

डायट
चार्ट के साथ

आरोग्यवर्धक माधवबाग पाककृती

 **Madhavbaug**TM
Multidisciplinary Cardiac Care Clinics & Hospitals



डायट प्लान

दिनांक- _____

गाईडलाइन्स - घरेलु मेजर्स-

१ चमच (छोटा)	- ५ मिली
१ बड़ा चमच	- १५ मिली
१ कटोरी	- १५० मिली (३" diameter, १ १/२ ht)
१ कप (मध्यम)	- २०० मिली (२ १/२" diameter x ३" ht)
१ गिलास (बड़ा)	- २४० मिली (२ ३/४" dia x ३ १/२ " ht)
चपाती साइंड्ज़	- ६" diameter

१. मैंजिक मसाला रोज के मसाले के बदले खाने में यूज करे. ये मसाला सब्जी दाल में यूज करे.
२. रोज दोनों खाने के बाद १५ मिनिट के बाद १ चमच मध्यमेही मुखवास ले.
३. रोज के खाने में १ फल अवश्य ले. संत्र, मोसंबी, अनार, सेब, पपाया, तरबूज, किवी, जम्बूल ये फल ले. आम, केला, चीकू, कलिंगद ना ले. फल खाने के साथ न लेके दो खाने के बिच के टाइम में ले.
४. सुबह के नाश्ते में पारंपरिक नाश्ता जेसे की पोहे, उपमा, पराठा, चपाती , चाय ना ले.
५. दिनभर के खाने में सूप का समावेश जरूर करे.
६. रोज के खाने में मेथी, जीरा, कलि मिर्च, दालचीनी, अदरक, लसून , अलसी जेसे पदार्थोंका प्रयोग खाने में करे
७. आहार में तेल की मात्रा कम यूज करे सीड़िस, नट्स में अछे fats होते हैं जो शारीर की fats की अवशाकता पूरी करते हैं.
८. बिच के टाइम भूक लगे तो फल, सब्जियोंका सूप, चने, निम्बू पानी,कोकम सरबत, या नट्स ले सकते हैं. जिस से पेट भरने के लिए और वजन कम करने के लिए मदत हो सके
९. रोज के आहार में चाय न लेते श्रीन टी या हर्बल टी लिए जिसे ग्लूकोस कोंत्रोल में रखने में मदत होती है.
१०. रोज के खाने में नमक की मात्रा कम रखे . दिनभर में २-३ ग्राम मानक यूज करे. और नमक के बजाय पुदीना, लसून, मिक्स हर्ब्स, कलि मिर्च का प्रयोग करे.

डेली चार्ट

पेशंट का नाम : _____

उम्र: _____ साल

वजन: _____ किलो हाईट: _____ सेमी

BMI: _____



सप्ताह १

डायट प्लान

दिनांक-

मेनु/टाइम	रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
सुबह ३०ने के बाद					५ ग्राम अमला पावडर + २०० मिली पानी		
नाश्ते के १५ मिनिट पहिले	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल
	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी
नाश्ता ८.००-८.३० बजे	२ मध्यम आकार प्लेन उत्पाना + २ चमच ग्रीन चटणी	१ कटोरी रोस्टेड मुँग साउटस सब्जियोके साथ	१ मध्यम आकार के पालक थालीपीठ + २ चमच ग्रीन चटणी	१ कटोरी रोस्टेड सोय नटस सब्जियोके साथ	२ मध्यम आकार की इडली + २ चमच टोमाटो चटणी	१ कटोरी लेजिटेबल मुँग दलिया	१ कटोरी रोस्टेड चना जोर गरम सब्जियोके साथ
मिठ मोर्चिंग १२.०० बजे	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप
दुपर का खाना १.००-१.३० बजे सब्जी और दाल पकाते समय माजिक मसाला यूज कीजिए.	१ कटोरी काकड़ी चाट + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी टैडली की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी सनशाईन सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी पालक चना दाल की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी टमाटर + प्याज सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी फलोवर मटर की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी मुली+मुँग डाल सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी गावर कढूद की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी गाजर + टमाटर सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी फरजबी + मटकी की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी मेथी टमाटर सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी कोबी की सब्जी + १ कटोरी शिमला मिर्च और टमाटर की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी प्याज + ककड़ी सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी शिमला मिर्च और टमाटर की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)
	खाने के १५ मिनिट बाद १ चमच मुख्यवास सुपारी						
४.०० बजे	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता
६.०० बजे	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत
रात का खाना ८.०० बजे सब्जी और दाल पकाते समय माजिक मसाला यूज कीजिए.	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी पालक का सूप + १ कटोरी गिलकी की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी टुबरी सूप + १ कटोरी लोकी की सब्जी + १ कटोरी १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी मिक्स लेजिटेबल सूप + मेथी सोय ग्रानुलसची सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी गाजर टोमेंटो सूप + १ कटोरी लाल माथ की सब्जी १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी गाजर टोमेंटो सूप + १ कटोरी लाल माथ की सब्जी १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी कढूद का सूप + १ कटोरी पालक की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी कढूद का सूप + १ कटोरी दाल मिक्स
	खाने के १५ मिनिट बाद १ चमच मुख्यवास सुपारी						

डेली चार्ट

सप्ताह २

डायट प्लान

दिनांक-

मेनु/टाइम	रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
सुबह ३०ने के बाद							
नाश्ते के १५ मिनिट पहिले	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल
नाश्ता ८.००-८.३० बजे	१ कप हर्बल टी मुँग दलिया	१ कटोरी रोस्टेड चना जौर गरम भाज्यासाहित	२ मध्यम आकाराची इडली + २ चमचे ग्रीन चटणी	१ कटोरी रोस्टेड सोय नट्स भाज्यासाहित	१ मध्यम आकाराचे हेजिटेबल थालीपीठ + २ चमचे ग्रीन चटणी	१ कटोरी रोस्टेड मुँग स्नाउट्स भाज्यासाहित	२ मध्यम आकाराचे पालक उत्पा + २ चमचे ग्रीन चटणी
मिठ मोर्चिंग १२.०० बजे	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत
दुपर का खाना १.००-१.३० बजे सब्जी और दाल पकाते समय माजिक मसाला यूज कीजिये.	१ कटोरी पड़वल रायता + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी बैंगान की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी मिक्स हेजिटेबल सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी धेवड़ी की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी कचुंबर सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी मेथी दाल + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी कढूळ का रायता + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी भेड़ी की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी कढ़ी और गाजर के टुकड़े + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी तेंडली की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी प्याज कांदा और कढ़ी का सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी टमाटर और प्याज की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी कोबी का सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी गाजर की सब्जी + १ कटोरी टमाटर और दाल (दाल मिक्स)
खाने के १५ मिनिट बाद १ चमच मुख्यवास सुपारी							
४.०० बजे	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता
६.०० बजे	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप
रात का खाना ८.०० बजे सब्जी और दाल पकाते समय माजिक मसाला यूज कीजिये.	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी करेले की सब्जी + १ कटोरी टमाटर और ककड़ी का सलाद + १ वाटी डाल (डाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी शिरली की सब्जी + १ कटोरी पड़वल की सब्जी + १ कटोरी टमाटर और ककड़ी का सलाद + १ वाटी डाल (डाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी लौकी की सब्जी + १ कटोरी पड़वल की सब्जी + १ कटोरी टमाटर और ककड़ी का सलाद + १ वाटी डाल (डाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी मेथी दाल की सब्जी + १ कटोरी टमाटर और ककड़ी का सलाद + १ वाटी डाल (डाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी मेथी दाल की सब्जी + १ कटोरी टमाटर और ककड़ी का सलाद + १ वाटी डाल (डाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी मेथी दाल + १ कटोरी टमाटर और ककड़ी का सलाद + १ वाटी डाल (डाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी पालक दाल + १ कटोरी टमाटर और ककड़ी का सलाद + १ वाटी डाल (डाल मिक्स)
खाने के १५ मिनिट बाद १ चमच मुख्यवास सुपारी							

सप्ताह ३

डायट प्लान

दिनांक-

मेनु/टाइम	रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
सुबह ०८:०० के बाद					५ ग्राम अमला पावडर + २०० मिली धानी		
नाश्ते के १५ मिनिट पहिले	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल
	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी
नाश्ता ८:००-८:३० बजे	२ मध्यम आकार प्लेन उत्पान्न + २ चमच ग्रीन चटणी	१ कटोरी रोस्टेड मुँग साउटस सब्जियोंके साथ	१ मध्यम आकार के पालक थालीपीठ + २ चमच ग्रीन चटणी	१ कटोरी रोस्टेड सोय नट्स सब्जियोंके साथ	२ मध्यम आकार की इडली + २ चमच टोमाटो चटणी	१ कटोरी लैजिटेबल मुँग दलिया	१ कटोरी रोस्टेड चना जोर गरम सब्जियोंके साथ
मिठ मोर्चिंग ११:०० बजे	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप
दुपर का खाना १०:००-१३:३० बजे सब्जी और दाल पकाते समय माजिक मसाला यूज कीजिए.	१ कटोरी काकड़ी चाट + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी टैडली की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी सनशाईन सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी पालक चना दाल की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी टमाटर + प्याज सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी फलोवर मटर की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी मुली+मुँग डाल सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी गावर कढूँ की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी गाजर + टमाटर सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी फरजबी + १ कटोरी कोबी की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी मेथी टमाटर सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी शिमला मिर्च और टमाटर की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी प्याज +ककड़ी सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी शिमला मिर्च और टमाटर की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)
	खाने के १५ मिनिट बाद १ चमच मुख्यवास सुपारी						
४:०० बजे	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता
६:०० बजे	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत
रात का खाना ८:०० बजे सब्जी और दाल पकाते समय माजिक मसाला यूज कीजिए.	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी पालक का सूप + १ कटोरी गिलकी की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी टूबी का सूप + १ कटोरी लौकी की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी मिक्स लैजिटेबल सूप + मेथी सोय ग्रानुलसची सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी ग्रीन टोमेंटो सूप + १ कटोरी करेला की सब्जी + १ कटोरी लाल माथ की सब्जी १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी गाजर टोमेंटो सूप + १ कटोरी लाल माथ की सब्जी १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी कढूँ का सूप + १ कटोरी पालक की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी कढूँ का सूप + १ कटोरी दाल मिक्स
	खाने के १५ मिनिट बाद १ चमच मुख्यवास सुपारी						

डेली चार्ट

सप्ताह ४

डायट प्लान

दिनांक-

मेनु/टाइम	रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
सुबह ३०ने के बाद					५ ग्राम अमला पावडर + २०० मिली पानी		
नाश्ते के १५ मिनिट पहिले	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल	१ मध्यम आकार का फल
१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी	१ कप हर्बल टी
नाश्ता ८.००- ८.३० बजे	१ कटोरी लेजिटेबल मुँग दलिया	१ कटोरी रोस्टेड चना जौर गरम भाज्यासाहित	२ मध्यम आकाराची इडली + २ चमचे ग्रीन चटणी	१ कटोरी रोस्टेड सोय नट्स भाज्यासाहित	१ मध्यम आकाराचे लेजिटेबल थालीपीठ + २ चमचे ग्रीन चटणी	१ कटोरी रोस्टेड मुँग स्नाउट्स भाज्यासाहित	२ मध्यम आकाराचे पालक उत्पा + २ चमचे ग्रीन चटणी
मिठ मोर्चिंग १२.०० बजे	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत	१ कप कोकम शरबत
दुपैर का खाना १.००-१.३० बजे सब्जी और दाल पकाते समय माजिक मसाला यूज कीजिये.	१ कटोरी पड़वल रायता + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी बैंगन की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी मिक्स लेजिटेबल सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी धैवड़ी की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी कचुबर सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी मेथी दाल + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी कढ़वा का रायता + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी भेड़ी की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी कढ़वा और गाजर के टुकड़े + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी भेड़ी की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी प्याज कांदा और कढ़वी का सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी टमाटर और प्याज की सब्जी + १ कटोरी दाल (दाल मिक्स)	१ कटोरी कोबी का सलाद + १ मध्यम आकार की चपाती + १ कटोरी गाजर की सब्जी + १ कटोरी टमाटर और दाल (दाल मिक्स)
					खाने के १५ मिनिट बाद १ चमच मुख्यास सुपारी		
४.०० बजे	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता	१ कप हर्बल टी + ५ बदाम + २ अकोड + २ पिस्ता
६.०० बजे	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप	१ बाऊल हर्बल सूप
रात का खाना ८.०० बजे सब्जी और दाल पकाते समय माजिक मसाला यूज कीजिये.	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी करेले की सब्जी + १ कटोरी टमाटर और ककड़ी का सलाद + १ वाटी डाळ (डाळ मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी शिरली की सब्जी + १ कटोरी पड़वल की सब्जी + १ कटोरी टमाटर और ककड़ी का सलाद + १ वाटी डाळ (डाळ मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी लौकी की सब्जी + १ कटोरी पड़वल की सब्जी + १ कटोरी टमाटर और ककड़ी का सलाद + १ वाटी डाळ (डाळ मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी मेथी टमाटर की सब्जी + १ कटोरी टमाटर और ककड़ी का सलाद + १ वाटी डाळ (डाळ मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी मेथी टमाटर की सब्जी + १ कटोरी टमाटर और ककड़ी का सलाद + १ वाटी डाळ (डाळ मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी मेथी टमाटर और ककड़ी का सलाद + १ वाटी डाळ (डाळ मिक्स)	१ मध्यम आकार की भाकरी + १ कटोरी मेथी टमाटर और ककड़ी का सलाद + १ वाटी डाळ (डाळ मिक्स)
					खाने के १५ मिनिट बाद १ चमच मुख्यास सुपारी		

अनुक्रमणिका

पाककृतीचे नाव	पृष्ठ	पाककृतीचे नाव	पृष्ठ	पाककृतीचे नाव	पृष्ठ
हेजिटेबल इडली	०९	चिचिडे का रायता	२५	लाल सब्जी (माठ)	४३
पालक उत्तप्ता	१०	मिक्स्ड सब्जियों का सैलड	२६	पालक सब्जी	४४
हेज मूँग दलिया	११	ककडी सैलेड	२७	बैंगन की सब्जी	४५
हेज ठेपला	१२	कट्टु का भर्ता	२८	बालोर (सेमफली) सब्जी	४६
सब्जियां डालकर बनाए हुए भूने अंकुरित मूँग	१३	गाजर ककडी सैलड	२९	मेथी की आमटी (खट्टीमिठी दाल)	४७
सब्जियां डालकर बनाए भूने सोया नट्स	१४	पत्तागोभी का सैलड	३०	गाजर की सब्जी	४८
सब्जियां डालकर बनाए भूने चनाजोर गरम	१५	तिंदोरी भाजी	३१	पालक की खट्टीमिठी दाल (आमटी)	४९
हर्बल सूप	१६	पालक चना दाल सब्जी	३२	प्याज - टोमॅटो की सब्जी	५०
हर्बल चपाती	१७	फ्लॉवर मटर सब्जी	३३	तुरई की सब्जी	५१
ककडी चाट	१८	गवारफली कट्टु सब्जी	३४	चिचिडे की सब्जी	५२
सनशाईन सैलड	१९	फरासबीन सब्जी	३५	पालक सूप	५३
टोमॅटो प्याज सैलड	२०	पत्तागोभी की सब्जी	३६	दूधी का सूप	५४
मूळी और मूँग दाल का रायता	२१	शिमला मिर्च और टोमॅटो सब्जी	३७	टोमॅटो सूप	५५
गाजर टोमॅटो सैलड	२२	गिल्की की सब्जी	३८	हेजिटेबल सूप	५६
मेथी टोमॅटो सैलड	२३	कट्टु की सब्जी	३९	शीन सूप	५७
काकडी टोमॅटो सैलड	२४	दूधी की सब्जी	४०	गाजर-टोमॅटो का सूप	५८
		मेथी सोया चंकस सब्जी एक कप	४१	कट्टु का सूप	५९
		करेले की सब्जी	४२		

हेजिटेबल इडली

मध्यम आकार की दो

सामग्री:

इडली का तैयार आटा (40 ग्रॅम), महीन कटी हुई फरासबीन 10 ग्रॅम, कदुकस पत्ता गोभी 10 ग्रॅम, महीन कटा हुआ प्याज 10 ग्रॅम, नमक स्वाद अनुसार, तेल आधा चम्च, जीरा आधा चम्च, हरा धनिया आवश्यकतानुसार.

कृती:

1. कढ़ाई में तेल गरम करें. उस में जीरा डालें. जीरा तड़कने लगे, तब सभी कटी हुई सब्जियां उसमें डाल दें. स्वाद अनुसार नमक डालें
2. कुछ मिनट तक मध्यम आंच पर सब्जियां पकाएं, पकते समय सब्जियों को हिलाते रहें
3. चूंकि हम सब्जियां भांपनेवाले हैं, वे बहुत ना पकाएं. अब सब्जियों पर हरा धनिया डाल कर गैस से उतार लें
4. ठंडी होने पर उसमें इडली का आटा मिलाएं. अब यह मिश्रण इडली स्टैंड में डालें
5. कम से कम पंथरा मिनट तक या फिर इडली में टूथपीक डालने के बाद वह साफ बाहर निकलने तक भंपाएं





पालक उत्तप्पा

मध्यम आकार का एक

सामग्री:

उत्तप्पा आटा 40 ग्रॅम, महीन कटा हुआ पालक 1 चम्च, महीन कटा हुआ प्याज 10 ग्राम, महीन कटी हुई हरी मिर्च 1 चम्च, नमक स्वादानुसार, तेल पाव चम्च

कृति:

1. उत्तप्पा मिक्स एक बर्टन में लें. मिश्रण सहज उंडेला जाने जैसा पतला होने तक या 90 मिलि पानी उस में मिलाएं
2. महीन कटा प्याज, कटा हुआ पालक, हरी मिर्च और स्वादानुसार नमक मिलाकर मिश्रण एकजैसा कर लें
3. नॉन स्टिक तवा गरम करें और एक बड़ी कलाई उत्तप्पा मिश्रण उसपर उंडेले
4. मध्यम गोलाकार में उसे फैलाएं
5. तवे पर ढक्कन रखें जिसके कारण उत्तप्पे की ऊपरी सतह भी भाँप के कारण पक जाएगी और उसे उलटने की आवश्यकता नहीं होगी
6. उत्तप्पा सहज उठा पाने के लिए सभी ओर से थोड़ा-थोड़ा तेल छोड़ें
7. चटनी के साथ गरमगरम परोसें

क्वेज मूंग दलिया

सामग्री:

मूंग दलिया मिक्स 40 ग्राम, महीन कटा हुआ प्याज 10 ग्राम, महीन कटा हुआ गाजर 10 ग्राम, भांपा हुआ हरा मटर 10 ग्राम, महीन कटा हुआ टोमेंटो 10 ग्राम, तेल आधा चमच, राई आधा चमच, हल्दी आधा चमच, लाल मिर्च पाउडर आधा चमच, कढ़ीपत्ता 2 - 3 पत्ते, नींबू का रस आधा चमच

कृती:

1. कढ़ाई गरम करें. आधा चमच तेल डालें. आधा चमच राई डालें और वह फूटने लगे तब उस में कढ़ीपत्ता और फिर सभी सब्जियां डालें. सब्जियां अच्छी तरह भून लें
2. अब हल्दी पाउडर तथा लाल मिर्च पाउडर डालकर सब्जियां और पांच मिनट तक भूनें. फिर मूंग दलिया मिक्स उसमें मिलाएं
3. इस मिश्रण को एकत्रित रूप में अच्छी तरह से भूनें और उस में लगभग 50 मिलि पानी मिलाएं. कढ़ाई पर ढक्कन रखें और कम से कम 10-15 मिनट तक पकने दें
4. गरमागरम दलिया परोसें



क्वेज थालीपीठ

सामग्री:

ठेपला मिक्स (40 ग्राम), कटा हुआ पालक / मेथी 15 ग्राम, महीन कटा हुआ प्याज 10 ग्राम, जीरा पाउडर आधा चम्मच, हल्दी पाउडर आधा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर आधा चम्मच, नमक स्वादानुसार, तेल आवश्यकतानुसार

कृती:

1. महीन कटा हुआ प्याज और पालक मिलाएं, उस में नमक, लाल मिर्च पाउडर, जीरा पाउडर और हल्दी पाउडर डालें। 4 - 5 मिनट तक बाजू में रख दें
2. इस मिश्रण में ठेपला मिक्स मिलाएं। आवश्यकतानुसार पानी डालकर मिश्रण को 10 मिनट तक बाजू में रख दें
3. गोल ठेपला बनाएं, तवा गरम करें और उस पर कच्चा ठेपला रखकर ढक्कन रखें। जरुरत हो, तो थोड़ा पानी छिड़के और एक ओर से सेंक लें। इस के बाद ठेपला उलट दें और दूसरी ओर से सेंकें
4. हरी चटनी के साथ गरमगरम परोसें



सब्जियां डालकर बनाए हुए भूने अंकुरित मूँग

१ मध्यम आकार की कटोरी

सामग्री:

भूने हुए अंकुरित मूँग 30 ग्राम, महीन कटा हुआ प्याज 10 ग्राम, महीन कटा हुआ टोमेंटो 10 ग्राम, महीन कटा हुआ गोभी 10 ग्राम, नींबू का रस 1 चम्मच, चाट मसाला पाव चम्मच, थोड़ा हरा धनिया

कृती:

१. गहरे तल का बर्टन लें, उस में मूँग मिक्स मिलाएं
२. कटी हुई सब्जियां डालकर मिश्रण एकजैसा करें
३. नींबू का रस और चाट मसाला डालकर अच्छी तरह से चलाएं
४. ऊपर से हरा धनिया डालकर बाऊल में परोसें





सब्जियां डालकर बनाए भूने सोया नट्स

१ मध्यम आकार की कटोरी

सामग्री:

भूने हुए सोया नट्स 30 ग्राम, महीन कटा हुआ प्याज 10 ग्राम, महीन कटा हुआ टोमेंटो 10 ग्राम, हरी शिमला मिर्च 10 ग्राम, महीन कटी हुई पत्तागोभी 10 ग्राम, नींबू का रस 1 चम्च, चाट मसाला पाव चम्च, थोड़ा हरा धनिया

कृती:

१. गहरे तल का बर्तन लें और उस में सोया नट्स मिक्स डालें
२. कटी हुई सब्जियां डालकर मिश्रण अच्छी तरह से एकजैसा बनाएं
३. नींबू का रस और चाट मसाला डालकर अच्छी तरह से चलाएं
४. ऊपर से हरा धनिया डालकर बाऊल में परोसें

सब्जियां डालकर बनाए भूने चनाजोर गरम

१ मध्यम आकार की कटोरी

सामग्री:

चनाजोर गरम मिक्स 30 ग्राम, महीन कटा हुआ प्याज 10 ग्राम, महीन कटा हुआ टोमेंटो 10 ग्राम, महीन कटी हुई हरी शिमला मिर्च 10 ग्राम, महीन कटा हुआ पत्तागोभी 10 ग्राम, नींबू का रस 1 चम्च, चाट मसाला पाव चम्च, थोड़ा हरा धनिया

कृती:

1. गहरे तल का बर्टन लें और उस में चनाजोर गरम मिक्स डालें
2. कटी हुई सब्जियां डालकर मिश्रण अच्छी तरह से एकजैसा बनाएं
3. नींबू का रस और चाट मसाला डालकर अच्छी तरह से चलाएं
4. ऊपर से हरा धनिया डालकर बाऊल में परोसें



हर्बल सूप

सामग्री:

हर्बल सूप मिक्स 20 ग्राम, पानी 200मिलि, नमक स्वादानुसार

कृती:

- एक बर्तन में 200 मिलि पानी लें. पैकेट की पूरी सामग्री उस में डाल दें
- 10 - 15 मिनट तक मिश्रण उबालें. स्वादानुसार नमक डालें
- गरमागरम पीने को दें



हर्बल चपाती

मध्यम आकार की एक

सामग्री:

हर्बल आटा मिक्स 25 ग्राम, पानी 20 मिलि, तेल आवश्यकतानुसार

कृती:

१. एक थाली में हर्बल आटा मिक्स पैकेट खोल कर डालें। इस में नमक न डालें।
२. लगभग 20 मिलि पानी धीरे-धीरे डालते हुए आटा बुन लें। आवश्यकता होने पर थोड़ा तेल मिलाएं।
३. चकले पर आटे की गोल चपाती बेलें।
४. गरम तवे पर चपाती दोनों ओर से सेंक लें।
५. गरमागरम परोसें।



ककड़ी चाट

१ प्लेट

सामग्री:

मध्यम आकार की ककड़ी 1, महीन कटुकस गाजर 15 ग्राम, महीन कटा हुआ प्याज 15 ग्राम, लाल मिर्च पाउडर आधा चम्मच, नींबू का रस 1 चम्मच, महीन कटा हुआ हरा धनिया 1 चम्मच, नमक स्वादानुसार, सजावट के लिए अनार के दाने

कृति:

१. ककड़ी स्वच्छ धो कर उसे छिल लें। अब उसके 3 इंच लंबे टुकड़े करें (ये टुकड़े पर्याप्त चौड़े और पतले हों)
२. ककड़ी के टुकड़े एक थाली में सजाएं
३. इन टुकड़ों पर स्वादानुसार नमक, लाल मिर्च पाउडर और नींबू का रस छिड़कें
४. अब कटुकस गाजर और प्याज उसपर फैलाएं
५. उस पर थोड़ी पौदीना चटनी और कटा हुआ हरा धनिया डालें
६. आखिर में सजावट के लिए अनार के दाने डालें
७. स्वादिष्ट चाट तैयार है। तुरन्त परोसें



सनशाईन सैलड

एक बाउल

सामग्री:

पालक के साफ धोए हुए कोमल पत्ते 1 बाउल, लाल, हरी और पीली शिमला मिर्च के 2 - 3 चौकोर टुकड़े, कट्टुकस बैंगनी पत्तागोभी 15 ग्राम, भांपी हुई ब्रोकोली 15 ग्राम, लाल प्याज 1 (पतले कतले कर के), नमक और काली मिर्च पाउडर (पेपर), ऑलिव तेल आधा चम्च, अॅपल सेडार छिनेगर (चाहें तो), नीबू का रस 1 बड़ा चम्च, सीड मिक्शर (कट्टू सूरजमुखी के बीज)

कृती:

1. ड्रेसिंग के लिए - नीबू का रस, अॅपल सेडार छिनेगर, ऑलिव तेल (जैतुन) और सीड मिक्शर एकत्रित करें
2. एका बड़े बाउल में पालक के कोमल पत्ते, रंगीन शिमला मिर्च के टुकड़े, बैंगनी पत्तागोभी एकत्रित करें. फिर ऊपर बताए तरीके से तैयार किया हुआ ड्रेसिंग उस में मिलाएं और हल्के हाथों से घोलें
3. तुरन्त परोसें





टोमॅटो प्याज सैलड

१ बाउल

सामग्री:

प्याज के पतले कतले 1, टोमॅटो के पतले कतले 1, दाने निकाल कर महीन काटी हुई हरी मिर्च 1, महीन कटा हुआ लहसून 2 कलियाँ, नींबू का रस 1 चम्च, भूने हुए तील 1 चम्च, नमक स्वादानुसार

कृति:

१. तील और नींबू का रस छोड़कर सारी सामग्री एकत्रित करें
२. यह मिश्रण चलाकर उस में भूने हुए तील मिलाएं और फिर ऊपर से नींबू का रस डालें
३. अब बाउल में परोसें

मूली और मूँग दाल का रायता

एक बाउल

सामग्री:

कदुकस मूली 1/2 कप, मध्यम आकार की हरी मिर्च 1, सजावट के लिए हरा धनिया, भूनी मूँगफली की चुरा आधा चम्पच, स्वाद के लिए थोड़ा नमक और थोड़ी शक्कर, भिगोई हुई मूँग दाल 1 बड़ा चम्पच

तड़का (चाहें तो):

तेल 1 चम्पच, जीरा 1 चम्पच, हींग चुटकीभर

कृती:

1. एक बर्टन में कदुकस मूली, भिगोई हुई मूँग दाल, भूनी मूँगफली की चुरा, नमक, शक्कर, कटा हुआ हरा धनिया और नींबू का रस एकत्रित करें
2. एक छोटी कलघी या कढ़ाई में तेल गरम करें. जीरा तड़कने लगे, तब उस में हींग तथा मिर्च डालें
3. यह तड़का मूली के मिश्रण पर डालें. आपका सैलड / रायता तैयार है



गाजर टोमॅटो सैलड

१ बाउल

सामग्री:

गाजर के पतले टुकड़े आधा कप, महीन कटा हुआ टोमॅटो आधा कप, महीन कटी हुई हरी मिर्च १ चम्पच, नींबू का रस १ चम्पच, नमक स्वादानुसार, काली मिर्च पाउडर आवश्यकतानुसार

कृती:

१. एक बर्टन में गाजर और टोमॅटो लें
२. उस पर नींबू का रस, महीन कटी हुई मिर्च, स्वादानुसार काली मिर्च पाउडर और नमक डालें
३. आपका सैलड परोसने के लिए तैयार है



मेथी टोमॅटो सैलड

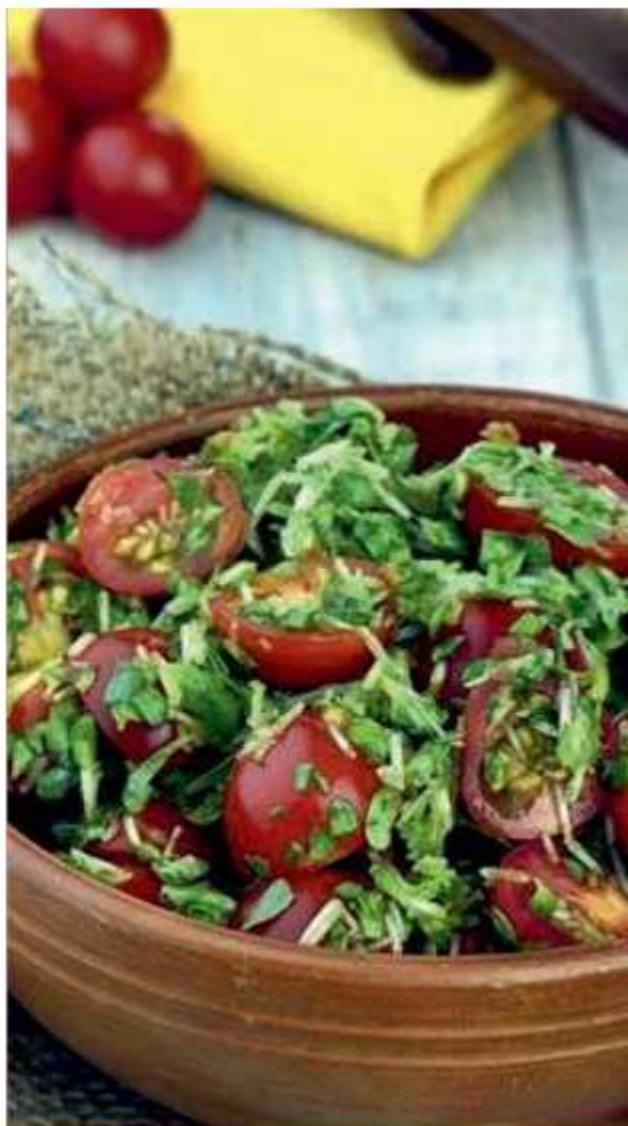
एक बातल

सामग्री:

कटी हुई मेथी के पत्ते 1 कप, कटा हुआ टोमॅटो 1 कप, हल्दी पाउडर पाव चम्मच, स्वाद के लिए थोड़ा-सा नमक, जीरा पाउडर 1 चम्मच, नींबू का रस 1 चम्मच

कृती:

पूरी सामग्री एक बातल में हल्के हाथों से एकत्रित करें और परोसें





काकडी टोमॅटो सैलड

१ बाउल

सामग्री:

मध्यम आकार की ककडी 1, मध्यम आकार का टोमॅटो 1, महीन कटी हुई हरी मिर्च 1, महीन कटा हुआ हरा धनिया 1 चम्मच, स्वादानुसार नमक

कृति:

१. पूरी सामग्री एक बाउल में हल्के हाथों से एकत्रित करें और अच्छी तरह से एक करें
२. अब सैलड परोसें

चिचिंडे का रायता

एक बातल

सामग्री:

नमक स्वादानुसार, बीज निकाल कर महीन कटा हुआ चिचिंडा पौना कप, भूनी मूँगफली की चुरा 2 बड़े चम्मच, महीन पीसी हुई मिर्च आधा चम्मच, तेल 1 चम्मच, जीरा पाव चम्मच, महीन कटा हुआ हरा धनिया 1 बड़ा चम्मच

कृती:

- प्रेशर कुकर में कटा हुए चिचिंडे को भांप लें. भांपा हुआ चिचिंडा चम्मच से थोड़ा दबा कर एकजैसा करें
- एक मध्यम आकार के बर्तन में चिचिंडा लें. उस में भूनी मूँगफली का चुरा, पीसी हुई हरी मिर्च, महीन कटा हुआ हरा धनिया और स्वाद के लिए थोड़ा-सा नमक मिलाएं. इसे घोलकर अच्छा मिश्रण बनाएं
- छोटी कढ़ाई में तेल गरम करें. जीरा डालकर तड़का बनाएं और यह तड़का रायते पर डालें. रायता चम्मच से घोलकर एकजैसा करें





मिक्सड सब्ज़ियों का सैलड

१ बाउल

सामग्री:

ड्रेसिंग के लिए -

ऑलिव या कोई भी तेल 1 चम्च, नींबू का रस 1 बड़ा चम्च, महीन कटा हुआ हरा थनिया 1 बड़ा चम्च, ओरिंगेनो आधा चम्च, नमक स्वादानुसार

अन्य सामग्री:

लेट्युस 1 कप, कटी हुई रंगीन शिमला मिर्च (लाल, पीली और हरी) आधा कप, कटा हुआ टोमॅटो आधा कप, भिगोए हुए अंकुरित धान आधा कप, कटा हुआ गाजर 1 कप

कृती:

१. एक बर्टन में ठंडा पानी लेकर उस में लेट्युस, शिमला मिर्च और टोमॅटो आधे घंटे तक रखें। इससे सब्जियां ताजा और सख्त होगी
२. अब सब्जियां पानी से बाहर निकाल कर निथरें और इस्तेमाल करने का समय आने तक उन्हें एक मलमल के कपड़े में लपेट कर फ्रिज़ में रखें।
३. परोसने से पहले सारी कटी हुई सब्जियां एकत्रित करें। उस में अंकुरित धान और गाजर मिलाएं। अब पहले तैयार किया हुआ ड्रेसिंग उस पर उड़ेल दें और हल्के हाथों से मिश्रण को चलाएं।
४. फिर तुरन्त परोसें।

ककडी सैलेड

एक बातल

सामग्री:

मध्यम आकार का प्याज 1, टोमेंटो 2, छिली हुई तथा बीज निकाली हुई ककडी 2, नींबू का रस 1 छोटा चमच, नमक स्वादानुसार, काली मिर्च पाउडर आवश्यकतानुसार

कृति:

1. सभी सब्जियां महीन काटें
2. सब्जियां और शेष सामग्री एकत्रित करें
3. सैलेड को ठंडा कर के खाने के साथ परोसें





कट्टु का भर्ता

१ बाउल

सामग्री:

बीज निकाल कर साफ किया हुआ कट्टु पौना कप, भूनी मूँगफली का चुरा 2 बड़े चम्च, महीन पीसी हुई मिर्च आधा चम्च, तेल 1 चम्च, जीरा पाव चम्च, महीन कटा हुआ हरा धनिया 1 बड़ा चम्च

कृति:

१. कट्टु के चौकोर टुकड़े कर के कुकर में भांप लें. भंपाए हुए टुकड़े चम्च से दबाकर फैलाएं
२. फिर ये टुकड़े एक मध्यम आकार के बर्तन में लें. इस में भूनी मूँगफली का चुरा, पीसी हुई मिर्च, कटा हुआ हरा धनिया और स्वाद के लिए थोड़ा नमक डालें. सामग्री अच्छी तरह मिला लें
३. छोटी कढ़ाई में तेल गरम करें. जीरा डालें. जीरा तड़तड़ने के बाद यह तड़का ऊपर बने मिश्रण पर डालें
४. एकत्रित करें और परोसें

गाजर ककड़ी सैलड

एक बातल

सामग्री:

मध्यम आकार की ककड़ी 1, मध्यम आकार का गाजर 1, महीन कटी हुई हरी मिर्च 1 चम्पच, महीन कटा हुआ हरा धनिया 1 चम्पच, नमक स्वादानुसार

कृति:

१. एक बर्टन में सारी सामग्री एकत्रित करें, अच्छी तरह से मिलाएं
२. आप का सैलड तैयार है





पत्तागोभी का सैलड

१ बाउल

सामग्री:

कहुकस पत्तागोभी 2 कप, महीन कटी हुई हरी मिर्च 1 चम्मच, महीन कटा हुआ हरा धनिया 2 चम्मच

ड्रेसिंग के लिए -

नीबू का रस 2 चम्मच, धनिये के बीज की पावडर 1 चम्मच, लाल मिर्च पाउडर आधा चम्मच, हिंग पाव चम्मच, सेंधा नमक पाव चम्मच, पीसी शक्कर 1 चम्मच, नमक स्वादानुसार

कृती:

१. ड्रेसिंग की सामग्री के साथ सभी चीजें एक बाऊलमें एकत्रित करें. हल्के हाथों से चलाएं
२. तुरन्त परोसें

तिंदोरी भाजी

एक कप

सामग्री:

तिंदोरी 150 ग्राम, तुवर दाल पाव कप, दाना मेथी आधा चम्च, टुकड़े की हुई लहसून कलियां 3-4, मैजिक मसाला आधा चम्च, खट्टेपन के लिए इमली का गुदा आधा चम्च या 2 कोकम, नमक स्वादानुसार, सजावट के लिए हरा धनिया

तड़के के लिए:

तेल 1 चम्च, राई 2 चुटकी, हल्दी पाउडर आधा या पाव चम्च, लाल मिर्च पाउडर आधा चम्च

कृती:

1. एक तिंदोरी के छह लंबे टुकड़े करें. कटी हुई तिंदोरी पानी में डालकर रखें
2. तुवर दाल धो कर दस मिनट तक पानी में भिगोएं
3. एक छोटा प्रेशर पैन / कुकर मध्यम आंच पर रखें. गरम होने तक रुकें
4. पैन में तेल डालें. फिर उस में लहसून कलियां और दाना मेथी डालें. लहसून ब्राउन होने तक भूनें. अब राई के दाने डालें. राई के दाने फूटने लगे, तब हल्दी पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालें. तिंदोरी पानी से निकाल कर पैनमें डालें. एक मिनट तक भूने और भिगोई हुई तुवर दाल उस में डालें
5. अब मैजिक मसाला, नमक और कोकम डालें. लगभग आधा कप पानी डालें. अच्छी तरह से चलाकर प्रेशर कुकर का ढक्कन लगा दें
6. तीन सीटीयां होने पर गैस बंद करें





पालक चना दाल सब्जी

१ बाउल

सामग्री:

कटा हुआ पालक 1 कप, भिंगोई हुई चना दाल पाव कप, नमक स्वादानुसार, हल्दी पाउडर पाव चम्च, कढ़ीपत्ता 6 - 7 पत्ते, हींग पाव चम्च, हरी मिर्च एक, महीन कटा हुआ प्याज आधा कप, लाल मिर्च पाउडर पाव चम्च

कृती:

१. भिंगोई हुई चना दाल पानी में लें. उस में नमक, हल्दी पाउडर और पौना कप पानी डालें. अच्छी तरह से चलाकर प्रेशर कुकरमें रखें और दो सीटीयां करें
२. भांप जाने तक कुकर न खोलें
३. मध्यम आंच पर एक गहरा नॉन स्टिक पैन गरम करें. पैन गरम होने पर, राई, कढ़ीपत्ता, हींग डालें और आधा मिनट सूखा ही भूनें या फिर राई फूटने तक भूनें
४. गैस कम करें. हरी मिर्च और प्याज डालकर सूखा भूनें. प्याज यदि जलने लगे, तो थोड़ा पानी छिड़कें. प्याज ब्राउन होने तक भूनें
५. कटा हुआ पालक डालकर और 1 से 2 मिनट तक चलाते रहें और सूखा भूनें
६. पकी हुई दाल, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालकर अच्छी तरह से घोलें
७. आधा कप पानी डालें और 5 - 7 मिनट तक गैस धीमा कर के मिश्रण अच्छा पकने दें
८. पकने के बाद चपाती के साथ सब्जी गरमागरम परोसें

फ्लॉवर मटर सब्ज़ी

एक कप

सामग्री:

फ्लॉवर 10 ग्राम, भांपा हुआ मटर आधा कप

तड़के के लिए:

तेल 1 बड़ा चम्मच, राई 2 - 3 चुटकी, हींग पाव चम्मच, हल्दी पाउडर पाव चम्मच, साबूत लाल मिर्च 3, लहसून कलियाँ 5 - 6 (पसंद के अनुसार), कट्टुकस अद्रक आधा चम्मच, कढ़ीपत्ता 7 - 8 पत्ते, नमक स्वादानुसार

कृती:

1. फ्लॉवर का बड़ा डंठल निकाल दें. जल्दी पकने के लिए फ्लॉवर के छोटे फूल हाथों से अलग करें. नमक के पानी से धो लें
2. कढ़ाईमें तेल गरम करें. लहसून डालकर भूनें. फिर राई, हींग, हल्दी पाउडर, कढ़ीपत्ता और लाल मिर्च डालें. भंपाए मटर डालें और 15 सेकंद तक भूनें
3. फ्लॉवर के फूल पानी से बाहर निकालकर कढ़ाई में डालें. थोड़ा नमक डालकर अच्छी तरह से चलाएं. पानी से भरी थाली ढक्कन के तौर पर रखें. 80% फ्लॉवर इस तरह पका लें
4. सारी सामग्री अच्छी तरह से मिलाकर और कुछ मिनट तक पकाएं. सब्ज़ी पकने पर कट्टुकस अद्रक डालकर अच्छी तरह से मिला लें
5. चपाती के साथ गरमागरम परोसें



गवारफली कट्टु सब्ज़ी

सामग्री:

गवारफली 50 ग्राम, छिलकर चौकोर कटा हुआ लाल कट्टु 50 ग्राम, मैजिक मसाला आधा चमच,
भूनी मूंगफली का चुरा 1 चमच, नमक स्वादानुसार

तड़के के लिए:

तेल 1 चमच, दाना मेथी 10 - 12, राई 2 चुटकी, जीरा 1 चुटकी, हींग 2 चुटकी, हल्दी पाउडर पाव
चमच, लाल मिर्च पाउडर पाव चमच

कृती:

- पानी से गवारफली स्वच्छ धो लें और कपड़े से पोछ लें. दोनों ओर की नोंक और यदि रेखें हैं, तो
वे निकाल दें और गवारफली के एक इंच लम्बे टुकड़े करें
- तोड़ी हुई गवारफली प्रेशर कुकर में पका लें. पकाते समय उस में पानी न डालें. (कुकर में नीचे
एक इंच पानी डालें. कुकर में समाए इतने आकार के एक स्टील के बर्तन में गवारफली लें. इस
बर्तन में पानी न डालें. दो सीटीयां करें. गैस बंद कर के दस मिनट तक इंतजार करें
- एक बर्तन में तेल गरम करें. राई, जीरा, हींग और हल्दी पाउडर उस में डालें. फिर कट्टु के टुकड़े
डालें. ढक्कन रखकर पांच मिनट तक या कट्टु आधा पकने तक पकाएं. अब भंपाई गवारफली
डालें और अच्छी तरह से भूनें
- अब मिर्च पाउडर, मैजिक मसाला, भूनी मूंगफली का चुरा और नमक डालें. अच्छी तरह से
मिलाएं, ढक्कन रखें और फिर दो मिनट तक पकाएं. अच्छी तरह से एकत्रित करें और थोड़ी देर
तक पकाएं. यह सब्ज़ी चपाती के साथ या खट्टी दाल और चावल के साथ स्वादिष्ट लगती हैं



फरासबीन सब्ज़ी

एक कप

सामग्री:

फरासबीन 100 ग्राम, अंकुरित मटकी 100 ग्राम, कढ़ीपत्ता 4-5 पत्ते, मैजिक मसाला 1 चम्मच, कोकम 2, नमक स्वादानुसार, हरा धनिया सजावट के लिए

तड़के के लिए:

तेल 1 बड़ा चम्मच, राई 2 चुटकी, जीरा पाव चम्मच, हींग दोन चुटकी, हल्दी पाउडर पाव चम्मच, लाल मिर्च पाउडर आधा चम्मच

कृती:

1. फरासबीन धो कर उसके डंठल और रेषें निकाल दें. आधा सेंटीमीटर आकार में काटें. अंकुरित मटकी के साथ प्रेशर कुकर में दो सीटीयां करें. पकाते समय उस में थोड़ा नमक डालें.
2. बर्तन गरम करने के लिए रखें. उस में तेल डालें और तेल गरम करें. अब उस में राई, हींग, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और कढ़ीपत्ते डालें. अच्छी तरह से भूनें.
3. अब उस में पके हुए फरासबीन डालें. थोड़ा पानी, मैजिक मसाला और कोकम डालें. आवश्यक हो तो थोड़ा नमक डालें. ढक्कन रखकर 4 - 5 मिनट तक मध्यम आंच पर पकाएं



पत्तागोभी की सब्ज़ी

एक कप

सामग्री:

ताजा पत्तागोभी 100 ग्राम, मटर पाव कप, हरी मिर्च 3. हर एक के दो - दो टुकड़े करें, नमक स्वादानुसार, शक्कर 1 चम्च, नींबू का रस 1 चम्च, महीन कटा हुआ हरा धनिया 2 बड़े चम्च, कद्दुकस अद्रक आधा चम्च

तड़के के लिए:

तेल 1 चम्च, राई 2 चुटकी, जीरा पाव चम्च, हींग 1 चुटकी, हल्दी पाउडर पाव चम्च, कढ़ीपत्ता 4 पत्ते

कृती:

1. पत्तागोभी अच्छी तरह से थों कर महीन काटें
2. मध्यम आंच पर एक बर्टन में तेल गरम करें. तेल गरम होने पर उस में राई, जीरा, हींग, हल्दी पाउडर, कढ़ीपत्ता, हरी मिर्च और कद्दुकस अद्रक डालें
3. थोड़ा भूनें और मटर डालें. ढक्कन रखकर मध्यम आंच पर पकाएं. बीच-बीच में थोड़ा चलाएं, ताकि जले नहीं
4. महीन कटा हुआ पत्तागोभी डालें और अच्छी तरह से एकत्रित करें. ढक्कन रखकर मध्यम आंच पर पकाएं. बीच-बीच थोड़ा चलाएं, ताकि जले नहीं
5. पत्तागोभी 60 - 70% पकने पर ढक्कन निकालें. इस से अतिरिक्त भांप निकल जाएगी. अब नमक, शक्कर और नींबू का रस डालें

शिमला मिर्च और टोमॅटो सब्ज़ी

एक कप

सामग्री:

हरी शिमला मिर्च 100 ग्राम, टोमॅटो आधा कप, मैजिक मसाला आधा छोटा चम्मच, इमली का गुदा एक छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार

तड़के के लिए:

तेल 1 छोटा चम्मच, राई 2 चुटकी, हींग 2 चुटकी, हल्दी पाउडर पाव छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर आधा छोटा चम्मच

कृती:

- कढ़ाई में तेल गरम करें. उस में राई, हींग, हल्दी पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालें. कटा हुआ टोमॅटो उस में डालकर ढक्कन रखें. 1 - 2 मिनट तक मध्यम आंच पर पकाएं
- शिमला मिर्च डालकर भूनें. अब पाव कप पानी, मैजिक मसाला, इमली का गुदा और नमक डालें. अच्छी तरह पकाएं. आवश्यकता होने पर थोड़ा पानी डालें. शिमला मिर्च थोड़ा कुरकुरा (क्रिस्प) होने दें
- चपाती के साथ गरमगरम परोसें





गिल्की की सब्ज़ी एक कप

सामग्री:

कटी हुई गिल्की 100 ग्राम, कटा हुआ प्याज 1, तेल एक छोटा चम्मच, जीरा एक छोटा चम्मच, हींग पाव छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर पाव छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर एक छोटा चम्मच, धने जीरा पावडर एक छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार

कृती:

1. बर्टन में तेल लें।
2. उस में जीरा, हींग, प्याज डालें और चलाएं।
3. आंच कम करें और कटी हुई गिल्की, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर डालें।
4. धनिया बीज, जीरा पाउडर और नमक डालकर कम आंच पर पकने दें।
5. थोड़ी देर ढक्कन रखें। फिर पानी जाने के लिए ढक्कन निकालें।
6. सादी किन्तु स्वादिष्ट गिल्की की सब्ज़ी तैयार है।

कद्दु की सब्ज़ी

एक कप

सामग्री:

छिलकर कटा हुआ कद्दु 100 ग्राम, दाना मेथी दो चुटकी, मैजिक मसाला 2 छोटे चम्मच, नमक स्वादानुसार

तड़के के लिए:

तेल एक छोटा चम्मच, राई एक चुटकी, जीरा पाव छोटा चम्मच, हींग एक चुटकी, हल्दी पाउडर छोटा पाव चम्मच, लाल मिर्च पाउडर आधा छोटा चम्मच

कृती:

- बर्तन में एक छोटा चम्मच तेल लें। उस में राई, मेथी, जीरा, हींग, हल्दी पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालें। चौकोर कटा हुआ कद्दु डालें। अच्छी तरह से एकत्रित भूनें।
- ढक्कन रखकर मध्यम से कम आंच पर पकाएं। नमक डालें। बीच-बीच में चलाएं। कद्दु यदि रुखा लगे, तो थोड़ा पानी छिड़के और फिर ढक्कन रखें।
- कद्दु पकने पर मैजिक मसाला डालें।
- चपाती के साथ परोसें।



दूधी की सब्ज़ी

सामग्री:

छिलकर बीज निकाले हुए दूधी (लौकी) के छोटे टुकड़े, चना दाल 2 - 3 बड़े चम्मच (चार घंटे पानी में भिगोई हुई), नमक स्वादानुसार, गुड़ स्वादानुसार, लाल मिर्च पाउडर पाव छोटा चम्मच (आवश्यकता हो तो), मैजिक मसाला आधा छोटा चम्मच

तड़के के लिए:

तेल एक छोटा चम्मच, राई दो चुटकी, हींग दो चुटकी, हल्दी पाउडर पाव छोटा चम्मच, हरी मिर्च दो

कृती:

१. एक बर्तन में तेल गरम करें. राई, हींग, हल्दी पाउडर और हरी मिर्च डालकर तड़का बनाएं
२. भिगोई हुई चनादाल डालें. ढक्कन रखकर दो मिनट तक पकाएं. फिर दूधी डालें. अच्छी तरह से एकत्रित करें. ढक्कन रखकर पर पकाएं. थोड़ा पानी डालें अन्यथा दाल गलेगी नहीं
३. नमक और मैजिक मसाला डालें. आवश्यकतानुसार लाल मिर्च पाउडर डालें
४. चना दाल और दूधी पकने पर उस में गुड़ डालें और भूनें. एक - दो मिनट तक पकाएं
५. हरा धनिया डालकर सजाएं और चपाती के साथ परोसें

मेथी सोया चंक्स सब्ज़ी

एक कप

सामग्री:

मेथी के पत्ते 150 ग्रॅम्स, भिगोए हुए सोया चंक्स 100 ग्रॅम्स, लहसून कटा हुआ 4 - 6 कलियां, महीन कटी हुई हरी मिर्च दो या लाल मिर्च पाउडर आधा छोटा चम्मच

तड़के के लिए:

तेल एक छोटा चम्मच, राई दो चुटकी, जीरा एक चुटकी, हींग दो चुटकी, हल्दी पाउडर पाव छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार

कृती:

- मेथी के पत्ते चुनकर धो लें और महीन काटें. सोया चंक्स पानी में भिगोए.
- कढ़ाईमें तेल गरम करें. लहसून डालें. ब्राऊन होने तक भूनें. फिर राई, जीरा, हींग, हल्दी पाउडर और हरी मिर्च डालें. कुछ सैकंड तक भूनें.
- कटी हुई मेथी और सोया चंक्स डालें (पानी पूरा निकाल दें). थोड़ा नमक डालें. मध्यम से ज्यादा आंच पर भूनें और ढक्कन रखें. मेथी रुखी हो रही है ऐसा लगे तो पानी छिड़कें.
- मेथी पकने तक पकाएं. 8 - 10 मिनट तक समय लगेगा. आंच धीमी करें. ढक्कन रखकर 3 - 4 मिनट तक पकाएं



करेले की सब्ज़ी

एक कप

सामग्री: 1 - 2 खड़े कटे हुए करेले, 1 छोटा चम्मच तेल, 1/2 कप महीन कटा हुआ प्याज, 1/2 कप महीन कटा हुआ टोमैटो, 1 छोटा चम्मच स्टिव्हिआ, 1/2 छोटा चम्मच मिर्च पेस्ट, 1/2 छोटा चम्मच लहसून पेस्ट, 1/2 छोटा चम्मच अद्रक पेस्ट, 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पूँड, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 1 छोटा चम्मच मैजिक मसाला

कृती:

1. करेले के टुकड़ों में से बीज और गुदा चम्मच से या उंगली से खरोंच कर निकालें
2. फिर उन टुकड़ों को महीन काटें और बाऊल में लें. स्वाद के लिए थोड़ा नमक डालकर संपूर्ण मिश्रण अच्छा मिला लें. 30 मिनट तक रखें
3. फिर पानी निचोड़ तक फेंक दें
4. नॉन स्टिक ग्रिडल तवा लेकर उस पर करेले रखें, मध्यम आंच पर 8 मिनट तक भूनें. बीच-बीच में नीचे - ऊपर (टॉस) करें.
5. नॉन स्टिक पैन पर थोड़ा तेल डालकर मध्यम आंच पर 2 मिनट तक प्याज भून लें
6. उस में टोमैटो डालें और अच्छी तरह से चलाकर मध्यम आंच पर 2 मिनट पकाएं. बीच - बीच में चलाएं
7. उस में स्टिव्हिआ डालकर 1 मिनट तक कम आंच पर पकाएं. बीच - बीच में चलाएं
8. हरी मिर्च पेस्ट, अद्रक और लहसून पेस्ट, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर व मैजिक मसाला डालकर अच्छी तरह से चलाएं. मध्यम आंच पर 30 सैकंड पकाएं
9. करेले के टुकड़े डालकर हल्के से चलाएं और मध्यम आंच पर 2 मिनट तक पकाएं. बीच - बीच में चलाएं
10. गरमागरम परोसें

लाल सब्जी (माठ)

एक कप

सामग्री:

150 ग्राम लाल सब्जी, 50 ग्राम महीन कटा हुआ प्याज, कटा हुआ लहसून 5 - 6 बड़ी कलियाँ

तड़के के लिए:

1 छोटा चम्च तेल, 2 चुटकी राई, 1 चुटकी जीरा, 2 चुटकी हींग, पाव छोटा चम्च हल्दी पाउडर

2 महीन कटी हरी मिर्च या आधा छोटा चम्च लाल मिर्च पूँड, स्वाद के लिए नमक

कृती:

1. लाल सब्जी के पत्ते लेकर स्वच्छ धो लें और महीन काटें
2. कढ़ाई में तेल लें. महीन कटा हुआ प्याज और लहसून तेल में डालें. वे थोड़े लाल / ब्राउन होने तक भूलें. राई, जीरा, हींग, हल्दी पाउडर व हरी मिर्च / लाल मिर्च पाउडर डालें. संपूर्ण मिश्रण कुछ सैकंड तक भूनें
3. लाल सब्जी के पत्ते कढ़ाई में डालें. नमक डालकर मध्यम से अधिक आंच पर भूनें. फिर कढ़ाई पर ढक्कन रखें. सब्जी के पत्ते रुखे लग रहे हो तो थोड़ा पानी छिड़कें
4. 7 से 10 मिनट के बाद लाल सब्जी अच्छी पकने पर आंच धीमी करें. फिर कढ़ाई पर ढक्कन रखकर 3 - 4 मिनट तक सब्जी और पकने दें





पालक सब्जी

एक कप

सामग्री:

150 ग्राम ताजा पालक

तड़के के लिए:

1 छोटा चम्मच तेल, 1 छोटा चम्मच, 1 छोटा चम्मच राई, आधा छोटा चम्मच हींग, 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, आधा छोटा चम्मच दाना मेथी (पसंद अनुसार), 2 बड़े चम्मच बेसन, 2-3 हरी मिर्च, 2 बड़े चम्मच इमली का गुदा, 1 से डेढ़ चम्मच मैजिक मसाला, स्वाद के लिए नमक

कृती:

- पालक के पत्तों के डंठल निकाल दें और पत्ते नल के पानी में धो लें। पत्तों का पानी निथार ले और उन्हें महीन काटें
- गैस पर कढ़ाई रखकर उस में तेल डालें। तड़के के लिए राई, जीरा, हल्दी पाउडर, कटी हुई मिर्च और दाना मेथी डालें। गैस की आंच मध्यम करके फिर कढ़ाई में कटा हुआ पालक डालें। दो मिनट बाद फिर उस में बेसन डालें और अच्छी तरह से घोलें। बेसन की गुठलियां न रहने की ओर ध्यान दें। 2 - 3 मिनट तक यह मिश्रण भूनें
- पालक अच्छी तरह से घोलने के बाद उस में मैजिक मसाला, थोड़ा पानी, इमली का गुदा और नमक मिलाएं। अच्छी तरह से चला कर मिश्रण को उबाल लाएं। यह सब्जी थोड़ी गाढ़ी होने के कारण उस में आवश्यकतानुसार पानी डालें।

बैंगन की सब्ज़ी

एक कप

सामग्री:

5 - 6 छोटे बैंगन, 2 मध्यम आकार के टोमेंटो, 2 टी स्पून तेल

तड़के के लिए:

1/8 टी स्पून राई, 1/4 टी स्पून जीरा, चुटकीभर हींग, 1/4 टी स्पून हल्दी पाउडर, 1/2 टी स्पून लाल मिर्च पावडर, कढ़ीपत्ता 2 पत्ते, 1 से डेढ़ टी स्पून भूनी मूँगफली का चूरा (चूरा ज्यादा महीन ना हो), 1 टी स्पून मैजिक मसाला, 1 टेबल स्पून इमली का गुदा, 1 टी स्पून तेल, स्वाद के लिए नमक, 1 टेबल स्पून महीन कटा हुआ हरा धनिया

कृती:

1. बैंगन के ऊंठल काट दें. हर बैंगन के 8 टुकड़े करें और ठंडे पानी में डालकर रखें. टोमेंटो के महीन टुकड़े करें.
2. मध्यम आकार का बर्तन लेकर गैस पर गरम करने के लिए रखें. उस में तेल डालें. राई, जीरा, हींग, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर व कढ़ीपत्ता पत्ते तड़के के लिए डालें. फिर टोमेंटो डालकर भून लें. बर्तन पर ढक्कन रखकर 2 - 3 मिनट तक मध्यम आंच पर पकने दें।
3. बैंगन के टुकड़ों का पानी निथार लें और ये टुकड़े बर्तन में डालें. बर्तन पर ढक्कन रखकर 2 मिनट तक पकने दें. आधा कप पानी डालें व संपूर्ण मिश्रण लें. नमक, इमली का गुदा और मैजिक मसाला डालें. संपूर्ण मिश्रण फिर अच्छी तरह से चलाएं. बर्तन पर ढक्कन रखकर बैंगन मध्यम से थोड़ी धीमी आंच पर पकाएं। आवश्यकतानुसार थोड़ा पानी डालें. बीच - बीच में चलाते रहें।
4. बैंगन की यह सब्ज़ी चपाती या भाकरी के साथ गरमागरम परोसें।



बालोर (सेमफली) सब्ज़ी

एक कप

सामग्री:

100 ग्राम सेमफली

तड़के के लिए:

1 टी स्पून तेल, 2 चुटकी राई, 2 चुटकी जीरा, 1/4 टी स्पून हींग, 1/4 टी स्पून हल्दी पाउडर, 1/2 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर, 4-5 कढ़ीपत्ता पत्ते, 1 टी स्पून मैजिक मसाला, 2 कोकम, स्वाद के लिए नमक

कृती:

1. सेमफली धो कर निथारे और उसके रेषे निकाल ले। 1 सें. मी. आकार के टुकड़े काटें
2. कढ़ाई में तेल डालकर गरम करें। उस में राई, जीरा, हींग, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर व कढ़ीपत्ता पत्ते डालकर भूनें
3. कटी हुई सेमफली उस में डालकर 2 मिनट तक भूनें। नमक, कोकम और लगभग 1/2 कप पानी डालें
4. अच्छी तरह से चला लें और मध्यम से थोड़ी अधिक आंच पर पकने दें। सब्ज़ी रुखी ना होने की सावधानी बरतें। इस के लिए आवश्यकतानुसार थोड़ा पानी डालें
5. सेमफली पक कर नरम होने तक लगभग 10 - 12 मिनट तक पकाने के बाद उस में मैजिक मसाला और गुड़ डालें। ढक्कन ना रखते हुए 2 - 3 मिनट तक पकने दें



मेथी की आमटी (खट्टीमिठी दाल)

एक कप

सामग्री:

1 कप महीन कटे हुए मेथी पत्ते, 20 ग्राम पकी हुई तुवर दाल

तड़के के लिए:

1 टी स्पून तेल, 1/8 टी स्पून राई, 1/4 टी स्पून जीरा, 1/8 टी स्पून हींग, 1/4 टी स्पून हल्दी पाउडर, 1/2 लाल मिर्च पाउडर या 2 - 3 कटी हुई हरी मिर्च, 4-5 कढ़ीपत्ता पत्ते, 1 टी स्पून मैजिक मसाला, 2 - 3 कोकम, स्वाद के लिए नमक

कृती:

- बर्टन में 1 टी स्पून तेल गरम कर लें। उस में तड़के के लिए राई, जीरा, हींग, हल्दी पाउडर डालें। फिर कढ़ीपत्ता और लाल मिर्च पाउडर या कटी हुई हरी मिर्च डालें। कुछ सैकंड सभी सामग्री अच्छी तरह से भून लें।
- महीन कटे हुए मेथी पत्ते उस में डालें। 2 - 3 मिनट तक मेथी मध्यम आंच पर पकने दें। फिर पकी हुई तुवर दाल उस में डालें। आवश्यकतानुसार पानी डालें। मध्यम से अधिक आंच पर संपूर्ण मिश्रण अच्छी तरह से चलाएं।
- मैजिक मसाला, कोकम डालकर दाल को उबाल लाएं। स्वाद के लिए नमक डालें। फिर 2 - 3 मिनट तक उबालें।
- तैयार मेथी की खट्टीमिठी दाल चपाती के साथ गरमागरम खाने के लिए परोसें।





गाजर की सब्ज़ी एक कप

सामग्री:

1 मध्यम आकार का कहुकस गाजर, 1 टेबल स्पून भूने हुए तील, 1-2 कटी हुई हरी मिर्च, 1/2 टी स्पून राई,
1/2 टी स्पून हींग, 1/2 चम्च हल्दी पाउडर, 1 टी स्पून तेल, स्वाद के लिए नमक

कृती:

1. गाजर स्वच्छ धो लें और छिलें. महीन कहुकस कर के अलग रखें
2. कढ़ाई गरम कर लें और उस में 1 टी स्पून तेल डालें. गरम होने पर उस में राई, हल्दी पाउडर, मिर्च और
हींग डालें
3. 2 मिनट भूने के बाद उस में कहुकस गाजर और स्वाद के लिए नमक डालकर फिर 5 मिनट तक भूनें.
इसके बाद 10 मिनट तक पकने दें
4. सब से आखिर में भूने हुए तील डालकर सब्ज़ी फिर भूनें और गरम गरम सब्ज़ी चपाती के साथ खाने के
लिए परोसें

पालक की खट्टीमिठी दाल (आमटी)

एक कप

सामग्री:

1 कप महीन कटा हुआ पालक, 20 ग्राम दाल प्री मिक्स (पकी हुई)

तड़के के लिए:

1 टी स्पून तेल, 1/8 टी स्पून राई, 1/4 टी स्पून जीरा, 1/8 टी स्पून हींग, 1/4 टी स्पून हल्दी पाउडर, 1/2 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर या 2-3 कटी हुई हरी मिर्च, 4 - 5 कढ़ीपत्ता पत्ते, 1 टी स्पून मैजिक मसाला, 2 - 3 कोकम स्वाद के लिए नमक

कृती:

- 1 टी स्पून तेल बर्तन में लें. उस में राई, जीरा पावडर, हींग, हल्दी पाउडर डालें. उस में कढ़ीपत्ता और लाल मिर्च पाउडर या कटी हुई हरी मिर्च डालें. पूरा मिश्रण कुछ समय तक भूनें
- महीन कटा हुआ पालक बर्तन में डालकर मिलाएं. मध्यम आंच पर 2 - 3 मिनट तक पकने दें. फिर उस में पकी हुई दाल डालें. आवश्यकतानुसार पानी डालें. संपूर्ण सामग्री अच्छी तरह से चलाएं और मध्यम आंच पर गरम करें
- अब उस में मैजिक मसाला डालें. कोकम डालकर 2 - 3 मिनट तक उबालें
- पालक की खट्टीमिठी दाल चपाती के साथ गरम गरम परोसें





प्याज - टोमॅटो की सब्ज़ी एक कप

सामग्री:

1 कटा हुआ बड़ा प्याज, 1 कटा हुआ बड़ा टोमॅटो

मसाले के लिए:

1 टी स्पून तेल, 1/8 टी स्पून राई, 1/4 टी स्पून जीरा, 1/8 टी स्पून हींग, 1/4 टी स्पून हल्दी पाउडर, 1/2 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर पाउडर या 2-3 हरी मिर्च, 4 - 5 कढ़ीपत्ता पत्ते, 1 टी स्पून मैजिक मसाला.

स्वाद के लिए नमक

कृती:

1. टोमॅटो और प्याज काट लें. कढ़ाई गरम करके उस में तेल डालें
2. उस में राई, हींग, जिर, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और कढ़ीपत्ता डालें
3. फिर उस में कटा हुआ प्याज, टोमॅटो डालें. अब उस में मैजिक मसाला डालें और 10 मिनट तक पकने दें
4. स्वाद के लिए नमक डालें. अच्छी तरह से चलाकर गरम गरम खाने को दें

तुरई की सब्ज़ी

एक कप

सामग्री:

100 ग्राम कटी हुई तुरई, 1 कटा हुआ प्याज, 1 टी स्पून तेल, 1 टी स्पून राई, 1/4 टी स्पून हींग, 1 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टी स्पून धनिये के बीज और जीरा, स्वाद के लिए नमक

कृती:

१. गैस पर कढ़ाई रखकर उस में तेल लें
२. राई, हींग और प्याज डालकर भून लें
३. आंच धीमी करके कढ़ाई में कटी हुई तुरई डालें। उस में हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और धनिये के बीज डालें
४. जीरा पावडर और स्वाद के लिए नमक डालकर संपूर्ण मिश्रण चलाएं और थोड़ी देर ढक्कन रखकर धीमी आंच पर पकने दें
५. फिर ढक्कन निकाल कर सब्ज़ी में उपस्थित अतिरिक्त पानी निकल जाने दें
६. तुरई की बनाने में आसान और स्वादिष्ट सब्ज़ी परोसने के लिए तैयार है





चिचिंडे की सब्ज़ी

एक कप

सामग्री:

पानी में 3 घंटे भिगोई हुई 2-3 टेबल स्पून चना दाल

तड़के के लिए:

1 टी स्पून तेल, 1/8 टी स्पून राई, चुटकीभर हींग पाउडर, 1/4 टी स्पून हल्दी पाउडर, 1/2 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर, 4 - 5 कढ़ीपत्ता, 1 टी स्पून मैजिक मसाला, स्वाद के लिए नमक

कृती:

1. चिचिंडा धो लें. थोड़ी नोंक काट दें. चिचिंडा दो टुकड़ों में लम्बा काटें. उस के बीज और रेषें चम्पच से निकालकर फेंक दें. चिचिंडे के 1/2 से. मी. के अर्द्ध गोलाकार कतले करें
2. बर्तन में तेल गरम करें. राई, हींग, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और कढ़ीपत्ते डालें. 5 से 7 सैकंड तक भूनें. फिर भिगोई हुई चना दाल बर्तन में डालें. उस में 2 टेबल स्पून पानी डालें. बर्तन पर ढक्कन रखकर 2-3 मिनट तक दाल पकने दें
3. अब कटा हुआ चिचिंडा बर्तन में डालकर उस में 1/4 कप पानी डालें. फिर नमक डालें और बर्तन पर ढक्कन रखें. चिचिंडा अच्छी तरह से पकाएं. सब्ज़ी रुखी ना होने की सावधानी बरतें. इस के लिए आवश्यकतानुसार थोड़ा - थोड़ा पानी डालें
4. चिचिंडा अच्छा पकने पर उस में मैजिक मसाला डालें और धीमी आंच पर 3 - 4 मिनट तक उबाल आने ना देते हुए पकाएं. तैयार सब्ज़ी गरम खाने के लिए चपाती के साथ परोसें

पालक सूप

एक बाऊल

सामग्री:

2 कप कटा हुआ पालक, 2 टेबल स्पून भिगोई हुई मूँग दाल, 2 टेबल स्पून पौदिना पत्ते, 1 हरी मिर्च, 1 टेबल स्पून कटा हुआ अद्रक और लहसून, 1 टी स्पून नींबू का रस, 1 टी स्पून ताजा भद्दी पीसी हुई काली मिर्च पाउडर

कृती:

1. गहरे तल के एक बर्टन में 2 कप पानी उबालें. उस में पालक डालकर 2 ते 3 मिनट तक पकने दें. फिर बाहर निकालकर ठंडा होने के लिए बाजू में रखें (ब्लांच करें)
2. ठंडा होने पर पालक और बर्टन में शेष पानी मिक्सर में डालें. उस में 2 टेबल स्पून मूँग दाल, पौदिना, अद्रक, लहसून, हरी मिर्च डालकर पतला होने तक मिक्सर में धुमाएं
3. यह मिश्रण बर्टन में निकालकर गैस पर उबाल आने तक गरम करें. उस में स्वाद के लिए नमक, काली मिर्च पाउडर और नींबू का रस डालें. संपूर्ण मिश्रण अच्छी तरह से चलाएं
4. सूप गरम गरम पीने के लिए दें





दूधी का सूप एक बाऊल

सामग्री:

1 कप कटा हुआ दूधी कहु, 1 कप कटा हुआ पालक, 1 कप कटा हुआ टोमेंटो, 1/2 कप कटा हुआ प्याज
1 कली कटा हुआ लहसून, स्वादानुसार ताजी, भद्दी पीसी हुई काली मिर्च पाउडर और नमक

कृती:

1. सारी सामग्री प्रेशर कुकरमें डाल कर उस में 2 कप पानी डालें। 3 से 4 सीटीयां होने तक पकाएं
2. कुकर का ढक्कन खोलने से पहले पूरी भाँप निकल जाने दें
3. मिक्सर या ब्लेंडर में संपूर्ण मिश्रण पतला होने तक पीसें
4. तैयार सूप बाऊल में निकालकर गरमगरम पीने को दें

टोमॅटो सूप

एक बाऊल

सामग्री:

3/4 कप कटा हुआ टोमॅटो, 1 टेबल स्पून मूँग की पीली दाल (मूँग मोगर) (धोई और भिगोई हुई), 3/4 कप कटा हुआ प्याज, नमक स्वादानुसार, 1/2 टी स्पून भद्दी पीसी हुई काली मिर्च पाउडर, 1 टी स्पून तेल

कृति:

1. टोमॅटो और मूँग दाल में 4 कप पानी डालकर प्रेशर कुकर में रखें
2. टोमॅटो नरम होने तक मध्यम आंच पर 2 सीटीयां होने तक यानी लगभग 8 ते 10 मिनट तक, कुकर में पकाएं
3. गैस से उतार कर ठंडा होने के लिए रखें. ठंडा होने पर मिक्सर में धुमा लें. यह मिश्रण बिना छाने बाजू में रखें
4. नॉन स्टिक पैन पर तेल छिड़कें और उस पर प्याज नरम होने तक भून लें
5. फिर उस में टोमॅटो का मिश्रण, नमक और काली मिर्च पाउडर डालकर उसे चलाएं
6. धीमी आंच पर लगभग पांच मिनट तक, उबाल आने ना देते हुए गरम करें. बीच - बीच में चलाते रहें
7. गरमा गरम पीने को दें





व्हेजिटेबल सूप

एक बाऊल

सामग्री:

6 कप व्हेजिटेबल स्टॉक, फूलगोभी के 4 फूल, 1 मध्यम आकार के गाजर की मोटी कतली, 1 छोटे आकार का शिमला मिर्च का चौकोर टुकड़ा, 6 मशुम की कतलियाँ, 1/4 कप कटा हुआ गोभी, 4-5 लहसून कलियाँ 2 टी स्पून नींबू का रस, 1/4 टी स्पून ताजा भद्दी पीसी काली मिर्च पाउडर, नमक स्वादानुसार, 2 टेबल स्पून प्याज के कटे हुए हरे पत्ते

कृती:

1. गहरे तल का नॉन स्टिक बर्टन लेकर उस में लहसून, गाजर, शिमला मिर्च, फुलगोभी और मशुम डालें और कुछ मिनट तक भूनें
2. उस में व्हेजिटेबल स्टॉक या पानी डालकर 3 से 4 मिनट तक उबालें. फिर गोभी, काली मिर्च पाउडर, स्वाद के लिए नमक और नींबू का रस डालकर अच्छी तरह से चलाएं
3. गरम रहते ही बाऊलमें डालें. प्याज के कटे हुए हरे पत्ते डालकर सजाएं और परोसें

ग्रीन सूप

एक बाऊल

सामग्री:

1/2 कप हरी सब्जी (माठ), 1/2 कप मेथी, 1/2 कप पालक, 1/2 कप हरा धनिया, 1 टेबल स्पून कढ़ीपत्ता, 2 टेबल स्पून मोरिंगा पाउडर, 1 टेबल स्पून पौदिना पत्ते, स्वादानुसार नमक, 1 टी स्पून नींबू का रस, 1 टी स्पून कट्टुकस अद्रक, 1 टी स्पून काली मिर्च पाउडर

कृती:

1. एक गहरे तल के बर्तन में 2 कप पानी उबालें। सारी सब्जियां उस में डालकर 3 से 4 मिनट तक पकाएं।
फिर ठंडी होने के लिए बाजू में रखें
2. ठंडी होने पर उस में कट्टुकस अद्रक डालकर सभी सामग्री मिक्सर में पतली होने तर पीसें
3. फिर यह मिश्रण बर्तन में निकालकर उस में नींबू का रस, मिरी पाउडर, स्वादानुसार नमक मिलाएं और उबालें
4. बाऊल में गरमागरम परोसें





गाजर-टोमॅटो का सूप

एक बाऊल

सामग्री:

1/2 कप कटा हुआ गाजर, 1/2 कप कटा हुआ टोमॅटो, 1/8 कप कटा हुआ प्याज, 1/4 टेबल स्पून मूँग की पीली दाल (धोई तथा निथारी हुई), 1/2 टी स्पून काली मिर्च पाउडर और स्वादानुसार नमक

कृती:

1. गाजर, टोमॅटो, प्याज, पीली मूँग दाल व 1/4 कप पानी प्रेशर कुकर में लें और अच्छी तरह से मिलाएं। एकत्रित करें। 2 सीटीयां होने तक उबाल लें।
2. ढक्कन निकालने से पहले सारी भाष पिकल जाने दें। ठंडा होने के लिए बाजू में रखें।
3. ठंडा होने पर संपूर्ण मिश्रण मिक्सर में डालकर पतला होने तक पीस लें।
4. संपूर्ण मिश्रण गहरे नॉन स्टिक बर्टन में निकालकर लें। उस में 1/2 कप पानी मिलाएं। नमक और काली मिर्च पावडर डालें। मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट तक गरम करें। बीच - बीच में चलाते रहें।
5. सर्किंग बाऊल में गरम गरम परोसें।

कद्दु का सूप

एक बाऊल

सामग्री:

1 कप कटा हुआ कद्दु, 1 कप कटा हुआ पालक, 1 कप कटा हुआ टोमेंटो, 1/2 कप कटा हुआ प्याज, एक कटी हुई लहसून कली, ताजा भद्दी पीसी हुई काली मिर्च पाउडर और नमक स्वादानुसार

कृती:

1. सारी सामग्री प्रेशर कुकर में एकत्रित करें. कुकर में 2 कप पानी डालकर 3 से 4 सीटीयां होने तक उबाल लें
2. ढक्कन निकालने से पहले सारी भांप निकल जाने दें
3. मिक्सर / ब्लेंडर में अच्छा मिला लें
4. सर्विंग बाऊल में गरम गरम पीने के लिए दें

