

# पापड़ पनीर टिक्का

## सामग्री

- 200 ग्राम पनीर क्यूब्स में कटा हुआ
- दो टेबलस्पून कॉर्नफ्लोर
- नमक स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर
- काली मिर्च पाउडर
- गरम मसाला
- रेड चिली सॉस
- ग्रीन चिली सॉस
- एक चम्मच टोमैटो सॉस
- शेजवान चटनी यह

ऑप्शनल है

- एक बड़ा चम्मच अदरक-लहसुन पेस्ट
- तीन से चार मसाला पापड़ तेल तलने के लिए



और गोल्डन ब्राउन होने तक फ्राई करें। निकालें और फिर एक सर्विंग प्लेट में पापड़ जब पनीर तल जाए तो एक प्लेट में टिश्यू पेपर या अबजाबिंग पेपर रखकर उसमें पनीर टिक्का सॉस व हरी चटनी के साथ सर्व करें।



कोई अलग व अनोखी डिश को बनाने के बारे में सोच रही हैं तो पापड़ और पनीर की मदद से बनने वाले इस स्टार्टर को एक बार ट्राई करके देखिए। यकीन मानिए इसे बनाने के बाद आपको निराश नहीं होना पड़ेगा।

अगर घर पर कोई मेहमान आ जाए या फिर घर पर छोटी सी पार्टी हो तो हर महिला की यही चाहत होती है कि वह मेहमानों को कुछ अलग, लजीजदार और बेहद आसानी से बनने वाली डिश बनाकर खिलाएं। डिश ऐसी हो, जिसे चखते ही हर कोई उसकी तारीफ करने लगे। वैसे तो पनीर हर पार्टी की जान होती है, लेकिन उसे अलग स्टाइल में पेश किया जाए तो कहना ही

क्या! अगर आप भी अपने घर की किटी पार्टी के लिए ऐसी कोई अलग व अनोखी डिश को बनाने के बारे में सोच रही हैं तो पापड़ और पनीर की मदद से बनने वाले इस स्टार्टर को एक बार ट्राई करके देखिए। यकीन मानिए इसे बनाने के बाद आपको निराश नहीं होना पड़ेगा। तो चलिए शुरू करते हैं इस लजीजदार स्टार्टर को बनाना-

विधि- इस रेसिपी को बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में अदरक-लहसुन पेस्ट, टोमैटो केचअप, नमक, कालीमिर्च, लाल मिर्च, गरम मसाला, कॉर्नफ्लोर, शेजवान चटनी, रेड चिली सॉस, ग्रीन चिली सॉस डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। अब इस मिश्रण में पनीर के क्यूब्स डालकर हाथों की मदद से

मसाले में अच्छी तरह मैरिनेट करें और अब इसे फ्रिज में करीबन 15 से 20 मिनट के लिए रखें, ताकि यह अच्छी तरह सेट हो सके। अब दो से तीन मसाला पापड़ लेकर उसे हाथों से तोड़े और जार में डालकर पीसकर चूरा बना लें। अब इस चूरे को प्लेट में निकालें। इसके बाद फ्रिज से पनीर निकालें और एक बार फिर

चम्मच की सहायता से चलाएं। अब एक-एक पनीर के टुकड़े को पापड़ में कोट करते हुए एक प्लेट में रखें। इसी तरह सारे पनीर के टुकड़े तैयार करें।

अब गैस पर कड़ाही रखकर उसमें कुकिंग ऑयल डालें और उसे गर्म होने दें। जब तेल गर्म हो जाए तो गैस की फ्लेम मीडियम करके इसमें पनीर के टुकड़े डालें

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



# हल्दी के दूध पीने के फायदे

यू तो हल्दी का प्रयोग कई तरह से किया जाता है लेकिन अगर दूध में हल्दी मिलाकर इसका सेवन किया जाए तो कई तरह की बीमारियों से बेहद आसानी से राहत पाई जा सकती है।

हल्दी के बिना भारतीय किचन में शायद ही कोई सब्जी बनती हो। इतना ही नहीं, यह रूप निखारने के साथ-साथ अन्य कई स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करता है। यू तो हल्दी का प्रयोग कई तरह से किया जाता है लेकिन अगर दूध में हल्दी मिलाकर इसका सेवन किया जाए तो कई तरह की बीमारियों से बेहद आसानी से राहत पाई जा सकती है। तो चलिए जानते हैं हल्दी के

दूध से होने वाले स्वास्थ्य लाभों के बारे में-

### माइग्रेन में लाभकारी

अगर आपको सिर में काफी तेज दर्द हो रहा है तो हल्दी का दूध पीना वास्तव में फायदेमंद हो सकता है। दरअसल, हल्दी का दूध खून को पतला करके रक्तसंचार को बेहतर बनाता है जिससे सिरदर्द की समस्या से निजात मिलती है।

### चोट लगने पर

अगर कभी किसी कारणवश चोट लग जाए तो गर्म दूध में हल्दी डालकर सेवन

करना चाहिए। दरअसल, हल्दी में पाए जाने वाले औषधीय तत्व चोट को जल्द ठीक करने में मदद करते हैं। साथ ही हल्दी के एंटी-बैक्टीरियल तत्व संक्रमण से भी बचाता है। जिससे चोट लगने पर इंफेक्शन की संभावना कम हो जाती है।

### कैंसर से बचाव

हल्दी में कुछ ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो कैंसर उत्पन्न करने वाले सेल्स को नष्ट करता है। जिसके कारण कैंसर से लड़ने में मदद मिलती है। इसलिए अगर आप इसका

सेवन करते हैं तो कैंसर से खुद का बचाव कर सकते हैं।

### नहीं होगी बीमारियां

कुछ लोगों को मौसम बदलते ही कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। लेकिन अगर हल्दी के दूध का सेवन किया जाए तो इससे व्यक्ति की रोग-प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। खासतौर से, बदलते मौसम में होने वाले जुखाम, खांसी व अन्य मौसमी बीमारियों से बचाव में हल्दी का दूध एक रक्षा कवच की तरह काम करता है।

### अनिद्रा से राहत

आज के समय में लोग जिस तरह तनावग्रस्त हैं, उसका विपरीत असर नींद पर दिखाई देता है। लेकिन अगर रात को सोने से पहले हल्दी के दूध का सेवन किया जाए तो इससे मस्तिष्क में सेरोटोनिन का उत्पादन अधिक होता है और व्यक्ति को

काफी अच्छी नींद आती है।

### लीवर के लिए लाभदायक

आपको शायद मालूम न हो लेकिन हल्दी का दूध लीवर के लिए काफी उपयोगी है। अगर इसे डाइट का हिस्सा बनाया जाए तो फैटी लीवर या लीवर सिरोसिस जैसी बीमारियों से स्वयं को सुरक्षित किया जा सकता है। ऐसा हल्दी के डीटोक्सीफिकिंग गुण के कारण होता है, जो हानिकारक रसायनों से लीवर को प्रभावित नहीं होने देता।

### पाचन तंत्र बनता है बेहतर

हल्दी का दूध पाचन तंत्र के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। अगर इसका सेवन किया जाता है तो पाचन तंत्र संबंधी कई परेशानियों जैसे पेट में गैस, पाचन में गड़बड़, अपच, भूख न लगना, पेट में सूजन आदि से आसानी से निपटा जा सकता है।

त्वचा पर झुर्रियों को कम करने में बड़ा मददगार होता है

# केला



बढ़ती उम्र में स्किन पर झुर्रियां आना आम बात है। झुर्रियां बढ़ती उम्र की कहानी खुद-ब-खुद बयां करती है। लेकिन इन झुर्रियों को कम करने में केला काफी कारगर होता है। इसके लिए पहले एक पका हुआ केला लीजिए और फिर इसे अच्छी तरह मैश कीजिए।

केला एक ऐसा फल है, जिसे बच्चों से लेकर बड़ों तक हर किसी को खाने की सलाह दी जाती है। इसमें कई तरह के पौष्टिक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यू तो केला खाने से सेहत को कई लाभ होते हैं, लेकिन इसके पौष्टिक तत्व के कारण यह स्किन का भी उतना ही बेहतरीन तरीके से ख्याल रखता है। कई प्रकार की सौंदर्य समस्याओं के उपचार के लिए केले का सहारा लिया जा सकता है। तो चलिए जानते हैं केले

की मदद से कैसे निखरें अपना रूप-

● अगर हों झुर्रियां: बढ़ती उम्र में स्किन पर झुर्रियां आना आम बात है। झुर्रियां बढ़ती उम्र की कहानी खुद-ब-खुद बयां करती है। लेकिन इन झुर्रियों को कम करने में केला काफी कारगर होता है। इसके लिए पहले एक पका हुआ केला लीजिए और फिर इसे अच्छी तरह मैश कीजिए। जब यह अच्छी तरह मैश हो जाए तो इसमें एक चम्मच शहद और दस से बारह बूंदे जैतून के तेल की मिलाएं। अब इस पैक को चेहरे पर लगाकर दस से पंद्रह मिनट के लिए छोड़ दें। फिर सादे पानी से चेहरा धोएं। सप्ताह में दो बार ऐसा करने से आपको कुछ ही दिनों में गजब का फर्क नजर आएगा।

### ● बालों को करे कंडीशन:

बालों को प्राकृतिक रूप से कंडीशन करने में केला काफी मददगार है। इसके प्रयोग के लिए पहले एक पके केले को काट लीजिए। अब इसमें एक छोटा चम्मच शहद, एक बड़ा चम्मच दही और एक चम्मच दूध डालकर इसे अच्छे से ब्लेंड करें। अब पहले बालों को हल्के गर्म पानी की मदद से धोएं। फिर तैयार किए गए कंडीशनर को बालों में लगाकर

शॉवर कैप पहनिए। करीबन एक घंटे बाद पानी से बालों को धोएं। आप सप्ताह में एक बार इस कंडीशनर का इस्तेमाल कर सकते हैं।

● चेहरे की करे सफाई: चेहरे को नेचुरल तरीके से क्लीन करने में केले की मदद लीजिए क्योंकि यह एक बेहतरीन क्लींजर की तरह काम करता है। इसके लिए पहले एक पका हुआ केला काट लें। इसमें चार छोटे चम्मच नींबू का रस और बीज निकला हुआ आधा खीरा काटकर इसे मिक्सी में अच्छी तरह पीसकर पेस्ट बना लें। अब इसे चेहरे पर लगाएं। करीबन आधे घंटे बाद साफपानी से चेहरा धोएं। इससे चेहरा अच्छी तरह साफतो होता है ही, साथ ही इससे कील-मुंहासों की समस्या से छुटकारा मिलता है और चेहरे में दमक आती है।

● बालों को दे मजबूती: अगर आप बालों के झड़ने की समस्या से परेशान हैं या फिर आपके बाल कमजोर हैं और बेहद जल्द टूटते हैं तो इसके लिए केले का प्रयोग कीजिए। इसके लिए एक पके केले को मैश करके उसमें आधा कटोरी नींबू का रस डालकर मिलाएं। अब इस पेस्ट को बालों की जड़ों में लगाएं और करीबन आधे घंटे के लिए यू ही छोड़ दें। अंत में गर्म पानी से बालों को धोएं।