

छोले का पुलाव



सामग्री :

भीगे छोले	- 1/2 कटोरी (रात भर भिगो कर नरम या उबाल कर नरम कर लें)
चावल	- 1 कटोरी
प्याज़	- एक
मैथी दाना	- 2 छोटे चम्मच
लौंग/इलायची	- 4/एक
नमक/जीरा	- स्वादानुसार
तेल सरसों	- 2 छोटा चम्मच

विधि:

1. कुकर में तेल गरम करके जीरा, लौंग, इलायची डालें।
2. लम्बे पतले कटे प्याज़ और मैथी दाना भून कर डालें।
3. छोले और नमक डालकर दस मिनट पकाएँ। आवश्यकता हो तो पानी के छींटे डालकर पकाएँ।
4. चावल डालकर, एक मिनट पकाएँ। कुकर में ढाई कटोरी पानी डालकर दो मिनट का प्रेशर दें। रायते के साथ परोसें।

पौष्टिक रोटी

सामग्री : बिर्रे का आटा - (1 हिस्सा पिसा चना+ 4 हिस्सा गेंहूँ का आटा), 1 कटोरी ताज़ी/ सूखी मेथी, ताज़ा धनिया, पुदीना+ आधा कटोरी छोटा-छोटा कतरा हुआ। नमक, सौंफ, अजवाइन मिर्च स्वादानुसार, बिना मलाई का दूध + आटा गूँधने के लिए।

सब चीज़ों को एक साथ गूँधकर, रोटी बनाकर आधा चम्मच तेल से सेक ले। दही के साथ लें।