

बची हुई दाल के पराठे | झटपट और स्वादिष्ट पराठा रेसिपी

बची हुई दाल को फेंकने के बजाय बनाएं स्वादिष्ट बची हुई दाल के पराठे | दाल, आटा, प्याज, हरी मिर्च और धनिया से यह झटपट पराठा तैयार करें |



तैयारी का समय
10 मिनट

पकने का समय
20 मिनट

कुल समय
35 मिनट

सर्विंग्स
4

कैलोरी
250 कैलोरी

सामग्री

बची हुई दाल	आवश्यकतानुसार
गेहूं का आटा	आवश्यकतानुसार
हरी मिर्च	आवश्यकतानुसार, बारीक कटी
प्याज	आवश्यकतानुसार, बारीक कटी
हरा धनिया	आवश्यकतानुसार, बारीक कटी
नमक	स्वादानुसार
घी	सेकने के लिए
तेल या बटर	वैकल्पिक

बनाने की विधि

1. बची हुई दाल से आटा तैयार करें

एक बड़े बर्तन में बची हुई दाल डालें। इसमें आवश्यकतानुसार गेहूं का आटा मिलाएं। फिर बारीक कटी हरी मिर्च, प्याज और हरा धनिया डालें। स्वादानुसार नमक मिलाएं। सभी चीजों को अच्छी तरह मिलाते हुए नरम आटा गूंद लें।

2. पराठे को बेलकर आकार दें

तैयार आटे से एक लोई लें। इसे चकले पर रखकर हल्के हाथ से दबाएं। अब बेलन की मदद से पराठे के आकार में बेलें। इसी तरीके से बाकी आटे से भी पराठे तैयार कर सकते हैं।

3. पराठे को तवे पर सेकें

तवा अच्छी तरह गर्म करें। इस पर बेला हुआ पराठा रखें। एक तरफ हल्का सिकने के बाद इसे पलट दें। फिर दूसरी तरफ भी अच्छी तरह सेकें। पराठे को बीच-बीच में पलटते रहें।

4. घी लगाकर सुनहरा और क्रिस्पी बनाएं

अब पराठे पर घी लगाएं। आप इसकी जगह तेल या बटर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। दोनों तरफ घी लगाकर पराठे को अच्छी तरह सेकें। जब पराठा सुनहरा और क्रिस्पी हो जाए, तब तवे से उतार लें। इसे गरमा-गरम सर्व करें।

शेफ टिप्स

- दाल बहुत पतली हो तो आटा धीरे-धीरे मिलाएं। इससे आटा ज्यादा नरम नहीं होगा।
- नमक डालने से पहले दाल का स्वाद चेक करें। बची हुई दाल में पहले से नमक हो सकता है।
- प्याज और हरी मिर्च बारीक काटें। इससे पराठा बेलना आसान होगा।
- तवा पहले अच्छी तरह गर्म करें। इसके बाद पराठा सेकें।
- क्रिस्पी स्वाद के लिए घी अच्छा विकल्प है। हालांकि, तेल या बटर भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

पूरी रेसिपी: <https://meenrazcooking.com/recipe/bache-hue-dal-ke-parathe/>

वीडियो देखें: youtube.com/watch?v=CSuLivp1AqY