

रसोई से

> श्रीमती तरला दलाल



भुना शिमला मिर्च सूप

(Roasted Capsicum Soup)



गहरे लाल रंग का यह स्वादिष्ट सूप मधुमेह के रोगियों के लिये बहुत उपयोगी है। शिमला मिर्च में विटामिन 'ए' भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो शरीर को हानि पहुँचाने वाले तत्वों से लड़ता है।

तैयारी का समय : 10 मिनट
पकाने का समय : 20 मिनट
मात्रा : 4 व्यक्तियों के लिये
2 साबुत लाल शिमला मिर्च
4 मध्यम आकार के टमाटर
2 तेज पत्ते
1 कली लहसुन
1/2 कप कम वसा वाला दूध
1 टेबल-स्पून कॉर्नफ्लोर
नमक स्वादानुसार।

सजाने के लिए : 2 टेबल स्पून बारीक कटा हरा धनिया

विधि :

1. शिमला मिर्च को काँटे से छेदिए। धीमी आँच पर काला होने तक सेंकिए।
2. ठण्डा करके धोईये और छिलका तथा बीज निकालिए। एक तरफ रखिए।
3. टमाटरों को काटिए, 3 कप पानी, तेज पत्ता और लहसुन डालकर टमाटरों के गलने तक पकाईये।
4. शिमला मिर्च और टमाटरों का मुलायम पेस्ट बनाईये।
5. कॉर्नफ्लोर और दूध का पेस्ट बनाकर उसमें डालिए।

6. नमक डालकर सूप को गाढ़ा होने तक धीमी आँच पर पकाईये। धनिये से सजा कर गरमा-गरम परोसिए।

सुलभ सुझाव : यदि सूप थोड़ा खट्टा लगे तो परोसने से पहले थोड़ी शक्कर का विकल्प (शुगर फ्री) डालिये।

पौष्टिक महत्व प्रति कप :-

ऊर्जा : 49 कैलोरी

प्रोटीन : 2.6 ग्राम

कार्बोहाइड्रेड : 8.8 ग्राम

वसा : 0.5 ग्राम

फाइबर : 1.5 ग्राम

विटामिन-ए : 670.3 माइक्रोग्राम

फौलिक एसिड : 23.4 माइक्रोग्राम



मेथी मूँग की भरवाँ रोटी



(Methi and Moong Stuffed Rotis)

रेशे से भरपूर अंकुरित मूँग और मेथी की ये स्वादिष्ट रोटियाँ मधुमेह के रोगियों के लिये एक अच्छा आहार बन सकती हैं।

तैयारी का समय : 10 मिनट

पकाने का समय : 20 मिनट

मात्रा : 6 रोटियाँ

सामग्री :

1. 6 गेहूँ के आटे से बनी कच्ची रोटियाँ

भरावन मिश्रण के लिये :

1. 3/4 कप अंकुरित साबुत मूँग
2. 3/4 कप बारीक कटी मेथी की पत्तियाँ
3. 1 टी स्पून बहुत बारीक कटी हरी मिर्च
4. डेढ़ टी-स्पून अमचूर पाउडर
5. 1/4 कप बारीक कटा हरा धनिया
6. 1 चुटकी हल्दी
7. नमक स्वादानुसार।

अन्य सामग्री :

बेलने के लिए गेहूँ का आटा, 2 चम्मच तेल पकाने के लिये



भरावन मिश्रण के लिये :-

1. एक चुटकी हल्दी डालकर अंकुरित मूँग को हल्का सा उबालिये। पानी निथारिये।
2. सारी सामग्री को एक बड़े कटोरे में डालकर अच्छी तरह मिलाईये।
3. 6 बराबर भागों में बाँट कर एक तरफ रखिए।

कैसे आगे बढ़ें :-

1. रोटी को दोनों तरफ तेल से चुपड़कर गरम तवे पर रखिए।
 2. भरावन मिश्रण का एक भाग रोटी के एक तरफ रखिए।
 3. भरावन को बीच में रखते हुए रोटी को अर्ध गोलकाकार आकार में मोड़िए।
 4. थोड़े तेल की सहायता से दोनों तरफ अच्छी तरह सेंकिये।
 5. शेष रोटियों और भरावन मिश्रण का प्रयोग करते हुए 5 और रोटियाँ बनाईये।
- गरमा-गरम परोसिये।

सुलभ सुझाव : इन रोटियों को आप हवा अवरुद्ध (ऐयर टाईट) डिब्बे में बंद करके 2 महीने तक फ्रिज़र में रख सकते हैं।

पौष्टिक महत्व प्रति रोटी :-

ऊर्जा : 131 कैलोरी

प्रोटीन : 5.1 ग्राम

कार्बोहाइड्रेट : 22.8 ग्राम

वसा : 2.2 ग्राम

रेशे : 0.8 ग्राम

लौह तत्व : 1.7 मिलीग्राम

ज़िंक : 0.8 मिलीग्राम ●●●