

## पत्ता गोभी मंचूरियन रेसिपी – रेस्टोरेंट स्टाइल

पत्ता गोभी मंचूरियन एक स्वादिष्ट इंडो-चाइनीज रेसिपी है। इसमें पत्ता गोभी से क्रिस्पी मंचूरियन बॉल्स बनाकर चटपटी ग्रेवी में पकाए जाते हैं। जानें इसे घर पर बनाने की आसान विधि।



तैयारी का समय  
15 मिनट

पकने का समय  
20 मिनट

कुल समय  
35 मिनट

सर्विग्स  
4

कैलोरी  
250 kcal

### सामग्री

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| पत्ता गोभी                | 1 कप (बारीक कटी हुई)      |
| मैदा                      | 2 चम्मच                   |
| कॉर्न स्टार्च             | 2 चम्मच                   |
| काली मिर्च पाउडर          | 1/4 चम्मच                 |
| नमक                       | 1/4 चम्मच                 |
| अदरक-लहसुन का पेस्ट       | थोड़ा सा                  |
| तेल                       | तलने के लिए आवश्यकतानुसार |
| अदरक (बारीक कटा हुआ)      | स्वादानुसार               |
| लहसुन (बारीक कटा हुआ)     | स्वादानुसार               |
| हरी मिर्च (बारीक कटी हुई) | स्वादानुसार               |

|                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| पत्ता गोभी (बारीक कटी हुई) | 2 चम्मच                  |
| प्याज (कटा हुआ)            | 1 मध्यम आकार             |
| शिमला मिर्च (कटी हुई)      | 1/2                      |
| रेड चिली सॉस               | 1 चम्मच                  |
| सोया सॉस                   | 1/2 चम्मच                |
| टोमैटो सॉस                 | 1 चम्मच                  |
| ग्रीन चिली सॉस             | 1 चम्मच                  |
| विनेगर                     | 1 चम्मच                  |
| नमक                        | 1/4 चम्मच या स्वादानुसार |
| पानी                       | 1 1/2 कप                 |
| अदरक (बारीक कटा हुआ)       | गार्निशिंग के लिए        |
| हरा धनिया                  | गार्निशिंग के लिए        |

## बनाने की विधि

### 1. पत्ता गोभी को बारीक काटें

सबसे पहले एक कप पत्ता गोभी लें और इसे अच्छी तरह धोकर साफ कर लें। अब इसे चॉपर की मदद से बारीक काट लें। अगर आपके पास चॉपर नहीं है, तो आप इसे कद्दूकस भी कर सकते हैं। ध्यान रखें कि पत्ता गोभी ज्यादा मोटी न कटी हो। बारीक कटी हुई पत्ता गोभी से मंचूरियन बॉल्स आसानी से बनते हैं।

### 2. मंचूरियन बॉल्स का मिश्रण तैयार करें

अब बारीक कटी हुई पत्ता गोभी को एक बड़े बर्तन में डालें। इसमें दो चम्मच मैदा और दो चम्मच कॉर्न स्टार्च मिलाएं। इसके बाद एक चौथाई चम्मच काली मिर्च पाउडर डालें। साथ ही, एक चौथाई चम्मच नमक और थोड़ा अदरक-लहसुन का पेस्ट मिलाएं। अब सभी चीजों को हल्के हाथों से मसलते हुए अच्छी तरह मिक्स करें। ध्यान रखें कि इस मिश्रण में पानी बिल्कुल न डालें। पत्ता गोभी में नमक डालने के बाद वह अपना पानी छोड़ती है। इसी नमी से मंचूरियन बॉल्स आसानी से बन जाएंगे।

### 3. मंचूरियन बॉल्स बनाएं

अब तैयार मिश्रण से छोटे-छोटे हिस्से निकालें और हाथों की मदद से गोल आकार दें। इसी तरह सभी मंचूरियन बॉल्स तैयार कर लें। बॉल्स को मध्यम आकार का रखें, ताकि वे अंदर तक अच्छी तरह पक सकें। सभी बॉल्स तैयार होने के बाद इन्हें एक प्लेट में रख लें।

### 4. मंचूरियन बॉल्स को फ्राई करें

अब एक कढ़ाई में बॉल्स तलने के लिए पर्याप्त तेल गर्म करें। तेल को मध्यम गर्म रखें और इसमें तैयार मंचूरियन बॉल्स डालें। गैस को मध्यम से धीमी आंच पर रखें। अब बॉल्स को धीरे-धीरे पलटते हुए सुनहरा और क्रिस्पी होने तक फ्राई करें। इस प्रक्रिया में लगभग चार से पांच मिनट लग सकते हैं। ध्यान रखें कि तेज आंच पर बॉल्स बाहर से जल्दी सुनहरे हो सकते हैं। हालांकि, अंदर से कच्चे रह सकते हैं। इसलिए इन्हें मध्यम से धीमी आंच पर ही फ्राई करें। जब सभी बॉल्स अच्छी तरह पक जाएं, तो इन्हें तेल से निकालकर एक प्लेट में रख लें।

## 5. मंचूरियन ग्रेवी के लिए अदरक-लहसुन भूनें

अब उसी कढ़ाई में लगभग एक बड़ा चम्मच तेल डालें। तेल गर्म होने पर इसमें बारीक कटा अदरक, लहसुन और हरी मिर्च डालें। इन सभी चीजों को हल्का सा भून लें। जब अदरक और लहसुन की अच्छी खुशबू आने लगे, तब इसमें बाकी सब्जियां डालें।

## 6. सब्जियों को तेज आंच पर पकाएं

अब कढ़ाई में दो चम्मच बारीक कटी पत्ता गोभी डालें। इसके बाद एक मध्यम आकार का कटा हुआ प्याज और आधी कटी हुई शिमला मिर्च मिलाएं। सभी सब्जियों को तेज आंच पर लगभग एक मिनट तक भूनें। ध्यान रखें कि सब्जियों को ज्यादा नहीं पकाना है। इनमें हल्का सा क्रंच बना रहना चाहिए। इससे मंचूरियन ग्रेवी का स्वाद और टेक्सचर अच्छा रहता है।

## 7. ग्रेवी में सभी सॉस मिलाएं

अब गैस की आंच धीमी कर दें। इसमें एक चम्मच रेड चिली सॉस और आधा चम्मच सोया सॉस डालें। इसके बाद एक चम्मच टोमैटो सॉस और एक चम्मच ग्रीन चिली सॉस मिलाएं। अब एक चम्मच विनेगर और लगभग एक चौथाई चम्मच नमक डालें। सभी सामग्री को अच्छी तरह मिक्स कर लें। ध्यान रखें कि सॉस में पहले से नमक मौजूद होता है। इसलिए अतिरिक्त नमक कम डालें। जरूरत के अनुसार बाद में नमक बढ़ा सकते हैं।

## 8. मंचूरियन की ग्रेवी तैयार करें

अब एक चम्मच कॉर्न स्टार्च लें और इसे थोड़े से ठंडे पानी में अच्छी तरह घोल लें। तैयार घोल को कढ़ाई में डालें। इसके बाद लगभग डेढ़ कप पानी मिलाएं और सभी चीजों को अच्छी तरह मिक्स करें। अब ग्रेवी को मध्यम आंच पर पकने दें। कॉर्न स्टार्च डालने से ग्रेवी धीरे-धीरे गाढ़ी होने लगेगी। अगर आपको ज्यादा ग्रेवी पसंद है, तो थोड़ा और पानी मिला सकते हैं। ग्रेवी को अच्छी तरह उबलने दें।

## 9. मंचूरियन बॉल्स को ग्रेवी में मिलाएं

जब ग्रेवी अच्छी तरह उबलने लगे, तब इसमें फ्राई किए हुए मंचूरियन बॉल्स डालें। अब इन्हें हल्के हाथों से ग्रेवी में मिक्स करें और कुछ देर तक पकाएं। इससे ग्रेवी सभी बॉल्स पर अच्छी तरह कोट हो जाएगी। ध्यान रखें कि बॉल्स को ज्यादा देर तक न पकाएं। इससे वे बहुत ज्यादा नरम हो सकते हैं।

## 10. गार्निश करके गरमागरम सर्व करें

अब आखिरी में बारीक कटा अदरक और हरा धनिया डालें। सभी चीजों को हल्के हाथों से मिक्स करें। लीजिए, आपका स्वादिष्ट और चटपटा पत्ता गोभी मंचूरियन बनकर तैयार है। इसे गरमागरम फ्राइड राइस या नूडल्स के साथ सर्व करें। आप चाहें तो इसे ऐसे ही स्नैक्स की तरह भी खा सकते हैं।

## शेफ टिप्स

- पत्ता गोभी को बारीक काटें। मंचूरियन बॉल्स बनाने के लिए पत्ता गोभी बारीक काटना जरूरी है। इससे मिश्रण अच्छी तरह बंधता है और बॉल्स बनाना आसान होता है।
- मिश्रण में अतिरिक्त पानी न डालें। नमक डालने के बाद पत्ता गोभी अपना पानी छोड़ती है। इसलिए शुरुआत में अतिरिक्त पानी डालने की जरूरत नहीं है।
- बॉल्स को मध्यम से धीमी आंच पर फ्राई करें। इससे मंचूरियन बॉल्स अंदर तक अच्छी तरह पकेंगे। साथ ही, बाहर से क्रिस्पी बनेंगे।
- सब्जियों को ज्यादा न पकाएं। ग्रेवी में इस्तेमाल की गई सब्जियों को तेज आंच पर थोड़ी देर भूनें। इससे उनका हल्का क्रंच बना रहेगा।
- नमक का इस्तेमाल सावधानी से करें। सोया सॉस और दूसरी सॉस में पहले से नमक होता है। इसलिए अतिरिक्त नमक स्वाद के अनुसार डालें।
- मंचूरियन बॉल्स को सर्व करने से कुछ देर पहले ग्रेवी में डालें। इससे बॉल्स ग्रेवी का स्वाद सोखेंगे। साथ ही, उनका टेक्सचर भी अच्छा रहेगा।



पूरी रेसिपी: <https://meenrazcooking.com/recipe/cabbage-manchurian-recipe/>

वीडियो देखें: [youtube.com/watch?v=DA02YmqdzP0](https://youtube.com/watch?v=DA02YmqdzP0)

