

सर्दियों की स्टोर की हुई मटर से बनाएं मटर का निमोना

सर्दियों में सुखाकर स्टोर की हुई मटर से बिना सीजन के बनाएं स्वादिष्ट मटर का निमोना। आलू और साधारण घरेलू मसालों से तैयार यह पारंपरिक UP Style रेसिपी बेहद स्वादिष्ट है।



तैयारी का समय
15 मिनट

पकने का समय
25 मिनट

कुल समय
40 मिनट

सर्विग्स
4

कैलोरी
150 kcal

सामग्री

सूखी स्टोर की हुई मटर	1 कप
प्याज	1 छोटी, कटी हुई
लहसुन	7-8 कलियां
हरी मिर्च	2-3
हरा धनिया	थोड़ा सा, बारीक कटा
आलू	1, कटा हुआ
तेल	2 छोटे चम्मच मटर भूनने के लिए
तेल	लगभग 2 छोटे चम्मच मसाले के लिए
मेथी दाना	थोड़ा सा
हींग	1 चुटकी

हल्दी पाउडर	½ छोटा चम्मच
धनिया पाउडर	1 छोटा चम्मच
नमक	½ छोटा चम्मच या स्वादानुसार
पानी	लगभग 1 से 1½ गिलास

बनाने की विधि

1. सूखी मटर भिगोएं

एक कप सूखी मटर लें। इसे पानी में 2-3 घंटे भिगोकर रखें। इससे सूखी मटर अच्छी तरह फूल जाएगी। इसके बाद मटर का पूरा पानी निकाल दें। मटर को कुछ देर अलग रख दें।

2. निमोने का मसाला तैयार करें

भीगी हुई मटर को मिक्सी में डालें। इसे केवल दरदरा पीसें। मटर को बहुत ज्यादा बारीक नहीं करना है। दरदरी मटर से निमोने का टेक्सचर बेहतर रहता है।

3. मटर को अच्छी तरह भूनें

एक कढ़ाई में लगभग 2 छोटे चम्मच तेल गर्म करें। अब इसमें दरदरी पिसी हुई मटर डालें। इसे धीमी आंच पर भूनें। लगभग 4-5 मिनट तक लगातार चलाते रहें। मटर धीरे-धीरे अलग-अलग होने लगेगी। इसका कच्चापन भी निकल जाएगा। हल्का ब्राउन होने पर इसे निकालकर अलग रखें।

4. निमोने का मसाला भूनें

उसी कढ़ाई में लगभग 2 छोटे चम्मच तेल डालें। तेल गर्म होने दें। अब थोड़ा सा मेथी दाना डालें। मेथी दाना चटकने लगे तो हींग डालें। इसके बाद तैयार प्याज-लहसुन वाला पेस्ट डालें। इसे धीमी आंच पर अच्छी तरह भूनें। अब ½ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर डालें। साथ में 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर डालें। मसालों को अच्छी खुशबू आने तक भूनें।

5. मटर और आलू मिलाएं

भुनी हुई मटर को मसाले में डालें। इसके बाद कटा हुआ आलू डालें। सभी चीजों को अच्छी तरह मिलाएं। इससे मसाला मटर और आलू पर अच्छे से लग जाएगा।

6. पानी और नमक डालें

अब लगभग 1 से 1½ गिलास पानी डालें। सब कुछ अच्छी तरह मिलाएं। इसके बाद लगभग ½ छोटा चम्मच नमक डालें। नमक अपने स्वाद के अनुसार रखें।

7. निमोना पकाएं

कढ़ाई को ढक्कन से ढक दें। धीमी आंच पर लगभग 4-5 मिनट पकाएं। इसके बाद ढक्कन हटाकर आलू चेक करें। अगर आलू अभी सख्त हैं, तो दोबारा ढक दें। इसे 2-3 मिनट और धीमी आंच पर पकाएं। आलू नरम होने पर गैस बंद कर दें। आपका स्वादिष्ट मटर का निमोना तैयार है।

पूरी रेसिपी: <https://meenrazcooking.com/recipe/matar-ka-nimona-recipe/>

वीडियो देखें: youtube.com/watch?v=lZW1pw4tmj4