

(नोट- प्रमाण से प्रोटीन और फाइबर ग्राम में, कार्बोहाइड्रेट % में, आयरन और कैल्शियम मिलीग्राम में है)

बाजरा के व्यंजनों

इमली या नींबू चावल या पुलाव जैसे व्यंजनों को बनाने के लिए सभी छह किस्म के छोटे बाजरा सादे चावल के प्रतिस्थापन हो सकते हैं। सादी और नमकीन चपातियों को बनाने के लिए पीसे हुए बाजरा के आटे का इस्तेमाल किया जा सकता है, या डोसा, इडली और उत्तपम तैयार करने के लिए या साधारण मिठाई बनाने के लिए उपयोग किया जा सकता है।

बाजरा के चावल जैसे व्यंजनों (रेसिपी)

पहला कदम यह है कि सादा बाजरे को चावल की तरह पकाया जाए और इन पकी हुई सामग्रियों का इस्तेमाल अलग-अलग दिलकश व्यंजनों बनाने में करें। आप दाल या सब्जी के साथ भी सादे बाजरा चावल खा सकते हैं।

1. बाजरा चावल के जैसे व्यंजन:

- बाजरा की पांच किस्मों में से किसी एक का एक कप (बाजरा चावल के व्यंजन के लिए, कांगनी (फॉक्सटेल मिलेट) सबसे अच्छा काम करता है)
- दो कप पानी अगर प्रेशर कुकिंग और 3 कप अगर रेगुलर उबाल कर पकाएं।
- एक से 2 चम्मच घी या तिल या नारियल का अपरिष्कृत तेल।
- नमक स्वादअनुसार

जब तक पानी साफ न हो जाए तब तक पानी से मिलेट को कई बार धोएं। इसमें 5-6 बार धोना हो सकता है। इसे 2-3 घंटे के लिए पानी में भिगो दें। पानी को निकाल दें। मिलेट में एक चम्मच घी या तेल और आवश्यक मात्रा में साफ पानी मिलाएं।

प्रेशर कुकर का उपयोग करने पर, दो सीटी तक पकाएं। यदि नियमित रूप से उबलते हैं तो तब तक उबालें जब तक कि पानी ज्यादातर वाष्पित न हो जाए लेकिन कुछ

शेष रहे। आग को कम से कम करें और इसे 8-10 मिनट के लिए धीमी आँच पर पकाएं। इससे 3 कप तक पका हुआ मिलेट चावल बनेगा।

2. नींबू मिलेट चावल सामग्री (3-4 लोगों को परोसने):

- दो कप पके हुए मिलेट चावल
- एक या दो चम्मच घी या तेल-आपकी पसंद के आधार पर
- आठ से 10 करी पत्ते।
- मुट्ठी भर मूंगफली
- स्वाद के लिए हरी या लाल मिर्च
- चौथाई चम्मच जीरा
- चौथाई चम्मच सरसों के बीज
- दो चम्मच नींबू का रस।
- आधा चम्मच हल्दी में दो बड़े चम्मच पानी मिलाया हुआ
- नमक स्वादअनुसार

नींबू बाजरा चावल तैयार करना - एक भारी तले की कढ़ाई में तेल गर्म करें। जीरा और राई डालें। सरसों के दाने गलने लगे तब आग धीमी कर दें, करी पत्ता और मूंगफली डालें, 2-3 मिनट तक भूनें, हल्दी का पानी मिलाएँ। पका हुआ मिलेट चावल डालें और अच्छी तरह मिलाएं। 5 मिनट के लिए धीमी आँच पर पकाएं। परोसने से तुरंत पहले नींबू का रस डालें। ताजा धनिया और सेंके हुए तिल से सजा (गार्निश) सकते हैं।

इमली बाजरा चावल बनाने के लिए इमली के पेस्ट में नींबू का रस मिला सकते हैं।

3. तली हुई बाजरा चावल पुलाव बिरयानी

सामग्री (3-4 लोगों की सेवा के लिए)

- तीन कप पका हुआ मिलेट चावल
- दो चम्मच घी या दो चम्मच अपरिष्कृत तिल या नारियल का तेल

- एक मध्यम प्याज कटा हुआ (वैकल्पिक)
- आधा चम्मच जीरा
- मेथी के कुछ दाने
- दो हरी इलायची
- दो-तीन बे पत्ती।
- दालचीनी लकड़ी का एक इंच टुकड़ा
- दो से 3 लौंग
- कुछ कालीमिर्च
- स्वादानुसार हरी मिर्च
- एक चम्मच पिसा हुआ अदरक
- नमक स्वादानुसार।
- चुटकी भर हल्दी
- सब्जियां: एक कप कटा हुआ हरा सेम, आलू, गाजर, हरी मटर, फूलगोभी का मिश्रण
- आठ - दस करी पत्ते
- कुछ काजू और किशमिश अधिमानतः काली किशमिश
- दो चम्मच नींबू का रस

तैयारी- घी या तेल को भारी तले की कढ़ाई में गर्म करें। जीरा और मेथी दाना डालें। जैसे ही ये 1-2 मिनट में थोड़ा भूरा हो जाए, प्याज, करी पत्ता, और मिर्च डालें। जब प्याज 2-3 मिनट में गुलाबी हो जाए, तो सभी सब्जियां और मसाले डालें। काजू और किशमिश को अच्छी तरह मिलाएं और मध्यम आँच पर कुछ मिनटों के लिए पकाएँ जब तक कि सब्जियाँ नर्म न हों लेकिन एकरस हो। पका हुआ मिलेट चावल डालें। 5-6 मिनट के लिए कम आग पर पकाएं और नींबू का रस डालें। अचार, और दही या छाछ के साथ परोसें।

4. सादा और दिलकश नमकीन बाजरा रोटी –

रोटी बनाने के लिए आटा तैयार करना - रोटी बनाने के लिए किसी भी छोटे बाजरा के आटे का उपयोग किया जा सकता है। सबसे आम बाजरे (पर्ले बाजरा) किस्म का रोटी बनाने में उपयोग किया जाता है।

सामग्री (5-6 रोटी बनाने):

- दो कप बाजरा का आटा (एक या एक से अधिक किस्म के बाजरा का आटा मिलाया जा सकता है)
- एक बड़ा चम्मच बेसन (चना दाल का आटा)
- दो बड़े चम्मच घर का बना दही
- एक कप बारीक कटा हुआ पालक और मेथी के पत्ते
- जीरा या अजवाइन के बीज (वैकल्पिक)
- स्वाद के लिए लाल या हरी मिर्च
- नमक स्वाद अनुसार

सादा चपाती का आटा तैयार करना - बाजरे का आटा, बेसन और दही मिलाएँ। आटा बनाने के लिए पर्याप्त पानी डालें।

स्वादिष्ट चपाती के आटे की तैयारी - उपरोक्त सभी सामग्रियों को मिलाएं, अच्छी तरह से मिलाएं और पानी से वांछित स्थिरता का आटा गूँधें। चपातियों को भारी तवा या पेन पर सेंके। चपाती अच्छी तरह से पक जाने के बाद घी लगायें।

5. बाजरा उपमा

सामग्री (3-4 लोगों को परोसने):

- दो कप सादा पका हुआ बाजरा चावल (ऊपर देखें सादा बाजरा चावल की विधि)
- एक कप बारीक कटा हुआ गाजर, आलू, शिमला मिर्च और ताजा मटर
- दो चम्मच घी या अपरिष्कृत तिल और नारियल तेल का मिश्रण
- आधा चम्मच जीरा
- एक चम्मच चना दाल

- दस से 15 करी पत्ते।
- कटी हुई हरी मिर्च स्वाद के लिए
- एक मध्यम कटा हुआ टमाटर
- एक मध्यम कटा हुआ प्याज (वैकल्पिक)
- कुछ काजू या मूंगफली
- कुछ किशमिश
- दो चम्मच नींबू का रस
- गार्निश (सुशोभित) करने के लिए ताजा कटा हुआ धनिया

तैयारी - एक भारी तले की कढ़ाई में तेल या घी गरम करें, जीरा और चना दाल डालें। एक बार जब ये थोड़े भूरे रंग के हो जाएं, तो इसमें करी पत्ता, हरी मिर्च और प्याज डालें। प्याज के गुलाबी होने तक भूनें। टमाटर, काजू / मूंगफली, और सब्जियाँ डालें। कुछ मिनटों के लिए ढक्कन को ढक दें, और सब्जियों को नरम होने तक धीमी आंच पर पकाएं। इस पके मिश्रण में पका हुआ मिलेट चावल और नींबू का रस डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। 3-5 मिनट के लिए ढक्कन को ढक लें, ताकि मसालेदार मिलेट चावल बन जाए।

6. बाजरा डोसा और उत्तपम

बैटर तैयार करना

प्रत्येक आधा कप सामा (छोटा मिलेट), कांगनी (फॉक्सटेल मिलेट), रागी (फिंगर मिलेट) और बाजरा (पर्ल मिलेट) लें। एक बड़े पैन में 5-6 पानी से अच्छी तरह से धोएं। 3-4 घंटे के लिए साफ पानी में भिगोएँ। (आप चाहें तो केवल दो प्रकार के बाजरा, एक कप प्रत्येक का उपयोग कर सकते हैं)।

- आधा कप उड़द की दाल में आधा चम्मच मेथी के बीज - 3-4 घंटे के लिए भिगो दें।
- आधा कप पोहा 15 मिनट के लिए भिगो दें या पके हुए चावल लें।

तैयारी - भिगोए हुए बाजरा और उड़द दाल को पोहा / पका हुआ चावल और पानी के साथ एक शक्तिशाली ब्लेंडर में पीसें जब तक कि बैटर मलाईदार न हो। डोसा बनाम उत्तपम बनाम इडली मिश्रण की वांछित गाढ़ापन के लिए व्यंजन अनुरूप पानी मात्रा को समायोजित करें।

सर्दियों में 12-14 घंटे और गर्मी के महीनों में 6-8 घंटे के लिए एक गर्म स्थान पर या धूप में गूँथा हुआ आटा किण्वन करें। किण्वित घोल (बैटर) में वांछित मात्रा में नमक डालें। डोसा या उत्तपम या इडली बनाने के लिए घोल तैयार है। बैटर मिक्स को 2-3 दिनों के लिए रेफ्रिजरेटर में स्टोर किया जा सकता है।

डोसा बनाना- डोसा का बैटर सबसे पतला होता है। पैन को चिकना करने के लिए अपरिष्कृत तेल का उपयोग करके सामान्य तरीके से पतले दोसे तैयार करने के लिए नॉनस्टिक कढ़ाई (पैन) का उपयोग करें। आलू भाजी, नारियल की चटनी, और सांभर के साथ परोसें।

उत्तपम बनाना - उत्तपम के लिए घोल थोड़ा गाढ़ा होता है। नॉनस्टिक पैन का उपयोग करें, उत्तपम के लिए बैटर की मोटी परत फैलाएं। अपनी पसंद की कटी हुई सब्जियों के साथ बैटर की परत को सँवार दें। कुरकुरे स्वाद के लिए उत्तपम के दोनों परत को पकाएं।

7. सब्जियों के साथ दिलकश बाजरा इडली

सामग्री (5-6 लोगों के लिए):

- उपरोक्त बैटर रेसिपी द्वारा तैयार दो से 3 कप बाजरा का घोल।
- दो चम्मच घी या अपरिष्कृत तिल, नारियल तेल का मिश्रण।
- 10 से 15 बारीक काटे कढ़ी पत्ते ।
- स्वाद के लिए हरी / लाल मिर्च।
- एक चम्मच चना दाल।
- आधा चम्मच जीरा

- आधा चम्मच सरसों के दाने।
- नमक स्वादअनुसार
- एक कप अपनी पसंद की बारीक कटी हुई सब्जियाँ।

तैयारी:- सजाने (गार्निश) या तड़का तैयार करने के लिए एक छोटा सी कढ़ाई लें। तेल गरम करें, जीरा और राई डालें। एक बार ये चटकने के बाद, चना दाल डालें। 2-3 मिनट के लिए भूनें, करी पत्ते और मिर्च डालें। इस गार्निश और सब्जियों को बैटर में मिलाएं। इसमें नमक डाल तुरंत इडली स्टैंड में सामान्य तरीके से इडली को भाप देने के लिए स्थानांतरण करें। बाजरा इडली को पकने में थोड़ा ज्यादा समय लगता है। सुनिश्चित करें कि नमक और सब्जियों को पहले न मिलाएं, वरना नमक और सब्जियाँ पानी छोड़ देंगी, और बैटर (घोल) बहुत पतला और पानी जैसा हो जाएगा। इडली को सांभर और नारियल की चटनी के साथ परोसें।

8. बाजरा खिचड़ी (दिलकश दलिया)

सामग्री (5-6 लोगों के लिए):

- एक कप कांगनी (फॉक्सटेल मिलेट) या बाजरा (पर्ल मिलेट) या कोड़ों (कोडो मिलेट)। अच्छी तरह से धो लें और 3-4 घंटे के लिए भिगोएँ। बाजरा भिगोना आवश्यक है ताकि अनाज तेजी से पक जाएं।
- एक कप हरी मूंग दाल को 3-4 घंटे के लिए भिगो दें।
- एक चम्मच पिसा हुआ अदरक
- एक मध्यम कटा हुआ प्याज (वैकल्पिक)
- एक बड़ा चम्मच (तीन छोटे चम्मच) घी या अपरिष्कृत नारियल तेल
- आधा चम्मच जीरा
- आधा चम्मच सरसों के बीज।
- एक कप कटी हुई गाजर, आलू, हरी बीन्स, ब्रोकली, और हरी मटर।
- कटी हुई हरी मिर्च स्वाद के लिए।

- आठ - दस बारीक कटे हुए करी पत्ते ।
- आधा चम्मच हल्दी पाउडर।
- आधा चम्मच धनिया पाउडर।
- एक चम्मच नींबू का रस।
- नमक स्वादअनुसार

तैयारी - घी या नारियल तेल गरम करें। राई और जीरा डालें। जब बीज चटकने लगे, प्याज, हरी मिर्च, अदरक और करी पत्ता डालें और मध्यम आग पर 4-5 मिनट तक भूनें। सब्जियों, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, नमक, मूंग दाल और बाजरा डालें। चार कप पानी डालें। प्रेशर कुकर में 2-3 सीटी के लिए प्रेशर कुक करें। भाप शान्त होने के बाद, कुकर का ढक्कन खोलें, नींबू का रस डालें और दही और पसंद के अचार के साथ परोसें।

9. शाकाहारी गाजर की खीर

सामग्री (3-4 लोगों के लिए):

- एक कप सामा (छोटा मिलेट) या सनवा (खलिहान बाजरा) - 3-4 घंटे के लिए भिगोया और पानी निकाला हुआ
- दो चम्मच घी
- एक कप बादाम का दूध (रात भर 20-25 बादाम भिगोएँ, खाल निकालें, एक कप पानी डाल शक्तिशाली ब्लेंडर में ब्लेंड करें)
- एक कप कद्दूकस की हुई गाजर।
- एक कप गुड़ चीनी
- दो इलायची के निकाले हुए दाने
- 10 - 12 काजू
- छोटी मुट्ठी किशमिश
- चुटकी भर नमक

- दो कप पानी

तैयारी - एक कप पानी और एक चुटकी नमक के साथ गुड़ की चाशनी बनाएं। चाशनी को 8-10 मिनट तक उबालें जब तक कि यह थोड़ा गाढ़ा न हो जाए।

एक भारी तले की कढ़ाई गरम करें और दो बड़े चम्मच घी डालें। जब घी गर्म हो जाए तो भीगे हुए सामा बाजरा डालें और सुनहरा होने तक भूनें, काजू, इलायची और गाजर डालकर 5 मिनट तक भूनें। एक कप बादाम दूध डालें और मिलेट नरम होने तक मध्यम आँच पर उबालें और हिलाते रहे ताकि वह चिपके नहीं। (गुड़ का सिरप) डालें और चाशनी मिश्रण में धुलमिल जाए तब तक हिलाते रहे। थोड़े से काजू और बादाम के टुकड़ों से अलंकृत करके गर्मागर्म परोसें।

10. बाजरा बादाम शीरा (हलवा)

सामग्री (3-4 लोगों के लिए):

- आधा कप कांगनी (फॉक्सटेल मिलेट) धो कर और 3 -4 घंटों के लिए भिगोकर और फिर पानी निकालकर और मोटे से पीस लें।
- आधा कप ताजे पिसे हुए बादाम का पेस्ट
- दो बड़े चम्मच घी।
- एक कप पानी
- केसर की कुछ किस्में (वैकल्पिक)
- दो हरी इलायची के छंटे हुए दाने
- आधा कप गुड़ चीनी
- गार्निशिंग के लिए पिस्ता या बादाम के टुकड़े

तैयारी- पानी, गुड़ चीनी, इलायची और केसर मिलाकर सिरप (चाशनी जैसा) बनाएं। इसे 5 मिनट के लिए उबालें और इसे तैयार रखें। एक भारी तली का पैन लें और इसमें घी गर्म करें। कांगनी (फॉक्सटेल मिलेट) डालें और जब तक वह सुनहरा और घी अलग न हो जाए, तब तक तल लें। बादाम का पेस्ट डालें और धीमी आग पर

3-5 मिनट के लिए, बादाम का पेस्ट जब तक गहरा हल्का भूरा नहीं होता, हिलाते रहे। चाशनी डालें और मिश्रण को गाढ़ा होने और घी/तेल अलग हो जाए, और शीरा पैन से चिपकना बंद कर दे तब तक लगातार हिलाएं। पिस्ता या बादाम कतली से सुशोभित कर गर्म परोसें।