

# रसोई



## अंकुरित दाल का पुलाव

सामग्री (दो व्यक्तियों के लिये) :

|                 |   |
|-----------------|---|
| चावल            | : 1 छोटी कटोरी या 100 ग्राम कच्चा                   |
| अंकुरित दाल     | : 1 छोटी कटोरी या 2 बड़ा चम्मच दाल के अंकुरित दालें |
| मिली-जुली सब्जी | : 1 कटोरी (मटर, गाजर, शिमला मिर्च)                  |
| प्याज           | : एक लम्बा कटा हुआ                                  |
| जीरा            | : आधा छोटा चम्मच                                    |
| तेल             | : 2 छोटा चम्मच                                      |
|                 | लौंग, काला मिर्च, इलायची, नमक स्वादानुसार           |

### विधि :

चावल धोकर भिगोएँ। तेल कुकर में गरम करें, जीरा, लौंग, काली मिर्च, इलायची डालें। सब्जी डालें, नमक के साथ एक मिनट चलाएँ। फिर चावल और अंकुरित दाल डालें, एक मिनट चलाएँ। दो कटोरी पानी, डालकर, कुकर बंद करें और एक मिनट का प्रेशर देकर बंद कर दें।

प्रति व्यक्ति औसतन मूल्य  
ऊर्जा : 375, प्रोटीन : 6.5 ग्राम



## टमाटर की चटनी

### सामग्री :

टमाटर : 5-6 छोटे-छोटे कतरे हुए

तेल : एक छोटा चम्मच

नमक, करी पत्ता, काली मिर्च, हरी मिर्च स्वादानुसार

### विधि :

नॉन स्टिक पैन में या लोहे की कढ़ाई में 1 चम्मच तेल डालकर जीरा, कढ़ी पत्ता, काली मिर्च आदि डालकर तड़क लें। नमक और टमाटर डालकर धीमी आँच पर ढँक कर पकने दें। बीच-बीच में चलाते रहें, जब टमाटर पक जाएँ तो मसल लें और चाहे तो थोड़ा नींबू निचोड़ लें या सिरका डाल लें।

एक बड़ा चम्मच चटनी लगभग बीस कैलोरी।

## अंकुरित दाल का पराँठा

### सामग्री :

अंकुरित दाल एक कटोरी

आटा 4 बड़ा चम्मच, तेल 2 छोटा चम्मच

धनिया, हरी मिर्च, नमक स्वादानुसार

### विधि :

अंकुरित दाल को मिक्सी में पीस लें, उसमें कतरी धनियाँ, नमक, हरी मिर्च डालें और सूखा आटा मिलाकर गूँध लें। इस आटे की लोइयाँ बना लें। बेल कर चपाती की तरह सेकें और तवे से उतारने से पहले थोड़ा घी या तेल लगा लें। टमाटर की चटनी के साथ खाएँ।

पौष्टिक तत्व : 180 कैलोरी, प्रोटीन : 5 ग्राम

विकल्प : चाहे तो इस पराँठे को वसा रहित दूध में गूँध लें। पराँठा और नरम और पौष्टिक होगा।

- श्रीमती अमिता सिंह