

बचे हुए चावल से फ्राइड राइस | झटपट वेज फ्राइड राइस रेसिपी

रात के चावल बच गए हैं ? उनसे बनाएं झटपट और स्वादिष्ट बचे हुए चावल से फ्राइड राइस । सब्जियों और सॉस के साथ यह आसान रेसिपी कुछ ही मिनटों में तैयार हो जाती है ।



तैयारी का समय
5 मिनट

पकने का समय
10 मिनट

कुल समय
15 मिनट

सर्विंग्स
2

कैलोरी
300 kcal

सामग्री

बचे हुए पके चावल	2 कप
तेल	1 से 2 बड़े चम्मच
लहसुन	4 से 5 कलियां, बारीक कटी
प्याज	1 छोटा, बारीक कटा
हरी मिर्च	1 बारीक कटी
गाजर	¼ कप, बारीक कटी
शिमला मिर्च	¼ कप, बारीक कटी
पत्ता गोभी	¼ कप, बारीक कटी
हरा प्याज	2 बड़े चम्मच
सोया सॉस	1 छोटा चम्मच

रेड चिली सॉस	1 छोटा चम्मच
टोमैटो केचप	1 छोटा चम्मच, वैकल्पिक
सिरका	1/2 छोटा चम्मच
काली मिर्च पाउडर	1/4 छोटा चम्मच
नमक	स्वादानुसार

बनाने की विधि

- 1. बचे हुए चावल तैयार करें**
बचे हुए ठंडे चावलों को हल्के हाथों से अलग-अलग कर लें, ताकि फ्राइड राइस बनाते समय चावल आपस में चिपकें नहीं।
- 2. लहसुन और प्याज भूनें**
कड़ाही या वोक में तेल गर्म करें। लहसुन, प्याज और हरी मिर्च डालकर तेज आंच पर कुछ सेकंड भूनें।
- 3. सब्जियां डालें**
गाजर, शिमला मिर्च और पत्ता गोभी डालकर तेज आंच पर लगभग 2-3 मिनट भूनें। सब्जियों को ज्यादा नरम न करें।
- 4. सॉस और मसाले मिलाएं**
सोया सॉस, रेड चिली सॉस, सिरका, काली मिर्च और स्वादानुसार नमक डालकर सभी चीजों को अच्छी तरह मिलाएं।
- 5. बचे हुए चावल डालें**
अब बचे हुए चावल डालकर तेज आंच पर सब्जियों और सॉस के साथ हल्के हाथों से अच्छी तरह मिलाएं।
- 6. फ्राइड राइस तैयार करें**
चावल को 2-3 मिनट तक तेज आंच पर चलाते हुए पकाएं। आखिर में हरा प्याज डालकर गैस बंद कर दें और गरमा-गरम सर्व करें।
- 7. फ्राइड राइस कैसे सर्व करें ?**
बचे हुए चावल से तैयार इस फ्राइड राइस को आप ऐसे ही गरमा-गरम खा सकते हैं। इसके साथ मंचूरियन, चिली पनीर या अपनी पसंद की तीखी चटनी भी सर्व कर सकते हैं। इसे बच्चों या बड़ों के टिफिन में भी दिया जा सकता है।

शेफ टिप्स

- फ्राइड राइस के लिए ठंडे और पहले से पके हुए चावल अच्छे रहते हैं। बहुत नरम या ज्यादा पके चावल इस्तेमाल करने से फ्राइड राइस चिपचिपा हो सकता है।
- फ्राइड राइस को तेज आंच पर बनाएं और सब्जियों को ज्यादा न पकाएं। इससे उनमें अच्छा क्रंच बना रहता है।
- सोया सॉस में पहले से नमक होता है, इसलिए अलग से नमक डालते समय मात्रा का ध्यान रखें।

पूरी रेसिपी: <https://meenrazcooking.com/recipe/bache-hue-chawal-se-fried-rice/>

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