



मोटे अनाजों से बने स्वादिष्ट व्यंजन

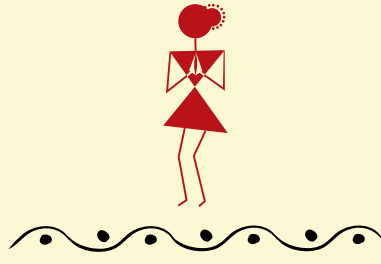


महिला एवं बाल विकास विभाग
मध्यप्रदेश



मोटे अनाजों से बने स्वादिष्ट व्यंजन





मार्गदर्शक:

श्री अशोक शाह, IAS, अपर मुख्य सचिव, मध्यप्रदेश शासन, महिला एवं बाल विकास विभाग
डॉ. राम राव भोसले, IAS, संचालक, संचालनालय महिला एवं बाल विकास, मध्य प्रदेश

आलेखन एवं तकनीकी सहयोग:

सुश्री राजपाल कौर, अपर, संचालक, संचालनालय, महिला एवं बाल विकास, मध्यप्रदेश
सुश्री स्वर्णिमा शुक्ला, संयुक्त संचालक, संचालनालय, महिला एवं बाल विकास, मध्यप्रदेश
श्री गोविंद रघुवंशी, सहायक संचालक, संचालनालय, महिला एवं बाल विकास, मध्यप्रदेश
सुश्री प्रतिभा श्रीवास्तव, राज्य समन्वयक, वेल्थहंगरहिल्फे, मध्यप्रदेश
श्री तारकेश्वर मिश्रा, राज्य पोषण सलाहकार, संचालनालय, महिला एवं बाल विकास, मध्यप्रदेश

फोटो क्रेडिट:

मृदुल मालवीय, बाल विकास परियोजना अधिकारी, समस्त पर्यवेक्षक एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्ता,
मोतिया पार्क परियोजना, भोपाल
मोहम्मद आशिफ, प्रियंका मुखर्जी, अरिजीत सेन, संस्कार सिंह

डिज़ाइन और लेआउट:

श्रेया पटेल और मोहसिन खान
संस्कार सिंह (Vistaar WebX)

विकास संवाद समिति, भोपाल, मध्यप्रदेश
पोषण समृद्ध ग्राम परियोजना (रीजनल न्यूट्रिशन प्रोग्राम) - कोविड-19 राहत कार्यक्रम के अंतर्गत

प्रकाशित:

वेल्थहंगरहिल्फे (WHH)
ए-3, स्वामी नगर, नई दिल्ली, भारत - 110017
दूरभाष : 011-40520140
ईमेल : info.india@welthungerhilfe.de

इस पुस्तिका में उपयोग की गई सामग्री को महिला एवं बाल विकास की तकनीकी समिति द्वारा उपलब्ध कराया गया है।












मोटे अनाज क्यों?



- दुनिया में भारत मोटे अनाजों का सबसे बड़ा उत्पादक है।
- मोटे अनाज प्राचीन अद्भुत अनाज हैं : बेहतर स्वास्थ्य के लिए पोषण का भण्डार।
- 2018 में भारत ने मोटे अनाजों को "Nutri-Cereals" घोषित किया और उस वर्ष को मिलेट्स राष्ट्रीय वर्ष के रूप में मनाया।



मोटे अनाज और उनके स्वास्थ्य लाभ

-  गेहूं और चावल की तुलना में मोटे अनाजों में उच्च प्रोटीन, फाइबर और खनिज होते हैं।
-  अत्यधिक पौष्टिक
-  मोटे अनाजों में मैग्नीशियम माइग्रेन और दिल के दौरों के प्रभाव को कम करने में मदद कर सकता है।
-  मोटे अनाजों में नियासिन (विटामिन- बी 3) कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद कर सकता है।
-  मोटे अनाजों का सेवन हृदय रोगों और मधुमेह को रोकता है।
-  सभी मोटे अनाज उच्च एंटीऑक्सिडेंट गतिविधि दिखाते हैं।
-  मोटे अनाज ग्लूटेन फ्री और नॉन-एलर्जेनिक होते हैं।



अशोक शाह
भा.प्र.से.
अपर मुख्य सचिव

Ashok Shah
I.A.S.
Additional Chief Secretary



मध्यप्रदेश शासन
महिला एवं बाल विकास विभाग
मंत्रालय वल्लभ भवन, भोपाल-462004

Government of Madhya Pradesh
Department of Women & Child Development
Mantralaya Vallabh Bhawan Bhopal-462004

D.O. No. 195/ACS/2021

Date: 06.10.2021

संदेश

मुझे याद है बचपन की शुरुआत हमने मोटे अनाज खाकर ही की थी। तब हम काफ़ी स्वस्थ थे। मानसिक एवं शारीरिक विकास उसी हिसाब से हुआ। ज्यों ज्यों हम बड़े होते गए भोजन से मोटे अन्न गायब होते गए। आज हम सिर्फ़ गेहूँ और चावल पर निर्भर हैं। तब हम कई प्रकार के अन्न खाते थे और बहुत कम दवाइयाँ। वर्तमान जीवन शैली में एक ओर जहाँ दैनिक खान-पान में शीघ्र से तैयार होने वाले एवं प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ सम्मिलित हो गये हैं जिनका स्वास्थ्य एवं पोषण पर विपरीत प्रभाव पड़ा है। खाने में दवाइयों की मात्रा बढ़ गयी है। इस प्रकार के खान-पान से आबादी विशेषकर बच्चों के पोषण स्तर पर प्रतिकूल प्रभाव के परिणाम स्वरूप पोषण स्तर में कमी आना स्वभाविक है। स्वस्थ मन एवं शरीर सबका अधिकार है। आवश्यक है कि स्थानीय स्तर पर उगायी जाने वाले पौष्टिक फसलों का अधिकाधिक उपयोग स्थानीय आबादी/समुदाय द्वारा किया जाए। आहार में खाद्य विविधता ही उसे संतुलित आहार बनाता है। स्थानीय स्तर पर इस तथ्य को बल दिया जाए कि हम जो खाते हैं वही उगाये तथा जो हम उगाते हैं वही अपने आहार में सम्मिलित करें।

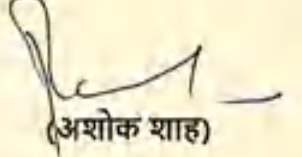
भारत सरकार महिला एवं बाल विकास विभाग मंत्रालय द्वारा पोषण अभियान के निरन्तरता में वर्ष 2021 में जारी पोषण 2.0 के अवधारणा में कुपोषण के बहुआयामी कारकों को शामिल किया गया है, जिनका सामाजिक व्यवहार एवं सांस्कृतिक प्रथाओं से गहरा संबंध है। इन व्यवहारों एवं प्रथाओं में सकारात्मक परिवर्तन एवं अच्छी आदतों अथवा प्रथाओं को समुदाय के पोषण व्यवहारों में शामिल करना पोषण 2.0 का एक मजबूत स्तम्भ माना गया है। स्थानीय खाद्य शृंखला को स्थानीय आहार में सम्मिलित करने के दीर्घ कालीन लक्ष्य अन्तर्गत भारत सरकार द्वारा वर्ष 2018 में मोटे अनाज को पोषण अनाज Nutri Cereals घोषित किया गया एवं वर्ष 2023 को अन्तर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष के रूप में मनाये जाने संयुक्त राष्ट्र संघ के समक्ष रखे प्रस्ताव को भी सहमती प्राप्त की गई है।

मोटे अनाजों में गेहूँ और चावल की तुलना में उच्च प्रोटीन, फाइबर और खनिज होते हैं। अत्यधिक पौष्टिक मोटे अनाजों में उपलब्ध सूक्ष्म पोषक तत्व कई बीमारियों से बचाव में सहायक होते हैं। सभी मोटे अनाज ग्लूटेन फ्री और नॉन-एलर्जिक होते हैं एवं इनका सतत उपयोग कुपोषण निवारण में कारगर होता है। इसी क्रम में विभाग द्वारा प्रदेश की इस क्षमता का उपयोग कर कुपोषण के खिलाफ लड़ाई में मोटे अनाज के उपयोग को बढ़ावा देने का सतत प्रयास किये जा रहे हैं।

मध्यप्रदेश में मोटे अनाज के उपयोग को व्यापक कार्यक्रम का स्वरूप दिया जा रहा है। सुपोषित मध्यप्रदेश संकल्पना को मूर्त रूप देने के लिये राज्य पोषण नीति 2020-2030 में मोटे अनाज के उपयोग की रणनीति को प्रमुखता से सम्मिलित किया गया है। इसी क्रम में मोटे अनाज के उपयोग को समुदाय स्तर पर लोकप्रिय बनाने के उद्देश्य से प्रदेश में उत्पादित होने वाले प्रमुख मोटे अनाज बाजरा, ज्वार, कोदो, कुटकी एवं मक्का के 71 पौष्टिक व्यंजनों को तैयार करने की विधि की "मोटे अनाज की व्यंजन पुस्तिका" तैयार की गई है। विभाग का यह प्रयास प्रदेश में शहरी एवं ग्रामीण परिवेश में मोटे अनाज के उपयोग को बढ़ावा देते हुये स्थानीय खाद्य विविधता युक्त आहार को अपनाने में कारगर भूमिका निभायेगा।

इस प्रयास से प्रदेश उपलब्ध परम्परागत मोटे अनाज के उपयोग को व्यापक स्वरूप प्रदान करते हुये, वर्ष 2023 के अन्तर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष में महत्वपूर्ण सहभागी होगा। महिला एवं बाल विकास मध्य प्रदेश का एक मात्र लक्ष्य वर्तमान एवं आने वाली पीढ़ी को स्वस्थ बनना है ताकि यह प्रदेश स्वस्थ और समृद्ध बन सके।

मोटे अनाज से बने व्यंजनों को अपने दैनिक में आहार शामिल करने के लिए शुभकामनाएँ।


(अशोक शाह)

डॉ. राम राव भोंसले

आई.ए.एस.

संचालक

महिला एवं बाल विकास

तथा पदेन मिशन संचालक ए.बी.एम.



संदेश

अर्द्धशासकीय पत्र क्र. 2021.....म.बा.वि/202

संचालनालय, महिला एवं बाल विकास म.प्र.

भोपाल, दिनांक 06/10/2021.....

मानव जीवन की पोषण आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु स्थानीय उपलब्ध विकल्पों में आत्मनिर्मरता, स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन का आधार है। वर्तमान परिस्थितियों में मोटे अनाज का उत्पादन एवं उनका दैनिक जीवन में उपयोग एक श्रेष्ठ उदाहरण है। भारतीय उपमहाद्वीप में पिछले 5000 से अधिक वर्षों से मोटा अनाज उगाया और खाया जाता रहा है। सर्व विदित है कि मोटे अनाज गर्म मौसम वाले अनाज होते हैं, इन्हें अन्य अनाज की तुलना में पानी और उर्वरता की कम आवश्यकता होती है।

मध्य प्रदेश विविधता से परिपूर्ण प्रदेश है यह प्रदेश के खानपान के व्यवहारों में भी परिलक्षित होता है। प्रदेश की भौगोलिक विविधता निमाड़, मालवा, बुंदेलखंड, बघेलखंड, महकौशल आदि इसकी खाद्य विविधता को बढ़ावा देती है। परंपरागत रूप से उगाई जाने वाली फसलों के संबंध में यह बहुत सटीक है पौष्टिक मोटे अनाजों जैसे कोदो, कुटकी, ज्वार, बाजरा, मक्का आदि की उपज प्रदेश को मिला एक वरदान है, जिसका उपयोग समुदाय बेहतर खानपान के लिए हमेशा करता रहा है किंतु वर्तमान परिदृश्य में बदलती जीवन शैली में खाद्य विविधता में आई कमी की चुनौतियों ने इसकी प्रासंगिकता को और बढ़ा दिया है।

भारत सरकार एवं नीति आयोग द्वारा महिलाओं और बच्चों के आहार विविधता में सुधार लाये जाने हेतु मोटे अनाज के उत्पादन एवं उपयोग को बढ़ावा देने के लिए समय-समय पर राज्यों को निर्देशित किया है, जिसकी शुरुआत वर्ष 2018 में मोटे अनाज को पौष्टिक अनाज के रूप मान्यता देते हुये की गयी थी।

प्रदेश में मोटे अनाज के उपयोग को बढ़ावा देने के उद्देश्य से विभाग के समन्वय से खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण विभाग के माध्यम से कोदो, कुटकी, बाजरा एवं ज्वार जैसे मोटे अनाजों को उचित मूल्य पर स्थानीय समूहों को उपलब्ध कराये जाने की प्रक्रिया भी प्रारम्भ की गई। साथ ही कोविड संक्रमण काल में स्थानीय परिस्थिति अनुसार वैकल्पिक रूप में प्रदाय किये जा रहे रेडी टू ईट पूरक पोषण आहार में भी मोटे अनाज के उपयोग का विकल्प का उपयोग किया जा रहा है।

इसी निरन्तरता में राज्य की पोषण नीति 2020-30 में भी महिलाओं एवं बच्चों के पोषण स्तर में सुधार को स्थायित्व देने के उद्देश्य से स्थानीय खाद्य विविधता से परिपूर्ण परम्परागत पद्धति से उत्पादित मोटे अनाज के उत्पादन एवं उपयोग को बढ़ावा देना प्रमुखता से सम्मिलित किया गया है।

कोदो, कुटकी, बाजरा, ज्वार एवं मक्का जैसे प्रमुख मोटे अनाजों की 71 व्यंजन विधि को सम्मिलित कर तैयार की गई "मोटे अनाज की व्यंजन पुस्तिका" में उल्लेखित विधियों का उपयोग निश्चित रूप से समुदाय विशेषकर बच्चों एवं महिलाओं के पोषण का महत्वपूर्ण भाग बनकर सुपोषित मध्यप्रदेश की संकल्पना को सार्थक बनाने में सहायक होगी।

डॉ. राम राव भोंसले

"विजयाराजे वात्सल्य भवन", 28-ए, अरेरा हिल्स, भोपाल, मध्यप्रदेश-462011

दूरभाष : 0755-2550909, 2550910 फैक्स : 0755-2550912

ई-मेल : commwcd@nic.in, commicds@mp.gov.in, वेबसाईट : www.mpwcd.nic.in, www.mpwcdmis.gov.in

क्रमणिका

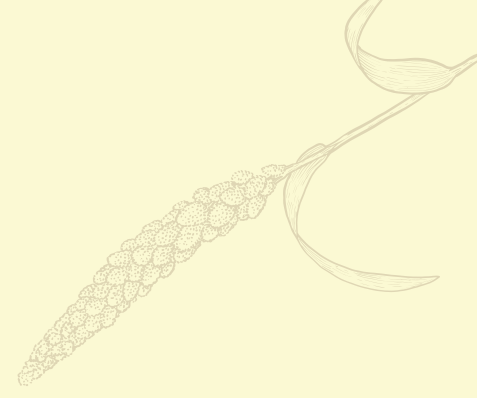
कोदो-कुटकी

1	कोदो-कुटकी की बर्फी	3
2	कोदो इडली	4
3	कोदो पुलाव	5
4	कोदो खीर	6
5	कोदो चीला	7
6	कोदो उपमा	8
7	कोदो लहसुन मुनगा चीला	9
8	कोदो खिचड़ी	10
9	कोदो पापड़	11
10	कुटकी पापड़	12
11	कुटकी सलाद	13
12	कुटकी दही चावल	14
13	कुटकी तहरी	15
14	टमाटर कुटकी चावल	16
15	केले का तना, कुटकी एवं उड़द डोसा	17
16	कुटकी मीठा चिवड़ा	18
17	कुटकी मुनगा पत्ता पुलाव	19
18	कोदो-कुटकी गुड़ खीर	20

बाजरा

19	बाजरे व आलू की टिक्की	23
20	बाजरा गुड़ खुरमा	24
21	बाजरे की खिचड़ी	25
22	बाजरे की बर्फी	26
23	अंकुरित बाजरा सलाद	27
24	मीठा बाजरा लापसी	28
25	बाजरे का मीठा पापड़ी	29
26	बाजरे का मिक्स बेड़मी	30
27	बाजरे-तिल की मीठी पूड़ी	31
28	बाजरे गुड़ की चिक्की	32
29	बाजरे तिल की मठरी	33
30	बाजरे की महेरी	34
31	बाजरा रागी गेंहू चकली	35
32	बाजरा गेंहूँ मुनगा पराठा	36
33	बाजरे के शक्कर पारे	37
34	बाजरा-मक्का पालक पराठा	38
35	बाजरे का नमकीन दलिया	39
36	बाजरा दाल पिठ्ठा	40
37	बाजरा रागी मिक्स हलवा	41





ज्वार

38	ज्वार-आलू की टिक्की	45
39	ज्वार वेजीटेबल पुलाव	46
40	ज्वार आटे की बर्फी	47
41	ज्वार का नमकीन उपमा	48
42	ज्वार गेहूँ बेसन सिंगोले	49
43	ज्वार के पकौड़े	50
44	ज्वार की कचौड़ी	51
45	ज्वार अजवाइन पापड़	52
46	ज्वार का खिचड़ी	53
47	ज्वार लहसुन चीला	54
48	ज्वार मुनगा मिक्स पराठा	55
49	ज्वार मीठा लापसी	56
50	ज्वार का चूरमा	57
51	अंकुरित ज्वार मिक्स	58
52	मीठा ज्वार हलवा	59
53	ज्वार की राबड़ी	60
54	ज्वार गुड़ खुरमा	61
55	ज्वार की महेरी	62
56	ज्वार की पौष्टिक रोटी	63
57	ज्वार का मीठा दलिया	64
58	ज्वार का नमकिन दलिया	65

मक्का

59	मक्का पकौड़े	69
60	मक्का कचौड़ी	70
61	मक्का गेहूँ आटा का हलवा	71
62	अंकुरित मक्का और दाल	72
63	मक्का बोंडा	73
64	मक्का पोष्टिक रोटी	74
65	मक्का चूरमा लद लड्डू	75
66	मक्का चीला	76
67	मक्का दलिया	77
68	भुट्टे का मीठा हलवा	78
69	भुट्टे का उपमा	79
70	मक्के की महेरी	80

मिक्स

71	मिक्स मिलेट थपला	81
----	------------------	----



कीदो - कुटकी से बने व्यंजन





1. कोदो-कुटकी की बर्फी



सामग्री

सामग्री



कोदो का आटा - 100 ग्राम
कुटकी का आटा - 100 ग्राम
गुड़ - 100 ग्राम
घी/तेल - 10 से 15 मिली ग्राम
तिल (सफेद/काला) - 20 ग्राम

विधि



विधि

सबसे पहले कोदो कुटकी के आटे को अच्छी तरह मिला लें।

कढ़ाई में एक बड़ा चम्मच तेल या घी जो उपलब्ध है उसमें डालिये, जब तेल या घी थोड़ा गर्म हो जाये तब उसमें मिला हुआ आटा डालकर धीमी आंच पर सुनहरा होने तक भूनते रहे।

उसके बाद इसमें गुड़ मिलाएं, अब इस आटे को चिपचिपा होने तक कढ़ाई में ही चलाते रहें।

उसके बाद इस तैयार मिश्रण को एक थाली में थोड़ा सा तेल लगाकर फैला दें।

फैले हुए मिश्रण पर उपर से सफेद/काला तिल छिड़कें और इसे अब ठंडा होने दें।

जब यह ठंडा हो जाए तो इसे चाकू की सहायता से बर्फी के आकार में काट लें।

2. कोदो इडली

सामग्री



~ ~ ~ ~ ~

कोदो - 730 ग्राम
चना दाल - 250 ग्राम
मेथी दाना - 20 ग्राम
नमक - स्वादानुसार



विधि



~ ~ ~ ~ ~

कोदो व काला चना दाल को 4 घंटों के लिए अलग-अलग भिगोयें।

भीगी हुई कोदो व चना दाल को अलग-अलग दरदरा पीस लें।

इस मिश्रण में नमक मिला कर इसे अच्छी तरह फेंट लें और खमीर उठने के लिए रात भर रखें।

अब इस मिश्रण को इडली पात्र में डालें और 10-15 मिनट तक पकाएं।

गर्म इडली को सांभर या चटनी के साथ परोसें।



3. कोदो पुलाव



सामग्री

सामग्री

- कोदो -1 कटोरी
- कटी हुई गाजर
- बीन्स
- हरी मटर -1 कटोरी
- प्याज - 1
- अदरक लहसुन पेस्ट - 1 चम्मच
- हरी मिर्च - 2
- पुदीना पत्तियां - 10 से 12
- आवश्यकतानुसार नमक
- तड़के के लिए - घी या तेल - 3 चम्मच
- दालचीनी - 1 टुकड़ा
- सौंफ -1 चम्मच
- तेज पत्ता -1

सामग्री

विधि

विधि

प्रेशर कूकर को गर्म करें तथा तेल या घी, दालचीनी, सौंफ और तेज पत्ता डालें।

अब चम्मच से हिलाते हुए प्याज तथा अदरक लहसुन का पेस्ट डालें।

इसमें काटी हुई सब्जियां, पुदीने की पत्तियां और नमक डालें।

अब धुले हुए कोदो डालें, अच्छी तरह मिलाएं और पकाएं।

पानी डालकर उबलने तक पकाने के बाद अच्छी तरह मिलाकर धीमी या कम आंच पर एक सीटी आने दें।

घनिया पत्तियों से सजाकर गरम-गरम परोसें।

4. कोदो खीर

सामग्री



कोदो - 150 ग्राम
शक्कर/चीनी - 250 ग्राम
दूध - 250 मिली लीटर
केसर - 4-5 काड़ियां
सूखा मेवा (काजू, बादाम तथा पिस्ता) - 50 ग्राम
घी-30 मिली लीटर



विधि



कोदो, केसर और दूध को एक साथ धीमी आंच पर नरम पड़ने तक पकाएं।

शक्कर मिलाकर अच्छी तरह हिलाएं।

कढ़ाही में घी गर्म करके सूखे मेवे को सुनहरा होने तक भूनकर ऊपर तैयार की गई खीर में मिला दें।

इसे गरम या ठंडा किसी भी तरह परोसा जा सकता है।



5. कोदो चीला



सामग्री

कोदो - 1/2 कटोरी
तुअर दाल - 1/4 कटोरी
चना दाल - 1/4 कटोरी
मूंग दाल - 1 चम्मच
उड़द दाल - 1 चम्मच
लाल मिर्च - 2
सौंफ - 1 चम्मच
छोटी प्याज - 1/4 कप बारीक कटी हुई
करी पत्ते - टुकड़े किए हुए
धनिया पट्टी - 1 बड़ा चम्मच
पुदीना पत्तियां - एक बड़ा चम्मच बारीक कटी
नमक स्वादानुसार

विधि



कोदो को 4 घंटे तक भिगोने के बाद पानी निकाल दें।

लाल मिर्च और सौंफ को मिक्सर में डालिये, थोड़ा सा मिला हुआ कोदो का मिश्रण डाल कर दरदरा पीस कर मिश्रण बना लीजिये। कटा हुआ प्याज, हरा धनिया और आवश्यकतानुसार नमक डालें।

घोल की गाढ़ापन इडली और डोसा के घोल के बीच का होनी चाहिए। एक तवा गरम करें और उस पर थोड़ा सा तेल लगाकर गोलाकार चीला बना लें।

सुनहरा भूरा और किनारों के पास कड़क होने तक पकाएं और प्याज व अदरक-लहसुन का पेस्ट लगाएं। कटी हुई सब्जियां, पुदीने के पत्ते और नमक डालें।

धनिये की पत्तियों से सजाकर मनपसंद चटनी के साथ गरम-गरम परोसें।

6. कोदो उपमा

सामग्री



कोदो - 1 कटोरी
कटी हुई प्याज
हरी मिर्च
गाजर
बीन्स
आलू
अदरक
सरसों के बीज
उड़द दाल
चना दाल
करी पत्ते
तेल



विधि



कोदो को पानी से धोने के बाद पूरी तरह से निथार कर एक तरफ रख दें।

प्याज, हरी मिर्च और सब्जियों को बारीक काट लें और अदरक को कद्दूस कर लें। एक प्रेशर कुकर में तेल गरम करें, इसमें सरसों के बीज डालें छोटपट करने पर दाल, चना दाल, करी पत्ता और हरी मिर्च डालें।

जब दाल सुनहरी भूरी हो जाए तब इसमें प्याज, अदरक, हल्दी डालकर प्याज को सुनहरी भूरी होने तक भूनें। अब गाजर, बीन्स और आलू डालकर 2-3 मिनट तक भूनें।

अब कोदो डालकर 1 मिनट तक/ सारी सामग्री के मिलने होने तक भून लीजिए।

इसके बाद पानी और नमक डालें। पानी में उबाल आने के बाद कुकर का ढक्कन लगाकर धीमी आंच पर तीन सीटी आने तक पकाएं।

इसे चटनी या सांबर के साथ गरम-गरम परोसा जा सकता है।



7. कोदो लहसुन मुनगा चीला



सामग्री

कोदो - 1/2 कटोरी
तुअर दाल - 1/4 कटोरी
चना दाल - 1/4 कटोरी
मूंग दाल - 1 चम्मच
उड़द दाल - 1 चम्मच
लाल मिर्च - 2
सौंफ - 1 चम्मच
मुनगा पत्ता - 10 से 15 ग्राम या चुरण
छोटी प्याज - 1/4 कप बारीक काटी हुई
करी पत्ते - टुकड़े किए हुए
धनिया पत्ती - 1 बड़ा चम्मच
पुदीना पत्ती - एक बड़ा चम्मच बारीक काटी हुई
नमक स्वादानुसार

विधि



सामग्री को पानी में भिगो लें और उन्हें 4 घंटे तक भीगने के बाद, पानी निकाल दें।

लाल मिर्च और सौंफ को मिक्सर में डालिये, कोदो का थोड़ा सा मिश्रण डालिये और दरदरा पीस कर मिश्रण बना लीजिये. कटा हुआ प्याज, धनिया पत्तियां, मुनगा के पत्ते या चुरण और आवश्यकतानुसार नमक मिलाएं।

घोल का गाढ़ापन इडली और डोसा के घोल के बीच में होना चाहिए। एक तवा (या दोसा तवे) गरम करें और उस पर थोड़ा सा तेल लगाकर गोलाकार चीला बना लें।

सुनहरा भूरा और किनारों के पास कड़क होने तक पकाएं और प्याज और अदरक-लहसुन का पेस्ट लगाएं। कटी हुई सब्जियां, पुदीने के पत्ते और नमक डालें।

धनियां पत्तियों से सजाकर मनपसंद चटनी के साथ गरम-गरम परोसें।

8. कोदो खिचड़ी

सामग्री



कोदो - 1 कटोरी
चना दाल
मूंग की दाल
सरसों दाना
करी पत्ते
तेल
हल्दी, नमक स्वाद के अनुसार
घी या तेल - 1 चम्मच



विधि



कोदो को पानी में डाल कर 1 से 2 घंटे के लिए भिगो दें। कोदो के दानो को हाथ से हल्का-हल्का मसल लें। एक घंटे के लिए ढककर रख दें, फिर धो लें और छिलके को हटा दें।

एक गहरे बर्तन में कोदो, चना दाल, मूंग दाल डालिये और हल्दी और नमक स्वादानुसार मिलाइये और पानी डालकर पतला पतला पका लीजिये।

उबाल आने के बाद आंच धीमी कर दें और अच्छी तरह मिलाते हुए पकाएं।

सरसों दाने, करी पत्ता के साथ घी या तेल का बघार लगाकर परोसें।



9. कोदो पापड़



सामग्री

सामग्री



कोदो का आटा - 1 से 2 कटोरी
स्वाद अनुसार नमक
अजवाइन दाना
बारीक कुटी हुआ काली मिर्च
मीठा सोडा पाउडर
हिंग स्वादानुसार

विधि



विधि

एक बड़े बर्तन में 1 लीटर पानी डालिये, उबाल आने के बाद इसमें धीरे धीरे कोदो आटे को धीरे-धीरे मिलाते हुये डालिये।

घोल में स्वादानुसार नमक, मीठा खाने का सोडा तथा हिंग मिलाये।

घोल के गाढ़ा होने तक धीमी आंच में पकाएं।

किसी खुली और धूप वाली जगह पर एक साफ चादर पर बड़े चम्मच की सहायता से घोल को गोल-गोल फैलाकर धूप में सूखने दें।

दो से तीन घंटे धूप में सूखने के बाद पापड़ को एक सूखे बंद डिब्बे में रख दें।

समय-समय पर आंच में भून कर या तेल में तलें और परोसें।

10. कुटकी पापड़

सामग्री



कुटकी का आटा - 1 से 2 कटोरी
स्वाद अनुसार नमक
अजवाईन दाना
बारीक कुटा हुई काली मिर्च
मीठा सोडा पाउडर
हींग स्वादानुसार



विधि



एक बड़े बर्तन में 1 लीटर पानी डालिये, उबाल आने के बाद इसमें धीरे-धीरे कुटकी का आटा मिलाते हुये डालिये।

घोल में स्वादानुसार नमक, मीठा खाने का सोडा और हींग डालें।

धीमी आंच पर घोल के गाढ़ा होने तक पकाएं।

किसी खुली और धूप वाली जगह पर एक साफ चादर पर बड़े चम्मच की सहायता से घोल को गोल-गोल में फैलाकर धूप में सूखने दें।

दो से तीन घंटे धूप में सूखने के बाद पापड़ को एक सूखे बंद डिब्बे में रख दें। समय-समय पर आंच में भून कर या तेल में तलें और परोसें।



11. कुटकी सलाद



सामग्री

कुटकी - 1/2 कटोरी (भुनी हुई)
स्वीट कॉर्न-1/2 कटोरी
अंकुरित मूंग - 1/2 कटोरी
गाजर - 1 किंसा हुई
कच्चा आम - किंसा हुआ
1 नींबू का रस
अनार - 1
नारियल - किंसा हुआ
शक्कर/चीनी - 1/2 चम्मच
कटी हुई धनिया पत्तियां
करी पत्ते
खोपरे का तेल
सरसों
मिर्च, मसाला, हींग, नमक स्वाद अनुसार

विधि

खड़ी कुटकी को रात को पानी में भिगो दें, सुबह निथार कर धीमी आंच पर भूनें।

सलाद के लिए: सभी को एक बर्तन में मिलाकर मसाला तैयार कर लें और मिला लें।

आप इसे मुख्य भोजन के रूप में या सलाद के रूप में या सलाद के रूप में परोसने से पहले घी या तेल के साथ मिलाकर उपयोग कर सकते हैं।

12. कुटकी दही चावल

सामग्री



कुटकी - ½ कटोरी
दूध - 1/2 कटोरी
दही - 3/4 कटोरी
गाजर कसी हुई - 3 बड़े चम्मच
बारीक काटी हुई धनिया पत्तियां
नमक - स्वाद अनुसार
तड़के के लिए तेल- 1 चम्मच
सरसों के बीज- 1/2 चम्मच
उड़द दाल ½ चम्मच
करी पत्ते
मिर्च - 1 बारीक काटी हुई
अदरक - 1/4 इंच का टुकड़ा



विधि



पानी उबालें और उसमें कुटकी डालें और नरम होने तक पकाएं। अब कुटकी को एक बर्तन में निकाल कर मथ लें और दही और दूध डालकर अच्छी तरह मिला लें।

तड़का लगाने के लिए बर्तन में तेल गरम करें और तड़के के लिए मसाले डालकर छनछनाने दें।

तड़का लगाई गई सामग्री को कड़कस की हुई गाजर, धनिया पत्ती और नमक के साथ कुटकी (चावल) डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।

गाजर और धनिया पत्ती से सजाकर ठंडा ठंडा परोसें।

14. टमाटर कुटकी चावल

सामग्री



- कुटकी - 1 कटोरी
- प्याज - 1
- गाजर - 1
- टमाटर - 2
- हरी मिर्च - 1
- करी पत्ते
- अदरक - 1 चम्मच (बारीक कटा हुआ)
- सरसों के बीज - 1 चम्मच
- चना दाल - 1 चम्मच
- उड़द दाल - 1 चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/4 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1/4 चम्मच
- धनियां पत्तियां - 2 चम्मच कटी हुई
- नमक स्वादानुसार
- तेल-2 चम्मच



विधि



पानी उबालें और उसमें कुटकी डालें और नरम होने तक पकाएं। अब कुटकी को एक बर्तन में निकाल कर मथ लें और दही और दूध डालकर अच्छी तरह मिला लें।

तड़का लगाने के लिए बर्तन में तेल गरम करें और तड़के के लिए मसाले डालकर छनछनाने दें।

तड़का लगाई गई सामग्री को कहूकस की हुई गाजर, धनिया पत्ती और नमक के साथ कुटकी (चावल) डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।

गाजर और धनिया पत्ती से सजाकर ठंडा ठंडा परोसें।



15. केले के तने, कुटकी एवं उड़द डोसा



सामग्री

सामग्री



कुटकी - 2 कटोरी
चावल - 3/4 कटोरी
उड़द दाल - 1/4 कटोरी
केले का तना - 6" टुकड़ा
मेथी - 1/4 चम्मच
छाछ - 1 कप
चटनी के लिए नारियल
चना दाल
करी पत्ता

सामग्री

विधि

सामग्री

कुटकी, चावल और उड़द की दाल को एक साथ घों लें। इन्हें 2-3 घंटे के लिए छाछ में भिगो दें।

केले के तने को काटने के लिए, बाहरी आवरण को हटा दें और भीतरी गूदे को टुकड़ों में काट लें।

टुकड़े करते समय आपको घागे जैसे छोटे रेशे दिखाई देंगे, उन्हें हाथ से हटा दें।

इन टुकड़ों को पीस लें। भीगी हुई सामग्री को केले के तने और नमक के साथ पीस लें।

इसे रात भर किण्वन के लिए रख दें और अगली सुबह लोहे की तवे पर धीमी आंच पर डोसा बना लें।

चटनी के लिए चना दाल को हल्का सा भून लें और फिर कच्चे नारियल के साथ पीस लें।

पिसी हुई चटनी को सरसों दाने, लाल मिर्च और करी पत्ते के साथ बघार लगा कर डोसे के साथ परोसें।

16. कुटकी मीठा चिवड़ा

सामग्री



कुटकी - 1 कटोरी रात की भीगी हुई
चावल पोहा - 1 कटोरी
गुड़ चूरा - 2 बड़े चम्मच
घी - डेढ़ बड़े चम्मच
काजू या चिरोँजी
किशमिश - 2 बड़े चम्मच
इलायची का पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच



विधि



एक नॉन स्टिक पैन में घी गरम करें, उसमें काजू या चिरोँजी और किशमिश डालकर 2 मिनट तक भूनें।

घी से निकाल कर प्याले में रख लीजिए. कढ़ाई में बचे हुए घी में भीगी हुई कुटकी और पोहा डालकर 2-3 मिनट तक भून लीजिए।

गुड़ का चूरा और छोटी इलायची पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएँ और 2-3 मिनट तक पकाएँ।

भुने हुए काजू/चिरोँजी और किशमिश को कुटकी चिवड़े के साथ मिलाकर अच्छी तरह मिला लें और 1 मिनट तक पका लें। प्लेट में सजाकर गरमागरम परोसे।



17. कुटकी मुनगा पत्ता पुलाव



सामग्री

सामग्री



कुटकी - 1 कटोरी
पानी - 1 और 1/2 कटोरी
कटी हुई गाजर
बीन्स
हरी मटर - 1 कटोरी
मुनगा पत्ता - 10 से 15 ग्राम
प्याज - 1
अदरक-लहसून पेस्ट - 1 चम्मच
हरी मिर्च - 2
पुदीना पत्तियां - 10 से 12,
आवश्यकतानुसार नमक
तड़के के लिए - घी/तेल-3 चम्मच
दालचीनी का टुकड़ा
सौंफ
तेज पत्ता-1

विधि



एक छोटा प्रेशर कुकर गरम करें और उसमें तेल/घी और दालचीनी, सौंफ और तेज पत्ते डालें।

अब चमचे से चलाते हुए प्याज और अदरक-लहसून का पेस्ट डालें।

इसमें कटी हुई सब्जियां, पुदीने के पत्ते, मुनगा के पत्ते और नमक डालें।

अब इसमें धोकर पानी निकाला हुआ कुटकी डालें, अच्छी तरह मिलाएँ और पकाएँ।

पानी डालकर उबाल आने तक पका लें और अच्छी तरह मिला लें और धीमी या धीमी आंच पर दो सीटी आने दें।

धनिया पत्ती से सजाकर गरमागरम परोसें।

18. कोदो-कुटकी गुड़ खीर

सामग्री



कोदो - कुटकी - 150 ग्राम
गुड़ खड़ा या चुरा - 250 ग्राम
दूध - 250 मिली
इलायची दाना
चिरौंजी
सूखा मेवा (काजू, बादाम तथा पिस्ता) - 50 ग्राम
घी - 30 मिली



विधि



कोदो और कुटकी को 2 से 3 घंटे के लिए पानी में भिगो दीजिये. निधारने के बाद इसे हाथ से मसल कर बारीक बना लें।

दूध को धीमी आंच पर पकाएं और उसमें इलायची के दाने को पीस कर मिला दें। अब बारीक किए हुए कोदो-कुटकी को मिला कर धीमी आंच पर अच्छी तरह से चलाते हुए पकाएं।

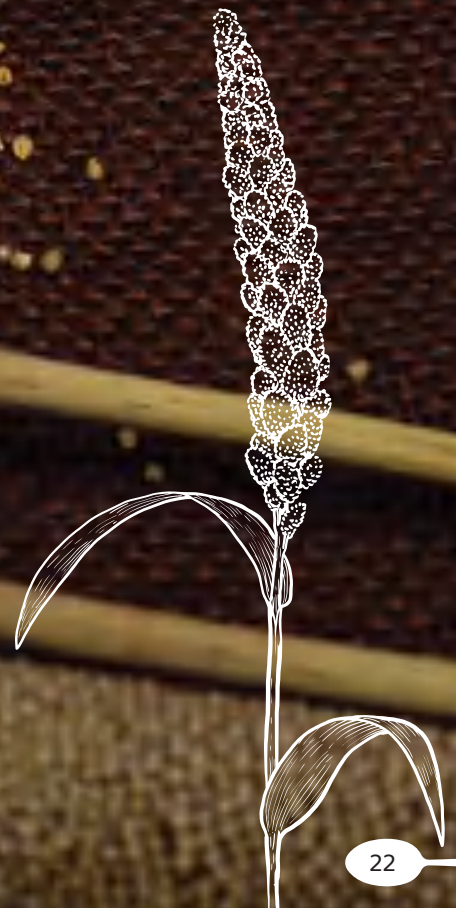
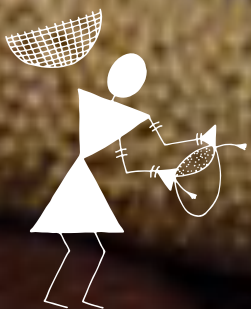
खीर बनाने के लिए गुड़ को कूट कर 1 कप पानी में डालकर चम्मच से चलाते हुए घोल बना लें। इसे छलनी से छानकर दूध में मिला लें। फिर इसे उबलते हुए कोदो-कुटकी में डाल कर अच्छी तरह से चलाते रहें।

कढ़ाई में घी गरम करें, सूखे मेवों को सुनहरा होने तक भून लें और ऊपर तैयार खीर में मिला दें।

इसे गरम या ठंडा दोनों तरह से परोसा जा सकता है।

बाजरे से बने व्यंजन





19. बाजरे व आलू की टिक्की



सामग्री



बाजरे का आटा - 1 कटोरी
वेसन - आधा कटोरी
उबले आलू - 2 से 3
घी/तेल - 2 चम्मच
नमक और मिर्च - स्वाद के अनुसार
भुना पिसा जीरा - आधा चम्मच
गरम मसाला - आधा चम्मच



विधि



बाजरे को बीन कर भुन लें। इसे दरदरा पीस लें और भूसी निकाल लें।

आलू को उबाल कर छील लें और मसल लें।

सारी सामग्री को मिला कर पानी डालकर गूद लें। बराबर गोल गोले बना लें।

हर लोई को थोड़ा सा चपटा करके गरम तवे में घी/तेल से सेंक लीजिए।

दोनों तरफ से सेंक कर मनपसंद चटनी के साथ परोसें।

20. बाजरा गुड़ खुरमा

सामग्री



बाजरे का आटा - 1 से 2 कटोरी
मैदा - आधा कटोरी
गुड़ - 250 ग्राम
इलायची पाउडर
तेल - 2 से 3 बड़े चम्मच
घी या तेल



विधि



सबसे पहले एक बड़े बर्तन में बाजरे का आटा और मैदा डाल कर उसमें घी डालकर अच्छी तरह मिला लें। आटा गूंथने के बाद इसे ढककर 10-15 मिनट के लिए रख दीजिए।

अब गुंथे हुए आटे की बड़ी लोइयां बना लें और बेलन की सहायता से इसे मोटी रोटी के आकार में बेल लें।

इस रोटी को घाकू की सहायता से मनचाहे आकार में काट लीजिये।

एक कड़ाही में तेल डालकर मध्यम आंच पर गर्म होने के लिए रख दें। अब कटे हुए टुकड़ों को एक कड़ाही में डाल कर धीमी में तल लें।

चाशनी बनाने के लिए गुड़ और आधा लीटर पानी डालकर मध्यम आंच पर रख दें। बीच-बीच में चाशनी की चलाते रहें। इसमें इलायची पाउडर मिलाएं। चाशनी के गाढ़े होने पर इसे आंच से उतार लें।

अब इन टुकड़ों को चाशनी में डालकर अच्छी तरह मिला लें।

उसे ठंडा हो जाने दें। आपका खुरमा बनकर तैयार है।



21. बाजरे की खिचड़ी



सामग्री

सामग्री



बाजरा - 1 कटोरी
चना दाल
मूंग की दाल
मुनगा के पत्ते
सरसों दाना
करी पत्ते
पानी
तेल
हल्दी
नमक स्वाद के अनुसार
घी या तेल - एक चम्मच

विधि



बाजरे को बीन कर इसमें थोड़ा सा पानी डालकर 1 से 2 घंटे के लिए भिगो दें। बाजरे के दानों को हाथ से हल्का मसल कर बारीक कर लीजिये।

एक गहरे बर्तन में बाजरा, चना दाल, मूंग दाल डालिये, मुनगा की पत्तियां डालिये, हल्दी और स्वादानुसार नमक डालिये और पतला पकने जितना पानी डालिये।

उबाल आने के बाद आंच धीमी कर दें और अच्छी तरह मिलाते हुए पकाएं, इसे एक घंटे के लिए ढककर रख दें, फिर घों लें और छिलका निकाल दें।

सरसों दाने, करी पत्ता के साथ घी या तेल का बघार लगाकर परोसें।

22. बाजरे की बर्फी

सामग्री



बाजरे का आटा - 50 ग्राम
भूनी हुई मूंग की दाल - 50 ग्राम
चीनी या गुड़ - 75 ग्राम
मोटी इलायची - 1-2
घी या तेल - 1 से 2 चम्मच



विधि



भूनी हुई मूंग दाल को पीस लें।

दो तार की चाशनी बनाकर मोटी इलायची को पीस कर मिला लें।

एक कड़ाही में घी गरम करें। इसमें बाजरे का आटा और दाल भून लें।

इस मिश्रण में चाशनी डालें और इसे नरम होने तक पकने दें।

इसे चिकनाई लगी प्लेट में फैला लें, जब यह जमने लगे तो टुकड़ों में काट लें।

23. अंकुरित बाजरा सलाद



सामग्री

संस्कृत-संस्कृत



अंकुरित बाजरा - 1 कटोरी
प्याज - 1 से 2
टमाटर बारीक कटा हुआ
नमक
हारा मिर्च स्वाद के अनुसार
नींबू या नींबू का रस
घी या तेल एक चम्मच
बारीक कटा धनिया पत्ता

विधि



संस्कृत-संस्कृत

बाजरे को अंकुरित करने के लिए इसे दिन में पानी में भिगो दें।

हल्के पके हुए बाजरे को एक बड़े बर्तन में लेकर एक गीले मलमल के कपड़े में 12-18 घंटे के लिए छोड़ दें ताकि अंकुर निकल आए।

अब अंकुरित बाजरे पर मिर्च, सरसों के साथ बघार लगा लें। धीमी आंच में इसका पानी हल्का सा निकाल लें। 10 से 15 मिनट के लिए भाप लगाएं।

बघार लगे अंकुरित बाजरे को एक बर्तन में निकालिये, फिर उसमें नींबू निचोड़िये, बारीक कटा प्याज और टमाटर मिलाये।

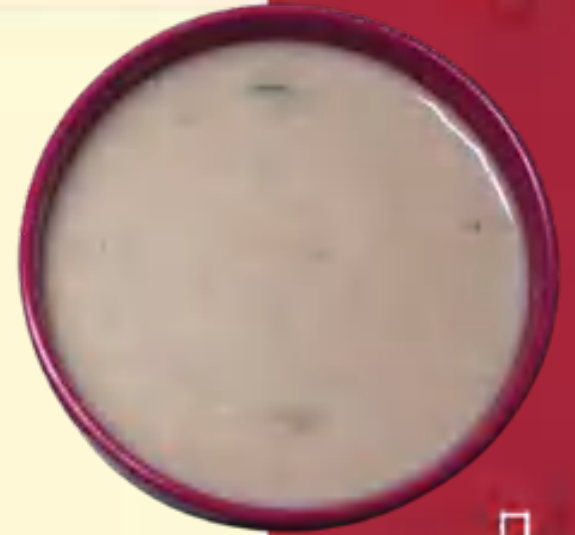
परोसने से पहले ऊपर से थोड़ा सा कटा हरा धनिया छिड़कें।

24. मीठा बाजरा लापसी

सामग्री



बाजर - 1 कटोरी
दूध - दो से तीन कटोरी
गुड़ - 100 ग्राम
पानी आवश्यकता अनुसार
घी - एक छोटा चम्मच



विधि



बाजरे को बीन कर थोड़ा पानी छिड़क कर सिल पर दरदरा पीस लें। इसे रात भर रहने दें। इसे धोकर इसका छिलका निकाल दें।

इसे घी में कुछ मिनट के लिए भून लें। दूध और पानी डालकर इसे गलने तक पकने दें।

इसे आग से हटा दें और गुड़ डालकर अच्छी तरह मिला लें।

25. बाजरे का मीठा पापड़ी



सामग्री

सामग्री

बाजरे का आटा - 1 कटोरी
गुड़ - 50 ग्राम
दूध - आधा कटोरी
घी या तेल - 2 से 3 चम्मच
इलायची - एक या दो
खड़ा सौंफ - आधा चम्मच

विधि



विधि

गुड़ को दूध में घोलकर घोल को छान लें। बाजरे के आटे में सौंफ, इलायची और घी डालकर हाथों से अच्छी तरह मिला लीजिए।

अब इसमें गुड़ मिला दूध मिला लें। दूध और पानी में आटे का घोल तैयार कर लें।

थोड़ा सा घोल लेकर उसे तवे पर बड़े चम्मच से पतली परत में फैलाकर हल्का घी या तेल लगाकर कुरकुरा होने तक पलट-पलट कर सेकें।

कुरकुरे सिक जाने के बाद इसे गरमा-गरम परोसे।

26. बाजरे का मिक्स बेड़मी

सामग्री



बाजरे का आटा - 200 ग्राम
गेंहू का आटा - 100 ग्राम
धुली उड़द दाल (भिगोई हुई)
स्वादानुसार लाल मिर्च पाउडर
हल्दी
नमक
आधा चम्मच सूखे अदरक का पाउडर
दो छोटा चम्मच धनिया पाउडर
1 छोटा चम्मच सौंफ पाउडर
चुटकीभर हींग
तेल तलने के लिए



विधि



सबसे पहले दाल को सिल-बट्टे पर दरदरा पीस लें, ध्यान रहे कि पानी की अधिकता न हो।

अब आटे में स्वादानुसार लाल मिर्च पाउडर, हल्दी, सूखे अदरक का पाउडर, धनिया पाउडर, हींग, नमक, सौंफ पाउडर, तेल और पिसी हुई दाल डालकर अच्छी तरह मिला लें।

अब इसमें थोड़ा थोड़ा करके पानी डालते हुए आटा गूंथ लें। अपने हाथों को चिकना करके एक बार और आटा गूंथ लें। आटे की लोई तोड़ कर बेल लीजिये।

मध्यम आंच में एक कड़ाही में तेल गरम करने के लिए रखें। तेल के गरम होते ही पूड़ियों को डालकर दोनों तरफ से सुनहरा होने तक तल लें।

तैयार बाजरा बेड़मी पूड़ी को आलू की सब्जी और मनपसंद चटनी के साथ परोसिये।



27. बाजरे-तिल की मीठी पूड़ी



सामग्री

सामग्री



बाजरे का आटा - 1 कटोरी
गुड़ - 50 ग्राम
दूध - आधा कटोरी
घी या तेल - 2 से 3 चम्मच
तिल - एक से दो चम्मच
पूड़ी तलने के लिए तेल

सामग्री

विधि



सामग्री

गुड़ को दूध में घोलकर घोल को छान लें। बाजरे के आटे में तिल, इलाहची और घी मिलाकर हाथों से अच्छी तरह मिला लें।

अब इसमें गुड़ और दूध डालें। दूध और पानी में आटे को गूंथ लें। आटा ज्यादा सख्त नहीं होना चाहिए। अब आटा गूंथने के बाद इसे 10 से 15 मिनट के लिए रख दीजिए।

हाथ से छोटी-छोटी लोइयां बना लें और हल्के हाथों से बेल कर आटे को छोटी-छोटी पूरियां बेल लें।

अब एक कड़ाही में मध्यम आंच पर तेल गर्म करें, फिर एक-एक करके सभी तैयार पूरियां तल लें।

पूरियों को मनपसंद चटनी के साथ गरमागरम परोसें।

28. बाजरे गुड़ की चिक्की

सामग्री



साबुत बाजरा - 1 से 2 कटोरी
गुड़ - 250 ग्राम
मूंगफली दाना - 50 ग्राम
बारीक कद्दूकस अदरक
बारीक कुटा हुआ काली मिर्च - एक चौथाई चम्मच
तेल या घी एक छोटा चम्मच



विधि



कढ़ाई में साबुत बाजरे को अच्छी तरह से भून लें, जब दाने फूटने लगे तो एक बड़े बर्तन में निकाल लें।

अब मूंगफली को कढ़ाई में सेक लें और दर-दरा कूट कर उसका छिलका अलग कर लें।

अब गुड़ को 500 मिली पानी में मिला लें। इसे पानी में अच्छी तरह से घोलकर छान लें, फिर इसे एक कढ़ाई में डालकर धीमी आंच पर पकाएं। बारीक कद्दूकस किया हुआ अदरक, बारीक कुटी हुई काली मिर्च डालकर घोल को चलाते रहें।

तीन तार तक गाढ़ा होने तक पकाएं। अब पके हुए घोल में बाजरे और मूंगफली के मिश्रण को अच्छी तरह मिला लें।

एक थाली में घी या तेल का लेप लगाकर उसमें मिश्रण फैला दें। जब यह ठंडा हो जाए तो इसे चाकू की सहायता से चौकोर आकार में काट लें।

अब चिक्की को किसी साफ सूखे डिब्बे में भर कर रख दें और समय-समय पर बच्चों को खिलाएं।



29. बाजरे तिल की मठरी



सामग्री

संस्कृत



बाजरे का आटा - 2 कटोरी
गुड़ - 150 ग्राम
तिल - आधा कटोरी
तेल तलने के लिए

विधि



कड़ाही में गुड़ और आधा गिलास पानी डालकर मध्यम आंच पर चलाते हुए पकाएं और गुड़ घुलने के बाद इसे छानकर एक बर्तन में रख लें।

अब बाजरे का आटा एक परात में लें, उसमें गुड़ का छना हुआ पानी डालें और उसमें सफेद तिल और थोड़ा सा पानी मिलाकर नरम आटा गूंध लें।

आटा गूंधने के बाद इसे 5-6 मिनट तक अच्छी तरह मसल कर नरम कर लीजिए ताकि टिक्की में कोई दरार ना आए। अब एक कड़ाही में तेल डालकर गरम करें।

आटे की टिक्की बनाने के लिये हाथ से थोड़ा सा आटा लीजिये, हथेलियों के बीच में रखिये और हल्का दबा कर गोल कर के चपटा बनाए।

जब तेल गरम हो जाए तो उसमें तैयार मठरी डालकर मध्यम आंच पर अच्छी तरह से सेक लें और परोसें।

30. बाजरे की महेरी

सामग्री



~ ~ ~ ~ ~

- मट्टा-1 लीटर
- बाजरे का आटा - एक कटोरी
- तेल - 2 छोटी चम्मच
- हरा धनिया - 2-3 टेबल स्पून (बारीक कटा हुआ)
- जीरा - छोटी चम्मच
- हींग - 1 चुटकी
- नमक - 1 छोटी चम्मच या स्वादानुसार



विधि



~ ~ ~ ~ ~

बाजरे का आटा एक बर्तन में डालिये और उसमें मट्टा डाल कर अच्छी तरह मिला लीजिये, इस बात का ध्यान रखते हुये कि कोई गुठलियां ना पड़े।

घोल को लगातार चलाते हुए तेज आंच पर पकाएं, उबाल आने पर गैस धीमी कर दें और घोल को थोड़ा गाढ़ा होने तक पकाएं और हर 2 मिनट में महेरी को चलाते रहें।

जब मेहरी गाढ़ी हो जाए तो इसमें नमक डालकर मिक्स कर लें और गैस बंद कर दें।

अब तड़के के लिए एक कढ़ाई में तेल डाल कर गरम कीजिये, तेल गरम होने पर जीरा और हींग डाल कर हल्का सा भूनिये और तड़के को महेरी के ऊपर डाल कर मिला दीजिये. ऊपर से धनिया पत्ती से सजाकर परोसें।

31. बाजरा रागी गेहूं नमकीन चकली



सामग्री

सामग्री



आधा कटोरी बाजरा आटा
आधा कटोरी रागी आटा
आधा कप गेहूं का आटा
1 चम्मच पिसा लहसुन
1 चम्मच कलौजी
1 चम्मच हरी मिर्च पेस्ट
नमक - स्वादअनुसार
2 चम्मच दही
तेल- तलने के लिये

विधि



विधि

एक गहरे कटोरे में बाजरा, रागी और गेहूं का आटा मिला लें। इसमें लहसुन, कलौजी, हरी मिर्च का पेस्ट और नमक मिलाएं। - अब इसमें दही मिलाकर हाथों से मसल लें।

फिर इसमें दही और थोड़ा सा पानी मिलाकर चिकना आटा गूंथ लें।

मिश्रण को चकली के सांचे में डालकर, कागज या एल्युमिनियम फॉयल पर, अंदर से बाहर तक गोल आकार की चकली बना लें।

अब एक कढ़ाई में तेल गरम करें, एक-एक करके चकली डालें और आंच को मध्यम रखें, चकली को बार-बार पलट कर तले।

अब चकली को किसी साफ सूखे डिब्बे में भर कर रख दें और समय-समय पर बच्चों को खिलाएं।

32. बाजरा गेंहूं मुनगा पराठा

सामग्री



बाजरा का आटा - 1 कटोरी
गेहूं का आटा - दो बड़ा चम्मच
घी या तेल 2 से 3 चम्मच
बारीक कटी हुई मुनगा का पत्ता
बारीक कटी हुई हरी मिर्च
लहसुन
नमक स्वादअनुसार



विधि



एक कटोरे में बाजरे का आटा, गेहूं का आटा और नमक अच्छी तरह से मिला लें और घी या तेल के साथ बारीक काटा हुआ मुनगा पत्ता, हरी मिर्च और लहसुन को मिला कर ज़रूरत मात्रा में गरम पानी का प्रयोग कर नरम आटा गूंथ लीजिये।

अब गूंथे हुए आटे की लोई बना कर उसे चकले पर तेल का लेप लगाकर या सूखे आटे के उपयोग से बेलन से गोल-गोल बेल लें।

तवे पर मध्यम आंच पर तेल या घी लगाकर पराठे को अच्छी तरह से सेंक लें।

अब स्थानीय रूप से उपलब्ध सब्जी या मनपसंद चटनी के साथ गरमागरम परोसें।



33. बाजरे के शक्कर पारे



सामग्री

सामग्री



बाजरे का आटा - आधा कटोरी
भूनी हुई मूंग की दाल - आधा कटोरी
चीनी - 150 ग्राम
मोटी इलायची 1-2
घी या तेल तलने जितना

विधि



विधि

दूध में चीनी घोलें। इसमें पिसी हुई इलायची और आटा डालकर गुंथ लें।

आटे की बड़ी लोइयां बनाकर आधा इंच मोटा बेल लें।

चाकू की सहायता से मनचाहे आकार में शक्करपारे काट लीजिये।

कढ़ाई में घी या तेल डाल कर गरम कीजिये और तेल गरम होने पर इसमें कटा हुआ शक्कर पारे डाल कर धीमी आंच पर सुनहरा होने तक सेक लीजिये।

अब शक्करपारे को किसी साफ सूखे डिब्बे में भर कर रख दें और समय-समय पर बच्चों को खिलाएं।

34. बाजरा-मक्का पालक पराठा

सामग्री



बाजरे का आटा- एक कटोरी
मक्का का आटा - एक कटोरी
पालक 100 ग्राम (8 से 10 जड़ सहित पौधे)
बारीक कटा लहसुन
मिर्च
नमक स्वाद के अनुसार
घी या तेल एक से दो चम्मच



विधि



पालक को साफ कर, धोकर काट लें और आधा लीटर पानी में उबाल आने तक उबालें।

पानी अलग करें और पालक को सिल-बट्टे या मिक्सर से पीस लें।

अब बाजरे और मक्के के आटे में पीसे हुए पालक के साथ बारीक कटे लहसुन और मिर्च के साथ गुंथ लें। आवश्यकतानुसार पानी डालें और गूंधा आटा ज्यादा सख्त नहीं होना चाहिए।

बराबर की लोई बनाकर चपाती के आकार का बेल लें और तेल या घी लगाते हुए गर्म तवे पर सेक लें।

अब स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सब्जी या मनपसंद चटनी के साथ गरमागरम परोसें।



35. बाजरे का नमकीन दलिया



सामग्री

सामग्री



बाजरे का दलिया - एक कटोरी कटी हुयी सब्जियों (लौकी, कद्दू, बरबटी) बारीक कटा हुआ टमाटर प्याज करी पत्ता सरसों दाना घी या तेल एक से 2 चम्मच कटा हरा धनिया पत्ता

सामग्री

विधि

सामग्री

दलिया को घी या तेल में धीमी आंच पर हल्का ब्राउन होने तक भुन लें। अब कटी हुई सब्जियों के टुकड़े, टमाटर और प्याज को अच्छी तरह मिला कर भूनें।

पानी डालकर दलिया पकने तक पकने दें। अब इसमें स्वादानुसार नमक मिलाएं और पके हुए दलिया को एक बड़े बर्तन में रख दें।

परोसने से पहले ऊपर से हरा धनियां डाल कर परोसे।

36. बाजरा दाल पिठ्ठा

सामग्री



बाजरे का आटा - एक कटोरी
मूंग और चना दाल - आधा- आधा कटोरी
अजवाइन
हिंग
कलौंजी
बारीक कटा लहसुन
अदरक
घी या तेल - एक से 2 चम्मच
कटा हरा धनिया पत्ता
नमक स्वादानुसार



विधि



बाजरे के आटे का पिठ्ठा बनाने के लिए, अजवाइन, हिंग, कलौंजी, बारीक कटा हुआ लहसुन, अदरक और स्वादानुसार नमक मिलाकर अच्छी तरह से सक्त गूंध लें।

अब गूंधे हुये आटे से छोटी छोटी पिठ्ठा बना लीजिये।

एक बर्तन में मूंग और चने की दाल को मध्यम आंच पर पकाने के लिए रख दें। जब पहला उबाल आ जाए तो इसमें बाजरे के आटे से बने पिठ्ठे मिला दे। इसे मध्यम आंच पर 15 से 20 मिनट तक पकने दें।

सरसों दाने, करी पत्ता से बघार लगा कर परोसें।



37. बाजरा रागी मिक्स हलवा



सामग्री

संस्कृत



बाजरे का आटा - 1/2 कटोरी
रागी का आटा - 1/2 कटोरी
चीनी या गुड़ - 1/2 कप (100 ग्राम)
घी या तेल - दो बड़े चम्मच
सूखे मावा - चिरोंजी दाना - 20 ग्राम,
काजू - 8-10, किशमिश - 20-25
नारियल कद्दूकस किया हुआ - 1 बड़ा चम्मच
इलायची - 4 - 5

विधि



कड़ाही में घी या तेल गरम करें और जब यह हल्का गर्म हो जाए तो इसमें बाजरे का आटा और रागी का आटा डालें और धीमी और मध्यम आंच पर लगातार आटे को चलाते रहें।

इसे हल्का ब्राउन होने तक और अच्छी महक आने तक भूने। अब इसमें एक से डेढ़ कप पानी डाल दें।

अब इसमें चीनी या गुड़ डालकर अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आंच पर पकने दें और हलवा गाढ़ा होने तक पकाएं।

अब सूखे मेवे जो भी उपलब्ध हों, छोटे छोटे टुकड़े कर लें और इलायची को पीसकर पाउडर बना लें और हलवे में मिला दें।

अब स्वादिष्ट बाजरे और रागी के आटे का हलवा बनकर तैयार है, इसे प्याले में निकाल कर सर्व करें।



ज्वार से बने व्यंजन







38. ज्वार - आलू की टिक्की

सामग्री



ज्वार का आटा - 1 कटोरी
आधा कप बेसन
2 से 3 उबला आलू
घी/तेल 2 चम्मच
नमक व मिर्च स्वाद के अनुसार
भुना पिसा जीरा आधा चम्मच
गरम मसाला आधा चम्मच

विधि



ज्वार का आटा भून लें।

आलू उबाल कर छील लें और मसल लें।

सारी सामग्री को मिला कर पानी डालकर गूंथ लें। बराबर गोल गोले लोई बना लें।

हर लोई को थोड़ा सा चपटा करके गरम घी/तेल लगे तवे पर सेक लीजिए।

इसे दोनों तरफ से सेक कर परोसें।



39. ज्वार मुनगा पुलाव



सामग्री

सामग्री



ज्वार दाना -1 कटोरी
पानी-1 व 1/2 कटोरी
कटी हुई गाजर
बीन्स
मटर-1 कटोरी
मुनगा पत्ता 10 से 15 ग्राम
प्याज-1
अदरक लहसून पेस्ट-1 चम्मच
हरी मिर्च-2
पुदीना पत्तियां 10 से 12
आवश्यकतानुसार नमक
तड़के के लिए - घी/तेल-3 चम्मच
दालचीनी का टुकड़ा
सौंफ
तेज पत्ता-1

विधि



विधि

ज्वार के दानों को 2 से 3 घंटे के लिए पानी में भिगोकर रख दें।

एक छोटा प्रेशर कुकर गरम करें और उसमें तेल/घी और दालचीनी, सौंफ और तेज पत्ते डालें।

अब चमचे से चलाते हुए प्याज और अदरक लहसून का पेस्ट डालें। इसमें कटी हुई सब्जियां, पुदीने के पत्ते, मुनगा के पत्ते और नमक डालें।

अब पानी में भिगो कर रखे हुए ज्वार के दानों को धो लें और पानी से निकाल कर कुकर में डाल दें, अच्छी तरह मिला कर पका लें।

पानी डालकर उबाल आने तक पकाएं, अच्छी तरह मिला लें और धीमी या धीमी कम आंच पर दो सीटी आने दें।

धनिया पत्ती से सजाकर गरमागरम परोसें।

40. ज्वार आटे की बर्फी

सामग्री



ज्वार आटा - एक कटोरी
दूध 150 ग्राम
गुड़ - 100 ग्राम
घी/तेल - 10 से 15 मिली ग्राम
तिल (सफेद/काला) - 20 ग्राम



विधि



कढ़ाई में एक बड़ा चम्मच तेल या घी जो उपलब्ध है उसमें डालिये, जब तेल या घी थोड़ा गर्म हो जाये तब उसमें ज्वार का आटा डालिये और धीमी आंच पर सुनहरा होने तक भून लीजिये।

उसके बाद गुड़ और दूध को मिला ले, अब कढ़ाई में तब तक चलाते रहे जब तक कि मिश्रण चिपचिपा न हो जाए।

इसके बाद इस तैयार मिश्रण को एक थाली में थोड़ा सा तेल लगाकर फैला दें।

फैले हुए मिश्रण पर ऊपर से सफेद/काले तिल छिड़के और ठंडा होने दें।

जब यह ठंडा हो जाए तो इसे चाकू की सहायता से बर्फी के आकार में काट लें।

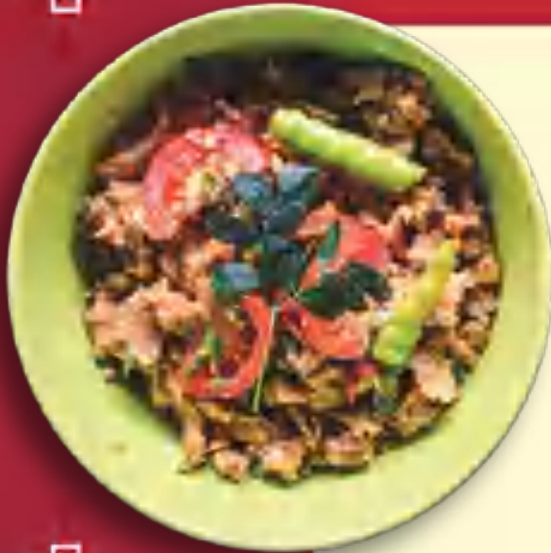


41. ज्वार का नमकीन उपमा



सामग्री

सामग्री



ज्वार दलिया -1 कटोरी
कटी हुई प्याज
हरी मिर्च
गाजर
बीन्स
आलू
अदरक
सरसों के बीज
उड़द दाल
चना दाल
करी पत्ते
पानी
तेल

सामग्री

विधि

सामग्री

ज्वार के दलिया को साफ पानी से धोने के बाद पानी को पूरी तरह से निथार कर एक तरफ रख दें।

प्याज, हरी मिर्च और सब्जियों को बारीक काट लें और अदरक को कड़कस कर लें। एक प्रेशर कुकर में तेल गरम करें, सरसों के बीज डालें छटपट करने पर फिर उड़द दाल, चना दाल, कड़ी पत्ता और हरी मिर्च डालें।

जब दाल सुनहरी भूरी हो जाए तो इसमें प्याज, अदरक, हल्दी डालकर प्याज को गोल्डन ब्राउन होने तक भूनें।

अब गाजर, बीन्स और आलू डालकर 2-3 मिनट तक भूनें। फिर ज्वार का दलिया डालकर 2 से 3 मिनट तक भूनें।

इसके बाद पानी और नमक डालें। पानी में उबाल आने के बाद कुकर का ढक्कन लगाकर धीमी आंच पर तीन सीटी आने तक पकाएं।

इसे आप चटनी या सांबर के साथ गर्मागर्म सर्व कर सकते हैं।

42. ज्वार गेंहू बेसन सींगोले

सामग्री



ज्वार का आटा और गेंहू का आटा - 1 कटोरी
बेसन - 1 छोटा चम्मच
हल्दी पाउडर - 2 छोटा चम्मच
हरा धनिया - 2 छोटे चम्मच (बारीक कटा हुआ)
लहसुन का पेस्ट - 1/2 छोटा चम्मच
हरी मिर्च का पेस्ट - 1 छोटा चम्मच
हल्दी पाउडर - 1/4 छोटा चम्मच
धनिया पाउडर - 1 छोटा चम्मच
गरम मसाला - 1/2 छोटा चम्मच
कड़ी पत्ता - 7 से 8
सिंगदाने का कूटा - 1 छोटा चम्मच
राई - 4 छोटा चम्मच
जीरा - 2 छोटा चम्मच
तेल - 2 चम्मच
नमक - 1 छोटा चम्मच या स्वादानुसार



विधि



एक बड़े बर्तन में ज्वार का आटा, गेंहू का आटा और बेसन के साथ नमक, मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, बारीक कटा हरा धनिया, घी या तेल डालकर सभी चीजों को अच्छी तरह मिला लें।

थोड़ा सा पानी डालकर पूरी बनाने के लिए, इसे आटे की तरह गूंद कर 15 मिनट के लिए ढककर सेट होने के लिए रख दीजिए।

आटे में थोड़ा सा तेल डालकर चिकना कर लीजिये, अब आटे में से नाँवू के आकार की एक छोटी लोई बनाकर हाथ से पतला कर लीजिये और दोनों सिरों को लबाई में थोड़ा बड़ा कर मिला कर गोल सिंगोला बना लीजिये। इसी तरह पूरे आटे की एक लोई बना लीजिये।

अब काढ़ाई में 2 चम्मच घी या तेल डालिये और तेल गरम होने पर राई और जीरा डालिये और जीरा हल्का ब्राउन होने पर लहसुन और हरी मिर्च का पेस्ट डाल कर भुनिये।

अब कड़ी पत्ता और बारीक कटा प्याज डालकर नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला डाल कर भूनें। फिर 4 कप पानी डालकर उबाल लें।

पानी में उबाल आने पर इसमें तैयार सिंगोले डाल कर कलछो से मिला लीजिए। इसे मध्यम आंच पर 20 मिनट तक पकने दें और कुटो हुई मूंगफली डालें और 5 मिनट और पकने दें।

अब आप ज्वार, गेंहू, बेसन का सिंगोले बनकर तैयार है, इसे गरम-गरम परोसिये।

43. ज्वार के पकौड़े



सामग्री

सामग्री

ज्वार का आटा - आधा कटोरी
गेहूं का आटा - आधा कटोरी
एक से दो प्याज - लंबे कटे
घी या तेल पकौड़े सेकने जितना
नमक व काली मिर्च स्वाद के अनुसार
गरम मसाला व मिर्च स्वाद के अनुसार

विधि

विधि

विधि

ज्वार का आटा और गेहूं का आटा मिलाएं।

अब इसमें लंबे कटे प्याज, गरम मसाला, मिर्च, काली मिर्च और स्वादानुसार नमक डालें।

एक गाढ़ा अर्ध ठोस घोल तैयार करने के लिए धीरे-धीरे पानी मिलाते हुए पेस्ट बना लें।

हाथ में पानी लेकर या गोल चम्मच से पेस्ट के छोटे छोटे गोले बनाकर गरम घी/तेल में डाल कर पकौड़ी की तरह तल कर निकाल लीजिये।

मनपसंद चटनी के साथ गरमा-गरम परोसे।

44. ज्वार की कचौड़ी

सामग्री



ज्वार आटा - आधा कटोरी
गेहूँ का आटा - 1 कटोरी
मूंग दाल बिना छिलके वाली - आधा कटोरी
गरम मसाला
हल्दी
धनिया पाउडर
नमक स्वादानुसार
घी या तेल कचौड़ी को सेकने जितना



विधि



ज्वार के आटे को धीमी आंच पर भून लें, उसके बाद गरम मसाला, हल्दी, धनियां पाउडर और स्वादानुसार नमक मिलाकर कचौड़ी का मसाला तैयार कर लें।

गेहूँ के आटे में थोड़ा सा मोन डालकर कड़ा गूथ लें। नींबू के आकार के लोई बना लें।

भुने हुए ज्वार में आटे को फैला कर गोल कर लीजिये और हाथ से चपटा कर लीजिये।

कड़ाई में तेल गरम होने पर सभी चपटे लोई को एक-एक करके तलने के लिए डाल दें और सुनहरी भूरे होने तक तल लें।

प्लेट में रख कर मनपसंद चटनी के साथ गरमागरम परोसे।



45. ज्वार अजवाइन पापड़



सामग्री

समय-समय पर



ज्वार का आटा - 1 से 2 कटोरी
स्वाद अनुसार नमक
सिका हुआ अजवाइन दाना आधा चम्मच
मीठा सोडा पाउडर
हिंग स्वादानुसार

विधि



एक बड़े बर्तन में 1 लीटर पानी डालिये, उबाल आने के बाद इसमें धीरे-धीरे मिलाकर ज्वार का आटा डालिये।

घोल में अजवायन, नमक स्वादानुसार, मीठा खाने का सोडा और हिंग डालें।

धीमी आंच पर घोल के गढ़ा होने तक पकाएं।

किसी खुली और धूप वाली जगह पर एक साफ चादर पर बड़े चम्मच की सहायता से घोल को गोलाकार में फैलाकर धूप में सूखने दें।

दो से तीन धूप में सूखने के बाद पापड़ को एक सूखे बंद डिब्बे में रख दें। समय-समय पर आंच में भून कर या तेल में तलें और परोसें।

46. ज्वार की खिचड़ी

सामग्री



ज्वार 1 कटोरी
मूंग की दाल- आधा कटोरी
हल्दी एवं नमक स्वाद के अनुसार
सरसों के दाने
करी पत्ता
घी या तेल 1 चम्मच



विधि



ज्वार को बीन कर दो से तीन घंटे के लिए थोड़े से पानी में भिगो दें, इसके बाद इसे छानकर हाथों से दरदरा मसल लें। मूंग दाल को एक बार साफ पानी में धो लें।

अब एक पतले में ज्वार और मूंग दाल डाल कर पानी डाल कर पतली खिचड़ी बना लीजिये, हल्दी पाउडर डाल कर तेज आंच पर पकने के लिये रख दीजिये।

जब इसमें उबाल आ जाए तो आंच धीमी कर दें और 15 से 20 मिनट तक पकाएं।

कढ़ाई में घी या तेल गरम करें, उसमें सरसों दाना और करी पत्ते से बनी खिचड़ी को बघार लगा कर गरमागरम परोसें।

47. ज्वार लहसुन चीला



सामग्री

amanamamamam



ज्वार भाटा - 1/2 कप (भिगोने हेतु)

मूंग दाल - 1 चम्मच

उड़द दाल - 1 चम्मच

लहसुन का पेस्ट

छोटी प्याज-1/4 कप बारीक काटी हुई

कुछ करी पत्ते-टुकड़े किए हुए

धनिया पत्तियां-1 बड़ा चम्मच

नमक स्वादानुसार

amanamamamam

विधि



amanamamamam

मूंग और उड़द की दाल को 3 से 4 घंटे के लिए भिगो दें, उसके बाद पानी निकाल दें।

अब मूंग और उड़द की दाल में लाल मिर्च और सौंफ को मिक्सर या सिल बट्टे पर डालें, मिश्रित मिश्रण डालें तथा उन्हें दरदरा पीस कर मिश्रण बना लें।

ज्वार आटे के साथ मोटा पिसा हुआ मिश्रण, लहसुन की पत्ती का पेस्ट/लहसुन का पेस्ट और कटा हुआ प्याज, हरा धनिया और नमक मिलाएं।

घोल का गाढ़ापन इडली और डोसा के घोल के बीच में होनी चाहिए। तवा गरम (या डोसा तवा) करें और उस पर थोड़ा सा तेल लगाकर गोलाकार चीला बना लें।

किनारों के चारों ओर सुनहरा भूरा और कुरकुरा होने तक पकाएं और धनिया पत्ती से गार्निश करें और अपनी मनपसंद चटनी के साथ गर्मागर्म परोसें।

48. ज्वार मुनगा मिक्स पराठा

सामग्री



ज्वार का आटा - 1 कटोरी
बेसन - दो बड़ा चम्मच
घी या तेल 2 से 3 चम्मच
बारीक कटी हुई मुनगा का पत्ता
बारीक कटी हुई हरी मिर्च
लहसुन एवं नमक स्वादअनुसार



विधि



ज्वार का आटा, बेसन और नमक को एक बाउल में अच्छी तरह से मिला लें और घी या तेल के साथ बारीक काटा हुआ मुनगा पत्ता, हरी मिर्च और लहसुन को मिला कर ज़खरी मात्रा में गरम पानी का प्रयोग कर नरम आटा गूथ लीजिए।

अब चकले पर तेल लगाकर या सूखे आटे की सहायता से गूथे हुए आटे की लोई बना लें और बेलन की सहायता से गोल आकार में बेल लें।

तवे पर मध्यम आंच पर तेल या घी लगाकर परांठे को अच्छी तरह से सेक लें।

अब स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सब्जी या मनपसंद चटनी के साथ गरमागरम परोसें।

50. ज्वार का चूरमा

सामग्री



सामग्री

ज्वार आटा - डेढ़ से 2 कटोरी
गुड़ - 200 ग्राम
घी - 2 से 3 चम्मच
सूखा मेवा (उपलब्ध हो तो) काजू, चिरोजी दाना, किशमिश, इलायची - 3-4



विधि



विधि

ज्वार के आटे में 1 छोटा चम्मच घी डाल कर गुनगुने पानी की सहायता से सख्त आटा गूथ लीजिये। गूथे हुये आटे से दो बड़ी लोई बना लीजिये।

लोई को दोनों हथेलियों के बीच में रखें और दबाकर चपटा कर गेहूँ के आटे में लपेटकर चकले के ऊपर रख कर मोटा परांठा बेल लें।

तवा गरम करें और थोड़ा सा घी लगाकर चारों ओर फैला ले अब बेले हुए परांठे को तवे के ऊपर पलट-पलट कर सुनहरी चिन्ती आने घी लगते हुए अच्छे से सेंके।

परांठे के ठंडा कर उसे तोड़ कर बारीक कर ले साथ में सूखे मेवे को भी बारीक काट कर मिला लें।

अब बारीक किए हुये परांठे के चुरा में गुड़ को भी एकदम बारीक तोड़कर डालें और 1 चम्मच घी डालकर सभी चीजों को अच्छे से मिला कर लड्डू बनाने का मिश्रण तैयार कर लीजिये।

मिश्रण में से मुट्ठी भर निकाल कर दोनों हाथों से दबा कर गोल आकार दे दीजिये। तैयार लड्डू को एक प्लेट में रख लें। चूरमा लड्डू बनकर तैयार है। ज्वार चूरमा के लड्डू 2-3 दिन तक खा सकते हैं।

51. अंकुरित ज्वार मिक्स



सामग्री

सामग्री



अंकुरित ज्वार - 1 कटोरी
1 से 2 प्याज
फल्लीदाना
टमाटर बारीक कटा हुआ
नमक / हरी मिर्च स्वाद के अनुसार
नीबू या नींबू का रस
घी या तेल एक चम्मच
बारीक कटा धनिया पत्ता

विधि



ज्वार को अंकुरित करने के लिए उसे दिन में पानी में भिगो दें।

एक बड़े बर्तन में हल्का पका हुआ अंकुरित ज्वार लें और इसे एक गीले मलमल के कपड़े में 12-18 घंटे के लिए छोड़ दें ताकि अंकुर निकल आए।

अब अंकुरित ज्वार को मिर्च, सरसों के साथ बघार लगा लें। धीमी आंच में इसका पानी हल्का सा निकाल लें। फल्लिदाना मिला कर 10 से 15 मिनट के लिए भाप लगाएं।

बघार लगे अंकुरित ज्वार को पतले में निकाल लीजिये, फिर उसमें नीबू निचोड़ लीजिये, बारीक कटा प्याज और टमाटर डाल कर मिला दीजिये।

परोसने से पहले ऊपर से थोड़ा सा कटा हरा धनिया के साथ।

52. मीठा ज्वार हलवा

सामग्री



दरदरा ज्वार – 1 कटोरी
दूध डेढ़ कटोरी
गुड़ बारीक किया हुआ 1 कटोरी
इलायची 1 से 2
घी अथवा तेल दो चम्मच
सूखा मेवा उपलब्धता अनुसार (चिरोंजी दाना, काजू, किशमिश)



विधि



ज्वार को बीन कर थोड़ा पानी छिड़के और सिल पर दरदरा पीस लें। इसे रात भर रहने दें। धोकर इसका छिलका निकाल दें।

अब एक कड़ाही में घी या तेल गर्म करें और ज्वार के पिसे हुए पेस्ट को धीमी आंच पर भून लें।

अब इसमें गुड़ और उपलब्ध सूखे मेवे डालकर अच्छी तरह से भून कर दूध डाल दें।

जब मिश्रण कढ़ाई की परत छोड़ने लगे तब इलायची के दानों को पीस कर मिला लें।

अब इसे गर्म और ठंडा दोनों तरह से परोसा जा सकता है।



53. ज्वार की राबड़ी



सामग्री

सामग्री



मठा या छाछ 2 कटोरी
ज्वार का आटा एक बड़ा चम्मच
जीरा आधा छोटा चम्मच साबुत
भुना जीरा एक छोटा चम्मच
नमक स्वादानुसार
पुदीना के पत्ते 4-5

विधि



सबसे पहले ज्वार के आटे को अच्छे से छान लीजिये, अब एक बड़े बर्तन में छाछ डालिये और इसमें बाजरे का आटा थोड़ा-थोड़ा करके डाल दीजिये, ध्यान रहे कि कोई गुठली न रह जाए।

अवश्यकतानुसार नमक और पानी मिला ले। राबड़ी के बर्तन को धीमी आंच पर रखिये और एक कलछी से लगातार चलाते हुए उबाल आने तक पका लीजिये।

उबाल आने के बाद इसे 10-15 मिनट के लिए बीच-बीच में चलाते हुए पकाएं। अब इसे रात भर ऐसे ही रखा जाता है और अगली सुबह एक गिलास में थोड़ी सी राबड़ी और छाछ मिलाकर भूना जीरे को हाथ से थोड़ा सा मसल लें, पुदीना आदि डालकर सर्व करें।

54. ज्वार गुड़ खुरमा

सामग्री



सामग्री

- 1 से 2 कटोरी ज्वार का आटा
- आधा कटोरी गेहू आटा
- 250 ग्राम गुड़
- इलायची पाउडर
- 2 से 3 बड़े चम्मच तेल
- मोयन के लिए घी यदि घर में उपलब्ध हो या तेल



विधि



सबसे पहले एक बड़े बर्तन में ज्वार का आटा और मैदा डाल कर उसमें घी का मोयन डाल कर अच्छी तरह मिला लीजिये। आटा गूंथने के बाद इसे ढक्कर 10-15 मिनट के लिए रख दीजिए।

अब आटे की बड़ी लोइयां बना लें और बेलन की सहायता से इसे मोटी रोटी के आकार में बेल लें।

इस रोटी को चाकू की सहायता से मनचाहे आकार में काट लीजिये।

एक कड़ाही में तेल डालकर मध्यम आंच पर गर्म होने के लिए रख दें। अब कटे हुए टुकड़ों को एक कड़ाही में डाल कर धीमी आंच में तल लें।

चाशनी बनाने के लिए गुड़ और आधा लीटर पानी डालकर मध्यम आंच पर रख दें। बीच-बीच में चाशनी को चलाते रहें, इसमें इलायची पाउडर मिलाएं। चाशनी के गाढ़े होने तक इसे आंच से उतार लें।

अब इन टुकड़ों को चाशनी में डालकर अच्छी तरह मिला लें।

इसे ठंडा होने दें। आपका खुरमा (खंड मंडल) बनकर तैयार है।

55. ज्वार की महेरी



सामग्री

सामग्री

- मट्ठा-1 लीटर
- ज्वार का आटा - एक कटोरी
- मट्ठा - 1 लीटर
- बाजरे का आटा - एक कप
- तेल - 2 छोटी चम्मच
- हरा धनिया - 2-3 टेबल स्पून (बारीक कटा हुआ)
- जीरा-छोटी चम्मच
- हींग - 1 पिंच
- नमक - 1 छोटी चम्मच या स्वादानुसार

विधि



एक बर्तन में ज्वार का आटा डालिये और उसमें मट्ठा डाल कर अच्छी तरह मिला लीजिये, इस बात का ध्यान रखते हुए कि गुठलियां ना पड़े।

घोल को लगातार चलाते हुए तेज आंच पर पकाएं, उबाल आने पर गैस धीमी कर दें और घोल को थोड़ा गाढ़ा होने तक पकाएं और हर 2 मिनट में महेरी को चलाते रहें।

जब महेरी गाढ़ी हो जाए तो इसमें नमक डालकर मिक्स कर लें और गैस बंद कर दें।

अब तड़के के लिए एक पैन में तेल गरम करें और उसमें जीरा और हींग डालकर हल्का सा भून लें और तड़के को महेरी के ऊपर डालकर मिला लें। ऊपर से धनिया पत्ती से सजाकर परोसे।

56. ज्वार की पौष्टिक रोटी

सामग्री



ज्वार का आटा - 2 कटोरी
बेसन - एक कटोरी
पालक के पत्ते 30 ग्राम (5 से 6 जड़ वाले पालक पौधे)
घी या तेल - एक बड़ा चम्मच
नमक और मिर्च स्वाद के अनुसार



विधि



सबसे पहले पालक को साफ करके काट लें। कुछ मिनट के लिए थोड़े पानी में उबालें। पालक को निकाल कर सिल बट्टे या मिक्सर में पीस लीजिये।

ज्वार का आटा, बेसन, पालक, नमक और काली मिर्च मिलाकर पानी से गूथ लें। बराबर की लोई बना लें और गोल कर लें। चकली पर बेलन से चपाती बना लीजिये।

गर्म तवे पर सेक लें। थोड़ा सा घी लगाकर और दही के साथ गरमागरम परोसें।

57. ज्वार का मीठा दलिया



सामग्री

सामग्री



ज्वार का दलिया - एक कटोरी
दूध - डेढ़ कटोरी
गुड़/चीनी - 100 ग्राम
घी या तेल - एक से दो चम्मच

सामग्री

विधि

सामग्री

ज्वार के दलिया को दो से तीन घंटे के लिए पानी में भीगने दें।

दलिया को पानी से निकाल कर, निथार कर रख दें।

अब घी गर्म करें, भीगे हुए दलिया को पांच मिनट तक भूतें और 1 से 2 कप पानी डाल कर ढककर धीमी आंच पर दलिया के गलने तक रख दें।

इसमें गुड़/चीनी डालकर अच्छी तरह मिला लें और आग से उतार लें।

अब इसे दूध के साथ परोसें।

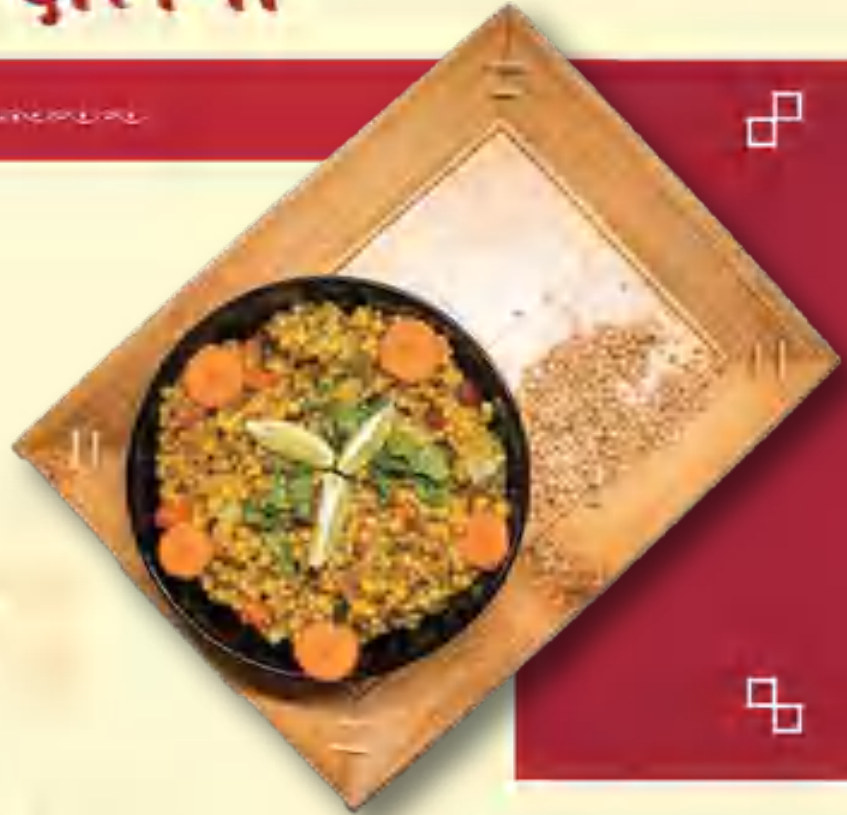
58. ज्वार का नमकीन दलिया

सामग्री



~ ~ ~ ~ ~

ज्वार का दलिया – एक कटोरी
मूंग दाल – आधा कटोरी
घी या तेल – एक या दो चम्मच
नमक/मसाला स्वाद अनुसार
हरा कटा हुआ धनिया पत्ता



विधि



~ ~ ~ ~ ~

ज्वार दलिया और मूंग दाल को एक घंटे के लिए पानी में भिगो दें।

दलिया और मूंग दाल के मिश्रण को पानी से निकाल कर पानी रख दीजिये।

घी गरम करें और उसमें भीगे हुए दलिया को पांच मिनट तक भुनें। भुने हुए दलिया में पहले से रखा हुआ पानी मिला कर ढक कर धीमी आग पर दलिया के गलने तक रख दीजिये।

आखिर में इसमें गुड़/चीनी डालकर धीमी आंच पर अच्छी तरह से पकाएं।

अब कटी हुई धनिया पत्ती डालकर सर्व करें।

मक्का से बने व्यंजन





59. मक्का पकौड़े



सामग्री

सामग्री

मक्का के दाने - एक कटोरी
गेहूँ का आटा - आधा कटोरी
लंबे बारीक कटे प्याज - 1 से 2
बारीक कटा लहसुन
हरी मिर्च
घी या तेल - दो से तीन चम्मच
हल्दी
पिसा धनिया
नमक व काली मिर्च स्वाद के अनुसार



विधि

विधि

विधि

सबसे पहले मकई के दानों को पानी में 15 मिनट तक उबालें, फिर इसे दरदरा पीस लें।

अब पीसी हुई मक्की में लंबा बारीक कटा प्याज, लहसुन, हरी मिर्च, हल्दी, पिसा हुआ धनिया पाउडर, मसाले और गेहूँ का आटा डालकर अच्छी तरह मिला लें।

पानी डालकर गाढ़ा पेस्ट बना लें और स्वादानुसार नमक डालें।

हाथ में पानी लगाकर या चम्मच की सहायता से गरम तेल की कढ़ाई में डालिये और पकौड़े तल लीजिये।

अब तले हुए पकौड़े को मनपसंद चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

60. मक्का कचौड़ी

सामग्री



मक्का आटा - आधा कटोरी
गेहूँ का आटा - 1 कटोरी
मूंग दाल बिना छिलके वाली - आधा कटोरी
गरम मसाला
हल्दी
धनिया पाउडर
नमक स्वादानुसार
घी या तेल कचौड़ी को सेकने जितना



विधि



मक्के के आटे को धीमी आंच पर भूनें, उसके बाद गरम मसाला, हल्दी, धनियां पाउडर और स्वादानुसार नमक मिलाकर कचौड़ी का भरवा मसाला तैयार कर लें।

गेहूँ के आटे में थोड़ा सा मोन डालकर कड़ा गूंद लें। नींबू के आकार के लोई बना लें।

लोई को फैलाकर उसमें भुना हुआ मक्का भरकर गोल कर लीजिए और हाथ से चपटा कर लीजिए।

कड़ाई में तेल गरम होने पर सभी चपटी लोई को एक-एक करके तलने के लिए डाल दें और सुनहरी भूरे होने तक तल लें।

प्लेट में रख कर मनपसंद चटनी के साथ गरमागरम परोसें।



61. मक्का गेहूं आटा का हलवा



सामग्री

संस्कृत-संस्कृत



मक्का आटा - 1 कटोरी
गेहूं आटा - आधा कटोरी
दूध - डेढ़ कटोरी
गुड़ - बारीक किया हुआ 1 कटोरी
इलायची - 1 से 2
घी अथवा तेल - दो चम्मच
सूखा मेवा उपलब्धता अनुसार (चिरोंजी
दाना, काजू, किशमिश)

विधि



संस्कृत-संस्कृत

मक्के का आटा और गेहूं का आटा अच्छी तरह मिला लें। अब एक कड़ाही में घी या तेल गर्म करें और उसमें मक्का और गेहूं का आटा भून लें।

अब इसमें गुड़ और उपलब्ध सूखे मेवे डालकर अच्छी तरह से मिलाते हुये भुने और दूध डाल दें।

जब मिश्रण कड़ाई की परत छोड़ने लगे तब इलायची के दानों को पीस कर मिला लें।

अब इसे गर्म और ठंडा दोनों तरह से परोसा जा सकता है।

62. अंकुरित मक्का और दाल

सामग्री



~ ~ ~ ~ ~

उड़द साबुत - 30 ग्राम
अंकुरित मक्का - 1 कटोरी
अंकुरित उड़द दाल - आधा कटोरी
1 से 2 प्याज
टमाटर बारीक कटा हुआ
नमक
हरी मिर्च स्वाद के अनुसार
नींबू या नींबू का रस
घी या तेल एक चम्मच
बारीक कटा धनिया पत्ता



विधि



~ ~ ~ ~ ~

मक्का और उड़द को अंकुरित करने के लिए रात भर अलग-अलग बर्तन में भिगो दें।

अच्छे अंकुरण के लिए सुबह पानी से निधार कर मक्का और उड़द को अलग-अलग बर्तन में कपड़े से ढक्कर 10 से 12 घंटे के लिए रख दें। इसे दिन में पानी में भिगो दें।

हल्के अंकुरित मक्के और उड़द को एक बड़े बर्तन में लेकर एक गीले मलमल के कपड़े में 12-18 घंटे के लिए छोड़ दें ताकि अंकुर निकल आए।

अब अंकुरित मक्का और उड़द को मिर्च, सरसों के साथ बघार लगा लें। धीमी आंच में इसका पानी हल्का सा हटा दें। 10 से 15 मिनट के लिए भाप लगाएं।

बघार लगे अंकुरित मक्के और उड़द को किसी बर्तन में निकाल लीजिये, फिर उसमें नींबू निचोड़िये, बारीक कटा प्याज और टमाटर मिलाये।

परोसने से पहले ऊपर से कटा हरा धनिया डालें।

~ ~ ~ ~ ~

63. मक्का बोंडा



सामग्री

सामग्री



मक्का (साबुत) - एक बड़ा कटोरी
बेसन - आधा कटोरी
चावल का आटा - आधा कटोरी
घी या तेल - 2 से 3 चम्मच
पिसा धनिया - आधा चम्मच
पिसा जीरा - आधा चम्मच
नमक और मिर्च स्वाद के अनुसार

विधि

विधि

विधि

मक्के के दानों को रात भर पानी में भिगो दें। सुबह इसे पानी से धोकर दरदरा पीस लें।

अब पिसे हुए मिश्रण में बेसन और चावल का आटा डालकर सभी मसाले मिलाकर नरम आटा गूंध लें। गूंधे हुए आटे की गोल लोइयां बना लें और उन्हें घी/तेल में डालकर सुनहरा होने तक तल लें।

परोसने से पहले ऊपर से कटा हरा धनिया डालें।

64. मक्का पौष्टिक रोटी

सामग्री



मक्का का आटा - 2 कटोरी
बेसन - एक कटोरी
पालक के पत्ते - 30 ग्राम (5 से 6 जड़ वाले पालक पौधे)
घी या तेल एक बड़ा चम्मच
नमक, मिर्च स्वाद के अनुसार



विधि



सबसे पहले पालक को साफ करके काट लें। कुछ मिनट के लिए थोड़े से पानी में उबालें। पालक को निकाल कर सिल बट्टे या मिक्सर से पीस लीजिये।

मक्के का आटा, बेसन, पालक और नमक और काली मिर्च मिलाकर इस पानी से गूंद लें। बराबर की लोई बना लें और गोल कर लें। चकली पर बेलन से चपाती बना लीजिये।

इसे गर्म तवे पर सेक लें। थोड़ा घी से चुपड़ लें और दही के साथ गरमागरम परोसें।

65. मक्का चूरमा लड्डू



सामग्री

सामग्री



मक्का आटा - 1 ½ से 2 कटोरी
गुड़ - 200 ग्राम
घी - 2 से 3 चम्मच
सूखा मेवा (उपलब्ध हो तो) काजू,
चिरोंजी दाना, किशमिश, इलायची - 3-4

विधि



मक्के के आटे में 1 चम्मच घी डालिये और गुनगुने पानी की सहायता से अच्छी तरह मिला कर सख्त आटा गूथ लीजिये। गूथे हुये आटे से दो बड़ी लोई बना लीजिये।

लोई को दोनों हथेलियों के बीच में रखिये और आटे में लपेट कर चपटा करके चकले पर रखकर मोटा परांठा बेल लीजिये।

तवा गरम करें और थोड़ा सा घी लगाकर चारों ओर फैला दें, अब बले हुए परांठे को तवे पर पलट कर अच्छी तरह से सुनहरा होने तक सेक लें। परांठे को ठंडा होने के बाद इसे बारीक तोड़ कर बारीक कटे हुए मेवे के साथ मिला दीजिये।

अब बारीक कटे हुए परांठे के चूरे में गुड़ को भी एकदम बारीक तोड़कर डाले और 1 छोटी चम्मच घी डाल कर सारी सामग्री को अच्छी तरह मिला कर लड्डू बनाने का मिश्रण तैयार कर लीजिये।

मिश्रण में से मुट्ठी भर निकाल कर दोनों हाथों से दबा कर गोल आकार दे दीजिये। चूरमा लड्डू बनकर तैयार है।

66. मक्का चीला

सामग्री



मक्का आटा -1/2 कटोरी
मूंग दाल-1 चम्मच
उड़द दाल-1 चम्मच
लहसुन पत्ते का पेस्ट/लहसुन का पेस्ट
छोटी प्याज-1/4 कप बारीक काटी हुई
कुछ करी पत्ते-टुकड़े किए हुए
धनिया पत्तियां-1 बड़ा चम्मच
नमक स्वादानुसार



विधि



मूंग और उड़द की दाल को 3 से 4 घंटे के लिए भिगो दें, उसके बाद पानी निकाल दें।

अब मूंग और उड़द की दाल में लाल मिर्च और सौंफ को मिक्सर या सिल बट्टे में डालकर थोड़ा सा मिश्रित मिश्रण डालकर दरदरा पीसकर मिश्रण बना लें।

मक्का के आटे के साथ मोटा पिसा हुआ मिश्रण, लहसुन पत्ते का पेस्ट/ लहसुन का पेस्ट और कटी हुई प्याज, धनियां पत्तियां, तथा आवश्यकतानुसार नमक मिलाएं।

घोल का गाढ़ापन इडली और डोसा के घोल के बीच में होनी चाहिए। तवा (या दोसा तवा) गरम करें और उस पर थोड़ा सा तेल लगाकर गोलाकार चीला बना लें।

किनारों पर सूनहरा भूरा और क्रिस्पी होने तक पकाएं और हरे धनिये से सजाएं और मनपसंद चटनी के साथ गर्मागर्म परोसें।



67. मक्का का दलिया



सामग्री

सामग्री



मक्का का दलिया - एक कटोरी
मूंग दाल - आधा कटोरी
घी या तेल - एक या दो चम्मच
नमक/मसाला स्वाद अनुसार
हरा कटा हुआ धनिया पत्ता

विधि



विधि

मक्के का दलिया और मूंग दाल को एक घंटे के लिए पानी में भिगो दें।

दलिया और मूंग दाल के मिश्रण को पानी से निकाल कर पानी रख दीजिये।

घी गरम करें और उसमें भीगी हुई दलिया को पांच मिनट तक भूनें। भुने हुए दलिया में पहले से रखा हुआ पानी मिला कर ढक कर धीमी आग पर दलिया के गलने तक रख दीजिये।

आखिर में गुड़/चीनी डालकर धीमी आंच पर अच्छी तरह से पकाएं।

अब कटी हुई धनिया पत्ती डालकर सर्व परोसे।

68. भुट्टे का मीठा हलवा

सामग्री



भुट्टे के दाने - 1 बड़ी कटोरी
मावा - 100 ग्राम
कद्दूकस नारियल - 100 ग्राम
इलायची 1 से 2
देसी घी - 100 ग्राम
बारीक कटे बादाम - 25 ग्राम
शक्कर - 150 ग्राम



विधि



सबसे पहले मक्के के दाने निकाल कर मिक्सर जार में दरदरा पीस लीजिये।

धीमी आंच में एक कड़ाही गरम करें, उसमें घी या तेल डालें और पिते हुए मकई के दानों को अच्छी तरह से भून लें।

जब मक्के से महक आने लगे तो इसमें खोया डालकर चलाते हुए अच्छी तरह मिला लें. मक्के के मिश्रण में चीनी और पानी डालकर 10 से 15 मिनट के लिए रख दें।

जब पानी पूरी तरह से सूख जाए तो इसमें कद्दूकस किया हुआ नारियल डालें, इससे हलवा गाढ़ा हो जाएगा।

ऊपर से इलायची के दानों को पीस कर मिला लें और लाजवाब हलवा गरमा-गरम परोसें।



69. भुट्टे का उपमा



सामग्री

सामग्री

4 भुट्टे के निकले हुये दाने
आधा कप अंकुरित मूंग
आधा कप अंकुरित मूंगफली
बारीक कटा हुआ टमाटर - 1
हरी मिर्च
धनिया पत्ता (बारीक कटी हुई)
नींबू का रस - एक चम्मच
चुटकी भर हींग
5-7 करी पत्ता
शक्कर एक चम्मच
आधा चम्मच राई के दाने
1 छोटी चम्मच हल्दी
स्वादानुसार नमक

विधि



सबसे पहले मकई को कढ़ूकस कर लें। एक कड़ाही में धीमी आंच पर तेल गर्म करें और उसमें लाल मिर्च का तड़का डालें। फिर इसमें कढ़ूकस किया हुआ भुट्टा भून लें।

भुने हुए मक्के को दूसरे बर्तन में निकाल कर कुछ देर के लिए ढक कर रख दीजिये।

अब उसी कड़ाही में फिर से तेल गरम करें। तेल गरम होने पर हींग, राई और करी पत्ते का तड़का लगाएं।

अब कटे हुए टमाटर डालें और कड़ही से चलाएं।

अंकुरित मूंग, मूंगफली के दाने और नमक डालें और तीन से चार मिनट तक पकाएँ।

भुने हुए भुट्टे को मिला लें, चीनी और नींबू का रस डालकर दो से चार मिनट तक पकाएं।

तैयार भुट्टे के उपमा को हरे धनिये से सजाकर गरमागरम परोसें।

70. मक्के की महेरी

सामग्री



- मठ्ठा-1लीटर
- मक्का का आटा- कटोरी (60 ग्राम)
- तेल-2 छोटी चम्मच
- हरा धनिया - 2-3 टेबल स्पून (बारीक कटा हुआ)
- जीरा-छोटी चम्मच
- हींग-1 पिंच
- नमक-1 छोटी चम्मच या स्वादानुसार



विधि



मक्के के आटे को एक बर्तन में डालिये और इसमें मठ्ठा डाल कर अच्छी तरह मिला लीजिये, इस बात का ध्यान रखते हुए कि कोई गुठलियां ना पड़े।

घोल को लगातार चलाते हुए तेज आंच पर पकाएं, उबाल आने पर गैस धीमी कर दें और घोल को थोड़ा गाढ़ा होने तक पकाएं और हर 2 मिनट में महेरी को चलाते रहें।

जब महेरी गाढ़ी हो जाए तो इसमें नमक डालकर मिक्स कर लें और गैस बंद कर दें।

अब तड़के के लिए एक पैन में तेल गरम करें और उसमें जीरा और हींग डालकर हल्का सा भून लें और तड़के को महेरी के ऊपर डालकर मिला लें। ऊपर से धनिया पत्ती से सजाकर परोसे।



71. मिक्स मिलेट थेपला



सामग्री

सामग्री



बाजरा आटा आधा कटोरी
ज्वार आटा आधा कटोरी
कोदो आटा आधा कटोरी
गेंहू आटा आधा कटोरी
पिसा लाल मिर्च पाउडर आधा चम्मच
धनिया पाउडर आधा चम्मच
हल्दी आधा चम्मच
जीरा पाउडर आधा चम्मच
अदरक लहसुन का पेस्ट एक चम्मच
अजवाइन आधा चम्मच
बारीक कटी मेथी पत्ता डेढ़ चम्मच,
घी या तेल 3 चम्मच
गुनगुना पानी एक कटोरी

विधि

एक बर्तन में बाजरा, ज्वार, कोदो और मैदा डालिये, गूदे आटा अच्छी तरह मिला लीजिये। नमक, अजवायन, लाल मिर्च पाउडर, धनियां पाउडर, जीरा पाउडर, हल्दी डालकर अच्छी तरह मिला लीजिये।

आटे में थोड़ा सा तेल, मेथी के पत्ते डालते हुए, थोड़ा थोड़ा गुनगुना पानी डालते हुए, आटे को मजबूती से गूथ लीजिये। आटा गूथने के बाद इसे 15 मिनट के लिए रख दीजिए।

इसे फिर से अच्छी तरह मसल कर नरम कर लें और नीबू के आकार के लोयां बना लें।

एक लोई लें और उसे हथेलियों से गोल कर लें। फिर इसे चपटा करके मोटा रोल बना लें।

तवा को मध्यम आंच पर गर्म करें और जब यह गर्म हो जाए तो इसमें थेपला डालकर परांठे की तरह सेंक लें। थेपला को दोनों तरफ से सुनहरे चिट्ठी पड़ने तक सेंके।

तैयार थेपला को मनपसंद चटनी और रायते के साथ परोसें।



महिला एवं बाल विकास,
मध्यप्रदेश