

बाजरे की नमकीन टिकिया

(गर्भवती, धात्री महिलाओं, किशोरियों के लिए)



पौष्टिकता

कैलोरी	: 1333.1 कैलोरी
प्रोटीन	: 39.7 ग्राम
फैट	: 67.7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	: 136.1 ग्राम
कैल्शियम	: 1088.2 मि.ग्रा.
लौह तत्व	: 26.2 मि.ग्रा.
विटामिन ए	: 9322 माइ.ग्रा.

सामग्री

बाजरे का आटा	: 200 ग्राम	2 कप
खट्टा दही गूंधने के लिये	: 100 ग्राम	1 कप
बारीक कटी मैथी	: 100 ग्राम	
तिल	: 50 ग्राम	
तेल	: 30 ग्राम	2 बड़ा चम्मच
आयोडीन युक्त नमक	: स्वादानुसार	
राई	: 1/4 चाय का चम्मच	
जीरा	: 1/4 चाय का चम्मच	
अदरक, लहसुन,	: स्वादानुसार	
पिसी लाल मिर्च, हल्दी,		
पिसा धनिया, जीरा, हींग		
हरी मिर्च	: 3-4	

पकाने की विधि :

1. बाजरे के आटे में बारीक कटी मैथी, तिल व सभी मसाले व अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर अच्छे से मिला लें।
2. इस आटे को दही से गूंध लें व छोटी छोटी लोई बनाकर हथेली से दबाकर टिकिया बना ले व गर्म तेल में गुलाबी होने तक तल लें।
3. चटनी व सॉस के साथ परोसें।