

आलू के फरे रेसिपी – बिना स्टीमर के देसी स्टाइल

चावल के आटे और मसालेदार आलू की स्टफिंग से बने देसी स्टाइल आलू के फरे बेहद स्वादिष्ट होते हैं। जानिए बिना स्टीमर के कढ़ाई में इन्हें बनाने की आसान विधि।



तैयारी का समय
20 मिनट

पकने का समय
20 मिनट

कुल समय
40 मिनट

सर्विंग्स
4

कैलोरी
280 कैलोरी

सामग्री

उबले हुए आलू	4 मध्यम आकार के (अनुमानित)
तेल	1 चम्मच
मेथी दाना	1/2 चम्मच
लहसुन	5-6 कलियां (अनुमानित)
हरी मिर्च	2-3 (स्वादानुसार)
हरा धनिया	1/4 कप (अनुमानित)
हल्दी पाउडर	1 चम्मच
धनिया पाउडर	1 चम्मच
नमक	स्वादानुसार
चावल का आटा	लगभग 2 कप (अनुमानित)

बनाने की विधि

1. कढ़ाई में तेल और मेथी दाना गर्म करें

सबसे पहले एक कढ़ाई में एक चम्मच तेल डालकर गर्म करें। जब तेल गर्म हो जाए, तब इसमें आधा चम्मच मेथी दाना डालें। मेथी दाने को हल्का चटकने दें। ध्यान रखें कि मेथी ज्यादा न जले, क्योंकि इससे स्वाद कड़वा हो सकता है।

2. लहसुन और हरी मिर्च का पेस्ट भूनें

अब कढ़ाई में लहसुन, हरी मिर्च और हरे धनिये का पिसा हुआ पेस्ट डालें। इसे धीमी से मध्यम आंच पर हल्का भूनें। जब इसकी कच्ची खुशबू कम होने लगे, तब अगले मसाले डालें।

3. सूखे मसाले मिलाएं

इसके बाद एक चम्मच हल्दी पाउडर और एक चम्मच धनिया पाउडर डालें। साथ ही स्वादानुसार नमक मिलाएं। सभी मसालों को अच्छी तरह भूनें। जरूरत पड़ने पर थोड़ा पानी डाल सकते हैं, ताकि मसाले जलें नहीं।

4. उबले हुए आलू मिलाएं

जब मसाले अच्छी तरह भुन जाएं, तब पहले से उबले और मैश किए हुए आलू डालें। इन्हें मसालों के साथ अच्छी तरह मिलाएं। कुछ देर तक पकाएं, ताकि आलू में सभी मसालों का स्वाद आ जाए।

5. आलू की स्टरफिंग तैयार करें

जब आलू और मसाले अच्छी तरह मिल जाएं, तब गैस बंद कर दें। अब स्वादिष्ट आलू की स्टरफिंग तैयार है। इसे थोड़ा ठंडा होने दें, ताकि फरे भरते समय आसानी हो।

6. चावल के आटे की लोइयां बनाएं

पहले से गूंथे हुए चावल के आटे की छोटी-छोटी लोइयां बनाएं। प्रत्येक लोई को हाथों से दबाकर छोटी पूरी जैसा आकार दें। कोशिश करें कि पूरी की मोटाई एक समान रहे।

7. फरे में आलू की स्टरफिंग भरें

अब तैयार पूरी के बीच में थोड़ी आलू की स्टरफिंग रखें। इसके बाद इसे आधा मोड़ें और किनारों को हल्का दबाकर बंद करें। इसी तरह बाकी सभी फरे तैयार कर लें।

8. कढ़ाई में फरे रखें

अब एक कढ़ाई में थोड़ा सा तेल लगाएं। तैयार फरे सावधानी से कढ़ाई में रखें। ध्यान रखें कि फरे एक-दूसरे के ऊपर बहुत ज्यादा न चढ़ें।

9. पानी डालकर ढककर पकाएं

फरे रखने के बाद ऊपर से लगभग 3-4 चम्मच पानी छिड़कें। इसके बाद कढ़ाई को ढक्कन से ढक दें। धीमी आंच पर लगभग 4-5 मिनट तक पकाएं। इस दौरान पानी की भाप से फरे पकने लगेंगे।

10. फरे पलटकर सुनहरे करें

जब फरे का रंग बदल जाए और नीचे की तरफ हल्के सुनहरे दिखाई देने लगे, तब इन्हें सावधानी से पलटें। दूसरी तरफ से भी लगभग एक मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। मोटे या बड़े फरे हों, तो जरूरत के अनुसार थोड़ा और पकाएं। चावल के आटे की परत अंदर तक पकी होनी चाहिए।

11. गरमागरम फरे परोसें

अब स्वादिष्ट देसी स्टाइल आलू के फरे तैयार हैं। इन्हें प्लेट में निकालें और अपनी पसंदीदा चटनी के साथ गरमागरम परोसें।

शेफ टिप्स

- चावल के आटे को मुलायम गूंथें, ताकि फरे बनाते समय दरारें न पड़ें ।
- आलू की स्टर्फिंग ज्यादा गीली न रखें ।
- फरे की परत ज्यादा मोटी न रखें ।
- ज्यादा स्वाद के लिए इन्हें हरी धनिया या टमाटर की चटनी के साथ परोसें ।

पूरी रेसिपी: <https://meenrazcooking.com/recipe/aloo-ke-fare-recipe/>

वीडियो देखें: youtube.com/watch?v=E5a7pE0LFL0