

यूपी का देसी फरा रेसिपी | उड़द-चना दाल के स्वादिष्ट चावल के फरे

चावल के आटे और उड़द-चना दाल की स्टफिंग से बनाएं स्वादिष्ट यूपी का देसी फरा | इसे पहले स्टीम करें | फिर घी में फ्राई करके तीखी टमाटर चटनी के साथ सर्व करें |



तैयारी का समय
25 मिनट

पकने का समय
30 मिनट

कुल समय
55 मिनट

सर्विंग्स
4

कैलोरी
260 कैलोरी

सामग्री

उड़द दाल	200 ग्राम
चना दाल	150 ग्राम
हरी मिर्च	2-3
अदरक	1 इंच
लहसुन	5-6 कलियां
जीरा	1 छोटा चम्मच
लाल मिर्च पाउडर	½ छोटा चम्मच
धनिया पाउडर	1 छोटा चम्मच
गरम मसाला	½ छोटा चम्मच
हरा धनिया	बारीक कटा हुआ

नमक	स्वादानुसार
चावल का आटा	आवश्यकतानुसार
गर्म पानी	आवश्यकतानुसार
तेल	1-2 बड़े चम्मच
जीरा	½ छोटा चम्मच
हरा धनिया	थोड़ा सा

बनाने की विधि

- 1. दाल भिगोएं**
200 ग्राम उड़द दाल और 150 ग्राम चना दाल को धोकर 7-8 घंटे के लिए पानी में भिगो दें।
- 2. दाल पीसें**
भीगी हुई दाल का पानी पूरी तरह निकाल दें और इसे मिक्सर में बिना पानी के दरदरा पीस लें। जरूरत होने पर ही बहुत थोड़ा पानी डालें।
- 3. दाल की स्टफिंग तैयार करें**
पिसी हुई दाल में हरी मिर्च, अदरक, लहसुन, जीरा, लाल मिर्च, धनिया पाउडर, गरम मसाला, हरा धनिया और नमक मिलाएं।
- 4. चावल का आटा गूंथें**
चावल के आटे में थोड़ा नमक मिलाएं और गर्म पानी की सहायता से नरम आटा गूंथ लें। इसे कुछ मिनट ढककर रखें।
- 5. छोटी पूरी बेलें**
तैयार आटे से छोटी लोई बनाएं और उसे छोटी पूरी के आकार में बेल लें।
- 6. दाल की स्टफिंग भरें**
बेली हुई पूरी के बीच में दाल का मिश्रण रखें। इसे आधा मोड़कर किनारों को हल्के हाथों से दबाकर बंद कर दें।
- 7. फरा पकाएं**
उबलते पानी में तैयार फरे डालकर अच्छी तरह पकाएं। पकने के बाद इन्हें बाहर निकालकर थोड़ा ठंडा होने दें।
- 8. फरे को काटें**
पके हुए फरे को अपनी पसंद के अनुसार छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- 9. तड़का लगाएं**
कड़ाही में तेल गर्म करके जीरा, राई और हरी मिर्च डालें। अब कटे हुए फरे डालकर कुछ मिनट हल्का भूनें।
- 10. सर्व करें**
ऊपर से हरा धनिया डालें और गरमा-गरम दाल फरा हरी चटनी या अपनी पसंद की चटनी के साथ सर्व करें।

शेफ टिप्स

- दाल को पीसते समय ज्यादा पानी न डालें। स्टफिंग गाढ़ी होनी चाहिए, नहीं तो फरा भरने में परेशानी होगी।
- चावल का आटा गूंथने के लिए गर्म पानी इस्तेमाल करने से आटा नरम रहता है और फरा बनाना आसान होता है।
- फरे में जरूरत से ज्यादा स्टफिंग न भरें, वरना पकाते समय वह खुल सकता है।

पूरी रेसिपी: <https://meenrazcooking.com/recipe/up-ka-desi-fara-recipe/>

वीडियो देखें: youtube.com/watch?v=tHV_sZ6BuPE