



IIMR

भाकृआनुप - भारतीय कदन्न अनुसंधान संस्थान
ICAR-Indian Institute of Millets Research

पौष्टिक धान्य (मिलेट) के व्यंजन

- एक स्वरथ विकल्प



छत्तीसगढ़ राज्य लघु वनोपज (व्यापार एवं विकास) सहकारी संघ मर्यादित

वन धन भवन, सेक्टर-24, अटल नगर, रायपुर (छ.ग.) फोन : 0771-2513100

ई-मेल : mfpfed.cg@nic.in | वेबसाईट : www.cgmfped.org

कोदो के व्यंजन



कोदो

कोदो कदन्न आसानी से पचने वाला है। यह नर्वस सिस्टम को मजबूत बनाता है, विटामिन बी का भरपूर स्रोत है खासकर नियासिन, बी-6 तथा फोलिक एसिड, खनिज जैसे कि लोह, कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नेशियम तथा जिंक भी अधिक मात्रा में होता है।

इसका नियमित सेवन उन महिलाओं के लिये उत्तम है जो रजोनिवृत्ति के बाद हृदय विकास, उच्च रक्तचाप तथा उच्च कोलेस्ट्रॉल से पीड़ित हो।

कोदो

नारियल भात

सामग्री :

छिलका निकला हुआ कोदो
चावल - 50 ग्राम, नारियल पेस्ट
- 30 ग्राम, चना दाल - 10 ग्राम,
राई - 5 ग्राम, हरीमिर्च - 3,
करीपत्ता - एक टहनी

कोदो

नारियल भात

बनाने की विधि :

- कोदो चावल को धोकर एक बर्तन में दुगने पानी में मध्यम आंच पर 20 मिनट पकायें।
- एक पैन में तेल गर्म करें इसमें राई और चना दाल भून लें। इसी में नारियल का पेस्ट डालें, इसके बाद कटी हुई हरीमिर्च और करी पत्ता डालकर मिलाते हुए चलायें। अब नमक और कोदो भात डाल दें।
- अच्छी तरह चलाये हुए 5 मिनट और पकायें।
- कोदो नारियल भात, टमाटर की चटनी के साथ परोसे।

कोदो

ढोकला

सामग्री :

कोदो आटा - 40 ग्राम, बेसन - 60 ग्राम, हल्दी पावडर - 2 ग्राम, नमक - 6 ग्राम, बेकिंग सोडा - 3 ग्राम, साइट्रिक एसिड - चुटकी भर, जीरा - 1 चम्मच, खड़ी लाल मिर्च - 2, करी पत्ता - 6, तेल - 40 ग्राम, पानी-बेटर तैयार करने लिए 130 मि.ली., पकाने के लिए 100 मि.ली.

कोदो ढोकला

बनाने की विधि :

- एक बर्तन में कोदो का आटा, बेसन, साइट्रिक एसिड, हल्दी पावडर, नमक मिलायें इसमें पानी डालकर मध्यम गाढ़ा घोल तैयार करें।
- इसी में तेल और बेकिंग सोडा डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- ढोकला बनाने के पात्र में तेल लगाकर घोल डालकर 20 मिनट भाप में पकायें, थोड़ा ठंडा होने पर चाकू से काट कर टुकड़े कर लें।
- एक पैन में 10 ग्राम तेल गर्म कर जीरा, राई, लाल मिर्च और करीपत्ते को थोड़ा पानी डालकर 3 मिनट तलें फिर टुकड़ों में कटे ढोकलों के उपर डालें।
- पौष्टिक और स्वादिष्ट ढोकले को चटनी के साथ परोसे।

कोदो फिरनी

सामग्री :

छिलका निकला हुआ कोदो
चावल - 50 ग्राम, दूध -
500 मि.ली., इलायची पावडर
- 1 ग्राम, शक्कर - 80 ग्राम,
पिस्ता - 5 ग्राम

कोदो फिरनी

बनाने की विधि :

- कोदो चावल को 4 घण्टे पानी में भिगाकर साफ धो लें।
- अब थोड़े पानी के साथ मिक्सी में बारीक पीस लें और पेस्ट को अलग रखें।
- एक अलग बर्तन में दूध गर्म करके औंटा लें, इसमें कोदो पेस्ट धीरे-धीरे डालकर चलाते जायें ताकि गुठली न पड़े, गाढ़ा होने तक पकायें फिर गैस बंद कर दें।
- बारीक कटा पिस्ता उपर डालकर फ्रीज में एक घण्टा ठंडा करें।
- ठंडी और स्वादिष्ट कोदो फिरनी परोसने के लिए अब तैयार है।

कोदो

पोहा टिक्का

सामग्री :

कोदो का पोहा - 100 ग्राम,
कोर्नफ्लार - 20 ग्राम, ब्रेड का
चुरा - 40 ग्राम, लालमिर्च
पावडर - 1 चम्मच, हल्दी पावडर
- आधा चम्मच, अजवायन -
आधा चम्मच, गरम मसाला
पावडर - 1/4 चम्मच, अमचूर
पावडर 1/2 चम्मच, नमक
स्वादानुसार

कोदो पोहा टिक्का

बनाने की विधि :

- कोदो पोहा को पानी में अच्छी तरह धो लें। मलमल के कपड़े पर रखकर दबाते हुए अतिरिक्त पानी निकाल दें।
- उपरोक्त सभी सामग्रियों को भीगे पोहे में मिलाकर मसल लें।
- नींबू के आकार के लड्डू बनाकर हथेली से चपटा कर टिक्के बना लें।
- कॉर्न फ्लोर के थोड़े गाढ़े घोल में टिक्कों को डुबाकर ब्रेड चुरे में लपेटे।
- एक पैन में तेल गर्म कर टिक्कों को करारे होने तक तलें।
- टमाटर सॉस या पुदीने की चटनी के साथ स्वादिष्ट कोदो पोहा टिक्की परोसे।

कोदो

उवगानी

सामग्री :

कोदो के मुरमुरे - 100 ग्राम,
प्याज-1, हरी मिर्च - 2, करी
पत्ता - 6, टमाटर - 1, हल्दी
पावडर 1/2 चम्मच, भूना चना
दाल पावडर - 20 ग्राम, मूंगफली
- 20 ग्राम, राई - 1 चम्मच, हींग
- 1 ग्राम, नमक स्वादानुसार

कोदो

उगगानी

बनाने की विधि :

- कोदो मुरमुरे को 5 मिनट पानी में भिगाएं। बाहर निकालकर दो मिनट बाद अतिरिक्त पानी निकाल दें।
- पैन में तेल गर्म करें। इसमें जीरा राई, हींग और मूंगफली को दो मिनट तलें, फिर कटी हरी मिर्च, कटा प्याज, करी पत्ते, हल्दी पावडर डालकर तल लें।
- इसी में कटा टमाटर और नमक डालकर पका लें।
- इसी पैन में मुरमुरे डालें और अच्छी तरह मिला लें, कटे गाजर और चना दाल पावडर डालकर नाश्ते में कोदो उगगानी परोसे।

कोदो

करी पत्ता भात

सामग्री :

कोदो के मुरमुरे - 100 ग्राम,
प्याज-1, हरी मिर्च - 2, करी
पत्ता - 6, टमाटर - 1, हल्दी
पावडर 1/2 चम्मच, भूना चना
दाल पावडर - 20 ग्राम, मूंगफली
- 20 ग्राम, राई - 1 चम्मच, हींग
- 1 ग्राम, नमक स्वादानुसार

कोदो

करी पत्ता भात

बनाने की विधि :

- एक बर्तन में कोदो चावल को 30 मिनट भिगाएं और अच्छे से साफ करके अलग रख लें।
- बर्तन में पानी (चावल का पांच गुना) लेकर उबालें और कोदो चावल डालकर 20 से 25 मिनट पकायें।
- पके हुए कोदो चावल को निकालकर एक प्लेट में ठंडा होने के लिए रखें।
- एक पैन गर्म कर इसमें उड़द दाल, लाल मिर्च, मूंगफली और जीरा भूनें। सुनहरा होने के बाद करी पत्ता डालकर थोड़ा और भूज लें और ठंडा होने पर दरदरा पीस लें।
- कड़ाही में चार - पांच चम्मच तेल गर्म करके जीरा, हींग, हल्दी पावडर, मूंगफली भूने फिर कोदो चावल डालकर दो मिनट पकायें।
- दरदरा पावडर डालकर अच्छी तरह मिलाते हुए दो मिनट पकायें, गैस बंद कर दें।
- पौष्टिक कोदो करी पत्ता भात, रायता के साथ परोसे।

कोदो

उपमा

सामग्री :

कोदो का चावल - 1 कप, कटा
प्याज 1/4 कप, हरी मिर्च 2
नगर, गाजर 1, किसा हुआ
अदरक- 1 चम्मच, राई - 1
चम्मच, उड़द दाल 1/4 चम्मच,
चना दाल 1/4 चम्मच, करी
पत्ता एक टहनी, पानी 4 कप
तथा तेल आवश्यकतानुसार

कोदो

उपमा

बनाने की विधि :

- कोदो चावल को 2 - 3 बार अच्छी तरह धो कर पानी निथार लें।
- प्रेशर कुकर में तेल गर्म कर राई तड़काएं फिर उड़द दाल, चना दाल, करी पत्ता, हरी मिर्च डालकर सुनहरा होने तक पकायें।
- इसी में प्याज, अदरक, हल्दी पावडर डालकर तब तक चलायें जब तक प्याज सुनहरा भूरा न हो जाये।
- इसमें किसा हुआ गाजर डालकर 2 - 3 मिनट पकायें, अब इसमें कोदो का चावल डालकर अच्छे से मिलायें।
- कुकर में 4 कप पानी और नमक डालकर उबालें, उबाल आने पर ढक्कन बंद करके 5 सीटी आने तक पकायें।
- गैस बंद कर दें, ठंडा होने पर ढक्कन खोलकर चटनी या सांभर के साथ कोदो उपमा परोसे।

कोदो

मेथी चावल

सामग्री :

कोदो चावल - 1 कप, पानी 3 कप, बारीक कटा प्याज - 1/2 कप, कटी मेथी भाजी - 2 कप, कटा टमाटर - 1/2 कप, अदरक लहसुन का पेस्ट - 2 चम्मच, हरी मिर्च - 3 करी पत्ता - 1 टहनी, तेज पत्ता - 1, लौंग - 2, नमक स्वादानुसार

कोदो

मेथी चावल

बनाने की विधि :

- कोदो चावल को पानी से धो कर पानी निथार लें। प्रेशर कुकर में 1 चम्मच तेल गर्म करके सभी मसालें और प्याज, टमाटर और करीपत्ता गाजर डालकर भूँज लें।
- अब अदरक-लहसुन का पेस्ट हरी मिर्च डालकर 3 - 4 मिनट तक चलायें।
- इसी में 5 कप पानी डालें, उबाल आने पर कोदो चावल और कटे हुए मेथी पत्ते डालकर 4 सीटी आने तक मध्यम आंच में पकायें।
- ठंडा होने पर कोदो मेथी भात, रायता के साथ परोसे।

कोदो

पुलाव

सामग्री :

कोदो चावल - 1 कप, पानी - 5 कप, गाजर - 1 किसा हुआ, बीन्स तथा हरा मटर - 1 कप, प्याज - 1 कटा हुआ, अदरक-लहसुन पेस्ट - 1 चम्मच, हरीमिर्च - 2, पुदीना पत्ता - 12 नग, घी - 3 चम्मच, तेल - 1 चम्मच, दालचीनी - 1 इंच टुकड़ा, सौंफ - 1 चम्मच, तेज पत्ता - 2, नमक स्वादानुसार

कोदो

पुलाव

बनाने की विधि :

- प्रेशर कुकर गर्म करें, तेल और घी डालें और दालचीनी, सौंफ और तेजपत्ता डालकर तल लें।
- इसी में प्याज, अदरक-लहसुन पेस्ट, हरी मिर्च को 2-3 मिनट पका लें। अब इसमें सभी हरी सब्जियाँ, नमक और पुदीना पत्ती डाल कर 5 मिनट पकायें।
- कोदो चावल डालकर 1 मिनट चला लें और 5 कप पानी डालकर उबाल आने पर कुकर का ढक्कन बंद कर मध्यम आंच पर 4 सीटी आने तक पकायें और फिर गैस बंद कर दें।
- भाप निकल जाने पर कुकर का ढक्कन खोलें और कोदो पुलाव को धनिया पत्ती से सजाकर रायता के साथ परोसें।

कोदो

धनिया भात

सामग्री :

धनिया पत्ती - 1 कप,
पुदीना पत्ती - 1/4 कप,
हरी मिर्च - 1, लौंग - 1,
लहसुन - 1 मुठी, अदरक
- 1/2 इंच, तेल - 2
चम्मच, नमक
स्वादानुसार

कोदो

धनिया भात

बनाने की विधि :

- कोदो चावल धोकर कुकर में पानी, नमक और तेज पत्ता के साथ मध्यम आंच पर 1 सीटी आने तक पकायें।
- धनिया की चटनी तैयार कर लें।
- गर्म पैन में एक चम्मच तेल डालकर सभी खड़े मसालों को एक मिनट तलें, इसमें कटा प्याज डालें, रंग बदलने पर कटे गाजर, धनिया चटनी और थोड़ा नमक डालकर पकायें।
- अब इसमें कोदो चावल मिलाकर अच्छे से पकायें और गैस बंद कर ठंडा होने दे।
- कोदो पुदीना भात रायता के साथ परोसे।

कुटकी के व्यंजन



कुटकी

इसे आम तौर पर चावल के रूप में खाया जाता है।

कुटकी में 37 प्रतिशत से 38 प्रतिशत पाचक रेशा होता है, जिसे पौष्टिक औषधिय पदार्थों व अन्य अनाज से अधिक उच्चमत माना जाता है।

कुटकी

साबुनदाना खिचड़ी

सामग्री :

छिलका निकला हुआ कुटकी -
50 ग्राम, मूंगफली - 1 चम्मच,
उड़द दाल-1 चम्मच, तिल
पावडर- - 30 ग्राम, राई - 1
चम्मच, जीरा -1 चम्मच, नमक
-1 चम्मच, लाल मिर्च - 2,
आधे नीबू का रस, करी पत्ता-5,
तेल तथा पानी आवश्यकतानुसार

कुटकी

साबुनदाना खिचड़ी

बनाने की विधि :

- कुटकी के खिले-खिले भात बना लें।
- पैन में थोड़ा तेल गरम करें और राई, जीरा, मूंगफली, उड़द दाल, लाल मिर्च भून लें।
- गैस बंद कर, पैन में तिल पावडर और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें, अब इसमें पकाया हुआ कुटकी भात डाल कर मिला लें।
- स्वादिष्ट कुटकी तिल भात को रायता के साथ परोसें।

कुटकी

बादाम दूध

सामग्री :

छिलका निकला हुआ कुटकी
- 100 ग्राम, दूध - 150 मि.
ली., बादाम - 30 ग्राम,
शक्कर - 28 ग्राम, इलायची
पावडर - 1/2 ग्राम,
केसर - 5 धागे,
पानी आवश्यकतानुसार

कुटकी

बादाम दूध

बनाने की विधि :

- बर्तन में कुटकी को रातभर पानी में भिगोयें, सुबह अच्छी तरह साफ कर अतिरिक्त पानी निथार लें. अब कुटकी की मात्रा के बराबर पानी लेकर मिक्सी में पीस लें और मलमल के कपड़े में पीसा मिश्रण लेकर कुटकी का दूध छान लें।
- इसी तरह बादाम को रातभर भिगायें, सुबह छिलका निकाल कर, कम पानी में पीस कर पेस्ट बना लें।
- दूध और कुटकी का दूध बर्तन में गरम कर 10 मिनट उबालें, अब इसमें बादाम पेस्ट अच्छी तरह मिलायें और 5 मिनट उबालें।
- लगातार चलाते हुए, शक्कर, इलायची पावडर और केसर के धागे (एक-एक धागा डालते हुए) मिला लें।
- थोड़ा गाढ़ा होने तक पकायें, गैस बंद कर ठंडा होने दें फिर छानकार, ठंडा होने के लिए फ्रिज में 1 घंटा रख दें।
- स्वादिष्ट कुटकी बादाम दूध ठंडे पेय के रूप में प्रस्तुत करें।

कुटकी

चीज़ स्टीक्स

सामग्री :

कुटकी आटा - 100 ग्राम,
चीज़ - 100 ग्राम, ब्रेड चुरा -
50 ग्राम, नमक - 5 ग्राम,
काली मिर्च पावडर - 5 ग्राम,
अण्डे - 2, तेल तथा पानी
आवश्यकतानुसार

कुटकी

चीज़ स्टीक्स

बनाने की विधि :

- बर्तन में अण्डों को तोड़कर काली मिर्च पावडर और नमक मिलाकर अच्छी तरह फेंट लें।
- दूसरे बर्तन में कुटकी आटा लेकर, थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाते हुए गाढ़ा घोल तैयार करें।
- चीज़ को उंगली आकार में काट कर घोल से लपेट कर प्लेट में रख दें।
- कड़ाही में तेल गरम करें, चीज़ टुकड़ों को अब अंडे के घोल में लपेट कर तेज आंच में, सुनहरा - भूरा होने तक तल लें।
- पेपर नेपकीन की सहायता से अतिरिक्त तेल निकाल लें।
- थोड़ा ठंडा होने पर, पौष्टिक कुटकी चीज़ स्टीक्स सॉस के साथ परोसें।

कुटकी

कोल्ड काफी

सामग्री :

छिलका निकला हुआ कुटकी -
60 ग्राम, दूध - 50 मि.ली., मिल्क
पावडर - 5 ग्राम, कॉफी पावडर -
4 ग्राम, तरल डार्क चॉकलेट - 10
ग्राम, बर्फ के टुकडे, सजाने के
लिए चॉकलेट रेफल तथा पानी -
आवश्यकानुसार

कुटकी

कोल्ड काफ़ी

बनाने की विधि :

- बर्तन में पानी लेकर कुटकी को रातभर भिगोयें, सुबह अच्छी तरह धोकर अतिरिक्त पानी निथार लें।
- अब कुटकी में समान मात्रा में पानी मिलाकर मिक्सी में पीस लें फिर मिश्रण को छानकर कुटकी का दूध निथार लें।
- कुटकी के दूध में सामान्य दूध मिलाकर 15 मिनट उबालें और गैस बंद कर ठंडा होने दें।
- मिक्सी जार में उबला दूध लेकर, शक्कर, मिल्क पावडर, बर्फ के टुकड़े और कॉफी पावडर एक-एक कर चलाते हुए मिलायें और अच्छी तरह फेंट लें।
- कॉफी को गिलास में डालें उपर से तरल डार्क चॉकलेट डालें और ठंडा होने के लिए फ्रीज में 2 घंटा रखें।
- कुटकी कोल्ड कॉफी, चॉकलेट रेफल से सजा कर परोसें।

कुटकी

अदरक मुरब्बा

सामग्री :

छिलका निकला हुआ

कुटकी - 20 ग्राम, दूध -

50 मि.ली., शक्कर - 100

ग्राम, अदरक - 87 ग्राम

तथा पानी आवश्यकतानुसार

कुटकी

अदरक मुरब्बा

बनाने की विधि :

- बर्तन में कुटकी और पानी लेकर 15 मिनट पकायें और छलानी से छान कर माढ़ निकाल कर अलग रख लें।
- अदरक का छिलका निकाल कर 1 घंटा, पानी में डूबोकर रखें। फिर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- अब 20 मि.ली. कुटकी की माढ़ दूध और अदरक के टुकड़े मिक्सी में पीस कर पेस्ट बना लें।
- कड़ाही में इस पेस्ट को लेकर शक्कर मिलायें और मध्यम आंच में, लगातर चलाते हुए तब तक पकायें, जब तक मिश्रण किनारा छोड़ने न लगे फिर गैस बंद कर दें।
- चिकनाई लगे ट्रे में गरम मिश्रण डालें, थोड़ा ठंडा होने पर चाकू से मन पसंद आकार में काट लें चाहें तो सूखे मेवों से सजा लें।
- स्वादिष्ट कुटकी अदरक मुरब्बा अब स्वाद लेने के लिए तैयार है।

कुटकी

मेक्सिकन राइस

सामग्री :

छिलका निकला हुआ कुटकी-100
ग्राम, प्याज - 3, गाजर - 2, हरा
मटर - 20 ग्राम, बीन्स - 50 ग्राम,
आलू - 2, शाहजीरा - 10 ग्राम,
तेज पत्ता - 2, दाल चीनी - 2 इंच,
हरी इलायची - 3, अदरक -
लहसुन का पेस्ट - 1 चम्मच,
कद्दूकस किया मोजरेला चीज़ -
200 ग्राम, धनिया पत्ती - 10 ग्राम,
तेल और पानी - आवश्यकानुसार

कुटकी

मेक्सिकन राइस

बनाने की विधि :

- कुटकी चावल को दुगुने पानी में 15 मिनट पकायें।
- पैन में तेल गरम कर शाहजीरा, इलायची तथा तेज पत्ता भून लें, इसी में अदरक-लहसुन पेस्ट, हरा मटर, बारीक कटा प्याज और बारीक कटी सब्जियां डालकर अध पका कर लें।
- इसी पैन में कद्दूकस किया हुआ चीज़, कुटकी चावल और धनिया पत्ती डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- ओवन को 100 डिग्री सेंटीग्रेड पर प्री-हीट करें उसमें चावल को 15 मिनट तक बेक करें।
- स्वास्थ्यकर कुटकी मेक्सिकन राइस को गरमा-गरम टमाटर या सोया सॉस के साथ परोसें।

कुटकी

साबूदाना खिचड़ी

सामग्री :

छिलका निकला हुआ
कुटकी-50 ग्राम,
साबूदाना-30 ग्राम,
मूंगफली-25 ग्राम, मूंगफली
पावडर-25 ग्राम, हरी
मिर्च-3, लाल मिर्च पावडर-
स्वादानुसार, धनिया पत्ती-10
ग्राम

कुटकी

साबूदाना खिचड़ी

बनाने की विधि :

- साबूदाना को पानी से अच्छी तरह धो लें और बर्तन में पानी लेकर भिगो दें।
- मोटे तले के बर्तन में कुटकी चावल को दुगुने पानी में 15 मिनट पकायें, फिर इसमें भिगाया हुआ साबूदाना (पानी निथार कर) डालें और 10 मिनट पकायें।
- पैन में तेल गरम करें और उसमें जीरा, चना दाल, हरी मिर्च पेस्ट, धनिया पत्ती डालकर 5 मिनट पकायें और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- अब इसमें पकाया हुआ कुटकी चावल और साबूदाना डालकर अच्छी तरह मिला लें, गैस बंद कर दें।
- स्वादिष्ट कुटकी साबूदाना खिचड़ी टमाटर सॉस के साथ परोसे।

कुटकी

एप्पल (सेब) जैम

सामग्री :

छिलका निकला हुआ
कुटकी-50 ग्राम,
साबूदाना-30 ग्राम,
मूंगफली-25 ग्राम, मूंगफली
पावडर-25 ग्राम, हरी
मिर्च-3, लाल मिर्च पावडर-
स्वादानुसार, धनिया पत्ती-10
ग्राम

कुटकी

एप्पल (सेब) जैम

बनाने की विधि :

- कुटकी को 2 घंटा पानी में भीगो कर रखें फिर धो कर साफ कर लें।
- बर्तन में कुटकी और उसका पांच गुना पानी लेकर 20 मिनट उबालें ताकि 20 मि.ली. माढ़ बन जाये, मिश्रण को छान कर माढ़ निकालें और अलग रख लें।
- सेब को छीलकर काट लें तथा पानी में उबालें ताकि नरम हो जाये, इसमें शक्कर, खाने का लाल रंग, इलायची का पावडर और माढ़ डालकर पकायें।
- जब मिश्रण गाढ़ा हो जाये तो गैस बंद कर ठंडा कर लें।
- कुटकी एप्पल जाम अब तैयार है, इसे साफ बोतल में भरें और बोतल को अच्छी तरह बंद रखें।
- स्वादिष्ट कुटकी एप्पल जैम को ब्रेड/टोस्ट या पराठे के साथ परोसें।

कुटकी

चाय

सामग्री :

छिलका निकला हुआ कुटकी - 50
ग्राम, काली मिर्च पावडर - चम्मच,
लौंग पावडर- 1/2 चम्मच,
इलायची - 2, दालचीनी - 2 इंच
का टुकड़ा, सौंठ - 1/2 चम्मच,
जायफल पावडर - 1/2 चम्मच,
शक्कर - 1 चम्मच, चाय पत्ती - 1
चम्मच तथा पानी आवश्यकतानुसार

कुटकी

चाय

बनाने की विधि :

- कुटकी को 2 घंटा भीगो कर साफ धो लें और साफ पानी के साथ मिक्सी में पीस लें, इसे छान कर 50 मि.ली. दूध अलग कर लें।
- बर्तन में एक कप पानी लें इसमें सभी मसाला सामग्री और चायपत्ती डालकर मध्यम आंच में 10 मिनट उबालें, अब इसमें शक्कर और कुटकी का माढ़ मिलाकर एक सार होने तक पकायें।
- कुटकी चाय अब तैयार है इसे छानकर, गरम चाय परोसें।

कुटकी

चायनीज़ फ्राइड राइस

सामग्री :

कुटकी - 100 ग्राम, प्याज-1, टमाटर
हरी मिर्च-3, फूल गोभी- छोटे आकार
की, पत्तागोभी-1/4 कप, करी
पत्ता-1/2 कप, धनिया पत्ती-1/2
कप, बारीक कटा गाजर-1/4 कप,
बारीक कटी बीन्स-1/4 कप,
अदरक-1 चम्मच, लाल मिर्च
पावडर-1 चम्मच, हल्दी पावडर-1/2
चम्मच, सोया सॉस-1/2 चम्मच,
तेल-1 चम्मच, धनिया पत्ती-1
चम्मच तथा पानी आवश्यकतानुसार

कुटकी

चायनीज़ फ्राइड राइस

बनाने की विधि :

- कुटकी को पानी में 30 मिनट भिगाकर साफ धो लें और अतिरिक्त पानी निथार लें।
- बर्तन में कुटकी और उसका तीन गुना पानी लेकर 15 मिनट पकायें, मांढ निथार लें और पकी हुई कुटकी को प्लेट में फैला कर रख लें।
- कड़ाही में तेल गरम कर बारीक कटे अदरक, प्याज, गाजर, फूलगोभी, पत्ता गोभी, 2 बीन्स, टमाटर, हल्दी पावडर और हरी मिर्च डालकर अच्छी तरह मिलायें और पका लें।
- इसी में सोया सॉस तथा लाल मिर्च पावडर डालें और 10 मिनट पकायें।
- अब इसमें पकायी हुई कुटकी डाल कर अच्छे से मिला लें और 2 मिनट पका कर गैस बंद कर लें।
- गरम कुटकी चाइनीज़ फ्राइड राइस को रायता के साथ परोसे।

कुटकी

काजू नमकीन

सामग्री :

कुटकी आटा - 60 ग्राम,
मैदा - 40 ग्राम, लाल मिर्च
पावडर-1 चम्मच,
अजवाइन-1 चम्मच, चाट
मसाला - 1/2 चम्मच,
नमक स्वादानुसार तेल तथा
पानी आवश्यकतानुसार

कुटकी

काजू नमकीन

बनाने की विधि :

- बर्तन में कुटकी आटा लेकर मैदा, लाल मिर्च पावडर, अजवाइन, चाट मसाला और नमक अच्छी तरह मिला लें। इसमें मोयन के लिए तेल डालें और मसलते हुए मिलायें, अब थोड़ा-थोड़ा गरम पानी डालते हुए आटा गूंथ लें और 15 मिनट अलग रखें।
- लोई काटकर लड्डू बना लें और थोड़ी मोटी रोटी बेल लें, काजू सांचे से रोटी काटकर, अलग-अलग रखें।
- कड़ाही में तेल गरम कर काजू नमकीन को सुनहरा भूरा होने तक तल लें।
- पेपर नेपकीन में काजू नमकीन रख कर अतिरिक्त तेल निकाल लें।
- करारे कुटकी काजू नमकीन चाय या कॉफी के साथ परोसें।

कुटकी

पायसम

सामग्री :

छिलका निकला हुआ
कुटकी - 50 ग्राम,
शक्कर-50 ग्राम, गुड़ - 30
ग्राम, दूध-500 मि.ली.,
केसर-4-5 धागे, सूखे मेवे -
काजू बादाम, पिस्ता-50
ग्राम, इलायची पावडर-3
ग्राम, घी-30 मि.ली.

कुटकी

पायसम

बनाने की विधि :

- बर्तन में कुटकी और उसके चार गुना पानी लेकर 5-7 मिनट पका कर अध पका कर लें।
- दूसरे बर्तन में दूध 10-15 मिनट, मध्यम आंच पर उबाल लें, इसमें केसर के धागे एक-एक कर डालें और अधपका कुटकी चावल डालकर 10-15 मिनट पकायें।
- इसी में शक्कर और पीसा हुआ गुड़ डालें और धीरे-धीरे चलाते हुए मिला लें।
- पैन में घी गरम कर सूखे मेवों को सुनहरा भूरा होने तक तल लें और बर्तन में पक रहे पायसम में डालें, गैस बंद कर लें।
- स्वादिष्ट कुटकी पायसम को गरम या ठंडा कर परोसें।

कुटकी

दही भात

सामग्री :

कुटकी - 1/2 कप, पानी -2 कप,
दही - 3/4 कप, बारीक कटी धनिया
पत्ती-2 चम्मच तथा नमक
स्वादानुसार

छौंक के लिए :

तेल-1 चम्मच, राई-1/2 चम्मच,
उड़द दाल-1/2 चम्मच, करी पत्ता-1
टहनी, बारीक कटी हरी मिर्च-1,
अदरक-1/4 इंच

कुटकी

दही भात

बनाने की विधि :

- बर्तन में पानी गरम करें और कुटकी को, नरम होते तक पका लें।
- कुटकी भात को बर्तन में लेकर दही के साथ लगातर चलाते हुए अच्छी तरह मिला लें।
- पैन में तेल गरम कर राई तड़कायें और छौंक की सामग्री तथा नमक मिलाकर तल लें।
- अब कुटकी दही भात में छौंक लगाकर अच्छी तरह मिला लें और थोड़ा ठंडा करें।
- कुटकी दही भात को धनिया पत्ती और अनार दानों से सजा कर परोसें।

कुटकी

मशरूम बिरयानी

सामग्री :

छिलका निकला हुआ कुटकी-1 कप, मशरूम-100 ग्राम, प्याज-1 कप, हरी मिर्च-2, अदरक-लहसुन पेस्ट-1 चम्मच, हल्दी-1/2 चम्मच, लाल मिर्च पावडर-1 चम्मच, गरम मसाला-1 चम्मच, नमक स्वादानुसार, पानी-5 कप कुटकी के लिए, 1/4 कप मशरूम मसाला के लिए

मसाला पेस्ट के लिए :

करी पत्ता-1/2 कप, बारीक कटी धनिया पत्ती-1/2 कप, बारीक कटा पुदीना पत्ता-1/2 कप, कटी हरी मिर्च-1

छौंक के लिए :

घी-2 चम्मच, तेल-1 चम्मच, लौंग-4, इलायची-1, तेज पत्ता-1, दालचीनी-1 इंच टुकड़ा, स्टार मसाला-1, जीरा-1 चम्मच, सौंफ-एक चम्मच

कुटकी

मशरूम बिरयानी

बनाने की विधि :

- कुटकी को 1-2 मिनट सूखा भून लें।
- मसाला पेस्ट की सामग्रियों को मिक्सी में पीस लें।
- कड़ाही में तेल गरम करें और छौंक की सामग्रियों को भूनें, बारीक कटा प्याज डालकर सुनहरा-भूरा होने तक भूनें। फिर इसमें अदरक-लहसुन पेस्ट, हरी मिर्च, लाल मिर्च पावडर, गरम मसाला नमक तथा धनिया-पुदीना का पेस्ट डालकर थोड़ा पका लें, फिर साफ कर काटा हुआ मशरूम और पानी डालकर, मशरूम को पका लें।
- अब इसी में कुटकी, पानी और थोड़ा धनिया तथा पुदीना पत्ती डालकर अच्छी तरह मिला लें और ढक्कन बंद कर 25-30 मिनट पकायें, गैस बंद कर लें।
- पौष्टिक और स्वादिष्ट कुटकी मशरूम बिरयानी सालाद तथा प्याज रायता के साथ गरमा गरम परोसे।

कुटकी

पुदीना भात

सामग्री :

छिलका निकला हुआ कुटकी-1 कप,
पानी-4 कप, प्याज-1, गाजर-1,
टमाटर-2, तेज पत्ता-1 तथा करी पत्ता-1
टहनी,

पुदीना चटनी के लिए:

पुदीना पत्ती-1 कप, धनिया पत्ती, 1/4
कप, हरी मिर्च-1, लौंग-1, लहसुन-1
कली, अदरक -1/2 इंच, तेल-2 चम्मच,
नमक स्वादानुसार तथा पानी
आवश्यकतानुसार

कुटकी

पुदीना भात

बनाने की विधि :

- कुटकी को प्रेशर कुकर में तेज पत्ता, नमक और पानी के साथ, मध्यम आंच में 1 सीटी आने तक पका लें।
- सभी सब्जियों को बारीक काट लें।
- धनिया-पुदीने की चटनी कम पानी में बना लें।
- कड़ाही में तेल गरम कर खड़े मसालों को 1 मिनट भून लें, फिर कटा प्याज डालकर रंग बदलने तक पका लें।
- इसी कड़ाही में कटी हुई सब्जियाँ और धनिया - पुदीना की चटनी डालें, आवश्यकतानुसार नमक डालें और चलाते हुए पका लें।
- अब कड़ाही में, पकायी हुई कुटकी डालें और अच्छी तरह मिलायें, गैस बंद कर कुटकी पुदीना भात को प्लेट में फैला कर ठंडा करें।
- सुगंधित और स्वादिष्ट कुटकी पुदीना भात रायता के साथ परोसें।

कुटकी

टमाटर भात

सामग्री :

छिलका निकला हुआ कुटकी - 1 कप, प्याज-1, गाजर-1, टमाटर-2, हरी मिर्च-1, करी पत्ता-1, टहनी, बारीक कटा अदरक-1 चम्मच, राई-1 चम्मच, चना दाल-1 चम्मच, उड़द दाल-1 चम्मच, हल्दी पावडर-1/4 चम्मच, लाल मिर्च पावडर-1/4 कप, बारीक कटी धनिया पत्ती-2 चम्मच, पानी-5 कप, तेल-2 चम्मच तथा नमक स्वादानुसार

कुटकी

टमाटर भात

बनाने की विधि :

- बर्तन में कुटकी को 30 मिनट भिगो दें, धोकर पानी निथार लें।
- बर्तन में कुटकी और 5 गुना पानी लेकर 15 मिनट पकायें।
- कड़ाही में तेल गरम करें और राई, चना दाल, उड़द दाल डाल कर भून लें।
- इसी कड़ाही में, प्याज, गाजर, हरी मिर्च काट कर डालें और करी पत्ता डाल कर 5-10 मिनट पकायें।
- अब कड़ाही में कटे टमाटर, हल्दी पावडर तथा लाल मिर्च डाल कर नरम होते तक पकायें।
- अब इसमें कुटकी भात और नमक डाल कर अच्छी तरह मिला लें, 2-3 मिनट पका कर गैस बंद कर लें, प्लेट में फैलाकर थोड़ा ठंडा कर लें।
- कुटकी टमाटर भात को धनिया पत्ती से सजा कर अचार/नारियल चटनी के साथ परोसे।

रागी के व्यंजन



रागी (मंडुआ)

इस अनाज में उपलब्ध अधिक रेशे की मात्रा, उदर विकार, उच्च रक्तचाप तथा आंतों के कैंसर से हमारे शरीर की रक्षा करती हैं।

यह चावल व गेहूं से दस गुणा अधिक कैल्शियम व लोह का स्रोत है, इसमें स्थित अधिक प्रोटीन, कुपोषण से लड़ने के लिए शरीर को सक्षम बनाता है तथा इसकी शर्करा के स्तर को एवं मधुमेह को नियंत्रित रखने की क्षमता की वजह से रागी एक आदर्श खाद्यान्न है।

रागी

बडुशा

सामग्री :

रागी का आटा - 25 ग्राम,
मैदा - 25 ग्राम, बेकिंग सोडा
- 1 ग्राम, बेकिंग पावडर - 5
ग्राम, शक्कर - 100 ग्राम,
इलायची पावडर - 3 ग्राम,
दही - 50 ग्राम, घी - 10
ग्राम तथा तेल -
आवश्यकतानुसार

रागी

बडुशा

बनाने की विधि :

- एक बर्तन में रागी का आटा, मैदा, नमक, बेकिंग सोडा लेकर अच्छी तरह मिलायें और ऊपर से दही और घी डालें, मसलते हुए मिलायें और गूंथ कर नरम लोई (चपाती बनाने के लिए लोई की तरह) बना लें।
- इसे 30 मिनट अलग रखें।
- उसके बाद लोई काट कर नींबू के आकार के गोले बनायें। इसे हथेली से दबाकर गोल आकार दें और बीच में अंगूठे से दबा दें।
- एक कड़ाही में समान अनुपात में शक्कर और पानी लेकर गरम करें, उबाल आने पर एक तार की चाशनी बना लें।
- एक अलग कड़ाही में तेल गरम करें, इसमें चार - पाँच बडुशा डालकर, धीमी आंच में दोनो तरफ सुनहरा - भूरा होने तक तलें।
- बडुशा को कड़ाही से निकालकर अतिरिक्त तेल निथार लें और गरम चाशनी में डालें।
- 8-10 मिनट बाद, बडुशा को चाशनी से निकाल कर एक प्लेट में रख कर चाशनी सोखने दें।
- अब बडुशा खाने के लिए तैयार है, चाहें तो नारियल बूरा और कटे हुए काजू ऊपर डालकर परोसे।

रागी

दोसा

सामग्री :

रागी का आटा - 50 ग्राम,
चावल का आटा - 50
ग्राम, गेंहू का उपमा रवा -
1 ग्राम, दही - 20 ग्राम,
जीरा - 1 ग्राम, नमक - 1
ग्राम, तेल और पानी -
आवश्यकतानुसार

रागी दोसा

बनाने की विधि :

- एक बर्तन में रागी आटा, चावल आटा, गेहूँ उपमा रवा, नमक और जीरा लेकर अच्छी तरह मिला लें, अब दही डालें और अच्छी तरह मिला लें।
- मिश्रण में आवश्यकतानुसार पानी डालकर दोसे का घोल तैयार करें।
- एक नॉन स्टिक पैन गरम करें, इसमें थोड़ा तेल फैलायें, जब तेल गरम हो जाये, तब दोसे का घोल डालकर गोलाकार में फैलायें।
- पलट कर दोनों ओर सेंक लें, किनारों पर थोड़ा तेल डालें।
- जब दोनों ओर कड़क सिंक जाए तो पैन से निकाल लें।
- गरम दोसा नारियल चटनी / मूंगफली चटनी / टमाटर सॉस के साथ परोसे।

रागी

फ्लेक्स मिल्क शेक

सामग्री :

रागी के रोलर फ्लेक्स -
20 ग्राम, बीज निकाला
हुआ खजूर - 20 ग्राम,
दूध - 200 मि.ली., कटे
हुए सूखे मेवे

रागी

फ्लेक्स मिल्क शेक

बनाने की विधि :

- रागी फ्लेक्स को भून लें, ठंडा होने पर मिक्सी में पीस कर पावडर बना लें।
- खजूर के टुकड़े कर, थोड़ा दूध डालकर पेस्ट बना लें।
- इस बीच दूध उबाल कर ठंडा कर लें।
- मिक्सी के जार में ठंडा किया गया दूध, रागी फ्लेक्स पावडर और खजूर पेस्ट डालकर मिक्सी चलायें और एक सार कर लें।
- मिश्रण को छन्नी से छान लें और फ्रीज में एक घंटे के लिए रख दें।
- ठंडे मिल्क शेक को फ्रीज से निकालें, उपर से सूखे मेवे डाल कर इस स्वास्थ्य वर्द्धक पेय को परोसें।

रागी

मूंगफली चिक्की

सामग्री :

रागी का आटा - 40
ग्राम, मूंगफली - 100
ग्राम, गुड़ - 100 ग्राम
एवं घी - 10 ग्राम, पानी
- आवश्यकतानुसार

रागी

मूंगफली चिक्की

बनाने की विधि :

- मूंगफली दानों को भून लें, ठंडा होने पर मिक्सी चलाकर छोटे टुकड़े कर लें।
- रागी का आटा भून लें।
- एक कड़ाही में गुड़ और एक कप पानी लेकर गाढ़ी चाशनी बना लें। चाशनी की जांच करने के लिए, एक बूंद चाशनी लेकर ठंडे पानी में डालें, बाहर निकाल कर तौड़ने पर इसे टूट जाना चाहिए।
- अब चाशनी में थोड़ा-थोड़ा रागी का आटा, मूंगफली और घी डालकर मिश्रण को चलाते जायें, ताकि सभी सामग्री अच्छी तरह मिल जायें।
- एक ट्रे में घी लगायें इसमें मिश्रण को डालें, फैलायें और बेलन चला कर समान सपाट कर लें।
- थोड़ा ठंडा होने पर चाकू से वर्गाकार टुकड़े काट लें और ठंडा होने दें।
- करारे और पौष्टिक रागी मूंगफली चिक्की अब खाने के लिए तैयार है।

रागी

सेवईया फालूदा

सामग्री :

रागी की सेवईया - 30

ग्राम, चिया बीज - 20

ग्राम, दूध - 100 मि.ली.,

लाल गुलाब सिरप - 10

ग्राम, शक्कर - 20 ग्राम,

बादाम - 2 ग्राम

रागी

सेवईया फालूदा

बनाने की विधि :

- रागी सेवईया को पानी में 2 - 3 मिनट उबालें, पानी निथार कर अलग रख दें।
- चिया बीज को पानी में अच्छी तरह साफ कर लें, फिर पानी में 10 मिनट भिगोयें, अतिरिक्त पानी निथार दें।
- इस बीच, दूध में शक्कर डालकर उबाल लें और ठंडा होने दें, फ्रीजर में रखें।
- एक बड़े गिलास में लाल गुलाब सिरप, भिगोया हुआ चिया बीज और उबाला हुआ रागी सेवईया लें।
- अब ठंडा किया गया दूध गिलास में डालें और चम्मच से अच्छी तरह मिलायें, पीसे हुए बादाम उपर डालकर स्वादिष्ट तथा पौष्टिक रागी सेवईया फालूदा को परोसें।

रागी

बरबन बिस्कुट

सामग्री :

रागी आटा - 100 ग्राम, मक्खन - 50 ग्राम, शक्कर पावडर - 30 ग्राम, बेकिंग पावडर - 5 ग्राम, कोको पावडर - 10 ग्राम, वेनिला एसेंस - 5 मि.ली., दूध - आवश्यकतानुसार

भरावन के लिए :

मक्खन - 10 ग्राम, शक्कर पावडर - 30 ग्राम, कोको पावडर - 5 ग्राम वेनिला एसेंस - 5 मि.ली.

रागी बरबन बिस्कुट

बनाने की विधि :

- मक्खन को ब्लेंडर में 5 मिनट फेंटें।
- मक्खन में शक्कर पावडर मिलायें और तब तक फेंते जब तक मिश्रण फुलफुला न हो जाये।
- इसमें रागी का आटा, बेकिंग पावडर एवं कोको पावडर मिलायें और मिक्सी चलाकर अच्छी तरह मिला लें।
- अब वेनिला एसेंस तथा दूध डाल कर गूंथे ताकि नरम लोई बन जाये।
- लोई को बटर पेपर में फैलाकर, बेलन से समान सपाट कर लें।
- अब कुकी कटर से आयताकार स्लाइस काटें और सूजे से छेदें एवं ऊपर शक्कर के दाने छिड़ककर हल्के से दबा दें।
- ओवन को 180 डिग्री सेंटीग्रेड के तापमान पर 15 मिनट प्री - हीट करें।
- रागी बिस्कीट को ओवन में 180 डिग्री सेंटीग्रेड के तापमान पर 20 मिनट बेक करें, ओवन से निकाल कर ठंडा होने के लिए अलग रखें।
- भरावन तैयार करने के लिए ब्लेंडर में मक्खन, शक्कर पावडर, कोको पावडर और वेनिला एसेंस डालें और 15 मिनट फेंटें मिश्रण को निकाल कर एक कटोरे में रखें और ठंडा होने दें।
- भरावन मिश्रण को बिस्कुट के बीच में रखें, दूसरा बिस्कुट उसके उपर रख कर हथेली से दबा दें।
- अब स्वादिष्ट रागी बरबन बिस्कुट खाने के लिए तैयार है।

रागी

आलू पेटीस

सामग्री :

रागी आटा - 100 ग्राम, आलू - 8, अंडा - 1, नमक - 3 ग्राम, लाल मिर्च पावडर - 1 ग्राम, हल्दी पावडर - 4 ग्राम, काली मिर्च पावडर - 8 ग्राम, गरम मसाला पावडर - 8 ग्राम, तथा करी पत्ता - 2 ग्राम, तेल - आवश्यकतानुसार

रागी

आलू पेट्टीस

बनाने की विधि :

- आलू को कद्दूकस कर लें और ठंडे पानी में 5 मिनट रखें।
- बर्तन में रागी का आटा, लाल मिर्च पावडर, काली मिर्च पावडर, हल्दी पावडर, गरम मसाला पावडर और बारीक कटा करी पत्ता अच्छी तरह मिला लें।
- अब आलू से पानी निथार लें तथा अंडा तोड़कर आटे के मिश्रण में मिलायें।
- एक पैन में तेल गरम करें और पेट्टीस मिश्रण को मनचाहे आकार में गढ़ कर डालें, मध्यम आंच में उलट पलट कर दोनों तरफ अच्छी तरह तल लें।
- रागी आलू पेट्टीस को टमाटर सॉस के साथ परोसे।

रागी

बालूशाही

सामग्री :

रागी आटा - 25 ग्राम, मैदा
- 25 ग्राम, घी - 2 चम्मच,
दही - 50 ग्राम बेकिंग
पावडर - 1 चम्मच, शक्कर
- 100 ग्राम, इलायची
पावडर - 1 ग्राम, बेकिंग
सोडा - 1 ग्राम तथा पानी
आवश्यकतानुसार

रागी बालूशाही

बनाने की विधि :

- बर्तन में घी लेकर चम्मच से इतना फेंटें कि घी हल्का और फुलफुला हो जाये।
- इसी बर्तन में दही डालें और अच्छी तरह फेंटें।
- अब इसमें रागी का आटा, मैदा, बेकिंग पावडर, बेकिंग सोडा और इलायची पावडर भली भांति मिलायें।
- इसमें आवश्यकतानुसार, थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर गूथें और नरम लोई बनायें। 30 मिनट के लिए अलग रख दें।
- इस बीच एक पैन गरम करें और दो भाग शक्कर और एक भाग पानी लेकर चाशनी बना लें।
- बालूशाही गढ़ने के लिए लोई काटें, गोल लड्डू बनायें और हथेली से दबाकर थोड़ा चपटा आकार दें, बीच में अंगूठे से दबा दें।
- कड़ाही में तेल गरम करें, गढ़ी हुई बालूशाही डालें और धीमी आंच पर दोनों ओर सुनहरा-भूरा होने तक तल लें।
- बालूशाही को गरम चाशनी में 15 मिनट भिगोयें।
- स्वादिष्ट और पौष्टिक बालूशाही को गरमा-गरम परोसे।

रागी

उपमा पकौड़ा

सामग्री :

रागी का रवा - 50 ग्राम, बेसन
- 50 ग्राम, बारीक कटा प्याज
- 30 ग्राम, कटी हरी मिर्च - 5
ग्राम, राई - 1 ग्राम, जीरा - 2
ग्राम, हींग - चुटकी भर, कटा
हुआ करी पत्ता - 5 ग्राम,
नमक स्वादानुसार, पानी और
तलने के लिए तेल -
आवश्यकतानुसार

रागी

उपमा पकौड़ा

बनाने की विधि :

- कड़ाही गरम कर रागी रवा को भून कर निकाल लें, उसी कड़ाही में एक चम्मच तेल डालें, जीरा राई तड़का लें, प्याज, हरी मिर्च, हींग और करीपत्ता डाल कर 3-4 मिनट भून लें।
- बर्तन में 120 मि.ली. पानी लें इसमें नमक डालकर 5 मिनट उबालें, खौलते पानी में भूना हुआ रागी रवा डालें और उपमा जैसे गाढ़ा हो जाने तक पकायें, ठंडा होने दें।
- अब इसमें बेसन और भूना हुआ प्याज - हरी मिर्च का मिश्रण डाल कर अच्छी तरह मिला लें।
- कड़ाही में तेल गरम करें, पकौड़ी डालें और धीमी आंच पर सुनहरा-भूरा होने तक तल लें।
- पौष्टिक रागी उपमा पकौड़ियों को टमाटर सॉस के साथ नाश्ते में परोसें।

रागी

बाउंटी बार

सामग्री :

रागी का रवा - 50 ग्राम, बेसन
- 50 ग्राम, बारीक कटा प्याज
- 30 ग्राम, कटी हरी मिर्च - 5
ग्राम, राई - 1 ग्राम, जीरा - 2
ग्राम, हींग - चुटकी भर, कटा
हुआ करी पत्ता - 5 ग्राम,
नमक स्वादानुसार, पानी और
तलने के लिए तेल -
आवश्यकतानुसार

रागी

बाउंटी बार

बनाने की विधि :

- कड़ाही गरम कर रागी के आटे को तथा नारियल बूरे को अलग - अलग भून लें।
- भूनी सामग्री को बर्तन में लें और कंडेस्ड मिल्क डाल कर अच्छी तरह मिलायें, ओव्हल शेप का बाल बना लें।
- डार्क चॉकलेट को डबल स्टीमर से पिघलायें और बॉल को चॉकलेट में डुबाये।
- इसे फ्रीज में 20 मिनट रखें ताकि चाकलेट जम जाये।
- फ्रीज से निकाल कर स्वादिष्ट रागी बाउंटी बार परोसें।

रागी

सेवईया का दही भात

सामग्री :

रागी से बनी सेवईया - 25
ग्राम, अनार दाने - 20 ग्राम,
दही - 100 ग्राम, नमक - 5
ग्राम, जीरा - 1 चम्मच, राई
- 1 चम्मच, लाल मिर्च - 2,
करी पत्ता - 10 - 15, तेल
और पानी आवश्यकतानुसार

रागी

सेवईया का दही भात

बनाने की विधि :

- कड़ाही में पानी खौला लें, इसमें रागी की सेवैया डालें उपर से 2 बूंद तेल डालें ओर मध्यम आंच पर 3 - 4 मिनट पका लें।
- सेवईया से पानी निथार कर अलग रखें और ठंडा होने दें।
- एक बर्तन में दही और नमक लेकर फेंट लें, इसमें सेवईया डालें।
- कड़ाही गरम करें उसमें एक चम्मच तेल डालकर जीरा तथा सरसों तड़कायें, करी पत्ता और लाल मिर्च मिलायें और 3 - 4 मिनट पकायें फिर गैस बंद कर दें।
- अब सेवईया दही मिश्रण में कड़ाही की सामग्री मिलायें।
- अनार दानों से सजा कर इस पौष्टिक और स्वादिष्ट व्यंजन को परोसे।

रागी

जुन्नू

सामग्री :

रागी का आटा - 30

ग्राम, दूध - 100 मि.ली.

, किसा हुआ गुड़ -

100 ग्राम, अंडे - 3,

काली मिर्च पावडर - 1

ग्राम, इलायची पावडर -

2 ग्राम

रागी

जुन्नु

बनाने की विधि :

- मिक्सी के जार में अंडे तोड़कर डालें, गुड़, इलायची पावडर, काली मिर्च पावडर तथा रागी का आटा डालकर अच्छी तरह मिलायें।
- इसमें दूध मिलायें और मिक्सी चलाकर एक सार कर लें।
- कुकर में मिश्रण को 20 मिनट तक भाप में, मध्यम आंच में गाढ़ा होने तक पकने दें।
- ठंडा होने पर चाकू से टुकड़े काटें और काली मिर्च पावडर बुरक कर स्वादिष्ट जुन्नु को परोसे।

रागी

केक

सामग्री :

रागी का आटा - 100 ग्राम,
शक्कर पावडर - 100 ग्राम,
अण्डे - 3 नग, कोको पावडर -
5 ग्राम, सूरजमुखी का तेल -
100 मि.ली., दूध - 100 मि.ली.,
केक जेल - 7 ग्राम, वेनिला
एसेंस - 5 मि.ली., पाइन एप्पल
एसेंस - 2 मि.ली., बेकिंग पावडर
- 5 ग्राम, बेकिंग सोडा - 1 ग्राम,
नमक - 2 ग्राम

रागी केक

बनाने की विधि :

- ओवन को 180 डिग्री सेंटीग्रेड पर 15 मिनट प्री हीट करें। इस बीच सभी सूखी सामग्री को छलनी से छानकर मिला लें।
- अण्डों को फोडकर शक्कर पावडर के साथ फेंट लें।
- अब इसमें केक जेल और दोनों एसेंस अच्छी तरह मिला लें इसके बाद इसमें दूध और तेल मिलाकर अच्छी तरह फेंटे।
- इसमें रागी का आटा, कोको पावडर, नमक, बेकिंग सोडा तथा बेकिंग पावडर का मिश्रण मिलाकर गाढ़ा घोल तैयार करें।
- अब घोल को केक सांचे में डालकर ओवन में 180 डिग्री सेंटीग्रेड के तापमान पर 35 मिनट बेक करें।
- ओवन से केक निकालकर 15 मिनट ठंडा होने के लिए रखें।
- केक को काटकर स्वादिष्ट और स्पंजी रागी केक सर्व करें।

रागी

रवा चॉकलेट पुडिंग

सामग्री :

रागी का रवा - $1/4$ कप,
रागी का आटा - $1/4$ कप,
पानी - $3/4$ कप, नमक -
1 चुटकी, उबाला हुआ दूध
- $1/4$ कप, चॉप किया
हुआ डार्क चॉकलेट - $1/4$
कप, कटे हुए सुखे मेवे - 1
चम्मच

रागी

रवा चॉकलेट पुडिंग

बनाने की विधि :

- एक कड़ाही में पानी लेकर नमक डालें और उबाल लें। फिर उबलते पानी में रागी का रवा डाले फिर दूध डालें और दो मिनट पका लें।
- अब इसमें लगातार चलाते हुए रागी का आटा डालें।
- इसी में डार्क चॉकलेट डालकर मिला लें।
- घोल को ठंडा होने दें बीच-बीच में इसे चलाते रहें ताकि पपड़ी न जमें।
- रागी रवा चॉकलेट पुडिंग तैयार है, इसे गरमा-गरम या ठंडा कर कटे मेवों से सजाकर परोसे।

रागी

सेवईया की खीर

सामग्री :

रागी की सेवईया - 50

ग्राम (1/4 कप), घी - दो

चम्मच, दूध - 500 मि.

ली, किशमिश - 1

चम्मच, काजू - 1 चम्मच

तथा इलायची पावडर

चुटकी भर

रागी

सेवईया की खीर

बनाने की विधि :

- एक कड़ाही गर्म कर रागी की सेवईया, काजू और किसमिस को अलग - अलग घी में तलें।
- साथ ही एक बर्तन में दूध को मध्यम आंच पर उबाल ले। अब इसमें भूनी सेवईया डालकर, एक दो मिनट पकने दें, इसे लगातार चलाते रहें।
- इसमें शक्कर और घी में भूने हुए सूखे मेवे डालें और एक मिनट और पकायें। अंत में इलायची पावडर डालकर, आंच बंद कर दें।
- स्वादिष्ट मीठी सेवईया गरमा-गरम परोसे।

रागी

मुरकु

सामग्री :

रागी आटा - 1 कप, चावल

आटा - 1 कप, तिल - 2

चम्मच, हल्दी पावडर - 1/2

चम्मच, नमक - 1 चम्मच,

लाल मिर्च पावडर - 2

चम्मच, अजवाइन - 1/2

चम्मच, पानी

आवश्यकतानुसार तथा तलने

के लिये तेल

रागी

मुरकु

बनाने की विधि :

- बर्तन में रागी आटा, चावल आटा, तिल, अजवाइन और हल्दी पावडर, लाल मिर्च पावडर और नमक लेकर अच्छी तरह मिलायें।
- थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए मुलायम आटा गूंथ लें।
- मुरकु सांचे में आटा डालें और कपड़े में मुरकु गढ़ लें।
- कड़ाही में तेल गरम करें और मध्यम आंच पर मुरकु अच्छी तरह सेंक लें।
- पेपर नेपकीन की सहायता से अतिरिक्त तेल निकाल लें।
- करारे रागी मुरकु नाश्ते में परोसे।

रागी

सेवईया उपमा

सामग्री :

रागी सेवईया - 1/4 कप(50 ग्राम), राई - 1 चम्मच, चना दाल - 1/2 चम्मच, उड़द दाल - 1/2 चम्मच, जीरा - 1/4 चम्मच, मूंगफली - 1 चम्मच, छोटा प्याज बारीक कटा आधा, हरी मिर्च - 1 बारीक काटकर, करीपत्ता - दस - बारह, तेल या घी तलने के लिए

रागी

सेवईया उपमा

बनाने की विधि :

- एक कड़ाही में 500 मिलीलीटर पानी गर्म करें, उबलने पर रागी की सेवईया और दो बूँद तेल डाल कर 3 - 4 मिनट पका लें।
- रागी सेवैया से पानी निथारकर अलग रख दें।
- कड़ाही में तेल गर्म करें इसमें जीरा, राई, चनादाल, उड़द दाल और मूंगफली को तल लें।
- अब इसमें रागी की सेवईया डाले और दो तीन मिनट पकायें।
- गरमा-गरम सेवईया उपमा नाश्ते में परोसे।

रागी

नरम गोल मुद्दे

सामग्री :

रागी का आटा - 1/4
कप, पानी - 1 कप,
नमक स्वादानुसार,

रागी

नरम गोल मुद्दे

बनाने की विधि :

- मोटे तले के बर्तन में पानी लेकर नमक डालें और उबालें ।
- दो चम्मच रागी के आटे को ठंडे पानी में घोलकर उबलते पानी में मिलायें और लगातार चलाते जायें ।
- अब शेष आटे को भी इसी में मिलाकर 3 - 4 मिनट लगातार चलाते हुये पका लें ।
- हाथों में तेल लगाकर छोटी - छोटी लोईयां काटकर लड्डू बना लें और सांभर या बैंगन करी के साथ परोसे ।



Purity that is
priceless!

Presenting the Products of Chhattisgarh Forests with the Purity of Nature



Available In Sanjeevani Retail Outlet

amazon Flipkart

Shop Now www.chhattisgarhherbal.com



CHHATTISGARH STATE MINOR FOREST PRODUCE CO-OPERATIVE FEDERATION LTD.