

साबूदाना खीर रेसिपी | मलाईदार और स्वादिष्ट साबूदाने की खीर

साबूदाना खीर एक स्वादिष्ट और मलाईदार भारतीय मिठाई है। इसे साबूदाना, दूध, चीनी, काजू, बादाम, मखाने और इलायची से बनाया जाता है। इसे आप त्योहार, व्रत या मीठा खाने का मन होने पर आसानी से बना सकते हैं।



तैयारी का समय
3 घंटे (भिगोने सहित)

पकने का समय
20 मिनट

कुल समय
20 मिनट

सर्विंग्स
4

कैलोरी
300 kcal

सामग्री

साबूदाना	½ कप
दूध	½ लीटर
चीनी	स्वादानुसार
मखाना	½ कप
काजू	8-10
बादाम	8-10
किशमिश	1 बड़ा चम्मच
इलायची पाउडर	½ छोटा चम्मच
घी	1 छोटा चम्मच
पिस्ता	वैकल्पिक

बनाने की विधि

- 1. साबूदाना भिगोएं**
साबूदाना को अच्छी तरह धोकर 2-3 घंटे के लिए पानी में भिगो दें। फूल जाने के बाद अतिरिक्त पानी निकाल दें।
- 2. ड्राई फ्रूट्स भूनें**
पैन में थोड़ा घी गर्म करके काजू, बादाम और किशमिश को हल्का सुनहरा होने तक भूनें और अलग निकाल लें।
- 3. मखाने भूनें**
उसी पैन में मखाने डालकर धीमी आंच पर हल्के कुरकुरे होने तक भून लें।
- 4. दूध गर्म करें**
एक भारी तले वाले बर्तन में आधा लीटर दूध डालकर गर्म करें और अच्छी तरह उबाल आने दें।
- 5. साबूदाना पकाएं**
उबलते दूध में भीगा हुआ साबूदाना डालें और धीमी से मध्यम आंच पर चलाते हुए पकाएं।
- 6. चीनी मिलाएं**
साबूदाना पक जाने और खीर हल्की गाढ़ी होने पर स्वादानुसार चीनी डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- 7. मखाने और ड्राई फ्रूट्स डालें**
अब भुने हुए मखाने, काजू, बादाम और किशमिश डालकर खीर में अच्छी तरह मिलाएं।
- 8. इलायची डालकर सर्व करें**
आखिर में इलायची पाउडर डालें और कुछ मिनट पकाकर गैस बंद कर दें। साबूदाना खीर को गर्म या ठंडा अपनी पसंद के अनुसार सर्व करें।
- 9. साबूदाना खीर कैसे सर्व करें ?**
साबूदाना खीर को आप गर्म और ठंडा दोनों तरह से सर्व कर सकते हैं। सर्व करते समय ऊपर से थोड़े कटे हुए बादाम, काजू, पिस्ता और मखाने डाल सकते हैं। व्रत के दौरान इसे फलाहारी भोजन के बाद मिठाई के रूप में भी सर्व किया जा सकता है।

शेफ टिप्स

- साबूदाना को पहले से अच्छी तरह भिगोना जरूरी है। इससे वह जल्दी पकता है और खीर का टेक्सचर अच्छा आता है।
- खीर को धीमी आंच पर पकाएं और बीच-बीच में चलाते रहें। इससे दूध नीचे लगने से बचेगा।
- खीर ठंडी होने के बाद और गाढ़ी हो जाती है, इसलिए गैस बंद करते समय इसे जरूरत से ज्यादा गाढ़ा न करें।

पूरी रेसिपी: <https://meenrazcooking.com/recipe/sabudana-kheer-recipe/>

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