ कप कसी हुई गाजर
- १/२ छोटी चम्मच केसर
- २ तेजपत्ते
- १ छोटा टुकड़ा दालचीनी
- कुछ लौंग
- हरा धनिया सजावट के लिए
- नींबू के टुकड़े सजावट के लिए
- नमक स्वादानुसार

विधि

पानी को फेंककर भीगे हुए चावलों को अलग रखें। एक पैन में एक कप सोया नगट्स लें, चार कप पानी और चुटकी भर नमक डालकर ५ मिनट के लिए उबालें। आंच से उतारकर १० मिनट के लिए ढंडा करें। पानी निकाल दें और सोया नगट्स को २-३ बार ताजे पानी से धोएं। हलके से दबाकर बाकी पानी भी निकाल दें। एक अलग पैन में कटी हुई प्याज़, तेजपत्ता, दालचीनी और लौंग डालें और २ मिनट के लिए चलाएं।

भीगे हुए चावल डालें, केसर डालें, पैन को ढककर चावल के फूलने तक पकाएं। थोड़ा पानी भी डाल सकते हैं, जब तक चावल पक ना जाएं। बीन्स, मटर और गाजर को स्टीम करके चावलों में डालें। सोया नगट्स डालकर अच्छे से मिलाएं। काली मिर्च पाउडर और नमक डालें। हरे धनिये और नींबू की फांको से सजाएं।

मात्रा ८-१० व्यक्तियों के लिए

डेसर्टस्

खजूर पेस्ट (कच्चा)

यह मुख्य मिठास है, जो अनेक मिठाईयाँ बनाने के प्रयोग में लायी जा सकती है। यह पहले से ही तैयार की जा सकती है और फ्रिज में ७-१० दिनों तक रखकर प्रयोग में लायी जा सकती है।

सामग्री

- १ कप खजूर गुठली निकाली हुई
- १ कप गरम पानी

विधि

खजूर को पानी में कुछ घंटों के लिए भिगो दें। जब तक वे फूल न जाएं और कुछ तरल न सोख लें। पानी छानकर खजूर को मिक्सी में नरम होने तक पीस लें। फ्रिज में रखकर प्रयोग में लाएं। यदि आपके खजूर नरम और रसदार है, तो आप बिना पानी का प्रयोग किए भी खजूर पेस्ट बना सकते हैं।

मात्रा १.५ कप

खजूर और अखरोट की मिठाई

यह बनाने में कुछ ही क्षण लेती है और मीठा खाने की तीव्र इच्छा को शान्त करती है।

सामग्री

- काले नरम खजूर
- अखरोट

विधि

खजूर को एक तरफ से काटकर खोल लीजिए और उसमें साबुत अखरोट भरकर परोसिए।

केले की आईसक्रीम

यह एक अविश्वसनीय मलाईदार आइसक्रीम है और इसे बनाना बहुत आसान है।

सामग्री

- ४ (या ज्यादा) पके केले
- दालचीनी
- अखरोट

विधि

छीले हुए एवं आधे कटे हुए केले एक डिब्बे में रखकर फ्रीजर में रख दें। दो या ज्यादा दिनों के बाद, उन्हें बाहर निकालें और मिक्सी में नरम, मलाईदार आइसक्रीम बनने तक पीसें। दालचीनी और अखरोट डाले अतिरिक्त स्वाद के लिए। तुरंत परोसें।

विकल्प

बेरीज़, किशमिश और अपने पसंदीदा कटे फलों से सजाएँ। १/४ संतरे का छिलका और १ बड़ी चम्मच कसी हुई अदरक अतिरिक्त स्वाद के लिए मिलाएँ।

कोको पाउडर डालें चॉकलेट आइसक्रीम बनाने के लिए। कोई भी जमा हुआ फल डालें अलग स्वाद की आइसक्रीम बनाने के लिए।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

नारियल दूध और अंजीर आइसक्रीम

सामग्री

- ४०० मिलीलीटर नारियल दूध
- १०० ग्राम सूखे अंजीर

विधि

सूखे अंजीर नारियल दूध में एक घंटे या थोड़ी ज्यादा देर के लिए भिगोएं। (गर्म जलवायु में इस मिश्रण को भी इस दौरान फ्रिज में रखना बेहतर है।) अंजीर फूलकर नर्म बन जाएगी। सारे मिश्रण को मिक्सी में डालकर पीस लें। फ्रीजर में रख कर जमाएं। एक बार लगभग जम जाने के पश्चात यह परोसने के लिए तैयार है।

विकल्प

ताजा लीची, नींबू डाल कर और अंजीर कि जगह गुलाब जल का प्रयोग करें। यह काफ़ि स्वादिष्ट बनती है जो गर्मियों में ताजगीदायक होती है। दूसरा विकल्प अंजीर के साथ केले मिलाना है।

मात्रा - ४ व्यक्तियों के लिए

ट्रॉपिकल फ्रूट क्रम्बल

सामग्री

- १ छोटा अनानास छोटे टुकड़ों में कटा हुआ (लगभग ८-९ पतली फांके)
- २ मध्यमाकार आम चौकोर टुकड़ों में कटे हुए
- २ केले चौकोर कटे हुए
- १/४ कप किशमिश (ऐच्छिक)
- नींबू रस स्वादासुनार
- १/४ छोटी चम्मच दालचीनी पाउडर

क्रस्ट के लिए (परत)

- ६ बड़े चम्मच बादाम का पाउडर
- ८ बड़े चम्मच बारीक सूखे खजूर का पाउडर

- ५ बड़े चम्मच कसा सूखा नारियल
- १/२ छोटी चम्मच दालचीनी पाउडर

विधि

अवन को १६०° पर २० मिनट के लिए गरम करें। सारे फलों को एक साथ मिलाएं, १/४ चम्मच दालचीनी पाउडर और स्वादानुसार नींबू रस के साथ। बाकी बची सूखी सामग्री को अच्छी तरह से मिलाएं। फलों को एक कांच की समतल ट्रे में रखें। इस पर सूखा मिश्रण डालकर इसे पूरी तरह से ढक दें। इसे अवन में २००°F तापमान पर ४० मिनट तक बेक करें।

विकल्प

यह बिना पकाए भी कच्चे डेसर्ट की तरह परोसा जा सकता है।

मात्रा ६-८ व्यक्तियों के लिए

‘कच्चा’ गाजर की हलवा

सामग्री

- १/२ कप बारीक कसी गाजर-छिलके के साथ
- १/२ कप ताजा कसा हुआ नारियल
- १/४ कप बीज निकले काले खजूर हाथ से मसले हुए
- १/४ छोटी चम्मच दालचीनी पाउडर
- ८-१० बादाम लम्बे कटे हुए

विधि

सारी सामग्री अच्छे से मिलाएं और कटे बादामों से सजाकर परोसें।

मात्रा – २ व्यक्तियों के लिए

चुकंदर का हलवा

सामग्री

- १/२ कप बारीक कसा हुआ चुकन्दर (छिलके के साथ)
- २ इंच का टुकड़ा नारियल का या १० काजू या अखरोट ८ घंटे भीगे हुए
- १/२ कप बीज निकले काले खजूर हाथों से कुचले या पेस्ट रूप में पीसे हुए
- १/४ छोटी चम्मच इलायची पाउडर

विधि

कसे हुए चुकन्दर को इलायची पाउडर के साथ भाप दें, मात्र ५ मिनट की भाप काफी है। यदि काजू और अखरोट का प्रयोग कर रहे हैं, तो इन्हें २ चम्मच पानी के साथ पीसकर पेस्ट बनाएं। सारी सामग्री अच्छे से मिलाएं और परोसने से पहले अच्छे से ठंडा करें।

मात्रा – २ व्यक्तियों के लिए

कच्ची चॉकलेट ब्राउनीस्

सामग्री

- २ कप अखरोट
- १ कप कोको पाउडर
- १ चुटकी नमक
- १ १/२ कप खजूर

विधि

अखरोट को मिक्सी में दरदरा और चिपचिपा

होने तक पीस लें। इस मिश्रण में कोको पाउडर और नमक मिलाएं। अब थोड़े-थोड़े खजूर डालना शुरू करें और ब्लेंड करें जब तक केक क्रम्बस् के समान न बन जाए। जब तक मिश्रण आपस में चिपक न जाए तब तक खजूर डालें। एक प्लेट में डालकर मनचाहा आकार दें। एक घंटे के लिए जमाएं।

चॉकलेट मूज

सामग्री

- २ पके एवोकाडोज
- १/२ कप कोको पाउडर
- ३/४ कप खजूर पेस्ट

विधि

सारी सामग्री मिक्सी में पीस लें। मिश्रण नरम और एकसार होना चाहिए। परोसने के लिए छोटी प्लेटों में डालें और २ घंटे के लिए फ्रिज में रख दें।

विकल्प

यदि आपको एवोकाडो नहीं मिलता तो २०० ग्राम भीगे हुए काजूओं का प्रयोग कीजिए। टोफू या कच्चा नारियल (मलाई) भी एवोकाडो की जगह प्रयोग में लाये जा सकते हैं।

मात्रा ८-१० व्यक्तियों के लिए

बेसन के लड्डू

सामग्री

- १/२ कप चना दाल
- १/२ कप कसा नारियल
- १/४ कप कुटे हुए नरम काले खजूर या खजूर पेस्ट
- १/४ कप सूखा खजूर पाउडर

- १/४ छोटी चम्मच इलायची पाउडर
- १०-१२ बादाम

विधि

चना दाल को सुन्दर सुनहरा रंग होने तक भून लें। इसे ठण्डा कर मोटा पीस लें। इसमें दालचीनी पाउडर, इलायची पाउडर, कसा नारियल और सूखा खजूर पाउडर मिलाएं। मिक्सी में यह सूखा आटा, खजूर और बादाम मिलाएं। अपनी पसंदानुसार मीठा करने के लिए और खजूर या खजूर पेस्ट मिलाएं यदि आवश्यक हो और लड्डू बांध लें।

मात्रा १२-१५ लड्डू

डट्च ओट् कुकीज़

सामग्री

- १ कप कच्चे काजू
- १/२ कप खजूर पेस्ट या कुटे खजूर
- १/२ कप रोल्ड ओट्स
- १/४ छोटा चम्मच सूखा अदरक
- चुटकी भर नमक
- चुटकी भर ताजा पीसा जायफल
- १/४ छोटा चम्मच वनीला सत
- १ छोटी चम्मच दालचीनी
- २ बड़े चम्मच किशमिश

विधि

काजुओं को मिक्सी में डालकर बारीक आटे के रूप में पीस लें। किशमिश के अतिरिक्त अन्य सामग्री

मिलाकर मिक्सी में चलाकर मिला लें। एक बार जब मिश्रण एक साथ चिपकने लगे तो किशमिश भी

मिलाएँ। १ इंच कि बॉल बनाएं और दबाकर सम तल कुकीज़ का रूप दें। एक कांटे से डिजाइन भी बनाएं। तुरंत परोसें या फ्रीज़र या फ्रिज़ में स्टोर करें।

मात्रा - लगभग २० कुकीज़

मर्ज़िपैन - (बादाम की मिठाई)

सामग्री

- १ कप बादाम
- १ कप खजूर
- कुछ बूंदे चुकन्दर रस
- २ बड़े चम्मच कोको पाउडर (ऐच्छिक)

विधि

कांच के बर्तन में बादाम भिगोकर ८ घंटे के लिए फ्रिज में रखें। अच्छे से धोएं। एक बर्तन में पानी उबालकर उसमें बादाम डालें दें। गैस बन्द करें। १० मिनट के बाद उन्हें गर्म पानी से निकालकर बर्फीले पानी में डाल दें, इससे बादाम की छाल आसानी से निकालने में सहायता मिलती है। सारे बादामों के छिलके उतार लें। मिक्सी में बिना पानी के मोटा पीस लें। आधे बादाम के पेस्ट में चुकन्दर की बूंदे डालें। खजूर हाथों से मसलें, एक गाढ़ा पेस्ट बनाने के लिए।

एक चौकोर समतल बरतन में आधे सफेद बादाम के पेस्ट को दबाकर समान रूप से बिछाएं। अब इसमें कोको डालें ऊपर से छिड़ककर या खजूर के साथ मिलाकर। बादाम की परत पर दबाकर खजूर की परत बनाएं। गुलाबी बादाम पेस्ट की एक परत बनाकर इसे पूरा करें। चौकोर टुकड़ों में काटें। आप इसे आधे कटे बादामों से सजा सकते हैं।

मात्रा ८-१० व्यक्तियों के लिए

खाना बदलो जीवन बदलो

यह पुस्तक बहुत ही महत्वपूर्ण और उपयोगी है, साधारण पाकविधियों के साथ जो आपको डेयरी और तेल मुक्त पाक कला के सारे आसान विकल्प देती है। यह सारे वीगन लोगों को जरूर रखनी चाहिए। इस पुस्तक में कालातीत व्यंजन विधियाँ हैं, हर रोज के खाने के लिए भी और कुछ खास बनाने के लिए भी। मुझे ये पसन्द है।

– सुरेखा सदाना, दुबई

मुझे इस पुस्तक की पाक-विधियों से शानदार फायदा हुआ। मैंने अपना काफी वजन कम किया है और चुस्त महसूस करती हूँ। मैं बहुत अधिक सिफारिश करती हूँ शरन पाक पुस्तक की। इन विधियों का आसानी से अनुसरण किया जा सकता है, ये डेयरी मुक्त, तेल मुक्त हैं और चीनी के अन्य विकल्पों से परिपूर्ण है।

– जयश्री एम., कनाडा

शरन और उसकी कालातीत पाक-विधि पुस्तक ने हमारे सम्मुख एक पूरा संसार खोल दिया है। यह पाक-पुस्तकों की बाइबल है और हर रसोई में अवश्य होनी चाहिए। पाक-विधियाँ नींबू निचोड़ने जितनी ही आसान हैं।

– योगेश शाह, यू. के.

मैं फिर से खाना पकाना पसन्द करने लगी हूँ। सम्भावनाएँ, पकाने के वैकल्पिक तरीके, स्वाद में कोई समझौता नहीं, यह पुस्तक हर रसोई के लिए आवश्यक है। मेरा वजन घट रहा है, स्वस्थ महसूस कर रही हूँ, शानदार और मनपसन्द खाना खाते हुए भी। – शशिकला रवि, बेंगलोर

यह एक उत्कृष्ट एवं अत्याधिक अनुशंसित पाक-कला पुस्तक है। मधुमेह रोगी होने के कारण मेरे लिए आहार हमेशा एक समस्या रही है। लेकिन शरन के पाक कला तरीके से मेरे स्वास्थ्य में अत्याधिक वृद्धि हुई और अब मैं खाना भी ज्यादा आनन्द से खाती हूँ। – बीना पोपट यू. के.

शरन पाक-कला पुस्तक प्रत्येक रसोई के लिए आवश्यक है। यह मेरे जीवन को हर तरह से बदलने में सहायक रही है—वजन घटाना, आहार नियंत्रण, स्वच्छत्तर दिमाग और अन्त में मेरे रक्तचाप पर नियंत्रण। मैं बिलकुल नहीं जानती थी कि जो मैं खाना खाती हूँ और जिससे मैं बिमार हो रही हूँ, उसे बनाने के इतने सारे आसान स्वादिष्ट विकल्प होंगे जो बहुत कम समय में बन सकते हैं। – पारिता हरिया यू. के.



SHARAN

www.sharan-india.org

मूल्य: 250/-