

भरवा शिमला मिर्च रेसिपी | मसालेदार Stuffed Capsicum Recipe

भरवा शिमला मिर्च बहुत स्वादिष्ट सब्जी है। इसमें खुशबूदार मसाला भरा जाता है। फिर इसे धीमी आंच पर पकाया जाता है। यह रोटी और परांठे के साथ बहुत स्वादिष्ट लगती है।



तैयारी का समय
15 मिनट

पकने का समय
25 मिनट

कुल समय
40 मिनट

सर्विंग्स
4

कैलोरी
180 kcal

सामग्री

शिमला मिर्च	आवश्यकतानुसार
तेल	2 चम्मच
प्याज	4
लहसुन	8 से 10 कलियां
अदरक	1 इंच का टुकड़ा
कलौंजी	¼ चम्मच
हल्दी पाउडर	1 छोटा चम्मच
नमक	½ चम्मच या स्वादानुसार
अमचूर पाउडर	1 चम्मच
गरम मसाला	½ चम्मच

साबुत धनिया	2 चम्मच
साबुत लाल मिर्च	2
सौंफ	1 चम्मच

बनाने की विधि

1. साबुत मसाले भूनें

सबसे पहले एक कढ़ाई गर्म करें। इसमें साबुत धनिया डालें। साथ में लाल मिर्च और सौंफ डालें। मसालों को धीमी आंच पर भूनें। इन्हें लगातार चलाते रहें। लगभग 2 से 3 मिनट भूनें। जब अच्छी खुशबू आने लगे, गैस बंद करें। मसालों को थोड़ा ठंडा होने दें। इसके बाद इन्हें पीसकर तैयार रखें।

2. भरावन का मसाला तैयार करें

प्याज, लहसुन और अदरक बारीक काट लें। आप चॉपर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। कढ़ाई में 1 चम्मच तेल गर्म करें। इसमें कलौजी डालें। इसे हल्का चटकने दें। अब हल्दी पाउडर डालें। इसके बाद प्याज डालें। साथ में अदरक और लहसुन डालें। इन्हें धीमी आंच पर भूनें। लगभग 3 से 4 मिनट पर्याप्त हैं। अब पिसे हुए साबुत मसाले डालें। इसमें नमक और अमचूर डालें। साथ में गरम मसाला भी डालें। सभी चीजों को अच्छी तरह मिलाएं। लगभग 2 मिनट और भूनें। इसके बाद गैस बंद कर दें। तैयार मसाले को प्लेट में निकाल लें। इसे पूरी तरह ठंडा होने दें।

3. शिमला मिर्च में मसाला भरें

शिमला मिर्च को अच्छी तरह धो लें। इसके डंठल सावधानी से हटाएं। अब अंदर के सारे बीज निकाल दें। शिमला मिर्च को अंदर से साफ करें। तैयार मसाला थोड़ा-थोड़ा करके भरें। इसे हल्के हाथों से दबाएं। मसाले को बहुत ज्यादा ना दबाएं। इससे शिमला मिर्च टूट सकती है। इसी तरह सभी शिमला मिर्च तैयार करें।

4. भरवा शिमला मिर्च पकाएं

एक कढ़ाई में 2 चम्मच तेल गर्म करें। इसमें सभी भरवा शिमला मिर्च रखें। अब कढ़ाई को ढक्कन से ढक दें। धीमी आंच पर लगभग 5 मिनट पकाएं। इसके बाद ढक्कन हटा दें। शिमला मिर्च को सावधानी से पलटें। इसे चारों तरफ से अच्छी तरह पकाएं। पलटते समय स्टफिंग बाहर ना निकलने दें। अब दोबारा ढक्कन लगा दें। इसे 3 से 4 मिनट और पकाएं। शिमला मिर्च सॉफ्ट होने पर गैस बंद करें। आपकी भरवा शिमला मिर्च तैयार है।

शेफ टिप्स

- साबुत मसाले हमेशा धीमी आंच पर भूनें। तेज आंच पर मसाले जल सकते हैं।
- स्टफिंग को भरने से पहले ठंडा करें। गर्म स्टफिंग भरने से शिमला मिर्च नरम हो सकती है।
- मसाले को बहुत कसकर ना भरें। इससे शिमला मिर्च टूट सकती है।
- शिमला मिर्च को धीमी आंच पर पकाएं। इससे वह अंदर तक अच्छी तरह पकती है।
- पलटते समय हल्के हाथों का इस्तेमाल करें। इससे स्टफिंग बाहर नहीं निकलेगी।

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

वीडियो देखें: youtube.com/watch?v=vEZ1zQBzw3k