



वर्षा ऋतु आने पर है, जब सभी का मन करता है टिक्की आदि खाने का। आज हम आपको ऐसी ही दो विधियाँ बता रहे हैं :-

चना दाल कटलेट

सामग्री :

1. 1/2 कप चना दाल
2. 1 छोटा आलू (100 ग्राम) उबला हुआ
3. 2 बड़ा चम्मच कतरा प्याज
4. 1/2 छोटा चम्मच अदरक—लहसुन पेस्ट
5. नमक, गरम मसाला, चाट मसाला—स्वादानुसार
6. सूजी या ताजी डबलरोटी के क्रम्बस
7. 1 छोटा चम्मच तेल
8. धनिया, पुदीना की चटनी

विधि :

1. दाल को धोकर पानी के साथ (लगभग 1 1/2 कप) इस प्रकार पकाएँ कि दाल नरम हो जाए और पानी भी न बचे।
2. बाकी 2-5 तक की सामग्री मिला लें।
3. मिश्रण को लगभग 12 भागों में बाँट लें एवं कटलेट बना लें।
4. सूजी या डबलरोटी के क्रम्बस से ढँकें।
5. नॉन स्टिक पैन में कुरकुरा एवं भूरा होने तक पकाएँ।
6. चटनी के साथ खाएँ।

पौष्टिक तत्व प्रति कटलेट

ऊर्जा	35 कैलोरी	वसा	0.5 ग्राम
प्रोटीन	3	कार्बोज	5

चटपटी टिक्की

सामग्री :

- 1/2 कप काबुली चना उबला
- 1/2 कप सोया बड़ी
- 1 बड़ा चम्मच पुदीना
- 1 छोटा चम्मच पिसा अदरक
- 1 बड़ा चम्मच कतरी हरी मिर्च, नमक स्वादानुसार
- 1 छोटा चम्मच तेल

विधि :

1. सोया बड़ी को 10-10 मिनट गर्म पानी में भिगो दें। फिर पानी निचोड़कर, ताजे पानी में थोड़े नमक के साथ उबाल लें।
2. मिक्सी में या हाथ से चना एवं सोया को अच्छी तरह मिला दें।
3. हरी मिर्च, अदरक, नमक मिला लें।
4. चार हिस्सों में टिक्की की तरह बना लें।
5. नान स्टिक पैन में दोनों तरफ भूरा होने तक पकाएँ।
6. चटनी के साथ लें।

पौष्टिक तत्व प्रति टिक्की

ऊर्जा	83	कार्बोज	9 ग्राम
प्रोटीन	5 ग्राम	वसा	3 ग्राम

— श्रीमती अमिता सिंह
आहार विशेषज्ञा