

Practical (Hons)
Home science
Topic : Stuffed Puri



तैयारी का समय: 15 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट

कुल समय: 25 मिनट १२ पूरी के लिये

सामग्री

आटे के लिए

१ १/२ कप बारीक कटी हुई मेथी

१ १/२ कप गेहूं का आटा

१/४ टी-स्पून बेकिंग पाउडर

१ टेबल-स्पून ताज़ा दही

२ टेबल-स्पून पिघला हुआ घी

नमक स्वादअनुसार

मिलाकर भरवां मिश्रण बनाने के लिए

३/४ कप कसा हुआ पनीर

२ टी-स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च

२ टेबल-स्पून बारीक कटा हुआ हरा धनिया

नमक स्वादअनुसार

अन्य सामग्री

तेल , रोल और तलने के लिए

विधि

आटे के लिए

1. मेथी पर थोड़ा नमक छिड़कें और 15 मिनट तक एक तरफ रखें। सारा पानी नीचोड़कर निकाल लें।
2. सभी सामग्री को मिलाकर, ज़रूरत हो उतना पानी का प्रयोग कर कड़ा आटा गूंथ लें।
3. आटे को 12 बराबर भाग में बाँटकर एक तरफ रख दें।

आगे बढ़ने की विधि

1. भरवां मिश्रण को 12 बराबर भाग में बाँटकर एक तरफ रख दें।
2. आटे के एक भाग को थोड़े तेल का प्रयोग कर 75 मिमी (3") व्यास के पतले गोल आकार में बेल लें।
3. भरवां मिश्रण के एक भाग को बीच में रखकर, किनारों को लाकर अच्छी तरह बंद कर लें। थोड़े तेल का प्रयोग कर, दुबारा 75 मिमी (3") व्यास के गोल आकार में बेल लें।
4. बचे हुए भाग और भरवां मिश्रण का प्रयोग कर 11 और भरवां पूरी बना लें।
5. कढ़ाई में तेल गरम करें और थोड़े-थोड़े कर पूरी को दोनो तरफ सुनहरा होने तक तल लें। तेल सोखने वाले कागज़ में निकाल लें।
6. तुरंत परोसें।