

भुट्टे की कचोरी

(गर्भवती, धात्री महिलाओं, किशोरियों के लिए)



पौष्टिकता

कैलोरी	: 1678.5 कैलोरी
प्रोटीन	: 47.5 ग्राम
फैट	: 39.2 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	: 277.2 ग्राम
कैल्शियम	: 95.3 मि.ग्रा.
लौह तत्व	: 9.6 मि.ग्रा.
विटामिन ए	: 207.2 माइ.ग्रा.

सामग्री

भुट्टे के दाने	: 330 ग्राम	2 कप
मैदा	: 240 ग्राम	2 कप
बेसन	: 50 ग्राम	
तेल	: 30 ग्राम	2 बड़ा चम्मच
आयोडीन युक्त नमक	: स्वादानुसार	
अदरक, लहसन,	: स्वादानुसार	
पिसी लाल मिर्च, हल्दी,		
पिसा धनिया, जीरा, हींग		
हरी मिर्च	: 3-4	
नींबू	: 2	

पकाने की विधि :

1. भुट्टे के दाने निकाल लें। इसे थोड़े तेल में सेंक लें। फिर मिक्सर में पीस लें।
2. पीसने के बाद फिर थोड़े तेल में सेंक लें। इसमें सभी मसाले डाल दें।
3. मैदे में मोयन (तेल) डालकर थोड़ा गरम पानी से गूथ लें।
4. मैदे की छोटी छोटी पूरी जैसे बेलकर उसमें भुट्टे का मसाला गरम कर कचोरी बना लें।
5. ये कचोरी तवे पर धीमी आंच पर थोड़ी सेंक लें। इस तरह करने से तलने के लिये तेल कम लगता है और जल्दी तल जाती है।
6. सेंकने के बाद तेल में तल लें।
7. कचोरी थोड़ी फोड़कर उस पर दही, इमली की चटनी, हरी चटनी, बारीक सेव डालकर परोसें। स्वाद बढ़ाने के लिये लहसुन की चटनी के साथ परोसें।

नोट: भुट्टे की जगह मटर के दाने भी ले सकते हैं।