

लजीज मूंगलई कोफते जो आपकी थाली में सजे

रोज का एक आम-सा सवाल, जिसे हर गृहिणी की परेशानी है, लेकिन अब आपकी इस परेशानी का हल है, तो आइये जानते हैं एक से बढ़कर एक लजीज रेसिपी-

सामग्री:-

आलू 200 ग्राम, गाजर 150 ग्राम
मटर 250 ग्राम, फूलागोभी 200 ग्राम
बेसन 2 छोटे चम्मच
डब्लरोटी 2 स्लाइस
नमक 1/2 छोटा चम्मच
मिर्च 1/2 छोटा चम्मच
धनिया पाउडर 1/2 छोटा चम्मच
1/2 छोटा चम्मच घी।
तरी के लिए :- हरी मिर्च
अदरक 1 टुकड़ा, खसखस 2 चम्मच
टमाटर 4 बड़े

काजू 50 ग्राम, किशमिश 50 ग्राम
पनीर 100 ग्राम

गर्ममसाला 1 चम्मच पानी 3 कप
नमक मिर्च और धनिया अंदाज से।

विधि:- मटर के दाने निकालकर उसमें आलू गाजर गोभी के छोटे-छोटे टुकड़ों मिला लें। पानी डालकर कू कर में पकाएं। जब तक सब्जियां गल न जाएं। फिर पानी निकाल कर रख लें।

उबली हुई सब्जियों में सुख भुना बेसन डब्लरोटी मसल कर और मसालें डालकर मैश ले। थोड़ा सा घी हाथ पर लगाकर छोटे-छोटे रोल बनायें तथा बाद में गर्म घी में तल कर रख दें।

तरी बनाने की विधि- प्याज बारीक पीस लें, खसखस, अदरक व हरी मिर्च एक साथ पीस लें। तेल गर्म करके प्याज



लाल होने तक भूनें, उसमें बाद खसखस का बनाया पेस्ट डालकर थोड़ा और भूनें। अब टमाटर का गूदा डालकर घी छोड़ने

तक पकाएं। फिर 3 कप पानी डालें। काजू किशमिश डालें और अच्छी तरह उबाल लें। और गाढ़ी होने तक तरी को पकने दें।

तले हुए कोफते बाउल में सजाकर फिर गर्मा गर्म तरी डालें ऊपर से कसा पनीर, धनिया और गर्म मसाला छिड़क दें।

दोस्ती ईश्वर की अनुपम देन

दुनिया के तमाम खूबसूरत रिश्तों में से एक रिश्ता दोस्ती का है। दोस्त स्ट्रीटलाइट की तरह होते हैं, वे हमारे जीवन की राह में रोशनी भर देते हैं। इससे हमारा सफर सहज हो जाता है। एक सही और अच्छा दोस्त हमारी जिंदगी बदलने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जरूरी नहीं कि आपके दोस्त अपने सामाजिक दायरे से ही हों। कई बार भगवान उन्हें अलग-अलग रूपों में भेजता है। पशु-पक्षी भी आपके दोस्त हो सकते हैं या कई बार अचानक ऐसे व्यक्ति मिल जाते हैं जो खुद भी एक ईमानदार दोस्त की तलाश में होते हैं। ब्रिटेन की यूनिवर्सिटी ऑफ नॉर्थिंग्टन के शोध के अनुसार वे लोग ज्यादा खुश रहते हैं।

जिनके पास पुराने दोस्तों की संख्या ज्यादा होती है। शोध में यह भी पाया गया कि जिन लोगों के दस या ज्यादा दोस्त हैं, वे पांच या कम दोस्त वाले लोगों की तुलना में ज्यादा खुश होते हैं। शोधकर्ताओं के अनुसार पुराने और करीबी दोस्तों का होना व्यक्तिगत खुशी से जुड़ा होता है। जिंदगी में खुश रहने के लिए सिर्फ रूपों का ढेर, बड़े महल, महंगी गाड़ियां, ऊंचा पद ही खुश रहने के

लिए काफी नहीं है। ये सब चिजें कुछ पल का सुख देती हैं। लेकिन दोस्त हमेशा हमारी

दोस्त हमें जीवन में कुछ अच्छा देते हैं। जीवन की बैटरी को चार्ज करने के लिए

सचच दोस्त वह होता है। जो आपकी राहों में आई मुश्किलों का हल निकालते हैं।

सकती है। ऑफिस में आपकी सीट के पास बैठने वाला सहकर्मी भी आपका दोस्त हो सकता है। वॉक पर रोजना मिलने वाले दादाजी या कोई बुजुर्ग, नियमित रूप से आपका चैकअप करने वाला आपका डॉक्टर या पड़ोस में रहने वाली बुजुर्ग आंटी कोई भी आपका दोस्त हो सकता है। लेकिन इस दोस्ती का लंबे समय तक बनाए रखने के लिए आपसी प्रेम और विश्वास होना बहुत जरूरी है। अच्छे दोस्त आपके जीवन को सार्थक बनाते हैं। सकारात्मक ऊर्जा के साथ वे आपको जीवन जीने का हौसला देते हैं। जब जिंदगी के रास्ते बंद हो जाते हैं और कोई उम्मीद नहीं बचती तब अच्छे दोस्त ही जीने का सहारा बनते हैं। अच्छे दोस्त हमें बुरे पलों से उबारते हैं। दोस्ती खुशी को दोगुना करके, दुख को बांटकर उल्लास बढ़ाती है और मुसीबत कम करती है। एक सच्चा दोस्त हर परिस्थिति में आपका साथ देता है। वह मुश्किल पलों से आपको निकालने में मदद करता है। बिना दोस्तों के जिंदगी मुश्किल होती है। हमें चाहे रोना होया हंसना, दोनों ही परिस्थिति में दोस्त जरूरी है।



खुशी को बनाए रखने का काम करता है।

दोस्ती की जरूरत होती। एक अच्छा और

एक हो। दोस्ती कभी भी किसी से भी हो

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

लाजवाब स्वाद से भरपूर मूंगफली के दही बडे

हर रेसिपी का अपना एक अलग ही टेस्ट होता है, तो पेश कुछ ऐसे ही अलग तरह की रेसिपी ताकि आप इसके स्वाद को ना भूल पायें।

सामग्री

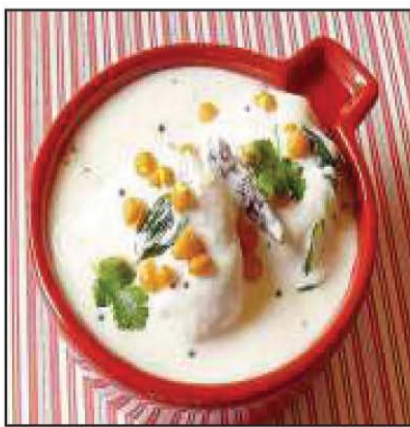
मूंगफली 250 ग्राम
हरी मिर्च 2 चम्मच
बेसन 3 चम्मच
नमक स्वादानुसार
ऑलिव ऑयल आवश्यकतानुसार
फ्रूट सॉल्ट 1/4 चम्मच
पानी 2 कप
शुगर फ्री 1 चम्मच
दही 4 चम्मच।
गार्निशिंग के लिए-

इमली की चटनी

हरी चटनी

जीरा और काली मिर्च पाउडर

अदरक



भुनी मूंगफली।

बनाने की विधि- सबसे पहले मूंगफली को हरी मिर्च और आवश्यकतानुसार पानी के साथ ग्राइंड कर लें। अब इसे बाउल में निकाल कर उसमें बेसन, नमक, फ्रूट साल्ट मिलाएं। भीगे कपड़े पर इस मिक्सचर को छोटे-छोटे बॉल बनाकर डालें और हल्के हाथों से दबाएं।

अब इन्हें मध्यम आंच पर डीप फ्राई करें। बाउल में गर्म पानी डालकर उसमें बडे को भिगोएं और हाथों से दबाकर अतिरिक्त पानी निकाल लें। अब चीनी मिले दही इस बडों के ऊपर डालें। इसे चटनी, जीरा, काली मिर्च पाउडर, अदरक और भुनी मूंगफली से गार्निश करके सर्व करें।

आकर्षक फर्नीचर से घर सजाने होशियारी सीखें

स्पेस भी कम है और बजट भी। दो चुनौतियों के रहते आकर्षक फर्नीचर से घर सजाने की होशियारी सीखें-

घर में खुली जगह बढ़ाने के लिए दरवाजे और खिड़कियों की संख्या कम रखना जरूरी है। इसलिए छोटा फ्लैट लेते समय इसका बात का खास ख्याल रखें।

एक या दो कमरे के फ्लैट में ड्राइंग स्पेस काफी कम हो, तो सोफा के बजाय फ्लोर सिटिंग की व्यवस्था भी की जा सकती है। ड्राइंग रूम में सोफा रखने के बाद जगह कम पड रही हो, तो विशाल काउच रखने के बजाय पोर्टेबल फोल्डिंग चेअर रखें। बेडरूम छोटा है, तो इसको बड़ा दिखाने के लिए रॉट आयरन का बेड यूज करें। कई तरह की चिमनी बाजार में उपलब्ध हैं। इसे खरीदते वक्त हमेशा इस बात का ख्याल रखें कि यह 4 बर्नर को ध्यान में रखकर बनाया गयी हो। इससे यह पूरे चूल्हे को कवर करेगी।

रसोई घर में पोर्टेबल पार्टीशन या घेरे कराएं, ताकि इसमें रखे जानेवाले डिब्बों या दूसरे सामान के हिसाब से इसमें बदलाव लाए जा सकें।

छोटे फ्लैट्स में फर्श पर ही मैट्रेस और कुशन लगा कर ड्राइंग रूम को स्पेशियस बनाया जा सकता है। अगर मैट्रेस पर बिछायी जानेवाली शीट फ्लोर के कलर से मेलखाती हुई, तो भी अच्छा है। ड्राइंग रूम में कम जगह हो, तो घुमावदार सोफा या सेंटर टेबल नहीं खरीदें। सुन्दर फिनिशिंगवाले छोटे आकार के सोफे से ही इस कमरे को सजाएं।