

# ढोकला

(गर्भवती, धात्री महिलाओं, किशोरियों, बच्चों के लिए)



## पौष्टिकता

कैलोरी	: 4037.9 कैलोरी
प्रोटीन	: 225.2 ग्राम
फैट	: 86.7 ग्राम
कार्बोहाईड्रेट	: 567.0 ग्राम
कैल्शियम	: 558.4 मि.ग्रा.
लौह तत्व	: 62.2 मि.ग्रा.
विटामिन ए	: 1653.4 माइ.ग्रा.

## सामग्री

बेसन	: 1000 ग्राम	8 कप
चावल का आटा	: 100 ग्राम	1/2 कप
टाटरी/साइट्रिक एसिड	: 20 ग्राम	1/2 चम्मच
सोडा	: 20 ग्राम	1/2 चम्मच
शक्कर	: 20 ग्राम	
तेल	: 30 ग्राम	2 बड़ा चम्मच
आयोडीन युक्त नमक	: स्वादानुसार	
पिसी लाल मिर्च, हल्दी, पिसा धनिया, हींग	: स्वादानुसार	
हरी मिर्च	: 3-4	
राई	: 1/4 चाय का चम्मच	
जीरा	: 1/4 चाय का चम्मच	
तिल	: 1/4 चाय का चम्मच	

## पकाने की विधि :

1. बेसन को छाने और उसमें सारी सामग्री को मिलायें।
2. अब एक गहरे पेन में एक किनार वाली थाली रखें। और पेन में पानी गर्म करें।
3. बेसन में पानी डाले और अच्छे से फेंटें।
4. इस मिश्रण को थाली में डालें और ढककर 15 मिनट पकायें।
5. फिर उसे ठण्डा होने दें।
6. एक कढ़ाही में तेल गर्म करें और उसमें राई और तिल डालें। इसे ढोकले के ऊपर डालें और मनचाहे आकार में काट लें।
7. मिर्च को भी अलग से तेल गर्म करके तल लें।
8. ऊपर से हरा धनिया डालकर परोसें।