

रसाई



चिकन स्ट्यू

सामग्री : 2 लोगों के लिये

चिकन पीस : 6 (200 ग्राम) बिना हड्डी
तेल : 2 चम्मच छोटे
पिसा लहसुन
अदरक : 3 चम्मच
लौंग : 3-4
इलायची : 1
काली मिर्च साबुत : 6-8
गाजर, मटर, फूल गोभी : 1 छोटा कप कटी
शिमला मिर्च, हरी प्याज : आधा छोटा कप
आटा : 30-40 ग्राम
नमक : स्वादानुसार

विधि : 1) आटा को गुँध कर उसके या तो छोटी-छोटी लोई बनाकर, खुरमे की तरह काट लें या छोटी मठरी की तरह गोल पतला बेल लें। चाहे तो इन्हें मरोड़ कर काई शोप भी दे सकते हैं। यह बनाकर एक तरफ रख दें।

2) एक कूकर में तेल लें, उसमें लौंग, इलायची फटकने पर, नमक, अदरक, लहसुन पेस्ट के साथ चिकन डाल दें।

3) पानी का छीटा दे देकर उसे अच्छी प्रकार भुंजने



दें। फिर 2 कटोरी पानी डालकर प्रेशर देकर पका लें।

4) कूकर खोलकर पहले आटे के खुरमे, गाजर, मटर, फूल गोभी आधी पक जाने दें। उसके बाद शिमला मिर्च, हरी प्याज डालकर 5 मिनट पकने दें। चाहे तो 2 छोटा चम्मच मैदा घोलकर इसे गाढ़ा करके परोसें।

इसमें आटे के खुरमे नूडल्स की तरह काम करेंगे और यह अपने आप में पूरा खाना है। शाकाहारी लोग चिकन के स्थान पर सोयाबीन की बड़ी का उपयोग कर सकते हैं।

सूजी की खीर

सामग्री : 3 लोगों के लिये

- 1 बड़ा चम्मच सूजी
- 250 ग्राम दूध
- इलायची पाउडर
- शुगर फ्री स्वादानुसार
- 2 छोटा चम्मच घी
- बादाम 4-5 पिसा या कतरा

विधि : 2 चम्मच घी में सूजी भून लें। उसमें इलायची पाउडर मिला दें। दूध मिलाकर फूलने दें। यदि दूध कम लगे तो थोड़ा पानी भी मिला लें और पूरी तरह से फूलने दें। कतरा बादाम डाल कर उतार लें। उतारने के बाद कृत्रिम शर्करा मिलाएँ और परोसें।

पौषक मूल्य प्रति सर्विंग

कैलोरी : 200
प्रोटीन : 8 ग्राम