

## लौकी के कोपते की रेसिपी – देसी स्टाइल

कद्दूकस की हुई लौकी और बेसन से बने नरम कोपतों को मसालेदार प्याज-टमाटर की ग्रेवी में पकाकर बनाएं स्वादिष्ट देसी स्टाइल लौकी के कोपते।



तैयारी का समय  
15 मिनट

पकने का समय  
30 मिनट

कुल समय  
45 मिनट

सर्विंग्स  
4

कैलोरी  
230 कैलोरी

### सामग्री

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| कद्दूकस की हुई लौकी     | लगभग 1 कप         |
| बेसन                    | 2 बड़े चम्मच      |
| हल्दी पाउडर             | 2 छोटा चम्मच      |
| धनिया पाउडर             | 2 छोटा चम्मच      |
| कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर | 2 छोटा चम्मच      |
| हरी मिर्च               | 5-6               |
| नमक                     | स्वादानुसार       |
| तेल                     | लगभग 3 बड़े चम्मच |
| तेजपत्ता                | 2                 |
| जीरा                    | ½ छोटा चम्मच      |
| प्याज                   | 1 बारीक कटा       |

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| टमाटर            | 2 मीडियम         |
| अदरक-लहसुन पेस्ट | 1 छोटा चम्मच     |
| सब्जी मसाला      | 1/4 छोटा चम्मच   |
| कसूरी मेथी       | 1/2 छोटा चम्मच   |
| भुना जीरा पाउडर  | 1/2 छोटा चम्मच   |
| पानी             | लगभग 1 1/2 गिलास |

## बनाने की विधि

### 1. लौकी का मिश्रण तैयार करें

एक बाउल में लगभग एक कप कद्दूकस की हुई लौकी लें। इसमें बेसन, हल्दी, धनिया पाउडर, कश्मीरी लाल मिर्च, बारीक कटी हरी मिर्च और स्वादानुसार नमक डालें। सभी चीजों को अच्छी तरह मिला लें। लौकी में प्राकृतिक रूप से पानी होता है, इसलिए अलग से पानी डालने की जरूरत नहीं है।

### 2. कोफ्ते तैयार करें

तैयार मिश्रण से छोटी-छोटी गोलियां बना लें। कढ़ाई में लगभग दो बड़े चम्मच तेल गर्म करें। अब एक-एक करके कोफ्ते डालें और मीडियम फ्लेम पर पकाएं। लगभग 1 से 1 1/2 मिनट बाद उन्हें हल्के हाथों से पलटें। सभी तरफ से अच्छी तरह सुनहरा और अंदर तक पकने के बाद प्लेट में निकाल लें।

### 3. ग्रेवी का तड़का लगाएं

उसी कढ़ाई में एक बड़ा चम्मच तेल गर्म करें। इसमें दो तेजपत्ता और आधा छोटा चम्मच जीरा डालें। जीरा चटकने के बाद बारीक कटी प्याज डालकर अच्छी तरह भूनें।

### 4. टमाटर की प्यूरी तैयार करें

दो मीडियम टमाटर और 3-4 हरी मिर्च को मिक्सर में डालकर मुलायम प्यूरी बना लें। इसे कुछ देर अलग रख दें।

### 5. मसाले भूनें

प्याज भुन जाने के बाद अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें। हल्का भूनने के बाद हल्दी, कश्मीरी लाल मिर्च, धनिया पाउडर और सब्जी मसाला डालें। मसालों को धीमी आंच पर हल्का भूनें।

### 6. टमाटर की प्यूरी डालें

अब तैयार टमाटर-हरी मिर्च की प्यूरी डालें। मसाले को धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए पकाएं। जब मसाला अच्छी तरह भुन जाए और तेल अलग दिखाई देने लगे, तब अगला स्टेप करें।

### 7. ग्रेवी तैयार करें

मसाले में लगभग डेढ़ गिलास पानी और आधा छोटा चम्मच नमक डालें। अगर आपको गाढ़ी ग्रेवी पसंद है, तो पानी थोड़ा कम रखें। ध्यान रखें कि लौकी के कोफ्ते बाद में ग्रेवी सोखेंगे। ग्रेवी को ढककर एक अच्छा उबाल आने दें।

### 8. कोफ्ते ग्रेवी में डालें

ग्रेवी में उबाल आने के बाद तैयार कोफ्ते डाल दें। आधा छोटा चम्मच कसूरी मेथी को हथेलियों के बीच ऋश करके डालें। धीमी आंच पर लगभग 4-5 मिनट तक पकाएं, ताकि कोफ्तों में ग्रेवी का स्वाद अच्छी तरह आ जाए।

### 9. फाइनल फ्लेवर दें

ग्रेवी तैयार होने के बाद गैस बंद कर दें। आखिर में आधा छोटा चम्मच भुना जीरा पाउडर डालें। गैस बंद करने के बाद भुना जीरा डालने से इसकी खुशबू और स्वाद बेहतर बने रहते हैं।

## शेफ टिप्स

- कोफ्ते बनाते समय लौकी का पानी पूरी तरह निचोड़ने की जरूरत नहीं है। उसी नमी से बेसन और मसाले आसानी से बाइंड हो जाते हैं। हालांकि, अगर लौकी बहुत ज्यादा पानी छोड़ रही हो, तो मिश्रण की consistency देखकर थोड़ा अतिरिक्त बेसन मिला सकते हैं।
- कोफ्तों को बहुत तेज आंच पर न पकाएं। इससे वे बाहर से जल्दी पक जाएंगे लेकिन अंदर कच्चे रह सकते हैं। मीडियम फ्लेम बेहतर रहेगी।
- ग्रेवी में कोफ्ते सर्व करने से कुछ समय पहले डालना अच्छा रहता है। बहुत देर तक ग्रेवी में रखने पर वे जरूरत से ज्यादा नरम हो सकते हैं।

पूरी रेसिपी: <https://meenrazcooking.com/recipe/lauki-ke-kofte-recipe/>

वीडियो देखें: [youtube.com/watch?v=U1J217nc4S8](https://youtube.com/watch?v=U1J217nc4S8)