

**#IAmThe
BestMom**



HEALTH ON THE GO

YUMMY TIFFIN RECIPES



Author
Dr Anuj Rastogi

"A child's life is like a piece of paper. Everything we do will leave a mark. Choose to leave back happy colors"

दाल इडली

सामग्री: 100 ग्राम हरी मूंग व उड़द की दाल भीगी हुई, 4 चम्मच दही, बारीक कटी हुई सब्जियाँ व नमक स्वादानुसार।

विधि: दालों को पीस कर नमक डालकर इडली पेस्ट को रात में बनाकर रखे। दही रात में डालने से पेस्ट fermented हो जायेगा। सुबह पेस्ट में कटी हुई बारीक सब्जियाँ मिलाकर इडली सॉचे में डालकर इडली बना सकते हैं या इसी पेस्ट का चीला बनाकर हरी चटनी के साथ टिफिन में दें।



हरी चटनी सहित अंकुरित दाल का चीला

सामग्री: 100 ग्राम अंकुरित दाल, 5 चम्मच दही, 1 छोटी कटोरी कटी हुई हरी सब्जियाँ, 20 ग्राम पनीर, 2 चम्मच तेल, हरी मिर्ची और नमक स्वादानुसार।

विधि: अंकुरित दालों का पेस्ट बनाकर दही, नमक व मिर्च मिलाकर रात में रख लें। सुबह कटी हरी सब्जियों को कढ़ाई में थोड़ा तेल (1 चम्मच) डालकर भून लें और उसमें पनीर के छोटे-छोटे टुकड़े, नमक व मिर्च मिलाकर भरावन का सामान तैयार कर लें। नॉन-स्टिक तवे पर थोड़ा तेल (1 चम्मच) लगाकर अंकुरित दाल पेस्ट को फेलाकर चीला बना लें। दोनों तरफ से सिकने के बाद चीले में सब्जियों व पनीर की filling करके हरी चटनी के साथ टिफिन में दें।



हरी चटनी

सामग्री: 150 ग्राम धनिया, 1 बड़ा टमाटर, 1/2 नींबू, 50 ग्राम पोदीना, नमक व हरी मिर्च स्वादानुसार।

विधि: हरा धनिया व पोदीना को साफ करके मिक्सर में डालकर टमाटर, नमक व हरी मिर्च के साथ बारीक पीस लें। इसके बाद चटनी को थोड़ा स्वादिष्ट करने के लिए नींबू का रस डालें।



पुलाव

सामग्री: 1 कटोरी चावल, 1 कटोरी हरी सब्जियाँ (फूल गोभी, बीन्स, मटर व पनीर), ड्राईफूड अपने अनुसार, 1/4 कटोरी अंकुरित दाल, 2 टमाटर कटे हुए, 1/4 चम्मच जीरा, 1 प्याज, 1/4 धनिया दाना, 1/3 चम्मच हल्दी, नमक व मिर्च स्वादानुसार।



विधि: सबसे पहले कुकर में 1 चम्मच तेल डाले। तेल गर्म होने के बाद उसमें 1/4 चम्मच जीरा डाले। जब जीरा अच्छे से चटक जाये तो उसमें बारिक कटा हुआ प्याज डाले। प्याज को अच्छी तरह से भूने। प्याज लाल होने के बाद उसमें टमाटर डालें और करछी की सहायता से अच्छे से चलाये। फिर उसमें नमक, मिर्च, हल्दी ऊपर से डाले। मसाला अच्छे से मिक्स व पकने दे। फिर उसमें धुले हुए चावल, कटी हुई सब्जियाँ जैसे – फूल गोभी, बीन्स, मटर और अंकुरित दाल डाले। इन सबको डालने के बाद चावल की मात्रा से दो गुना पानी डालकर अच्छे से सबको मिक्स करके तेज आँच पर रख दें। 1 सीटी आने के बाद गैस बन्द कर दें। थोड़ी देर बाद कुकर खोले पुलाव को अच्छे से चलाये ताकि सब्जियाँ और मसाला सभी मिक्स हो जाये। फिर इस पुलाव पर बतनी किये हुए ड्राईफूड डाले और अच्छे से परोसे।

लोकी मिक्स दाल चीला

सामग्री: 100 ग्राम चावल, 100 ग्राम मूंग व उडद की दाल, 1 छोटी कटोरी लोकी (घिसी हुई), 1/2 चम्मच घिसा हुआ अदरक, 4 चम्मच तेल, हरी मिर्च व नमक स्वादानुसार।



विधि: दालों व चावल को साफ करके 4 घण्टे पानी में भिगो दे। दालों को पानी से निकालकर मिकसी में बारीक पीसकर रखें। घिसी हुई लोकी को दाल के पेस्ट में हरी मिर्च, अदरक व नमक के साथ मिलाकर चम्मच से 5 मिनट के लिए फेंटे। अब नान-स्टिक तवे को गैस पर रखकर गर्म करें व 1/2 चम्मच तेल डाले। तेल गर्म होने पर दाल व लोकी का पेस्ट डालकर 1/4 सेमी मोटा चीला बनाये। उसे दोनों तरफ से सेके। चीला पूरी तरह से सिकने के बाद टिफिन में हरी चटनी के साथ दें।

नोट: दाल व चावल के पेस्ट में आप अपने बच्चे के स्वाद के अनुसार सब्जियाँ— घिसी हुई गाजर, बन्द गोभी, फूल गोभी, फलियाँ भी मिला सकते हैं या इसी पेस्ट में थोड़ी दही मिलाकर ferment करके इडली भी बना सकते हैं।

