

साबूदाना खिचड़ी रेसिपी – व्रत स्पेशल खिली-खिली खिचड़ी

व्रत में बनाएं स्वादिष्ट और चटपटी साबूदाना खिचड़ी। उबले आलू, भुनी मूंगफली, करी पत्ते और सेंधा नमक से तैयार यह आसान फलाहारी रेसिपी नवरात्रि के लिए बेहतरीन विकल्प है।



तैयारी का समय
10 मिनट

पकने का समय
15 मिनट

कुल समय
25 मिनट

सर्विंग्स
4

कैलोरी
450 kcal

सामग्री

साबूदाना	1 कप
उबले हुए आलू	2 मध्यम
हरी मिर्च	2
भुनी हुई मूंगफली	¼ कप
करी पत्ते	8-10
घी	2 छोटे चम्मच
जीरा	¼ छोटा चम्मच
सेंधा नमक	स्वादानुसार
नींबू का रस	1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

1. साबूदाना धोकर भिगोएं

सबसे पहले एक कप साबूदाना लें। इसे पानी से दो से तीन बार अच्छी तरह धो लें। इसके बाद साबूदाने के प्रकार के अनुसार उचित मात्रा में पानी डालकर भिगो दें। इस वीडियो में साबूदाना लगभग 1 से 1½ घंटे तक भिगोया गया है। हालांकि, बड़े दानों वाले साबूदाने को कई घंटे या रातभर भिगोना पड़ सकता है। इसलिए पकाने से पहले दाना उंगलियों से दबाकर जांचें। अगर बीच में कठोर हिस्सा है, तो इसे और भिगोएं।

2. बाकी सामग्री तैयार करें

अब दो मध्यम आकार के उबले आलू लें। इन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। इसके बाद दो हरी मिर्च बारीक काटें। साथ ही, एक चौथाई कप भुनी हुई मूंगफली और 8-10 करी पत्ते तैयार रखें। इससे खिचड़ी बनाते समय सभी सामग्री आसानी से मिल जाएगी।

3. घी में जीरे का तड़का लगाएं

एक पैन में दो छोटे चम्मच घी डालकर गर्म करें। घी गर्म होने के बाद इसमें एक चौथाई छोटा चम्मच जीरा डालें। जब जीरा चटकने लगे, तब बारीक कटी हुई हरी मिर्च डालें। इसके बाद करी पत्ते मिलाएं। सभी चीजों को कुछ सेकंड तक हल्का भूनें, ताकि उनकी खुशबू घी में अच्छी तरह आ जाए।

4. उबले आलू भूनें

अब पैन में कटे हुए उबले आलू डालें। इन्हें धीमी आंच पर लगभग 3-4 मिनट तक भूनें। बीच-बीच में आलू को चलाते रहें। इससे आलू हल्के सुनहरे हो जाएंगे। साथ ही, उनका भुना हुआ स्वाद साबूदाना खिचड़ी को और स्वादिष्ट बनाएगा।

5. भीगा हुआ साबूदाना मिलाएं

आलू अच्छी तरह भुन जाने के बाद इसमें भीगा हुआ और पानी निकाला हुआ साबूदाना डालें। अब साबूदाने और आलू को हल्के हाथों से मिलाएं। ध्यान रखें कि साबूदाने के दाने ज्यादा टूटने नहीं चाहिए। इसलिए बहुत तेज या लगातार चलाने से बचें।

6. सेंधा नमक डालें

इसके बाद स्वादानुसार सेंधा नमक डालें। चूंकि यह खिचड़ी व्रत के लिए बनाई जा रही है, इसलिए इसमें सामान्य नमक की जगह सेंधा नमक इस्तेमाल किया गया है। सभी सामग्री को धीरे-धीरे मिलाएं, ताकि नमक समान रूप से फैल जाए।

7. खिचड़ी को ढककर पकाएं

अब पैन को ढक दें और धीमी आंच पर लगभग दो मिनट तक पकाएं। इसके बाद ढक्कन हटाकर साबूदाने की जांच करें। दाने नरम और हल्के पारदर्शी होने चाहिए। यदि साबूदाना अभी कच्चा है, तो जरूरत के अनुसार थोड़ा और पकाएं।

8. भुनी मूंगफली मिलाएं

जब साबूदाना लगभग पक जाए, तब इसमें एक चौथाई कप भुनी हुई मूंगफली डालें। मूंगफली से खिचड़ी में स्वाद के साथ हल्का कुरकुरापन आता है। अब सभी चीजों को हल्के हाथों से अच्छी तरह मिलाएं।

9. नींबू का रस डालें

जब साबूदाना पूरी तरह पक जाए, तब गैस बंद कर दें। इसके बाद एक बड़ा चम्मच नींबू का रस डालें। नींबू का रस खिचड़ी में हल्का खट्टापन और चटपटा स्वाद जोड़ता है। अंत में एक बार धीरे से मिलाएं।

10. गरमा-गरम परोसें

आपकी स्वादिष्ट व्रत स्पेशल साबूदाना खिचड़ी तैयार है। इसे गरमा-गरम परोसें। साबूदाने के खिले-खिले दाने, आलू और कुरकुरी मूंगफली इसे बेहद स्वादिष्ट बनाते हैं।

शेफ टिप्स

- व्रत में इस्तेमाल होने वाली सामग्री परिवार और परंपरा के अनुसार अलग हो सकती है। यदि आपके व्रत में करी पत्ता या कोई अन्य सामग्री नहीं खाई जाती, तो उसे छोड़ दें।
- पानी सही मात्रा में डालें: बहुत ज्यादा पानी साबूदाने को चिपचिपा बना सकता है। भिगोने की मात्रा साबूदाने की किस्म के अनुसार रखें।
- भिगोने का समय जांचें: हर प्रकार का साबूदाना 1-1½ घंटे में तैयार नहीं होता। दाना दबाकर जांचना अधिक भरोसेमंद तरीका है।
- मूंगफली आखिर में डालें: इससे उसका कुरकुरापन बेहतर बना रहता है।

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

वीडियो देखें: youtube.com/watch?v=sm_Db9rFogc