

Practical (Sub)

Home science

Topic: Meat polao



एक नजर

रेसिपी क्विज़ीन :इंडियन

कितने लोगों के लिए :4 - 6

समय :30 मिनट से 1 घंटा

मील टाइप :नॉन-वेज

आवश्यक सामग्री

1/2 किलो मटन

3 कप चावल

6-7 प्याज (स्लाइस में कटे हुए)

3-4 तेज पत्ता

2-3 सूखी लाल मिर्च

2-3 जावित्री

1 टुकड़ा इंच दालचीनी

3 टेबलस्पून सौंफ

4-5 छोटी इलायची

3-4 लौंग

2 टेबलस्पून हल्दी पाउडर

2 टेबलस्पून जीरा

1/2 कप खसखस (4-5 घंटे पानी में भिगोया हुआ)

1 कप नारियल कद्दूकस कर लें

1/2 टेबलस्पून लाल मिर्च पाउडर

1/2 टेबलस्पून धनिया पाउडर

2 टेबलस्पून केसर का पानी

घी जरूरत के अनुसार

नमक स्वादानुसर

1 सफेद कपड़ा (मसालों की पोटली बनाने के लिए)

2 टेबलस्पून धनियापत्ती

विधि

- बड़ौदा मटन पुलाव बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में मटन लें और इसमें नमक और हल्दी लगाकर रख दें.

- अब कपड़े में एक प्याज, सूखी लाल मिर्च, तेज पत्ता, जावित्री, इलायची, दालचीनी, साँफ और लौंग डालकर पोटली बांध लें.

- एक बड़े बर्तन में कम से कम 2 लीटर पानी डालकर आंच पर रख दें.

- फिर इसमें पोटली डालकर 2-3 मिनट उबाल

लें.

- इस पोटली को निकालकर साइड में रख दें.
- अब चावल को पानी से धो लें और उसी पानी में चावल को पकाएं जिसमें पोटली उबाली थी.
- एक कड़ाही में 2 चम्मच घी डालकर आंच पर रखें.
- अब इसमें पोटली वाले खड़े मसाले डालकर एक-दो मिनट तक भूनें. कड़ाही से सारे मसाले निकालकर पीस लें.
- अब इस पेस्ट को मटन में मिलाकर अच्छे से मिक्स कर लें.

- साथ ही दूसरी ओर मिक्सर में खसखस, नारियल और जीरा पीसकर पेस्ट बना लें.
- अब कड़ाही में घी डालकर गर्म करें.
- फिर इसमें मसाले में लिपटा हुआ मटन डालकर अच्छे से भूनें.
- अब इसमें लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और नमक डालकर अच्छी तरह पका लें.
- फिर इसमें हरा धनिया ऊपर से डाल दें.
- पुलाव बनाने के लिए लेयर बनाएं. इसके लिए कड़ाही में सबसे पहले मटन पर चावल, फिर नारियल का पेस्ट फैलाएं. इसी प्रक्रिया में सारी सामग्री को दोबारा दोहराएं.

- इसे ढककर ऊपर से वजन रखें ताकि भाप से कड़ाही का ढक्कन हटे नहीं और इसमें अच्छी तरह दम लग जाए. 5-7 मिनट तक पकने दें.

- इसे सर्विंग प्लेट में निकालकर धनियापत्ती से सजाकर परोसें.

डॉ बन्दना कुमारी

गृह विज्ञान

सर्व नारायण सिंह राम कुमार सिंह कॉलेज

सहरसा |