

बेसन भरवा मिर्च रेसिपी | आसान और स्वादिष्ट

बड़ी मिर्च और मसालेदार बेसन की स्टर्फिंग से बनाएं स्वादिष्ट बेसन वाली भरवा मिर्च | इसे धीमी आंच पर तवे पर पकाएं और गरमा-गरम रोटी के साथ सर्व करें |



तैयारी का समय
15 मिनट

पकने का समय
25 मिनट

कुल समय
40 मिनट

सर्विंग्स
5

कैलोरी
150 kcal

सामग्री

बड़ी मिर्च	5
तेल	आवश्यकतानुसार
जीरा	आवश्यकतानुसार
सौंफ	आवश्यकतानुसार
अजवाइन	थोड़ी सी
हींग	¼ चम्मच
हल्दी	½ चम्मच
बेसन	1 कटोरी
नमक	½ चम्मच या स्वादानुसार
देगी मिर्च पाउडर	1 चम्मच

धनिया पाउडर	1 चम्मच
गरम मसाला	1/2 चम्मच
अमचूर पाउडर	1 चम्मच
हरा धनिया	थोड़ा सा
तेल, स्टरफिंग के लिए	लगभग 1 चम्मच

बनाने की विधि

- बेसन के लिए मसालों का तड़का तैयार करें**
एक पैन में थोड़ा तेल गर्म करें। इसमें जीरा, साँफ और थोड़ा अजवाइन डालें। इन्हें हल्का भूनें। फिर 1/4 चम्मच हींग और 1/2 चम्मच हल्दी डालें। मसालों को लगातार चलाएं। ध्यान रखें कि मसाले जलने नहीं चाहिए।
- बेसन को अच्छी तरह भूनें**
अब पैन में एक कटोरी बेसन डालें। इसे लगातार चलाते हुए अच्छी तरह भूनें। बेसन का कच्चापन पूरी तरह निकलना चाहिए। जब अच्छी खुशबू आने लगे, तब इसमें 1/2 चम्मच नमक मिलाएं। अगर गांठें बनें तो उन्हें कलछी से दबाकर तोड़ दें।
- चटपटी स्टरफिंग तैयार करें**
भुने बेसन में 1 चम्मच देगी मिर्च डालें। फिर 1 चम्मच धनिया पाउडर मिलाएं। इसमें 1/2 चम्मच गरम मसाला और 1 चम्मच अमचूर डालें। थोड़ा हरा धनिया भी मिलाएं। आखिर में लगभग 1 चम्मच तेल डालें। सभी चीजों को अच्छी तरह मिलाकर स्टरफिंग तैयार करें।
- मिर्चों में बेसन का मसाला भरें**
अब एक-एक करके बड़ी मिर्च लें। इनमें तैयार बेसन का मसाला थोड़ा-थोड़ा भरें। मसाले को हल्के हाथ से अंदर दबाएं। ज्यादा जोर न लगाएं। ऐसा करने से मिर्च फट सकती है। इसी तरीके से सभी 5 मिर्चों को भरकर तैयार करें।
- भरवा मिर्च को धीमी आंच पर पकाएं**
एक तवा गर्म करें और इसमें थोड़ा तेल डालें। तैयार भरवा मिर्चों को तवे पर रखें। इन्हें ढककर धीमी आंच पर कुछ देर पकाएं। इसके बाद बहुत हल्के हाथ से पलटें। ध्यान रखें कि मसाला बाहर न निकले।
- चारों तरफ से पकाकर सर्व करें**
मिर्चों को दोबारा ढककर दूसरी तरफ से पकाएं। बीच-बीच में इन्हें धीरे से पलटते रहें। जब मिर्च नरम हो जाए और चारों तरफ से पक जाए, तब गैस बंद करें। तैयार बेसन वाली भरवा मिर्च को गरमा-गरम रोटी के साथ सर्व करें।

शेफ टिप्स

- बेसन को अच्छी तरह भूना जरूरी है। इससे उसका कच्चा स्वाद निकल जाएगा।
- मसालों को जलने न दें। उन्हें लगातार चलाते रहें।
- मिर्च में स्टरफिंग ज्यादा जोर से न भरें। इससे मिर्च फट सकती है।
- पकाते समय गैस धीमी रखें। इससे मिर्च अंदर तक अच्छी तरह पकेगी।



पूरी रेसिपी: <https://meenrazcooking.com/recipe/besan-wali-bharwa-mirch/>

वीडियो देखें: youtube.com/watch?v=zO5-mm_0kmY

