

खोपरा पेटिस

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

सामग्री



खोपरा बूरा : 75 ग्राम 5 बड़ा चम्मच

आलू : 100 ग्राम 2

काजू, किशमिश : 20 ग्राम 2-3

तेल : 30 ग्राम 2 बड़ा चम्मच

आयोडीन युक्त नमक : स्वादानुसार

धनिया पत्ती, : स्वादानुसार

पिसी लाल मिर्च, हल्दी

हरी मिर्च : 2-3

नीबू का रस : 2

पौष्टिकता

कैलोरी	: 731.1 कैलोरी
प्रोटीन	: 6.4 ग्राम
फैट	: 65.9 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	: 28.1 ग्राम
कैल्शियम	: 26.5 मि.ग्रा.
लौह तत्व	: 2.5 मि.ग्रा.
विटामिन ए	: 2.6 माइ.ग्रा.

पकाने की विधि :

1. आलू उबालकर छीलकर किस लें।
2. एक कटोरे में खोपरा बूरा, बारीक कटी काजू, बारीक कटी हरी मिर्च, किशमिश, नमक, नीबू का रस मिलायें।
3. लाल मिर्च, हल्दी व नमक को मिलाये।
4. आलू के पेस्ट के बराबर हिस्से करें।
5. हर हिस्से में खोपरे का मिश्रण भरकर गोले बनायें। गर्म तेल में तलें।
6. इसे चटनी के साथ या सूखा ही खा सकते हैं।