



**#IAmThe
BestMom**

TODDLING TO GOOD FOOD

RECIPES FOR TODDLERS 1-2 YRS



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"

दलिया-सब्जी की खिचड़ी

सामग्री: 2 बड़े चम्मच दलिया (धुला हुआ), 2 बड़े चम्मच चावल (धुले हुए), 1/2 छोटी शिमला मिर्च बारीक कटी हुई, 1 टमाटर बारीक कटा हुआ, चुटकी-भर हींग, चुटकी-भर जीरा, 1/2 पत्ता पालक बारीक कटा हुआ, 1/2 छोटी फूलगोभी बारीक कटो हुई, 1/2 छोटा चम्मच घी।



विधि: घी को कुकर में गर्म करें और जीरा डालें, चटकने पर हींग, हल्दी, दलिया, चावल और सभी सब्जियाँ डालकर 2-3 मिनट तक भूने लें। 1 1/2 कप पानी डालें और नमक व काली मिर्च मिलाकर 3-4 सीटी देकर तब तक पकाएं जब तक दलिया पक जाएं। अच्छे से मिलाएं और निवाया सा होने पर दही और रायते के साथ खिलाएं।

सोया व सब्जी का पुलाओ

सामग्री: 1/4 कप चावल (धुले हुए), 1/4 कप सोया के दाने (धुले हुए), चुटकी-भर हींग, चुटकी-भर जीरा, 1 हरी इलाइची, 1/4 कप प्याज बारीक कटी हुई, 1/4 कप गाजर बारीक कटी, 1/4 छोटा चम्मच हल्दी, 1/4 हरी मटर, 1 छोटा चम्मच घी, 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, नमक स्वादानुसार।



विधि: सोया के दानों को एक कप पानी डालकर मुलायम होने तक उबालें और अलग रख दें। एक पैन में घी डालें और गर्म होने पर जीरा, इलाइची, दालचीनी डालें। जब जीरा तड़कने लगे तो हींग और प्याज डालकर 2-3 मिनट तक भूनें। गाजर, मटर, चावल और उबली सोया डालकर 2 मिनट तक भूनें। हल्दी और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं। 1 कप पानी डालकर 3 सीटी तक पकाएं और अच्छी तरह मिलाएं। निवाया करके दही या रायते के साथ खिलाएं।

सब्जी की इडली

सामग्री: 1/2 कप नारियल (घिसा हुआ), 2 बड़े चम्मच उड़द दाल, 1/2 कप चावल, 1/2 कप प्याज बारीक कटी हुई, 1/2 गाजर घिसी हुई, 1/2 छोटा चम्मच जीरा, नमक स्वादानुसार, घी चिकनाहट के लिए।



विधि: घिसे हुए नारियल को 2 कप पानी डालकर मिक्सी में चला लें। मलमल के कपड़े में दूध अलग करने लिए छान लें और एक तरफ रख दें। दाल और चावल को धोकर कम से कम 2 घंटे के लिए भिगो दें। पानी नितार कर मिक्सी में पीस लें और नारियल का दूध मिलाकर घोल बना लें। प्याज, गाजर, बन्दगोभी, जीरा, नारियल और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं और किसी गर्म स्थान पर 3-4 घंटों के लिए खमीर उठने तक के लिए रख दें। चिकनाई लगे इडली के साँचो में पलट कर 10-12 मिनट तक पकाएं। गर्म इडली को साँभर या अन्य दाल के साथ परोसें।



आटे का चीला ◉

सामग्री: 1 कप आटा छना हुआ, 2 बड़े चम्मच दही, 1 1/2 कप पानी, 2 बड़े चम्मच प्याज बारीक कटी हुई, 3/4 छोटा चम्मच नमक या स्वादानुसार, एक चुटकी भुना हुआ जीरा या चाट मसाला।



विधि: सभी सामग्री को मिलायें और बहता हुआ थोड़ा गाढ़ा घोल तैयार करें। यदि गांठों हों तो उन्हें तोड़ लें और घोल को अच्छे से मिलायें। एक नॉनस्टिक तवे पर 1 छोटा चम्मच तेल गर्म करें। 2 बड़े चम्मच घोल डालें। पैन में गोलाई में फैलायें। आंच धीमी रखें। लगभग 3–4 मिनट बाद जब किनारे ब्राउन होने लगें तो चीले को पलट दें। दोनों साइड सेकने के बाद दही के साथ परोसें।

कॉटेज चीज बॉल ◉

सामग्री: 1/2 ली0 फुल क्रीम दूध या 1/3 कप कद्दूकस किया गया रेडिमेड पनीर, नींबू दूध फाड़ने के लिए, 2 बड़े चम्मच बेसन धीमी आंच पर दो मिनट के लिए तवे पर भून लें, 2 बड़े चम्मच आटा, 1 छोटी चम्मच चाट मसाला, एक चुटकी काली मिर्च पाउडर।



विधि: दूध को उबालने के लिए रखें। जब दूध उबलना शुरू हो जाये तो नींबू का रस निचोड़ें। रस डालने से पहले नींबू के बीज निकाल लें। जब दूध पूरी तरह से पानी से अलग हो जाये तो आंच से उतारें। छलनी में मलमल का कपड़ा बिछायें और दूध को छलनी में छानें। पनीर (1/3 कप) को इकट्ठा करें। दूध के हरे पानी को आटा गूंदने या दाल बनाने के लिए प्रयोग करें। बची हुई सामग्री पनीर में डालें और हथेलियों से अच्छे से मिलायें। मिश्रण की बॉल बनायें। बॉल को तेल में सुनहरा होने तक तलें। एक बार में एक या दो बॉल ही तलें।

आटे का पुआ ◉

सामग्री: 1 कप आटा, 1/2 केला (पका हुआ बारीक कटा हुआ), 4 बड़े चम्मच चीनी, 1 कप दूध, 1 छोटा चम्मच नारियल पाउडर, 1 छोटा चम्मच बादाम/काजू पाउडर।



विधि: दी गई सामग्री को एक मिक्सर में मिलायें और मुलायम घोल बनायें। एक कड़ाही में 5–6 बड़े चम्मच घी गर्म करें। 1 बड़ा चम्मच घोल गर्म घी में डालें। धीमी आंच पर तलें। दोनों साइड सुनहरा तलें। यह पुए जल्दी खराब नहीं होते इसलिए इन्हें एयरटाइट कंटेनर में 3–4 दिनों तक फ्रिज में रख सकते हैं।

भरवाँ पराँठा ◉

नं0 1—सामग्री: 1/2 कप गेहूँ का आटा, 1 बड़ा चम्मच मेथी बारीक कटी हुई, 1 बड़ा चम्मच घिया घिरी हुई, 1 बड़ा चम्मच गाजर घिरी हुई, 2 बड़े चम्मच दही, चुटकी—भर हल्दी, चुटकी—भर जीरा, नमक स्वादानुसार, 2 बड़े चम्मच घी।



विधि: सारे मिश्रण को मिलाकर आटा गूँद लें। सारे आटे की छः लोइयाँ बना लें और गोल बेल लें। तवे पर हल्का घी लगाकर पराँठों को हल्का भूरा होने तक दोनों तरफ सेक लें। निवाया करके दही के साथ खिलाएं।



नं० 2—सामग्री: 1/2 कप गेहूं का आटा, 1/2 छोटी चम्मच नमक, 1 छोटी चम्मच तेल, गुनगुना पानी आटा गूंदने के लिए।

भरावन के लिए: 1 बड़ा आलू उबालकर मैश कर लें, 1/2 छोटा चम्मच नमक, 1/2 छोटा चम्मच चाट मसाला, 1/2 छोटा चम्मच धनिया पाउडर।

विधि: आटा तैयार करने के लिए: एक बाउल में आटा छानें और आटे में नमक मिलायें। आटे में थोड़ा तेल डालें और मिलायें। आटे में धीरे-धीरे गुनगुना पानी डालते हुए आटा गूंधें। गुंधा आटा ज्यादा सख्त नहीं होना चाहिए और न ही ज्यादा मुलायम होना चाहिए। आटे को अच्छे से गूंधें और 20 मिनट के लिए ढककर अलग रख दें।

परांठे तैयार करने के लिए: आटे को 2-3 भागो में बराबर बांटें और गोले बनायें। प्रत्येक बॉल को 3 इंच गोल बेलें। प्रत्येक गोल बेले हुए आटे पर 1 चम्मच भरावन रखें। किनारों को मोड़कर बंद करें। सूखा आटा लगायें, और तैयार बॉल को दुबारा गोल बेलें। तवा गर्म करें और परांठे को गर्म तवे पर डालें। एक मिनट तक मध्यम आंच पर पकायें। परांठे को पलटें और एक मिनट तक दूसरी ओर पकायें। परांठे पर थोड़ा तेल या घी लगायें, और परांठे को पलट दें। परांठे को किनारों से दबायें और इस तरह परांठों को सुनहरा सिकने तक दोनों साइड सेकें।

इसी प्रकार अन्य भरवां परांठे ◌

- मीठा परांठा: कद्दू या घीया को कद्दूकस करके आटे में मिलायें। थोड़ा गुड़ या चीनी मिलाकर दूध से आटा गूंध लें। स्वाद बढ़ाने के लिए थोड़ी दालचीनी या इलायची पाउडर मिला लें।
- गाजर परांठा: गाजर को कद्दूकस करें और 2-3 मिनट तक हल्का भूनें। एक चुटकी नमक और भुना हुआ जीरा मिलाकर आटे के साथ गूंधें।
- पनीर परांठा: घर में बना ताजा पनीर लें। बारीक कटा हुआ धनिया, बारीक कटा हुआ प्याज, चाट मसाला, नमक और कुछ बूंदें नींबू की डालें। अच्छे से मिलायें और भरावन तैयार है।
- पालक परांठा: एक गुच्छा पालक की पत्तियां लें और उबालें। पत्तियों को चीज क्यूब और एक चुटकी नमक के साथ पीस लें। पानी के स्थान पर पालक प्यूरी की मदद से आटा गूंध लें। तैयार आटे से परांठा बनाएं।
- सत्तू परांठा: एक बड़ा चम्मच सत्तू लें। नमक, चाट मसाला और एक छोटा चम्मच तेल डालें। अच्छे से मिलायें और भरावन के रूप में प्रयोग करें।



टिप्स:-

बच्चे के एक वर्ष के होने के बाद बच्चे के भोजन में सब्जियों और सूप के अलावा रोटी, परांठा आदि को भी शामिल किया जाना चाहिए। यह भोजन बच्चे के विकास में मदद करता है। इसलिए हमने ऐसी सब्जियों को शामिल किया है, जिनसे ग्रेवी वाली सब्जी बनाई जा सकें। ग्रेवी वाली सब्जियों के साथ बच्चा रोटी या परांठा अच्छे से खा सकता है। यह सब्जियां बच्चों के लिए पोष्टिक होने के साथ-साथ स्वादिष्ट भी हैं। बच्चों के लिए बनाई गई सब्जियां, परिवार के अन्य सदस्य भी बड़े स्वाद से खा सकते हैं।



सोया करी

सामग्री: टमाटर कद्दूकस करके छिलका निकाल लें, 1प्याज कद्दूकस किया हुआ, 1 छोटा आलू उबालकर 1/2 इंच के टुकड़ों में काटें, 1 बड़ा चम्मच सोया ग्रेन्युल को 10 मिनट के लिए गर्म पानी में भिगो दें, 1 1/2 कप पानी, 1/2 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच गर्म मसाला (ऐच्छिक), एक चुटकी हल्दी, 1/2 छोटा चम्मच नमक या स्वादानुसार, 1 बड़ा चम्मच तेल।



विधि: एक कड़ाही में तेल गर्म करें। कद्दूकस की हुई प्याज डालें और 2-3 मिनट सुनहरा होने तक भूनें। आधा छोटा चम्मच धनिया पाउडर और एक चुटकी हल्दी डालें। अच्छे से मिलायें। कद्दूकस किये हुए टमाटर डालें और अच्छे से मिलायें। सोया ग्रेन्युल डालें, और उबले हुए आलुओं को छोटे टुकड़ों में काटें और डालें। एक मिनट के लिए भूनें और नमक, गरम मसाला (ऐच्छिक) डालें और 2 मिनट के लिए दुबारा भूनें। पानी डालें और एक उबाल आने दें। ढक्कर धीमी आंच पर 3 मिनट तक पकायें। ढक्कन खोलें और आधा मिनट चलायें और आंच से उतारें। गर्म रोटी या पूरी के साथ परोसें।

वेजिटेबल फ्राई

सामग्री: 5-6 छोटे टुकड़े फूलगोभी, 3-4 पीस भिण्डी, 1/4 शिमला मिर्च-पतले लंबे टुकड़ों में काटें, तलने के लिए तेल, नमक और चाट मसाला स्वादानुसार।



विधि: कड़ाही में तेल गर्म करें। जब तेल गर्म हो जायें तो सब्जियां डाले। सब्जियों के करारे होने तक मध्यम आंच पर 3-4 मिनट तक तलें। तली हुई सब्जियों को तेल से अलग प्लेट में निकालें। चाट मसाला और नमक बुरकें और थोड़ा गर्म ही बच्चों को दें।

कच्चे केले के चिप्स

सामग्री: 1 कच्चा केला, नमक स्वादानुसार, 2 बड़े चम्मच तेल।



विधि: चाकू से केले को लंबाई में छील लें। छिलें हुए केले को तेजधार वाले चाकू से गोल पतले स्लाइस काटें। एक नॉनस्टिक पैन में 2 बड़े चम्मच तेल गर्म करें और स्लाइस डालें। ढक दें और 2 मिनट तक पकने दें। ढक्कन हटायें और 2 मिनट तक चलायें। जब स्लाइस पककर करारे हो जायें तो आंच से उतारें। चिप्स को पैन से निकालें और अलग प्लेट में रखें। थोड़ा नींबू का रस डालें और एक चुटकी नमक डालें। स्वाद के लिए मामूली सी काली मिर्च डालें और तुरंत परोसें।

मुलायम इडली

सामग्री: 1 कप धुली उड़द दाल, 1 कप सेला चावल, 1 कप परमल चावल, 1/2 छोटा चम्मच मेथी दाना, तेल सांचों को चिकना करने के लिए, नमक स्वादानुसार।



विधि: उड़द दाल और मेथी दानों को 4 घंटों के लिए भिगो दें। दोनों तरह के चावलों को अलग बर्तन में 4 घंटों के लिए एक साथ भिगायें। दाल को पीसकर बारीक पेस्ट बना लें। दोनों चावलों को एक साथ पीस लें। दोनों तरह के घोल को एक साथ मिलायें। नमक डालें और मिलायें। ढक्कर पूरी रात रखें। अगली सुबह घोल को अच्छी तरह से मिलायें। इडली के सांचों को तेल लगाकर चिकना करें। सांचों में इडली का घोल डालें। सांचों को 3/4 तक ही भरें और 15 मिनट तक भाप में पकायें। पकने के बाद इडली को सांचों से चाकू की मदद से निकालें। इडली को छोटे टुकड़ों में काटकर अपने नन्हें के लिए परोसें।



बेसन की बर्फी ◉

सामग्री: 250 ग्रा0 बेसन, 150 ग्रा0 पिसी हुई चीनी, 150 ग्रा0 शुद्ध घी, 3-4 छोटी इलायची के दाने पीसकर पाउडर बना लें।

विधि: एक भारी तले की कड़ाही में तेल गर्म करें। बेसन को सूखा 10 मिनट तक धीमी आंच पर भूनें। लगातार चलाते रहें। खुशबू आने तक भूनें। घी डालें। धीमी आंच पर 15 मिनट तक भूनें। बेसन को ब्राउन न होने दें। बेसन के सुनहरा होने तक पकायें। बेसन को थोड़ा गहरा सुनहरा भूनें। आंच से उतारें। चीनी डालें और अच्छे से मिलायें। चिकनी की हुई थाली में निकालें। अच्छे से दबाकर एकसार करें। थोड़ा इलायची पाउडर डालें। 5-6 घंटे ठंडा होने के लिए छोड़ दें। मिश्रण को कमरे के तापमान पर आने दें, लेकिन फ्रिज में न रखें। आप इसे एक रात के लिए भी रख सकते हैं। मिश्रण को 1 इंच के टुकड़ों में काटें। पूरी तरह ठंडा होने पर एयरटाइट कंटेनर में रखें।



फ्रैंच टोस्ट क्यूब ◉

सामग्री: 1 अंडा नमक स्वादानुसार, 1 स्लाइस ब्राउन ब्रेड, 1 बड़ा चम्मच दूध, तेल फ्राई करने लिए।

विधि: अंडे को एक कप में तोड़े। अच्छे से फेंटे। नमक डालें और प्लेट में निकालें। ब्रेड के किनारों काटें और चार चौकोर टुकड़ों में कोटें। दूध को एक प्लेट में निकालें और ब्रेड क्यूब को दूध से भिगोयें और अतिरिक्त दूध निचोड़कर निकाल दें। अब ब्रेड क्यूब को अंडे के मिश्रण में डुबायें। एक फ्राई पैन में तेल गर्म करें और ब्रेड के टुकड़ों को तेल में सुनहरा होने तक तलें। सॉस क साथ परोसें।



सोया पकौड़े ◉

सामग्री: 10-12 सोयाबीन बड़िया, 2 बड़े चम्मच बेसन, 2 बड़े चम्मच आटा, तेल तलने के लिए, 1/4 छोटा चम्मच नमक।

विधि: एक पैन में 2 कप पानी गर्म करें। गर्म पानी में सोयाबीन की बड़िया डालें। आंच से उतारें। ढक्कन से ढक्कर रख दें। 10 मिनट के लिए अलग रखें। ठंडा पानी डालें और छानें। बड़ियों को निचोड़कर अतिरिक्त पानी निकालें। बेसन-आटे को मिलायें और इसमें 1/4 छोटा चम्मच नमक मिलायें। 1/4 कप पानी मिलाकर मुलायम पेस्ट तैयार करें। सोयाबीन की बड़ियों की मिश्रण में डुबायें और मिश्रण से कवर करें। एक कड़ाही में तेल गर्म करें। बड़ियों को तेल में तलें और परोसें।



साबूदाना टिक्की ◉

सामग्री: 4 आलू उबालकर मैश कर लें, 1/2 कप साबूतदाना एक कप गर्म पानी में 1 घंटे के लिए भिगो दें, 2 छोटे चम्मच खसखस, 1/2 कप कॉर्नफ्लोर, 1/2 छोटा चम्मच चाट मसाला, 1 प्याज बारीक कटा हुआ, 2 बड़े चम्मच बारीक कटा हुआ हरा धनिया, 1/2 छोटा चम्मच गर्म मसाला, 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच अमचूर, नमक स्वादानुसार।

विधि: साबूदाना को एक कप गर्म पानी में लगभग 1/2-1 घंटे के लिए भिगो दें। मुलायम होने पर चलते पानी में धोकर छलनी में अलग रखें। कैचप और साबूत काली मिर्च को अलग रखें। आलू मैश करें और अन्य सभी सामग्री मिलायें और तैयार मिश्रण को टिक्की का आकार दें। 12 टिक्कियां बनायें। दो साबूत काली मिर्च लगाकर आंखें बनायें। तेल गर्म करें और 2-3 टिक्कियों को मध्यम आंच पर तलें। टिक्कियों को दोनो साइड सुनहरा तलें। कैचप लगाकर टिक्की पर मुंह बनायें और गर्म परोसें।



क्रंची पेटीज

सामग्री: 1 कप दलिया, 2 उबले हुए मैश आलू, 1 छोटा चम्मच नमक, 1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच चम्मच गर्म मसाला, 1 छोटा चम्मच अमचूर पाउडर, 2-3 बड़े चम्मच बारीक कटा हुआ हरा धनिया।



विधि: एक घंटे के लिए दलिये को पानी में भिगो दें। भीगे हुए दलिये को छलनी में छानें और करछी की मदद से दबाकर अतिरिक्त पानी निकालें। मैश किये हुए आलू और अन्य सामग्री भीगे हुए दलिये में अच्छे से मिलायें। 1 1/2 इंच की चौकोर पैटीज बनायें। और दबाकर चपटा करें। फ्राई पैन में थोड़ा तेल गर्म करके सुनहरा होने तक तलें। परोसते समय दही में चटनी या थोड़ी टैमेटो कैचप मिलाकर पैटीज पर डालकर गर्म परोसें।

डोसा सैंडविच

सामग्री: दाल-चावल का इडली मिश्रण 1.5 कप, 4 ब्राउन ब्रेड, नमक — स्वादानुसार, हरा धनिया — 1-2 टेबल स्पून, अदरक — आधा इंच टुकड़ा कद्दूकस किया हुआ, हरि मिर्च — 1 बारीक कटी हुई (यदि आप चाहें), तेल — 2 टेबल स्पून।



विधि: इडली मिश्रण में नमक, हरा धनिया और अदरक पेस्ट डालकर अच्छी तरह मिलने तक मिला लीजिये। तवा गरम कीजिये और थोड़ा-सा तेल डालकर चिकना कीजिये। ब्रेड को मिश्रण में दोनों तरफ से लपेटिये और गरम तवे पर सिकने के लिये रखिये। सैंडविच के चारों ओर एक छोटी चम्मच तेल डालिये और थोड़ा-सा तेल सैंडविच के ऊपर भी डालिये। सैंडविच की निचली सतह ब्राउन होने पर, निकाल कर रखिये। सारी सैंडविच इसी तरह से सेक कर लीजिये। डोसा सैंडविच को हरे धनिये की चटनी या टमाटर सॉस के साथ परोसिये और खाइये। डोसा सैंडविच बच्चों के टिफिन में टमाटो सॉस के साथ रखिये।

डोसा सैंडविच को सूजी और दही के मिश्रण से भी बिल्कुल इसी प्रकार बनाया जा सकता है। सूजी और दही का मिश्रण बनाने के लिये एक कप सूजी को एक कप फैंटे हुए दही में अच्छी तरह मिलायें। 10 मिनट रखें और उपरोक्त सारे मसाले मिलाकर इसी तरह सैंडविच बना लें।

