

Practical (Hons)

Home science dept

Experiment 1: Vegetable

Polao

रेसिपी क्विज़ीन :इंडियन

कितने लोगों के लिए :4 - 6

समय :30 मिनट से 1 घंटा



आवश्यक सामग्री

- 1 कप बासमती चावल
- 1 चम्मच तेल
- 2 चम्मच घी
- 1/2 चम्मच जीरा
- 1 तेज पत्ता
- 1 दालचीनी
- 4 लौंग
- 4 साबुत काली मिर्च
- 1 हरी इलायची

- 1 काली इलायची
- 1 इंच अदरक
- 1/4 कटोरी बारीक कटी गाजर
- 1/4 कटोरी बारीक कटी बींस
- 1/4 कटोरी कॉर्न
- 1/4 कटोरी हरी मटर

विधि

- बासमती चावल को धोकर 30 मिनट के लिए पानी में भिगो कर रखें.
- अब चावल को पानी से निकाल कर उसे पैन में डालें, साथ में दो कप पानी और थोड़ा सा नमक डाल कर मिक्स करें.
- अब तेज आंच पर उबालें और फिर आंच को धीमा कर के उसमें थोड़ा सा घी, साबुत गरम मसाला डाल कर ढंक कर पकाएं.
- अब दूसरे पैन में थोड़ा सा तेल गरम करें, उसमें जीरा, लौंग, काली मिर्च और हरी इलायची का छौंक लगाएं.

- फिर इसमें स्लाइस की हुई अदरक और हरी मिर्च डाल कर मिकस करें. अब इसमें गाजर डाल कर दो मिनट तक पकाएं. फिर बींस, कॉर्न और मटर डालें. थोड़ा सा नमक डाल कर 4 मिनट और पकाएं.
- जब सब्जियां पक जाएं तब आंच बंद कर दें, जिस पैन में कुकर है, उसका ढक्कन खोलें और उसमें सब्जियों को मिकस करें.
- चावल में सब्जियों को धीरे से चलाएं. फिर इसे ढंक दें और पांच मिनट के बाद सर्व करें

डॉ. बन्दना कुमारी

गृह विज्ञान

सर्वनारायण सिंह राम कुमार सिंह

सहरसा