

कंटोला की सब्जी रेसिपी | आसान और स्वादिष्ट ककोड़ा की सब्जी

कंटोला की सब्जी एक आसान और स्वादिष्ट सीज़नल रेसिपी है। प्याज, टमाटर और कुछ साधारण मसालों के साथ बनने वाली यह सब्जी रोटी, परांठे और दाल-चावल के साथ बहुत स्वादिष्ट लगती है।



तैयारी का समय
15 मिनट

पकने का समय
20 मिनट

कुल समय
35 मिनट

सर्विंग्स
5

कैलोरी
150 kcal

सामग्री

कंटोला / ककोड़ा	500 ग्राम
तेल	2 बड़े चम्मच
जीरा	¼ छोटा चम्मच
सौंफ	¼ छोटा चम्मच
कलौंजी	¼ छोटा चम्मच
प्याज	1 मीडियम
हरी मिर्च	3-4
हल्दी पाउडर	1 छोटा चम्मच
कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर	½ छोटा चम्मच
धनिया पाउडर	1 छोटा चम्मच

सब्जी मसाला	1 छोटा चम्मच
नमक	स्वादानुसार
टमाटर	1 मीडियम

बनाने की विधि

- कंटोले को अच्छी तरह साफ करें**
सबसे पहले 500 ग्राम कंटोले लें। इन्हें साफ पानी से तीन से चार बार अच्छी तरह धो लें। कंटोले के ऊपर छोटे-छोटे रोएं होते हैं। कई बार इनके बीच मिट्टी भी लगी रहती है। इसलिए इन्हें अच्छी तरह साफ करना जरूरी है।
- कंटोले को काटकर तैयार करें**
धोने के बाद कंटोले से अतिरिक्त पानी निकाल दें। अब इन्हें अपनी पसंद के आकार में काट लें। कोशिश करें कि सभी टुकड़ों का आकार लगभग बराबर रहे। इससे सभी टुकड़े एक साथ अच्छी तरह पकेंगे।
- तेल में साबुत मसालों का तड़का लगाएं**
गैस पर कढ़ाई रखें। इसमें लगभग दो बड़े चम्मच तेल डालें। तेल गर्म होने पर 1/4 छोटा चम्मच जीरा, 1/4 छोटा चम्मच सौंफ और 1/4 छोटा चम्मच कलौंजी डालें। इन्हें कुछ सेकंड चटकने दें।
- प्याज और हरी मिर्च भूनें**
अब कढ़ाई में एक मीडियम साइज की कटी हुई प्याज डालें। साथ में तीन से चार कटी हुई हरी मिर्च डाल दें। प्याज और हरी मिर्च को मध्यम आंच पर भूनें। प्याज का रंग हल्का बदलने तक इसे पकाएं।
- सूखे मसाले मिलाएं**
अब इसमें एक छोटा चम्मच हल्दी पाउडर डालें। इसके बाद आधा छोटा चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर डालें। एक छोटा चम्मच धनिया पाउडर और एक छोटा चम्मच सब्जी मसाला मिलाएं। सभी मसालों को प्याज के साथ अच्छी तरह मिक्स कर लें।
- कंटोला डालकर मसालों के साथ मिलाएं**
अब कटे हुए कंटोले कढ़ाई में डाल दें। इन्हें मसालों के साथ अच्छी तरह मिलाएं। मसाला कंटोले के सभी टुकड़ों पर अच्छी तरह लग जाना चाहिए। इसके बाद स्वादानुसार नमक डालें और दोबारा मिक्स करें।
- धीमी आंच पर कंटोला पकाएं**
कढ़ाई को ढक्कन से ढक दें। कंटोले को धीमी आंच पर लगभग 4 से 5 मिनट पकने दें। बीच में एक बार सब्जी को चला सकते हैं। कुछ मिनट बाद कंटोले पहले की तुलना में हल्के सॉफ्ट होने लगेंगे।
- अब टमाटर डालें**
कंटोले थोड़ा पक जाएं, तब एक मीडियम साइज का कटा हुआ टमाटर डालें। टमाटर को कंटोले के साथ अच्छी तरह मिक्स करें। टमाटर को शुरुआत में डालने के बजाय बाद में डालने से कंटोले को पकने का पर्याप्त समय मिलता है।
- दोबारा ढककर पकाएं**
अब कढ़ाई को फिर से ढक दें। सब्जी को धीमी आंच पर लगभग 4 से 5 मिनट और पकाएं। इससे टमाटर सॉफ्ट हो जाएगा। साथ ही कंटोला भी अच्छी तरह पक जाएगा।
- कंटोला की सब्जी सर्व करें**
ढक्कन हटाकर सब्जी को चेक करें। कंटोले सॉफ्ट हो गए हों और मसाला अच्छी तरह चिपक गया हो तो गैस बंद कर दें। हमारी स्वादिष्ट कंटोला की सब्जी तैयार है। इसे गरमा-गरम रोटी, परांठे या दाल-चावल के साथ सर्व करें।

शेफ टिप्स

- कंटोला खरीदते समय ताजे और सख्त कंटोले चुनें। बहुत ज्यादा नरम कंटोले लेने से बचें।
- सब्जी पकाते समय बीच-बीच में चेक करते रहें। जरूरत से ज्यादा पकाने पर कंटोले बहुत ज्यादा सॉफ्ट हो सकते हैं।

पूरी रेसिपी: <https://meenrazcooking.com/recipe/kantola-ki-sabji-recipe/>

वीडियो देखें: youtube.com/watch?v=j4hkqAyU_wY