

रसोई से...



स्वादिष्ट मिली-जुली सब्जी (Mixed Vegetable)

सामग्री (दो व्यक्तियों के लिए) :

1. दो कप मिक्स सब्जी (फूलगोभी, गाजर, मटर, शिमला मिर्च आदि)
2. हरा प्याज-2, टमाटर-3
3. अदरक लहसन का पेस्ट 2 छोटा चम्मच
4. नमक आधा चम्मच
5. नींबू आधा
6. अमचूर, हल्दी, हरी मिर्च स्वादानुसार
7. तेल आधा छोटा चम्मच

विधि:-

1. कढ़ाई में आधा छोटा चम्मच तेल साइड से डालें।
2. अदरक लहसन, हल्दी, अमचूर एवं हरी मिर्च डालें।
3. इसमें टमाटर छोटे-छोटे कतर कर डालें।
4. जब यह पेस्ट आधी पक जाए तो इसमें मिक्स सब्जी डालें और पेस्ट पूरी तरह हिलाकर मिला दें। ढक कर पकाएँ।
5. हरी प्याज गोल-गोल काट लें।
6. जब सब्जी लगभग पक जायें उसमें हरी प्याज डालें और मिक्स करके परोसें।
7. इस रेसिपि के स्वाद के लिए सब्जियों को अधिक न पकाएँ कुरकुरा रहने दें।



स्वादिष्ट सलाद

सामग्री (दो व्यक्तियों के लिए)

1. उबले चने 1 बड़ा कप या स्टीम किए मटर।
2. मिली-जुली सलाद सब्जी- गाजर, मूली, पत्तागोभी, शिमला मिर्च, शलजम, ककड़ी, खीरा।
3. प्याज- हरी एक।
4. सादा-प्याज एक
5. टमाटर- दो
6. हरी मिर्च (तीखी या कम तीखी) पेस्ट 1 चम्मच
7. सिरका- 2 चम्मच, तेल- 1 छोटा चम्मच।
8. नमक- आधा चम्मच।
9. पिसी अजवाइन -आधा चम्मच।
10. सौफ -1 छोटा चम्मच।
11. हरा धनिया, पुदीना-2 बड़े चम्मच।

विधि:-

1. हरा धनिया, पुदीना छोटा-छोटा कतर लें।
2. सौफ एवं अजवाइन पीस लें।
3. एक कटोरे में सिरका, तेल, मिर्च पेस्ट, नमक, पिसी अजवाइन, पिसी सौफ, तेजी से फेंट कर मिला लें।
4. सभी सब्जियों को पतला-पतला लम्बान में या तिरछा काट लें।
5. कटोरे में चने के साथ सब्जियों और पेस्ट मिला कर एक घंटा रख दें, फिर उपयोग करें।
यदि सलाद आप आधा कटोरी दही के साथ या नमकीन लस्सी के साथ लेते हैं तो यह अपने आप में पूर्ण आहार है। इसमें आपको सभी आवश्यक तत्व मिलेंगे। गर्मी में खाने से ठंडक पहुँचाएगा।

