

Practical (Hons)

Home Science

Topic : Vegetables cutlet



मिक्स वेज कटलेट बेहद टेस्टी स्टार्टर रेसिपी है जिसे आप किटी पार्टी या इस तरह के गेट टु गेदर के मौके पर अपने मेहमानों को सर्व कर सकती हैं। यह भूख बढ़ाने वाला स्टार्टर है। इसमें ढेर सारी सब्जियों की खूबियां हैं इस लिहाज से यह काफी पौष्टिक भी है। आप भी इस टेस्टी स्नैक को घर पर

बिना ज्यादा वक्त या मेहनत लगाए आसानी से बना सकती हैं।

मिक्स वेज कटलेट की सामग्री

- . पनीर 50 ग्राम
- . प्याज 1 छोटा (बारीक कटा हुआ)
- . हरी शिमला मिर्च आधी (बारीक कटी हुई)
- . लाल शिमला मिर्च आधी (बारीक कटी हु)
- . गाजर 1 मध्यम आकार का (घिसा हुआ)
- . हरी मिर्च 2 (बारीक कटी हुई)
- . लहसुन 5 कलियां
- . अदरक पेस्ट एक चौथाई चम्मच
- . लहसुन पेस्ट एक चौथाई चम्मच
- . लाल मिर्च पाउडर एक तिहाई चम्मच

- . हल्दी एक तिहाई चम्मच
- . चाट मसाला आधा चम्मच
- . ब्रेड क्रम्स 4 चम्मच
- . कॉर्न फ्लार 3 चम्मच
- . तेल 2 चम्मच
- . नमक आधा चम्मच
- . उबला हुआ आलू 2

मिक्स वेज कटलेट बनाने की विधि

- सबसे पहले एक बर्तन में उबला हुए आलू और पनीर को कद्दूकस कर लें। आप चाहें तो इसे मैश भी कर सकती हैं। आलू और पनीर के साथ इसी बर्तन में सारी कटी हुई सब्जियां भी मिला लें

- अब इसमें अदरक लहसुन का पेस्ट, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, चाट मसाला और नमक डालें।
- मिश्रण को अच्छी तरह से मिक्स करें और अपनी हथेली की मदद से मध्यम आकार के गोल-गोल कटलेट बना लें। इसी प्रक्रिया का इस्तेमाल करते हुए मिश्रण से सारे कटलेट तैयार कर लें।
- अब एक छोटी कटोरी में कॉर्न फ्लार लें और उसमें 2 चम्मच पानी डालकर गाढ़ा पेस्ट बना लें।
- अब तैयार कटलेट को पहले कॉर्न फ्लार के पेस्ट में डुबोएं और फिर ब्रेड क्रम्स में लपेट दें।
- इसी तरह से सभी कटलेटों को तैयार कर लें।

- अब एक पैन में 2 चम्मच तेल डालें। जब तेल अच्छी तरह से गर्म हो जाए तो पैन में कटलेट को एक एक कर डालें।
- धीमी आंच पर सुनहरा भूरा होने तक दोनों तरफ से अच्छी तरह से फ्राई करें।
- तैयार कटलेट को टीशू पेपर या किचन टावल पर निकालें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए। इसे अपनी पसंदीदा चटनी या सॉस के साथ गर्मा गर्म सर्व करें।

डॉ बन्दना कुमारी

गृह विज्ञान विभाग

सर्व नारायण सिंह राम सिंह कॉलेज

सहरसा |