

. **Practical (Sub)**

B.A.Part 1

Topic: Khichdi



- . मूंग की दाल - आधा कटोरी
- . आलू - 2 (छोटे टुकड़ों में कटे हुये)
- . शिमला मिर्च - 1 (छोटे टुकड़ों में कटे हुये)
- . मटर - आधा कटोरी (छिली हुई)

- . हरी मिर्च - 2 (बारीक कटी हुई)
- . अदरक - 1 इंच लम्बा टुकड़ा (कद्दू कस कर लें)
- . देशी घी - 1 या 2 (बड़े चम्मच, आपकी इच्छा के अनुसार)
- . हींग - 1-2 पिंच
- . जीरा - आधा छोटा चम्मच
- . काली मिर्च - 4-6 (दरदरी कूट लीजिये)
- . लोंग - 4 (दरदरी कूट लीजिये)
- . हल्दी - 1/6, छोटी चम्मच
- . नमक - स्वादानुसार
- . हरा धनियां - एक टेबिल स्पून (कटा हुआ)

विधि

चावल और दाल को साफ करें, और अच्छी तरह धो कर, 1 घंटे के लिये पानी में भिगो दें. सभी सब्जियां धो कर काट ली गयीं हैं.

कुकर में घी डाल कर गरम करें. अब गरम घी में हींग और जीरा डाल दीजिये. जीरा ब्राउन होने के बाद, काली मिर्च, लोंग, हल्दी पाउडर, हरी मिर्च, अदरक डाल दें. 3-4 बार चमचे से चलायें, अब इस मसाले में सारी सब्जियाँ डाल दीजिये.

सब्जियों को 2-3 मिनिट चमचे से चला चला कर भूनिये.

अब दाल और चावल डाल दें. 2-3 मिनिट तक चमचे से चलाते हुये भूनें.

जिस कटोरी से आपने दाल चावल नापे हैं, उसी से नाप कर पांच गुना पानी डाल दीजिये. (दाल चावल 1 1/2 कटोरी है, तो पानी 7 1/2 कटोरी डाल दीजिये) साथ ही स्वादानुसार नमक भी डाल दीजिये. कुकर बन्द कर दीजिये. जैसे ही एक सीटी आये, तुरन्त गैस बन्द कर दीजिये. कुकर की सीटी चमचे की सहायता से ऊपर करके, कुकर का प्रेसर आधा निकाल दीजिये. 4 - 5 मिनिट बाद जब कुकर का प्रेशर खतम हो जाय, कुकर खोलिये. आपकी वेजिटेविल खिचड़ी (Vegetable Khichdi) तैयार हो चुकी है.

खिचड़ी (mixed veg. khichdi) को बड़े बाउल में निकाल लें. हरा धनियां ऊपर से डालकर

सजायें. गरमा गरम वेज खिचड़ी में मक्खन डाल कर परोसे और साथ में दही, अचार या हरे धनिये की चटनी भी रखें.

नोट:

अगर आप खिचड़ी में प्याज डाल कर खाना पसंद करते हैं, तो एक प्याज बारीक काट कर जीरा भुनने के बाद डालें और हल्की ब्राउन होने तक भूनें. इसके बाद उपरोक्त दिये गये तरीके से खिचड़ी बना लें.

खिचड़ी में आप अपने मन पसन्द के अनुसार सब्जियां घटा बढ़ा सकते हैं.

डॉ बन्दना कुमारी

गृह विज्ञान

सर्व नारायण सिंह राम कुमार सिंह कॉलेज

सहरसा