



नवरात्र में क्या बनाये, क्या खाये



अब एक कड़ाही या पैन में ऑयल गर्म होने के लिए रख दें। अब एक दूध की थैली लेकर उसमें आलू का मिश्रण भरें। अब थैली का एक

बना सकते हैं। इसे बनाना भले ही आसान हो लेकिन खाने

नवरात्रि व्रत में खाना है कुछ मीठा तो बनाएं

आलू की जलेबी

सामग्री- एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कोना काट दें। अब लो फ्लेम पर जलेबियां पैन में डालें और मीडियम फ्लेम पर इन्हें तैयार करें। नवरात्रि के दिनों में जो लोग व्रत रखते हैं, उन्हें अक्सर अपनी इच्छाओं के साथ समझौता करना पड़ता है। दरअसल, व्रत करते हुए उन्हें बहुत से नियमों का पालन करना पड़ता है। जैसे नवरात्रि व्रत में अगर आप कुछ मजेदार बनाने और खाने की सोच रहे हैं तो आलू की मदद से जलेबी

मैंने यहाँ लाजवाब है। तो चलिए शुरू करते हैं इसे बनाना-

● तीन आलू उबले हुए
● दो छोटे चम्मच दही
● सिंघाड़े का आटा
● एक नींबू
● चीनी डेढ़ सौ ग्राम
● दो से तीन पिस्ता
● इलायची

रस डालें। इसमें थोड़ा सा पानी मिलाकर मिक्स करें। अब एक कड़ाही या पैन में ऑयल गर्म होने के लिए रख दें। अब एक दूध की

थैली लेकर उसमें आलू का मिश्रण भरें। अब थैली का एक कोना काट दें। अब लो फ्लेम पर जलेबियां पैन में डालें और मीडियम फ्लेम पर इन्हें तैयार करें। इसके बाद जलेबियां जब एक तरफसे सिक जाए तो चिमटे की सहायता से इन्हें पलट दें। जब सारी जलेबियां सिक जाएं तो इसे कड़ाही से निकालकर सीधे चाशनी में डालें। अब एक चम्मच लेकर जलेबियों को चाशनी में पलट दें ताकि जलेबियों में चाशनी मिक्स हो जाए। अब कुछ देर इसे ऐसे ही रहने दें। इसके बाद चाशनी से जलेबियों को बाहर निकाल दें। आपकी व्रत वाली आलू की जलेबियां तैयार हैं। इसे परिवार के साथ आनंद लेकर खाएं।

विधि- आलू की मदद से जलेबी बनाने के लिए सबसे पहले एक पैन में चीनी डालें। साथ ही इसमें थोड़ा पानी डालकर चाशनी बनाने के लिए रख दें।

ध्यान रखें कि चाशनी सिर्फ इतनी होनी चाहिए कि वह उंगली में चिपकने लगे। जब चाशनी तैयार हो जाए तो इसमें थोड़ा नींबू का रस मिला दें। इससे चाशनी जमेगी

नहीं। इसमें थोड़ी सी इलायची भी कूटकर डालें। अब आलू को बारीक कट्टकस करें। अब इसमें दही और सिंघाड़े का आटा मिला दें। इसके बाद इसमें आधा नींबू का

रस डालें। इसमें थोड़ा सा पानी मिलाकर मिक्स करें। अब एक कड़ाही या पैन में ऑयल गर्म होने के लिए रख दें। अब एक दूध की

तीखी चटपटी साबूदाना खिचड़ी

साबूदाने की खिचड़ी बनाने के लिए सबसे पहले सात-आठ घंटे भीगे हुए साबूदाने को एक बार धो दें। अब इसे एक छलनी में डाल दें और एक घंटे के लिए छोड़ दें ताकि इसका अतिरिक्त पानी निकल जाए और साबूदाना भी थोड़ा सा फूल जाए। नवरात्रि व्रत में अक्सर लोग ऐसी चीजें खाना पसंद करते हैं, जिसे खाने से व्रत के नियम भी न टूटे और खाने में वह लाजवाब भी हो। नवरात्रि के व्रत में लोग साबूदाने का सेवन बड़े शौक से करते हैं। अगर आप भी इस व्रत में साबूदाने की मदद से कुछ बनाना चाहते हैं तो खिचड़ी बनाकर खाएं। आपने सामग्री के चावलों की खिचड़ी तो कई बार खाई होगी लेकिन साबूदाने की मदद से बनने वाली खिचड़ी का अपना ही स्वाद है। तो चलिए शुरू करते हैं इसे बनाना-

सामग्री-

- आधा कप साबूदाना करीबन छह से आठ घंटे भिगा हुआ
- मूंगफली एक तिहाई कप
- जीरा आधा चम्मच
- करी पत्ता
- दो हरी मिर्च
- एक आलू
- एक गाजर
- नींबू का रस एक टेबलस्पून
- सेंधा नमक
- दो टेबलस्पून घी
- धनिया के पत्ते

विधि- साबूदाने की खिचड़ी बनाने के लिए सबसे पहले सात-आठ घंटे भीगे हुए साबूदाने को एक बार धो दें। अब इसे एक छलनी में डाल दें और एक घंटे के लिए छोड़ दें ताकि इसका अतिरिक्त पानी निकल जाए और साबूदाना भी थोड़ा सा फूल जाए। अब एक घंटे बाद एक पैन गर्म करें और मूंगफली को रोस्ट करें। जब इसका हल्का सा कलर चेंज होने लगे तो गैस को बंद करें और थोड़ा सा ठंडा होने दें। जब यह ठंडा हो जाए तो इसका छिलका मसलकर निकाल लें। अब इसे मिक्सर में हल्का सा ग्राइंड रखें, लेकिन याद रखें कि आपको मूंगफली का पाउडर नहीं बनाना है, बस इसे हल्का सा ही चलाना है। अब एक प्लेट में साबूदाना निकालें और इसमें मूंगफली मिक्स करें।



इसमें जीरा डालें। अब इसमें कटे हुए आलू डालें और इसे फ्राई होने दें। इसमें थोड़ा सा समय लगेगा। अब इसमें गाजर, हरी मिर्च व करीपत्ता डालकर मिक्स करें। अब इन सभी को एक से दो मिनट तक पकने दें। अब इसमें सेंधा नमक व साबूदाना डालकर मिक्स करें। अंत में इसे नींबू का रस डालकर मिक्स करें। करीबन दो मिनट तक इसे पकाएं और इसमें कटे हुए हरा धनिया डालें। अब इसे प्लेट में डालें और सर्व करें।

स्वादिष्ट और फलाहारी चीला

चीले को बनाने के लिए सबसे पहले आधा कप साबूदाना जार में डालकर मिक्सी की सहायता से पीस लें। अब इसे एक मिक्सिंग बाउल में निकालें और इसमें सामक के चावल का आटा मिक्स करें। आप इस मिश्रण को एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करके पूरे नौ दिन रख सकते हैं। नवरात्रि के

व्रत में मां की अराधना के साथ-साथ सभी भक्तगण अपने आहार का भी विशेष ध्यान रखते हैं। खासतौर से, कुछ लोग पूरे नौ दिन व्रत करते हैं, ऐसे में उन्हें भोजन संबंधी नियमों का पालन करना पड़ता है। इन नौ दिनों एक ही चीज खाना संभव नहीं होता और कभी-कभी गर्मी के मौसम में कुछ

का आटा काफी हवी हो जाता है। ऐसे में अगर आप झटपट बनाने वाली एक आसान रेसिपी ढूंढ रहे हैं तो यह लेख अवश्य पढ़ें। आज हम आपको नवरात्रि में खाया जाने वाले चीले की रेसिपी बता रहे हैं। यह बनाने में जितना आसान है, खाने में उतना ही मजेदार। तो चलिए शुरू करते हैं इसे बनाना-

विधि- इस चीले को बनाने के लिए सबसे पहले आधा कप साबूदाना जार में डालकर मिक्सी की सहायता से पीस लें। अब इसे एक मिक्सिंग बाउल में निकालें और इसमें सामक के चावल का आटा मिक्स करें।

आप इस मिश्रण को एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करके पूरे नौ दिन रख सकते हैं। इससे आपको बार-बार मिक्सी का प्रयोग नहीं करना पड़ेगा और जब भी आपका मन करेगा, आप दो मिनट में चीला तैयार कर पाएंगे।

अब इस आटे को लेकर उसमें एक उबला आलू कट्टकस करके डालें। इसके बाद इसमें काली मिर्च पाउडर, सेंधा नमक,

हरी मिर्च व दही डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। अब इसमें थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाते हुए एक स्मूद पेस्ट तैयार करें। इसके बाद चीला बनाने के लिए एक गर्म तवे पर थोड़ा सा देसी घी लगाएं। इसके बाद इस पर तैयार किया बैटर डालकर फैलाएं और मीडियम हाई गैस पर पकने दें। साथ ही चीले के चारों तरफथोड़ा देसी घी लगाएं। जब यह एक तरफसे सिक जाए तो इसे पलटकर दूसरी तरफ से भी सेकें। जब दो-तीन मिनट सेकने पर यह गोल्डन नजर आने लगे तो समझ लीजिए कि चीला पक चुका है। अब इसे प्लेट में निकालें और गर्मागर्म व्रत में खाई जाने वाली चटनी के साथ सर्व करें।



सामग्री-

- आधा कप साबूदाना
- एक कप व्रत में खाए जाने वाले सामक के चावल का आटा
- एक उबला आलू
- एक तिहाई चम्मच पिसी काली मिर्च
- सेंधा नमक
- एक बारीक कटी हरी मिर्च
- एक तिहाई कप दही
- देसी घी