

वैष्णव भोजन

२



वैष्णव भोजन 2



वैष्णव भोजन

2



साइंस ऑफ़ द सोल रिसर्च सेंटर

प्रकाशकः
जी. पी. एस. भल्ला, सेक्रेटरी
साइंस ऑफ़ द सोल रिसर्च सेंटर
राधास्वामी सत्संग ब्यास
5 गुरु रविदास मार्ग, पूसा रोड
नई दिल्ली 110 005, भारत

© 2010 साइंस ऑफ़ द सोल रिसर्च सेंटर
सर्वाधिकार सुरक्षित

पहला संस्करण 2010

मुद्रकः थॉम्सन प्रैस (इंडिया) लि०

Published by:
G. P. S. Bhalla, Secretary
Science of the Soul Research Centre
c/o Radha Soami Satsang Beas
5 Guru Ravi Dass Marg, Pusa Road
New Delhi 110 005, India

© 2010 Science of the Soul Research Centre
All rights reserved

First edition 2010

17 16 15 14 13 12 11 10 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-93-80077-04-8

Printed in India by: Thomson Press (India) Ltd.

विषय सूची

भूमिका	7
शाकाहारी व्यंजन-सूची बनाने की योजना	11
इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें	13
अफ्रीका	15
अमेरिका	45
केनेडा	49
यूनाइटेड स्टेट्स	75
मैक्सिको	105
करिबियन और लैटिन अमेरीका	127
एशिया	157
भारत	161
चाइना	195
जापान	219
साउथ ईस्ट एशिया	239
ऑस्ट्रेलिया और न्यूज़ीलैंड	261
यूरोप	289
इटली	295
फ़्रांस	329
स्पेन और पुर्तगाल	357
ग्रीस	385
पूर्वी यूरोप	407
उत्तरी और मध्य यूरोप	433
ग्रेट ब्रिटेन	457
मिडल ईस्ट	481
परिशिष्ट	511
जड़ी-बूटियाँ और मसाले	513
अंडे रहित बेकिंग	525
शब्दावली	528
अनुक्रमणिका	530
अन्य प्रकाशन	535

भूमिका

सब तेजस्वी और सुन्दर वस्तुएँ
सब जीव-जन्तु छोटे और बड़े
सब बुद्धिमान और अद्भुत वस्तुएँ
उस परमपिता परमात्मा की कृति हैं।

सी. एफ. ऐलैक्जैन्डर

इस धरती पर हमारे साथ करोड़ों प्रकार के वनस्पति, पशु और जीव वास करते हैं। वर्षा प्रचुर वनों (rain forest) में बस्ती बनानेवाली चींटियों से लेकर अफ्रीका के घास के मैदानों (Savannah) में शान से भ्रमण करनेवाले हाथियों के झुंड इस प्रकृति के संरक्षण में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जहाँ वैज्ञानिक नित नए प्रकार के जीव दर्ज करते जा रहे हैं, वहाँ अनगिनत प्रकार के जीव प्रतिदिन लुप्त भी होते जा रहे हैं। जीव-शास्त्रियों और पर्यावरण-विशेषज्ञों का ध्यान केवल उन जीवों को बचाने पर है, जो ख़तरे में हैं परंतु वास्तव में सभी जीव ख़तरे में हैं – उसी मनुष्य से जो स्वयं सृष्टि का सिरमौर है और सबसे बड़ा भक्षक है। हमारे भोजन के चुनाव का प्रभाव प्राकृतिक संतुलन पर विशेषरूप से पड़ता है।

सात्विक आहार ग्रहण करने से हम न केवल संरक्षण प्रणाली में सहायक होते हैं बल्कि पशुओं के साथ नीतिपूर्वक व्यवहार करने में भी योगदान देते हैं। प्राचीन समय में जीवित रहने के लिये हमारे पूर्वजों को प्रतिदिन शिकार करना और जीवों को मारना पड़ता था, किन्तु आज यह कार्य वे दलाल कर रहे हैं, जो हमारे लिये अनजान हैं। हमारे भोजन की सामग्री, साफ़-सुथरी होकर, प्लास्टिक में लिपटी हुई हमारे पास आती हैं। हम जीवों को मारने के क्रूर-व्यवहार से इतने अनभिज्ञ होते हैं कि हम इस सच्चाई पर ध्यान ही नहीं देते कि हमारे निर्वाह के लिये लगातार जीवों की हत्या हो रही है। पशु-पक्षी भी दुःख और पीड़ा से उतने ही प्रभावित होते हैं जितने कि हम। यद्यपि उनका व्यवहार सहज प्रवृत्ति पर आधारित होता है, परंतु प्रायः वे अपनी जान बचाने के लिये असाधारण बुद्धि का प्रदर्शन करते हैं। आप ध्यान से देखिये कि एक कुत्ता अपने मालिक के प्राण बचाने के लिये अपने प्राणों को कैसे ख़तरे में डाल देता है या कोई भी जानवर किस प्रकार अपनी या अपने बच्चों की जान बचाता है। हम सब जीना चाहते हैं।

मनुष्य भी पशु की तरह जन्म लेता है, बड़ा होता है और मरता है, परंतु मनुष्य ने बहुत सी प्राकृतिक शक्तियों को वशीभूत कर लिया है। अपने विचार करने की योग्यता, विवेक और चुनाव करने की क्षमता के कारण ही हम निचली योनियों से भिन्न हैं। हमारे भोजन के चुनाव का प्रभाव, केवल हमारे शारीरिक, आध्यात्मिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर ही नहीं पड़ता बल्कि पूरे संसार पर पड़ता है, जिसमें हम रहते हैं। मनुष्यों, पशुओं और पेड़-पौधों में गहरा पारस्परिक

सम्बंध हैं, जो जीवन के लिये अत्यन्त आवश्यक है। स्वस्थ जीवन के लिये पहला क़दम यह है कि हम इस नाजुक रिश्ते को प्रकृति से सामंजस्य करके निभाएँ। सृष्टि का आदर करना नीतिपूर्ण ही नहीं अपितु जीवन की आवश्यकता है।

प्रकृति का नियम है, कि एक जीव दूसरे जीव को खाकर ही ज़िन्दा रहता है। केवल पेड़ ही अपनी खुराक धूप, पानी और ज़मीन से लेते हैं। जब हम शाकाहारी भोजन अपनाते हैं, तब भी हम किसी की जान ले रहे हैं परंतु यह सबसे साधारण प्रकार की ज़िंदगी है। यहाँ तक कि हमारा कानून भी पड़ोसी का फूल तोड़ने, उसका मुर्गा मारने, कुत्ता मारने या उसके बच्चे को मारने की अलग-अलग सज़ा देता है। जीव के चेतना स्तर के अनुसार अपराध का दंड बढ़ता जाता है। कर्मों का लेखा-जोखा होता है और उसी के अनुसार फल मिलता है। जीवन-चक्र चलता रहता है। हम वही फ़सल काटते हैं जो हम बोते हैं। जिन जीवों को हम इस जीवन में खाते हैं, दूसरे जीवन में वे हमें खा सकते हैं।

आसीसी के फ़्रांसिस कहते थे कि जानवर हमारे भाई-बहन हैं, परंतु हम में से बहुत से लोगों को इस रिश्ते को मानने में आपत्ति होगी, क्योंकि हम केवल शरीर देखते हैं और उनका शरीर हमसे भिन्न होता है। हम इस संसार में पहले भी थे और हमारे कई दूसरे शरीर थे। हमारे एक शरीर से मुक्त होने से पहले ही दूसरा शरीर, उसका स्थान लेने के लिये तैयार खड़ा रहता है। अनेक जन्मों के बाद हमें यह मनुष्य-जन्म मिलता है। यदि हमें अपने कर्मों के कारण गाय या बकरी का जन्म लेना पड़े, तो हम कभी नहीं चाहेंगे कि किसी के स्वाद के लिये हमें काटा या मारा जाए।

मनुष्य होने के नाते, हमें शरीर से परे, अपने अंदर की आत्मा को देखने और चेतनरूप से परमात्मा को अनुभव करने की क्षमता है। जो आत्मा हमारे अस्तित्व का मूल आधार है, हम उससे अधिकतर अनजान रहते हैं। यह इसी प्रकार है जैसे किसी घर में रहा जाए, परंतु वहाँ की बत्ती कभी न जलाई जाए। आत्मा का शरीर से वही सम्बंध है, जो प्रकाश या प्रकाश के किसी और स्रोत का घर से है। आत्मा ही हमारे अस्तित्व को प्रकाश और जीवन-शक्ति प्रदान करती है। प्रकाश देनेवाली शक्ति तो हमेशा से ही हमारे अंदर है, परंतु जब हम उसे जाग्रत करते हैं, तभी हम उस मूल स्रोत से जुड़ते हैं और हमें शक्ति तथा संतुलन का अनुभव होता है। हम जाग्रत हो जाते हैं।

मनुष्य का शरीर एक बाग के समान है। इस बाग के बीचों-बीच एक उलटा पेड़ लगा है। यह जीवन का वृक्ष है जो असीम और अनश्वर जीवन-शक्ति का प्रतीक है। प्लेटो ने भी मनुष्य को एक पौधा बताया है जिसकी जड़ें स्वर्ग में और शाखाएँ पृथ्वी पर हैं। यह वही पेड़ है जिससे पुरातन काल के लोगों ने कड्यूसेअस (पंख वाले डंडे) का चिन्ह लिया था, जिसे आज भी चिकित्सक, चिकित्सा का चिन्ह मानते हैं। संत-महात्मा भी हमें यही समझाते हैं कि इस पेड़ की जड़ें, सिर में, दोनों आँखों के बीच और पीछे हैं, जहाँ आत्मा और मन की गाँठ बंधी हुई है।

यदि हम अपना ध्यान इस स्थान पर टिकाने में सफल हो जाएँ तो हमें उस आत्मा का अनुभव हो जाएगा जो हमारा जीवन है। यह आत्मा, शब्द है, इंकार है, दिव्य संगीत है। किन्तु इस मनुष्यरूपी वृक्ष पर दो साँप चारों ओर लिपटे हुए हैं, जिनका उद्देश्य हमारे ध्यान को इस संसार में फैलाकर, उस मूल स्रोत परमात्मा से दूर ले जाना है, जो हमारे जीवन का मूल आधार है।

प्राचीन चिकित्सकों के अनुसार स्वास्थ्य, शरीर, मन और आत्मा के आपसी संतुलन पर निर्भर है। स्वस्थ होने के लिये मन की नीचे जाने की और बाहर फैलने की प्रवृत्ति को नई दिशा देनी होगी। शक्ति का प्रवाह ऊपर से नीचे की ओर बहता है। मनुष्य का पोषण उसकी स्वर्ग में स्थापित जड़ों द्वारा होता है। प्राचीन विचारकों और संतों के सिद्धान्तों का, आधुनिक भौतिक-शास्त्री भी समर्थन करते हैं कि ब्रह्माण्ड एक चेतन शक्ति है, जो हमें याद दिलाती है कि मनुष्य एक पदार्थ नहीं है, जो अंतरिक्ष में बिना किसी पूर्व नियोजन के छोड़ दिया गया है। हम शक्ति के पुंज हैं, एक सम्पूर्ण तंत्र के हिस्से हैं। दूसरे जीवों की तरह, अपना जीवन क्रायम रखने के लिये, हम भी अपने आप और अपने से बड़े ब्रह्माण्ड के बीच शक्ति का आदान-प्रदान करते हैं। चिकित्सकों ने भोजन और स्वास्थ्य के आपसी सम्बंध का निरीक्षण करना प्रारम्भ कर दिया है, विशेषकर, भोजन के उस पहलू पर जो शरीर को गति और बल प्रदान करता है।

आइन्सटाइन, जो बहुत ही प्रसिद्ध भौतिक-शास्त्री हुए हैं, अपना विचार प्रकट करते हैं कि मनुष्य के स्वास्थ्य और धरती पर लम्बे जीवन के लिये शाकाहारी भोजन से अधिक लाभदायक कुछ भी नहीं होगा। आज यह स्पष्ट दिखाई दे रहा है कि लोग इस ओर बढ़ रहे हैं। अधिकतर लोगों का भोजन जो मांसाहार पर केन्द्रित, चार किस्म का भोजन था, वह आज अनाज, शाक-सब्जी पर आधारित, संतुलित भोजन में बदल गया है। वैज्ञानिक अध्ययन भी अब शाकाहारी भोजन का समर्थन करते हैं और इस बात का प्रमाण भी मिलता है कि शाकाहारी भोजन के सेवन से कैंसर, दिल की बीमारी जैसे रोग होने का खतरा कम हो जाता है। पहले से अधिक संख्या में लोग शाकाहारी भोजन को अपना रहे हैं, क्योंकि यह स्वास्थ्य के लिये फायदेमंद है और इसका प्रभाव, पर्यावरण और पशुओं के लिये हितकारी होने के साथ-साथ, अध्यात्म के लिये भी लाभदायक है।

मांसाहारी भोजन से परहेज करना कोई नई बात नहीं है। इसके उदाहरण प्राचीन इजिप्ट, परशिया, भारत और ग्रीस में मिलते हैं। 'डायट' शब्द ग्रीक शब्द 'डायटा' से बना है, जिसका अर्थ है जीने का तरीका। भिन्न-भिन्न दार्शनिक और आध्यात्मिक पंथों ने अपनी चेतना को ऊँचा उठाने के लिये मांस का परित्याग किया है। दूध युक्त शाकाहारी भोजन, जिसमें ताजे फल, सब्जियाँ, अनाज, दालें, सूखे मेवे, बीज और दूध से बने हुए व्यंजन सम्मिलित हैं, आध्यात्मिक उन्नति के लिये अनुकूल हैं।

वैष्णव भोजन 2 नामक इस पुस्तक में दिये गए व्यंजन उन लोगों के लिये हैं, जो शाकाहारी जीवन-प्रणाली में रुचि रखते हैं। यह पुस्तक किसी विशेष शाकाहारी भोजन या स्वास्थ्यवर्धक

भोजन को मान्यता नहीं देती। इसका उद्देश्य केवल यह दर्शाना है कि संसार के प्रत्येक देश में फलों और सब्जियों की असाधारण किस्में हैं जिनमें से आप चुनाव कर सकते हैं। स्वास्थ्य का आधार संतुलित भोजन है। आदर्श भोजन वही है जो अहिंसा पर आधारित है और आन्तरिक शान्ति को बनाए रखता है। इस प्रकार का भोजन शरीर, मन और आत्मा के संतुलन को बनाए रखने में सहायक होता है। यह संतुलित और स्वस्थ-जीवन की आधारशिला है।



शाकाहारी व्यंजन-सूची बनाने की योजना

यदि शाकाहारी भोजन-प्रणाली आपके लिये नई है, तो आरम्भ में आपको संतुलित शाकाहारी भोजन बनाने का विचार निरुत्साहित कर सकता है, जैसे – मुख्य आहार (main dish) के लिये क्या परोसा जाए या भोजन का केन्द्र-बिन्दु क्या रखा जाए। किसी एक व्यंजन को मुख्य आहार की तरह परोसने की परम्परा, विशेषकर पश्चिमी देशों की है, जहाँ मांसाहार, भोजन का केन्द्र है। सब्जियाँ जो कि पौष्टिक भोजन के आधार-स्वरूप परोसी जा सकती हैं, हमेशा कम महत्वपूर्ण समझी जाती हैं। भोजन पेश करने के बहुत से तरीके हैं। यूरोप के कुछ भागों में क्रम से, एक के बाद एक व्यंजन परोसने की पद्धति है। एशिया में विविध प्रकार के व्यंजन एक साथ मेज़ पर परोसे जाते हैं। यहाँ पर शायद चावल या नूडल्स के सिवाय और कोई मुख्य आहार नहीं होता है।

भोजन को भिन्न-भिन्न प्रकार से पेश किया जा सकता है। शाकाहारी भोजन परोसने का एक तरीका यह है कि सभी सब्जियों को बीच में रखा जाए। बेक किये हुए आलू, फ्रेन्च बीन्स और कोई भी दो मन-पसंद सब्जियाँ जब सलाद के साथ परोसी जाती हैं, तो एक सम्पूर्ण तथा पौष्टिक, हलका-फुलका आहार बन जाता है। भोजन आप एशियन तरीके से भी परोस सकते हैं, जिसमें सभी व्यंजन एक साथ परोसे जाते हैं। क्या अभी भी आप मुख्य आहार के विषय में सोच रहे हैं? आप बहुत से व्यंजनों में से चुनाव कर सकते हैं, जैसे कैसरोल, नमकीन-पाइ, ग्राटिन्स, नॉट लोफ़ आदि। स्ट्यू और सूप किसी भी पौष्टिक ब्रेड के साथ परोसे जा सकते हैं। यदि आप कुछ निर्देशों का ध्यान रखें तो आप शाकाहारी भोजन अतिशीघ्र तैयार कर, मेज़ पर सजा सकते हैं।

अनाज को अपनाइये कार्बोहाइड्रेट्स या अनाज, भोजन में मुख्य स्थान रखते हैं, इस रहस्य को लगभग सारा संसार जानता है। संसार की तीन-चौथाई जनसंख्या का मुख्य भोजन चावल है। एशिया में भी भोजन का मुख्य आधार चावल ही है। साधारणतया यहाँ हर व्यंजन, चावल के साथ खाया जाता है। चीन में तो समृद्धि को सूचित करने के लिये कहा जाता है, “मेरा कटोरा चावल से भरा है”। जापान में भोजन और चावल, दोनों के लिये ‘गोहन’ शब्द का प्रयोग किया जाता है।

यूरोप में पारम्परिक भोजन का मूल आधार, अनाज ही है। इटली में पास्ता, रिसोटो (चावल) और पोलेन्टा (मक्के का आटा) और स्पेन में चावल मुख्य अनाज हैं। डम्पलिंग और क्रेप (चिल्ले), उत्तरी और दक्षिणी यूरोप की पाक-प्रणाली के बहुत महत्वपूर्ण भाग हैं। अमेरिका में मूल निवासियों और वहाँ आकर बसनेवाले विदेशियों का मुख्य अनाज मक्का था। उत्तर और दक्षिण अमेरिका में अन्य व्यंजनों के साथ-साथ आज भी इस का सेवन किया जा रहा है। ब्रेड लगभग सभी जगह जीवन का मूल आधार है, चाहे वह मिडल ईस्ट और भारत की तवे पर सिकी हुई ब्रेड हो या यूरोप की पौष्टिक ब्रेड।

अनाज में रेशे (fiber) की मात्रा अधिक होती है और ये वसा-रहित (fat free), तृप्तिदायक और स्वादिष्ट होते हैं। मांस की तुलना में, ये अधिक पौष्टिक होते हैं। चावल, गेहूँ और मक्का सबसे अधिक महत्वपूर्ण अनाज हैं, जिनका सारे संसार में बहुत उपयोग होता है, परंतु कुछ ऐसे अनाज हैं जिनसे हम कम परिचित हैं, जैसे बलगर, बकव्हीट, मिलेट, जई, राय, कीनवा, कूसकूस, टैफ़, ऐमरेन्ट, जौ और गेहूँ की फली। इनमें से भी अनाजों का चयन किया जा सकता है।

दाल और सूखे बीन्स का महत्त्व जानें बीन्स, कांस्य-युग में भी पाई जाती थीं, परंतु इनकी उपयोगिता को समझने में काफी समय लगा। आज संसार के बहुत बड़े भाग का यह मुख्य भोजन है, जैसे करिबियन का चावल और बीन्स, मैक्सिको का फ्रीहोलेस डे ओया, मिडल ईस्ट का हुमस, भारत की दालें, चीन और जापान का टोफू और फ्रांस का केसूले। बीन्स की अनगिनत किस्में हैं। क्योंकि बीन्स में कम वसा (fat) पाई जाती है, और कोलेस्ट्रॉल भी नहीं होता, इसलिये ये अत्यधिक पौष्टिक हैं और साथ ही, सस्ती भी होती हैं। किसी भी शाकाहारी भोजन में इनका उपयोग किया जा सकता है। आप अपनी साप्ताहिक भोजन-सूची में बीन्स के व्यंजन अवश्य रखिये। भोजन को संतोषजनक और सम्पूर्ण बनाने के लिये, ये चावल, पास्ता या किसी भी अन्य अनाज के साथ परोसी जा सकती हैं। सूप और सलाद में डालने के लिये भी बीन्स उत्तम हैं। यहाँ तक कि इनका उपयोग, बीन केक्स और बर्गर बनाने के लिये भी किया जाता है।

भोजन में हरी सब्जियों का उपयोग करें कोई भी शाकाहारी भोजन, सब्जियों के बिना सम्पूर्ण नहीं हो सकता है। पत्तेदार हरी सब्जियाँ, खुशबूदार हर्ब, आलू, विन्टर स्क्वाॅश और टमाटर, प्रकृति के अद्भुत वरदान हैं जो शाकाहारी भोजन को भरपूर और पौष्टिक बनाते हैं। अपने भोजन में, मौसम में पाए जानेवाले फलों और सब्जियों का उपयोग अवश्य करें। यदि आपके पास बगीचा है तो उसमें ताज़ी सब्जियाँ, फल और जड़ी-बूटियाँ उगाएँ। यदि यह सम्भव न हो तो स्थानीय दुकानों से ताज़े फल और सब्जियाँ खरीदें। घर के गमलों में शाक-सब्जियाँ उगाकर, ताज़ी सब्जियों से अपने भोजन को ज़ायकेदार बनाएँ। मसालों का उपयोग भोजन को सुगंधित तथा स्वादिष्ट बनाने के लिये करें। ये हमारी पाचन-क्रिया में भी सहायक होते हैं।

दूध से बने पदार्थों का आनंद लें पनीर और दूध से बने अन्य पदार्थों का उपयोग, पारम्परिक रूप से, संसार की बहुत सी भोजन प्रणालियों में बहुत शौक से किया जाता है। इनका उचित मात्रा में सेवन करें तो ये भोजन को और भी अधिक पौष्टिक और भरपूर बना देते हैं। यदि आप दूध से बने पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहते, तो उनके स्थान पर आप टोफू या सोयाबीन से बने अन्य पदार्थों का सेवन करें।

शुक्र गुज़ार हों भोजन तैयार कर, प्रभु का धन्यवाद करें और प्रसन्न और शान्त चित्त होकर भोजन ग्रहण करें।

इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें

इस पुस्तक में प्रत्येक क्षेत्र के व्यंजन एक विभाग में दिये गए हैं, ताकि आपको व्यंजन-सूची (मेन्यू) बनाने में आसानी हो। पुस्तक के हर विभाग के अंत में व्यंजन-सूची तैयार करने के लिये सुझाव दिये गए हैं। रेसिपीज़ (व्यंजन बनाने की सामग्री तथा विधि) और व्यंजन-सूची निर्देशन के लिये हैं। आप अपने स्वाद-अनुसार उनमें कोई भी अदल-बदल या परिवर्तन कर सकते हैं। विभिन्न प्रदेशों के जो भोजन एक दूसरे से मेल खाते हैं, उन्हें मिला-जुलाकर बनाने से न हिचकें। यहाँ कुछ निर्देश दिये जा रहे हैं जो इस पुस्तक का उपयोग करने में सहायक होंगे।

आप सामग्री फ़ूड मार्केट से खरीदें। यदि आपको कुछ सामग्री न मिले तो अधिकतर उसके स्थान पर आप क्या उपयोग कर सकते हैं, ये सुझाव दिये गए हैं। ऐसा करने से व्यंजन स्वादिष्ट तो बन जाएगा परंतु उसका स्वाद बदल सकता है और कहीं-कहीं पकाने के समय तथा पानी आदि की मात्रा में भी अंतर हो सकता है। जहाँ “यदि उपलब्ध हो” लिखा गया है, वहाँ आप उस सामग्री के बिना भी व्यंजन बना सकते हैं।

जिस भोजन या शब्द से आप अनभिज्ञ हैं उन्हें शब्दावली (पृ. 528) में देखें या जड़ी-बूटी और मसालों के खण्ड में (पृ. 513) देखें।

सब माप-तोल मीटर के समतुल्य हैं।

भोजन बनाने से पहले, पकाने की विधि को भली-भाँति पढ़ें।

सूखी वस्तुओं का माप-तोल ऐसे माप-पात्र में करें जिसकी ऊपरी सतह चाकू से समतल की जा सके या उन्हें सही माप वाले तराजू या काँटे पर तोलें।

तरल पदार्थ का तोल केवल तरल पदार्थ मापनेवाले पात्र में करें।

नमक और काली मिर्च सदैव स्वाद-अनुसार डालें, उनका उपयोग करना न भूलें। नमक खाने के स्वाद को बढ़ा देता है।

चीनी अधिकतर पीसकर ही डालें।

दूसरे हर्ब और मसालों की निश्चित मात्रा निर्देशित की गई है, परंतु वे भी स्वाद-अनुसार डालें, विशेषकर लाल मिर्च। हमेशा चखकर मसालों की मात्रा ठीक करें। यदि कुछ हर्ब या मसाले

उपलब्ध न हों तो उनके स्थान पर आप अपने मन-पसंद हर्ब या मसालों का उपयोग कर सकते हैं परंतु व्यंजन का स्वाद अवश्य बदल जाएगा।

पुस्तक के अन्तिम भाग में सरलता के लिये सभी व्यंजनों की व्यंजन-सूची दी गई है।

अफ्रीका

अफ्रीका

अ से अफ्रीका... और सब चीजों की शुरुआत। कहा जाता है कि मनुष्य लाखों साल पहले, खाने की खोज में, शायद यहीं नज़र आया था। यह भी माना जाता है कि अग्नि का प्रयोग पहले अफ्रीका में परिवार के भोजन बनाने के लिये हुआ था। मानव इतिहास भी बहुत कुछ मनुष्य के भोजन की खोज का इतिहास है। मानव जाति को जीवित रखने के लिये वातावरण को नियंत्रित करने की क्षमता, मानव सभ्यता का महत्वपूर्ण भाग है।

विशाल अफ्रीकी महाद्वीप, मेडिटरेनियन से केप ऑफ गुड होप तक फैला हुआ है। यहाँ एक स्थान दूसरे स्थान से भिन्न है: कहीं वनस्पति-रहित रेगिस्तान हैं, तो कहीं घने जंगल हैं। वनस्पति-रहित प्रदेशों में दिन में केवल एक (या कभी-कभी दो) बार भोजन कर पाना आम बात है। फिर यहाँ से भोजन बनाने की पुस्तक की शुरुआत क्यों की जाए?

क्यों नहीं? शायद यहीं पर हमारे पूर्वजों ने निर्णय किये होंगे कि किस प्रकार जिन्दा रहें और क्या खाएँ। मानव जाति की बुद्धि और कल्पना का पूर्ण विकास अनेक चुनौतियों और कठिनाइयों से घिरा हुआ होगा। दाँतों के माप के ऐतिहासिक प्रमाण से पता चलता है कि आदि-मानव, शान्तिप्रिय शाकाहारी थे, परंतु जब उनका और अधिक विकास हुआ और उन्होंने घूमना आरम्भ किया तब वे कुल्हाड़ी रखने लगे। फिर क्या हुआ? पुरातत्त्वज्ञों का अनुमान है कि जलवायु में परिवर्तन आने से पृथ्वी अधिक ठंडी और सूखी होती गई और घास के मैदान बढ़ते गए। इसलिये आदि मानव को भोजन प्राप्त करने के लिये, दूसरे जंगली जीवों से मुकाबला करना पड़ा।

कब और कैसे मनुष्य ने शिकार करना शुरू किया (और क्या सभी पुरातन मानवों ने यही निर्णय लिया?), यह किसी भी प्रकार से निश्चित नहीं हो पाया है। कुछ भी हो, भोजन के लिये शिकार करना प्राचीन समाज के लिये कोई कम गम्भीर बात नहीं रही होगी। शिकार से पहले प्राचीन शिकारी अनेक प्रकार के कर्म-कांड में लगे रहते थे, क्योंकि वे जानवरों को ऐसे जीवित-प्राणी समझते थे, जिनमें उन्हीं की तरह आत्मा है। कोंगो के पिग्मी (बौने) और कालाहारि रेगिस्तान के जंगली लोग शिकारी थे, परंतु बहुत से दूसरे आदिवासी भी भोजन के लिये जानवरों को मारना पसंद नहीं करते थे। उनके लिये जानवर रखना सम्पत्ति और सामाजिक प्रतिष्ठा का प्रतीक था।

सब्जियाँ, दालें और अन्न तब भी और आज भी भोजन के मूल आधार हैं। प्राचीन काल से अफ्रीका-वासी धरती की उपज का उपयोग करते आए हैं। यद्यपि यहाँ खाद्य पदार्थ की मात्रा बहुत अधिक है, फिर भी वे उसे व्यर्थ नहीं जाने देते हैं। लम्बे समय तक सुरक्षित रखने के लिये, ताज़ी सब्जियों और फलों को सुखाया जाता है या स्वादिष्ट जैम और चटनी बनाकर

रखा जाता है। कुछ भी बरबाद नहीं किया जाता।
वे कहते हैं, “धन्यवाद, प्रभु।” शायद अफ्रीकी रसोइये
से अधिक किफायती और रचनात्मक कोई नहीं है।



अफ्रीका

पचास से अधिक देश और सौ से अधिक भाषाओं वाले
अफ्रीकी महाद्वीप में, पकाने के तरीके भी विभिन्न हैं।
सब से बड़ा अंतर सहारा रेगिस्तान के कारण है, जिसने
इस महाद्वीप को उत्तर से दक्षिण तक विभाजित कर दिया है।

उत्तर अफ्रीका की पाक-प्रणाली बाकी अफ्रीकी प्रदेशों से भिन्न है, परंतु मिडल ईस्ट और
मेडिटेरेनियन भोजन प्रणाली के समान है। तहीन या सब्जियों और फलों के स्ट्यू को कूसकूस
या अरेबियन रोटी के साथ परोसा जाता है। मसालों के लाजवाब मिश्रण में ऑलिव ऑयल,
पार्सली, पुदीना, केसर और गुलाबजल मिलाकर, उसे और भी स्वादिष्ट बनाया जाता है। कूसकूस
को सात सब्जियों और मोर्रोक्कन गाजर के सलाद के साथ खाकर देखें।

पुर्तगाली, स्पैनिश, फ्रेन्च, डच और अंग्रेज़ लोगों ने भी पूर्वी, मध्य और दक्षिणी अफ्रीका के
भोजन पर अपना प्रभाव छोड़ा है। भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिये सालन, चटनी और मिर्च के
उपयोग में भारतीय और मलेशियन प्रभाव भी साफ नज़र आता है। पश्चिम अफ्रीका का भोजन
सादा होता है, अधिकतर स्ट्यू और दलिया, मसालेदार सॉस के साथ परोसा जाता है। पश्चिम
अफ्रीका में मूँगफली सब जगह उगती है, जिसे सूप, सॉस और स्ट्यू में मिलाना बहुत पसंद
किया जाता है। मूँगफली का स्ट्यू लाजवाब है।

हालाँकि पकाने के तरीके भिन्न हैं, फिर भी अफ्रीका का मुख्य आहार एक जैसा ही है, जैसे मिलेट,
मक्के का आटा, चावल, दालें, रतालू, शकरकंद, कसावा, केले, कच्चे केले, भिंडी और अनेक प्रकार
की अनूठी हरी पत्तियों वाली सब्जियाँ। रतालू या शकरकंद के कोफ़्ते और छिलके-सहित केले,
भोजन के प्रारम्भ में या भोजन के साथ खाने के लिये उत्तम व्यंजन हैं। टोफू का रसेदार मिश्रण, फ्रेन्च
बीन्स और टमाटर का स्ट्यू, लोबिया और आलू का सालन यहाँ के मुख्य व्यंजन हैं। ओल्ड केप की
खजूर की पुडिंग, दूध का टार्ट और दादी माँ का गाजर का केक, भोजन के अंत को मधुर बनाते हैं।

रचनात्मकता और सदुपयोगिता अफ्रीकी पाक-कला की विशेषता है। यह सीधा सादा, सरल और
मसालेदार भोजन है। भोजन हमेशा प्रसिद्ध अफ्रीकी मेहमान नवाज़ी के साथ परोसा जाता है। यदि
आपने पहले कभी अफ्रीकी भोजन न आजमाया हो, तो आपके लिये यह सुखद अनुभव होगा।

अफ्रीकी व्यंजन

सालन, स्ट्यू और बेक किये व्यंजन (Curries, Stews and Casseroles)

- लोबिया और आलू का सालन (Curried Black-Eyed Peas and Potatoes) पृ. 20
फ्रेन्च बीन्स और टमाटर का स्ट्यू (Green Bean and Tomato Bredie) पृ. 21
टोफू का रसेदार मिश्रण (Tofu Bobotie) पृ. 22
मूँगफली का स्ट्यू (Groundnut Stew) पृ. 24

मक्का, मिलेट और कूसकूस (Corn, Millet and Couscous)

- मक्के के दलिये के साथ पालक की रैलिश (Sadza with Zimbabwe Rape) पृ. 25
कूसकूस के साथ सात सब्जियाँ (Couscous with Seven Vegetables) पृ. 26
मिलेट की नमकीन टिकियाँ (Savory Millet Cakes) पृ. 28
मक्के के चिल्ले (Cornmeal Pancakes) पृ. 29

सब्जियाँ (Vegetables)

- रतालू या शकरकंद के कोफ़्ते (Yam or Sweet Potato Balls) पृ. 30
छिलके सहित कच्चे केले (Plantains in their Skins) पृ. 31
मसालेदार भरवाँ भिंडी (Spicy Stuffed Okra) पृ. 32

सलाद (Salads)

- मसूर दाल का गरम सलाद (Warm Lentil Salad) पृ. 33
मोरोक्कन गाजर का सलाद (Moroccan Carrot Salad) पृ. 34

अचार और चटनी

फ्रेन्च बीन्स का अचार (Green Bean Atjar) पृ. 35

खूबानी की चटनी (Apricot Blatjan) पृ. 36

सॉस (Sauces)

मिर्च की सॉस (Harissa Sauce) पृ. 37

मीठे व्यंजन (Sweets)

दादी माँ का गाजर का केक (Grandmother's Carrot Cake) पृ. 38

ओल्ड केप की खजूर की पुडिंग (Old Cape Date Pudding) पृ. 40

मसालेदार बिस्कुट (Soetkoekies) पृ. 41

मिल्क टार्ट (Milk Tart) पृ. 42

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव (Suggested Menus) पृ. 43



अफ्रीका

लोबिया और आलू का सालन (Curried Black-Eyed Peas and Potatoes)

भारत की तरह अफ्रीका में भी सालन काफी प्रचलित है। यह व्यंजन जल्दी तैयार करना हो, तो डिब्बा-बंद लोबिये का उपयोग करना उचित है।

- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) जीरा
- 1 दालचीनी का टुकड़ा
- 2 तेज-पत्ते
- 1 मध्यम आकार का प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 750 ग्राम आलू, चौकोर टुकड़ों में कटे हुए
- $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ कप (125-180 मि. लि.) पानी
- 375 ग्राम टमाटर, बारीक कटे हुए
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- $\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) हल्दी
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) पिसा हुआ धनिया
- $\frac{1}{4}$ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) पिसी हुई लाल मिर्च (ऐच्छिक)
- 2 कप (500 ग्राम) उबले हुए या डिब्बा-बंद लोबिया (चंवला)
- ताज़ा हरा धनिया, बारीक कटा हुआ

एक बरतन में तेल गरम करें। जीरा, दालचीनी और तेज-पत्तों को तेल में डालकर चलाएँ। फिर कटे हुए प्याज़ डालें। प्याज़ का रंग गुलाबी हो जाने पर कटे हुए आलू डालकर चलाएँ। बरतन को ढककर, आँच मध्यम करें। यदि आलू चिपकने लगें, तो एक बार में 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) पानी डालें।

8 से 10 मिनट के बाद ढक्कन हटाकर बारीक कटे हुए टमाटर मिलाएँ और मध्यम आँच पर 15 मिनट या नरम होने तक पकाएँ। नमक, हल्दी, पिसा हुआ धनिया, लाल मिर्च (यदि उपयोग कर रहे हैं) और $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ कप (125-180 मि. लि.) पानी मिलाएँ। पानी की मात्रा आपके पतला या गाढ़ा रसा चाहने पर निर्भर करती है। एक उबाला आने के बाद लोबिया मिलाएँ। आँच कम करके लगभग 5 मिनट और पकाएँ। ताज़े हरे धनिये से सजाएँ।

4-6 व्यक्तियों के लिये

फ्रेन्च बीन्स और टमाटर का स्ट्यू (Green Bean and Tomato Bredie)

इस स्ट्यू के लिये फ्रेन्च बीन्स को टमाटर, आलू, गाजर के टुकड़ों और हरे पत्तों की सब्जी के साथ पकाया जाता है। इनके बदले में आप अपनी पसंद की सब्जियों का उपयोग कर सकते हैं। आप टोफू या कटे हुए ग्लूटेन (पृ. 209) (या सोयाबीन्स नगेट्स) भी मिला सकते हैं। इसे चावल और सलाद के साथ परोसें।

- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) तेल
- 2 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) अदरक, कसा हुआ
- 1 छोटी हरी मिर्च, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) पिसा हुआ धनिया
- 2 प्याज़ (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 2 गाजर (लगभग 250 ग्राम), बड़े टुकड़ों में कटी हुई
- 750 ग्राम आलू, बड़े टुकड़ों में कटे हुए
- 1 किलोग्राम टमाटर, छिले और छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- चुटकी भर चीनी
- 500 ग्राम फ्रेन्च बीन्स (2-3 टुकड़ों में कटे हुए)
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 3-4 चुकंदर के पत्ते या किसी भी हरी सब्जी के कुछ पत्ते (हाथ से टुकड़े किये हुए)



एक बरतन में तेल गरम करें। उसमें लहसुन, अदरक, मिर्च और धनिया डालकर 1 मिनट तक पकाएँ, प्याज़ डालें और भूरा होने तक भूनें। आलू और गाजर डालकर चलाते हुए 3-4 मिनट तक पकाएँ, फिर टमाटर और चुटकी भर चीनी मिलाएँ। बरतन को ढकें और लगभग 20 मिनट तक पकाएँ।

ढक्कन हटाकर फ्रेन्च बीन्स डालें। सब्जियों के बहुत नरम होने तक लगभग 10 मिनट तक और पकाएँ, नमक और काली मिर्च मिलाएँ। हरी पत्तियाँ डालें और उनके नरम होने तक चलाएँ। यदि मिश्रण बहुत ज़्यादा पतला हो तो गाढ़ा होने तक पकाएँ।

4-6 व्यक्तियों के लिये

टोफू का रसेदार मिश्रण (Tofu Bobotie)

यह दक्षिण अफ्रीका का विशेष रसेदार व्यंजन है, जिस पर मलेय भोजन प्रणाली का गहरा प्रभाव है। यह फल, सब्जियों और टोफू का पौष्टिक मिश्रण है और अपने आप में पूर्ण स्वादिष्ट भोजन है। इस विधि में पिसे हुए मसालों का उपयोग किया गया है, परंतु आप चाहें तो साबुत मसालों का उपयोग भी कर सकते हैं।

- ½ कप (90 मि. लि.) मूँगफली का तेल
- 2 प्याज़ (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 2 कली लहसुन, बारीक कटी हुई
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) पिसा हुआ जीरा
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) पिसा हुआ धनिया
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) पिसा हुआ अदरक
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) हल्दी
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) पिसी हुई दालचीनी
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) सिरका
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) टमारी सोया सॉस या सामान्य सोया सॉस
- 3 बड़े चम्मच (60 ग्राम) खूबानी की चटनी (पृ.36) या आम की चटनी (पृ.148)
- 1 किलोग्राम ठोस (firm) टोफू, टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 स्लाइस ब्रेड (लगभग 21 ग्राम)
- ½ कप (125 मि. लि.) दूध
- ½ कप (90 ग्राम) किशमिश
- ½ कप (60 ग्राम) बादाम, कटे हुए
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 500 ग्राम लाल टमाटर, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 बड़ा सेब (लगभग 185 ग्राम) फाँके की हुई
- 4 तेज-पत्ते
- 1 कप (250 ग्राम) दही

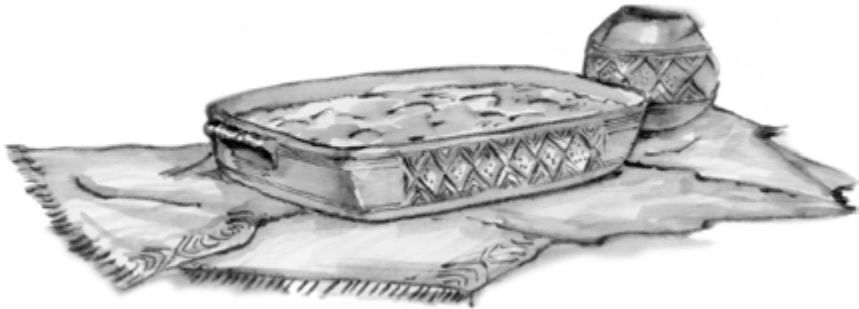
बड़ी कड़ाही में 2 बड़े चम्मच तेल गरम करें और प्याज़ को लगभग 20 मिनट तक या भूरे होने तक धीरे-धीरे भूनें। इसमें लहसुन, जीरा, धनिया, अदरक, हल्दी और दालचीनी मिलाकर चलाएँ। एक-दो मिनट तक पकाएँ। मसालों को जलने से बचाने के लिये चलाना जारी रखें। इसमें सिरका, सोयासॉस और चटनी डालकर मिलाएँ, फिर आँच से हटा दें।

एक दूसरे बरतन में बचा हुआ तेल डालें (यदि आवश्यकता हो तो और तेल मिलाएँ), टोफू को भूरा होने तक भूनें और अलग रख दें। ब्रेड को दूध में भिगोएँ, फिर काँटे से मसल लें। ब्रेड में भुना हुआ टोफू, किशमिश और बादाम मिलाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ।

टोफू/ब्रेड के मिश्रण को चिकनाई लगी हुई बेकिंग डिश में डालें। टमाटर की आधी मात्रा को टोफू/ब्रेड के मिश्रण के ऊपर डालें, फिर उस पर कटा हुआ सेब डालें। प्याज़/मसालों के मिश्रण की आधी मात्रा को सेब पर डालें। फिर बचे हुए टमाटर और बचे हुए प्याज़/मसालों के मिश्रण को डालें। हर परत में स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाते जाएँ।

तेज-पत्तों को परत के अंदर रखें और 180° सेंटीग्रेड पर ओवन में 45 मिनट तक बेक करें। उसके ऊपर दही डालकर 15 मिनट तक और बेक करें। परोसने से पहले तेज-पत्ते हटा दें। चावल और चटनी के साथ परोसें।

6-8 व्यक्तियों के लिये



मूँगफली का स्ट्यू (Groundnut Stew)

मूँगफली, पश्चिम अफ्रीका में सब जगह उगाई जाती है। यह इस स्ट्यू को विशेष स्वाद प्रदान करती है। यह मूँगफली का स्ट्यू, चावल या मक्के के दलिये के साथ बहुत स्वादिष्ट लगता है।

- ½ कप (125 ग्राम) ताज़ी मूँगफली का पेस्ट (पीनॉट बटर)
- 2 कप (500 मि. लि.) उबलता हुआ पानी
- 4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) तेल (या आवश्यकता-अनुसार)
- एक बड़ा प्याज़ (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) कुटी हुई लाल मिर्च (या स्वाद-अनुसार)
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) अदरक
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) इलायची, पिसी हुई
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) धनिया, पिसा हुआ
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) जायफल, पिसा हुआ
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) लौंग, पिसा हुआ
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) दालचीनी, पिसी हुई
- चुटकी भर ऑलस्पाइस (पृ. 514) यदि उपलब्ध हो
- 2 कली लहसुन, कुटी हुई
- 1½ किलोग्राम रतालू, छिले और छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 500 ग्राम पार्सनिप (एक प्रकार का सफ़ेद जमीकंद), छिला और फाँकों में कटा हुआ
- ½ कप (125 मि. लि.) सोया सॉस
- 2 नीबू का रस (लगभग 4 बड़े चम्मच या 60 मि. लि.) या (स्वाद-अनुसार)
- 3 लाल टमाटर (लगभग 375 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 250 ग्राम ताज़ी हरे पत्ते वाली सब्ज़ी

गरम पानी और मूँगफली के पेस्ट (पीनॉट बटर) को मिक्सी में चला कर अलग रख दें।

एक बड़े बरतन में तेल गरम करें। प्याज़ को भूरा होने तक भूनें। इसमें लाल मिर्च, अदरक, इलायची, धनिया, जायफल, लौंग, दालचीनी, ऑलस्पाइस, लहसुन, रतालू और पार्सनिप (जमीकंद) मिलाएँ और हलके भूरे होने तक भूनते रहें।

अब मूँगफली का पेस्ट (पीनॉट बटर) और पानी का मिश्रण, सोयासॉस, नीबू का रस, टमाटर और हरे पत्ते वाली सब्ज़ी को मिलाएँ। बरतन को ढककर 20 मिनट या सब्ज़ी के नरम होने तक पकाएँ। स्वाद के अनुसार मसाले ठीक करें। इसे ब्राउन चावल या बासमती चावल के साथ परोसें।

6-8 व्यक्तियों के लिये

मक्के के दलिये के साथ पालक की रैलिश

(Sadza with Zimbabwe Rape)

सडसा, पोलेन्टा की तरह मक्के का दलिया है। यह दलिया किसी भी अफ्रीकी स्ट्यू के साथ या अकेला परोसा जा सकता है। दलिये में थोड़ा सा मक्खन, मेपॅल सिरप या शहद मिलाकर सुबह के लिये बढ़िया नाश्ता तैयार हो जाता है। यहाँ इसे पालक की रैलिश के साथ मिलाने की विधि बताई गई है।

मक्के के दलिये के लिये सामग्री

3 कप (750 मि. लि.) पानी

¼ कप (60 ग्राम) मक्खन

2 छोटे चम्मच (12 ग्राम) नमक

2 कप (250 ग्राम) सडसा (मक्के का मोटा आटा/दलिया)

पालक की रैलिश के लिये सामग्री

750 ग्राम ताज़ा पालक, डंठल हटाकर, बारीक कटा हुआ

1 प्याज़, (लगभग 250 ग्राम), बारीक कटा हुआ

2 कली लहसुन, बारीक कटी हुई

375 ग्राम टमाटर, बारीक कटे हुए

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) मक्खन

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

1-2 ताज़ी हरी मिर्च (या स्वाद-अनुसार), बारीक कटी हुई

नीबू का रस

सडसा (मक्के का दलिया) बनाने के लिये 2 कप पानी उबालकर, मक्खन और नमक मिलाएँ। बचे हुए पानी में एक कप मक्के के दलिये को मिलाएँ और उसे उबलते हुए पानी में डालें। धीरे-धीरे बचे हुए मक्के के दलिये को डाल दें और चलाते रहें। बरतन पर ढक्कन लगा दें और बहुत धीमी आँच पर 15 मिनट तक या गाढ़ा होने तक पकाएँ।

पालक की रैलिश के लिये पालक को 3 मिनट तक या नरम होने तक भाप में पकायें या उबालें। पानी निकाल दें।

दूसरे फ्राइंग पैन या कड़ाही में मक्खन डालें और प्याज़, लहसुन तथा टमाटर को नरम होने तक भूनें, स्वाद-अनुसार नमक, काली मिर्च और हरी मिर्च मिलाएँ। इसमें पालक मिलाकर, स्वाद-अनुसार नीबू का रस डालें। इसे मक्के के दलिये के ऊपर डालकर परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

कूसकूस के साथ सात सब्जियाँ (Couscous with Seven Vegetables)

सात नम्बर, फ्रैज़, मोरक्को में शुभ माना जाता है। सात सब्जियों के साथ यह स्ट्यू, इस प्रदेश की विशेषता है। कूसकूस (एक प्रकार का अनाज) एक खास बरतन में पकाया जाता है, जिसमें स्ट्यू नीचे और कूसकूस ऊपर पकता रहता है। स्ट्यू और कूसकूस को अलग-अलग भी पका सकते हैं या इसके बदले में आप बाज़ार से जल्दी पकने वाली कूसकूस का पैकेट लाकर उपयोग कर सकते हैं। बस, पैकेट के निर्देशों का पालन करें।

कूसकूस के लिये सामग्री

- 2 कप (500 ग्राम) कूसकूस
- 6 कप (1½ लिटर) पानी

सब्जियों के लिये सामग्री

- ¼ कप (60 मि. लि.) तेल
- 1 प्याज़ (लगभग 250 ग्राम), बारीक कटा हुआ
- 3 डंठल सेलरी (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 लाल शिमला मिर्च (लगभग 125 ग्राम), बीज निकालकर छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) पिसा हुआ धनिया
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) पिसी हुई दालचीनी
- 2 शलजम (लगभग 125 ग्राम), चौकोर टुकड़ों में कटे हुए
- 500 ग्राम शकरकंद, छिले और चौकोर टुकड़ों 1 इंच (2½ सें. मी.) में कटे हुए
- 375 ग्राम टमाटर, छिले और छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 चुकीनी (250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 कप (250 मि. लि.) सब्जियों का शोरबा (पृ. 411)
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) केसर (ऐच्छिक)
- नमक
- 2 कप (लगभग 500 ग्राम) उबले हुए या डिब्बा-बंद काबुली चने
- नीबू का रस
- ½ कप (60 ग्राम) किशमिश
- हरीसा सॉस (पृ. 37)

कूसकूस को दो बार पानी में धोकर छान लें। अनाज के दानों को आधे घंटे तक फूलने दें और उनको हर 5 मिनट के बाद लकड़ी के चम्मच से हिलाते रहें। इसी बीच स्ट्यू की तैयारी करें।

तेल को एक बड़े बरतन में मध्यम आँच पर गरम करें। उसमें प्याज़, सेलरी, शिमला मिर्च, धनिया और दालचीनी डालें। प्याज़ के नरम होने तक लगभग 5 मिनट तक, थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए पकाएँ।

अब इसमें शलजम और शकरकंद डालकर लगभग 2 मिनट तक चलाएँ। टमाटर, जुकीनी, सब्जियों का शोरबा, केसर और स्वाद-अनुसार नमक मिलाएँ। ढककर आँच कम करें और लगभग 20 मिनट तक पकाएँ। फिर काबुली चने डालकर, शकरकंद के नरम होने तक, लगभग 5 मिनट ढककर पकाएँ। स्वाद-अनुसार नीबू का रस, किशमिश मिलाएँ और चाहें तो नमक की मात्रा बढ़ाएँ।

जब सब्जियाँ पक रही हों, तब कूसकूस को जालीदार स्टीमर या टोकरी में डालकर, सब्जियों के स्ट्यू के ऊपर रखकर भाप दें या कूसकूस को एक अलग बरतन में पकाएँ। लगभग 30 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ। हर 10 मिनट के बाद कूसकूस को हिलाएँ, ताकि अनाज के दाने आपस में न चिपकें। तीस मिनट के बाद, कूसकूस में मक्खन मिलाकर हिलाएँ, फिर नमक डालकर और चलाएँ।

एक गहरी तश्तरी में स्ट्यू को डालें, सब्जियों के मिश्रण को बीच में रखें और आस पास कूसकूस रखकर परोसें। थोड़ा सब्जियों का शोरबा कूसकूस पर डालें। हरीसा सॉस (पृ. 37) के साथ परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये



मिलेट की नमकीन टिकियाँ (Savory Millet Cakes)

चावल की जगह मिलेट का उपयोग किया जा सकता है। इसे पुलाव में, सब्जियों को भरने या मीठी पुडिंग बनाने के लिये उपयोग किया जा सकता है। ये नमकीन टिकियाँ भोजन से पहले, भोजन के साथ लंच में खाने के लिये या सैंडविच में भरने के लिये बहुत ही उत्तम हैं।

- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) तेल
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) हरीसा सॉस (पृ. 37) (या स्वाद-अनुसार)
- 1 कप (185 ग्राम) मिलेट (एक प्रकार का ज्वार जैसा अनाज)
- 3 कप (350 मि. लि.) उबलता हुआ पानी
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- 1 बड़ी गाजर (लगभग 185 ग्राम), कसी हुई
- 1 प्याज़ (लगभग 185 ग्राम), बहुत बारीक कटा हुआ
- ½ कप (60 ग्राम) पार्सली, बहुत बारीक कटी हुई
- ½ कप (60 ग्राम) आटा
- ¼ कप (30 ग्राम) बेसन
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) पिसा हुआ धनिया
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) इलायची
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- तलने के लिये तेल

बरतन में तेल गरम करें। उसमें मिलेट और हरीसा सॉस डालें और लगभग 2 से 3 मिनट तक चलाएँ। उबलता हुआ पानी और नमक डालकर आँच कम करें, ढककर लगभग 35 से 40 मिनट तक पकाएँ। पकने से लगभग 5 मिनट पहले, गाजर, प्याज़ और पार्सली डालें, फिर आँच से हटा दें।

आटा, बेसन, धनिया और इलायची को मिलाएँ। इसमें पर्याप्त मात्रा में नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च मिलाएँ। इन्हें मिलेट में डालकर चलाएँ, ताकि सब सामग्री अच्छी तरह मिल जाए। इस मिश्रण को लगभग 20 मिनट तक या ठंडा होने तक रखें।

तवे पर थोड़ा तेल डालकर मध्यम आँच पर गरम करें। हाथों से मिलेट की टिकियाँ बनाएँ और उन्हें लगभग 3 से 4 मिनट तक, दोनों तरफ हलका भूरा हो जाने तक, तवे पर तलें। मोरॉक्कन गाजर के सलाद (पृ. 34) और खूबानी की चटनी (पृ. 36) के साथ परोसें।

लगभग 10 से 12 मिलेट की टिकियाँ बनेंगी

मक्के के चिल्ले (Cornmeal Pancakes)

मक्के के छोटे, स्वादिष्ट चिल्ले, ताजे फलों के सलाद के साथ या तीखे सॉस के साथ, सुबह के नाश्ते में परोसे जा सकते हैं। ये चिल्ले पतले होते हैं। यदि इन्हें बड़ा बनाएँ, तो इनमें सब्जियाँ या फल रखकर लपेट सकते हैं।

- 4 छोटे चम्मच (16 ग्राम) बेकिंग पाउडर
- $\frac{2}{3}$ कप (75 ग्राम) मैदा
- चुटकी भर नमक
- $\frac{3}{4}$ कप (180 मि. लि.) दूध
- $\frac{1}{4}$ कप (60 मि. लि.) पिघला हुआ मक्खन
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) चीनी की चाशनी या मोलैसेज़
- $1\frac{1}{3}$ कप (170 ग्राम) मक्के का मोटा आटा (कॉर्नमील)
- $1\frac{1}{2}$ कप (375 मि. लि.) उबलता हुआ पानी

बेकिंग पाउडर, मैदा और नमक को मिलाकर छानें और अलग रख दें। दूध, मक्खन और चाशनी को मिलाकर फेंटें।

मक्के के आटे को एक कटोरे में डालें और उस पर उबलता हुआ पानी डालते हुए उसे स्टील के काँटे या व्हिप से तेजी से फेंटते जाएँ। इसमें दूध, मक्खन और चाशनी का मिश्रण मिलाकर चलाएँ, फिर मैदे, नमक और बेकिंग पाउडर के मिश्रण को डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।

तवे को मध्यम आँच पर गरम करें और उस पर 2 बड़े चम्मच घोल डालें। (यदि बड़े चिल्ले बनाना चाहें, तो ज़्यादा घोल डालें।) जब बुलबुले नज़र आने लगें तब पलटकर, कुछ मिनट तक दूसरी तरफ भी पकाएँ। गरम परोसें।

2 दर्जन चिल्ले बनेंगे



रतालू या शकरकंद के कोफ़्ते (Yam or Sweet Potato Balls)

रतालू (यैम) एक सफ़ेद रंग की सब्ज़ी है जिसका स्वाद चैस्टनॉट जैसा होता है। ये अधिकतर मसालेदार स्ट्यू या सॉस के साथ परोसे जाते हैं। इन्हें उबाला या बेक किया जा सकता है, परंतु ये तले हुए (जिसकी विधि यहाँ बताई गई है) ज्यादा पसंद किये जाते हैं। यदि रतालू न मिलें तो शकरकंद का उपयोग किया जा सकता है।

500 ग्राम रतालू या शकरकंद

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल (तलने के लिये अलग तेल)

3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) प्याज़, छोटे टुकड़ों में कटे हुए

1 बड़ा टमाटर (लगभग 250 ग्राम), छिला और छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) पिसा हुआ धनिया

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) हल्दी

¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) कायेन पैपर (तीखा लाल मिर्च पाउडर)

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) मैदा (लपेटने के लिये थोड़ा और मैदा)

रतालू को छीलकर चौकोर टुकड़ों में काटकर लगभग 30 मिनट या नरम होने तक उबालें, फिर पानी निकालकर उन्हें मसलें।

फ्राइंग पैन या कड़ाही में 3 बड़े चम्मच तेल गरम करें। प्याज़ डालें और नरम होने तक भूनें। टमाटर डालकर कुछ मिनट और भूनें, ताकि सारा रसा सूख जाए। धनिया, हल्दी, लाल मिर्च, नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च मिलाएँ। आँच से हटाकर रतालू और मैदा डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।

मिश्रण के छोटे-छोटे (लगभग 2 दर्जन) गोले बनाएँ। इन गोलों को सूखे मैदे में लपेटें। गरम तेल में सुनहरा होने तक तलें।

2 दर्जन कोफ़्ते बनेंगे

छिलके सहित कच्चे केले (Plantains in their Skins)

कच्चे केले, पके हुए केले के विपरीत, पकाकर ही खाए जाते हैं। हरे या पीले कच्चे केले आलू की तरह पकाए जाते हैं और सूखी सब्जी की तरह परोसे जाते हैं। इस विधि में कच्चे केले को मसालेदार बनाकर बेक किया गया है। कच्चे केले, पके केले की तरह भी पकाए जा सकते हैं और मीठे व्यंजन की तरह परोसे जा सकते हैं।

2 कच्चे केले (प्रत्येक केला लगभग 250 ग्राम)

नमक

मक्खन

नीबू का रस

मिर्च, छोटे टुकड़ों में कटी हुई

ओवन को 190° सेंटिग्रेड पर गरम करें। केलों को धोकर उनके नोक और सिरे काट दें। हर केले में एक लम्बा चीरा लगाएँ।

बेकिंग डिश पर फ़ॉयल लगाएँ, उस पर केले को इस प्रकार रखें, जिससे चीरे ऊपर की तरफ रहें।

केले के अंदर जब काँटा आसानी से बेधा जा सके तब तक, लगभग 40 मिनट तक बेक करें।

उस पर नमक, मक्खन, नीबू का रस और कटी हुई मिर्च बुरकें, छिलके सहित परोसें।

2 व्यक्तियों के लिये



मसालेदार भरवाँ भिंडी (Spicy Stuffed Okra)

ये चिकनी अफ्रीकी फलियाँ लेडीज़ फ़िंगर्स या ओकरा भी कहलाती हैं। भारत से प्रेरित, यह व्यंजन, सुगंधित पिसे हुए मसालों से भरा जाता है।

375 ग्राम साबुत ताज़ी भिंडी

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) साबुत धनिया

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) जीरा

½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक

चुटकी भर ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

¼ छोटा चम्मच (1½ ग्राम) पिसी हुई लाल मिर्च

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) पिसा हुआ अमचूर (पृ. 514) या 2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) नीबू का रस

1 छोटा प्याज़ (लगभग 90 ग्राम), पतले आधे छल्लों में कटा हुआ

¼ कप (90 मि. लि.) तेल

भिंडी को धोकर, पोंछकर सुखा लें। ऊपर के सिरे और नीचे के हिस्से को काट दें।

भरने के लिये, धनिया, जीरा, नमक, काली मिर्च, लाल मिर्च और अमचूर को एक कटोरे में मिला लें।

भिंडी में छुरी से, लम्बाई में चीरा लगा दें। इस चीरे को खोलकर, मसालों का मिश्रण भर दें। सारी भिंडियों को इसी प्रकार भरें।

तेल में प्याज़ को भूरा होने तक भूनें। फिर भिंडी डालें और उन्हें सब तरफ से भूरा होने तक पकाएँ। इस क्रिया में मध्यम-धीमी आँच पर लगभग 15 मिनट लगेंगे। बरतन को ढककर, आँच धीमी कर के, 5 मिनट और पकाएँ।

6 व्यक्तियों के लिये

मसूर की दाल का गरम सलाद (Warm Lentil Salad)

मसूर की दाल सारे अफ्रीका में सूप, स्ट्यू या मसालेदार सालन में डालकर परोसी जाती है। यहाँ इसे सेब, मीठे खीरे (मीठे सिरके में डूबे हुए छोटे खीरे) और सिरके की सादी ड्रेसिंग में मिलाकर, दोपहर के भोजन के लिये, सलाद बनाने की विधि बताई गई है। यह सलाद, गरम बहुत स्वादिष्ट लगता है, परंतु आप चाहें तो ठंडा भी परोस सकते हैं।

दाल के सलाद के लिये सामग्री

- 1 कप (250 ग्राम) धुली हुई मसूर दाल
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), बारीक कटा हुआ
- नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 1 कली लहसुन, कुटी हुई
- 3 पिकल्ड खीरे (गर्किनस) या सामान्य छोटे खीरे (लगभग 30 ग्राम), बारीक कटे हुए
- 1 सेब (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- ड्रेसिंग (विधि नीचे बताई गई है)
- हरे ऑलिव
- 375 ग्राम टमाटर, कतले किये हुए

ड्रेसिंग के लिये सामग्री

- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) सिरका
- 6 बड़े चम्मच (90 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) नीबू का रस

दाल को एक बड़े बरतन में डालकर, पानी डालें। पानी दाल से 7½ सें. मी. ऊपर होना चाहिये। एक उबाला आने के बाद आँच मध्यम करें और दाल के नरम होने तक, लगभग 20 मिनट पकाएँ।

दाल का पानी निकाल दें और प्याज़ मिलाएँ। स्वाद-अनुसार नमक, काली मिर्च डालें। फिर लहसुन, पिकल्ड खीरा, सेब और ड्रेसिंग मिलाएँ।

एक छोटे कटोरे या मिक्सी में ड्रेसिंग की सारी सामग्री मिलाकर ड्रेसिंग तैयार करें। इसे दाल के सलाद में डालकर 1 घंटे तक या परोसने के समय तक मेरीनेड (ड्रेसिंग सलाद में रम जाए) करें।

यदि आप सलाद को ठंडा परोसना चाहें तो उसे फ्रिज में रखकर मेरीनेड करें। ऑलिव और टमाटर के कतलों से सजाएँ।

4 व्यक्तियों के लिये

मोरॉक्कन गाजर का सलाद (Moroccan Carrot salad)

उत्तर अफ्रीका में सब प्रकार के सलाद भोजन के आरम्भ में परोसे जाते हैं। मोरॉक्को में, विशेषकर गाजर का सलाद बहुत लोकप्रिय है। चीनी की मात्रा स्वाद-अनुसार ठीक करें।

- 2 कप (250 मि. लि.) पानी
- 500 ग्राम गाजर, छिली और पतली फाँकों में कटी हुई
- 2 कली लहसुन
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) लाल सिरका
- नमक
- 1 बड़ा चम्मच (12 ग्राम) चीनी (या स्वाद-अनुसार)
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) पिसी हुई दालचीनी
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) पिसा हुआ जीरा
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) पैप्रिका (कम तीखा लाल मिर्च पाउडर)
- ¼ कप (30 ग्राम) ताज़ी पार्सली, बारीक कटी हुई

एक बरतन में पानी उबालें। आँच हलकी कर के गाजर और लहसुन डालें। दस मिनट या गाजर के नरम होने तक पकाएँ। पानी निकाल दें, लहसुन फेंक दें।

बची हुई सामग्री (पार्सली को छोड़ कर) को एक बड़े कटोरे में डालकर अच्छी तरह मिला लें। गाजर डालकर हिलाएँ ताकि ड्रेसिंग की परत गाजर पर अच्छी तरह चढ़ जाए। परोसने तक फ्रिज में ठंडा करें। परोसने से तुरंत पहले कटी हुई पार्सली डालें।

4 व्यक्तियों के लिये



फ्रेन्च बीन्स का अचार (Green Bean Atjar)

यदि आपके बगीचे में बहुत सारे फ्रेन्च बीन्स हैं, तो कुछ इस मसालेदार अचार के लिये उपयोग में लाएँ। अकेले फ्रेन्च बीन्स को सलाद की तरह या दूसरे सलाद में मिलाकर, भोजन के समय परोसा जा सकता है।

- 1 किलोग्राम ताज़ी फ्रेन्च बीन्स
- 3 मध्यम आकार के प्याज़ (लगभग 375 ग्राम),
छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1½ कप (310 मि. लि.) सफ़ेद सिरका
- 1½ कप (375 मि. लि.) पानी
- ¾ कप (185 ग्राम) चीनी
- 4 छोटे चम्मच (24 ग्राम) नमक
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) राई
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) साबुत काली मिर्च
- 1 दालचीनी का टुकड़ा
- 2 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई



फ्रेन्च बीन्स के रेशे निकालकर 5 सें. मी. के सीधे टुकड़ों में काट लें। उन्हें एक बरतन में, नमकीन पानी में डालें फिर उसमें प्याज़ डालें और नरम होने तक, लगभग 20 मिनट तक पकाएँ और पानी निकाल दें।

एक दूसरे बरतन में सिरका, पानी, चीनी और नमक डालें। मसालों और कटे हुए लहसुन को पतले कपड़े की पोटली में बाँध दें। इसे सिरके के मिश्रण में डुबोएँ। बरतन को ढकें और उबाला आने के बाद 15 मिनट तक पकाएँ। उसमें पानी निकले हुए फ्रेन्च बीन्स और प्याज़ मिलाएँ।

इस मिश्रण को गरम स्टेरिलाइज़्ड किये हुए मर्तबानों में भरें, ऊपर ½ इंच (12 मि. मी.) जगह छोड़ दें। मर्तबानों में भरते समय बाक़ी मिश्रण को उबलते रहने दें। ध्यान रखें कि मर्तबानों में फ्रेन्च बीन्स सिरके के मिश्रण में पूरी तरह डूबी हों। मर्तबानों को तुरंत सील बंद करें।

1½ किलोग्राम बनेगा

ख़ूबानी की चटनी (Apricot Blatjan)

अफ़्रीका के लोगों में हर प्रकार के फल या सब्ज़ी का जैम (मुरब्बा) या अचार बनाने की अनोखी क्षमता है। इस स्वादिष्ट चटनी में सूखी ख़ूबानियों का उपयोग किया जाता है। इसे सालन या चावल के साथ परोसें या ब्रेड पर लगाएँ।

500 ग्राम सूखी ख़ूबानी

750 ग्राम प्याज़, छोटे टुकड़ों में कटे हुए

500 ग्राम किशमिश, बहुत बारीक कटी हुई

½ कप (45 ग्राम) पिसे हुए बादाम

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) लाल मिर्च पाउडर (या स्वाद-अनुसार)

नमक

1 कली लहसुन, बहुत बारीक कटी हुई

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) पिसा हुआ अदरक

3 कप (750 मि. लि.) सिरका

1 कप (250 ग्राम) चीनी (या स्वाद-अनुसार)

ख़ूबानियों को पानी में डालकर 12 घंटे तक भिगोएँ। पानी निकाल दें। प्याज़ को हलका सा उबालकर पानी निकाल दें।

ख़ूबानियों को एक बड़े बरतन में डालें। इसमें किशमिश, पिसे हुए बादाम, प्याज़, लाल मिर्च, नमक, लहसुन, पिसा हुआ अदरक, सिरका और चीनी मिलाकर लगभग 1 घंटे तक धीरे-धीरे उबालें, ताकि ये सब अच्छी तरह से मिल जाएँ और एक चिकना और गाढ़ा पेस्ट तैयार हो जाए। जब यह हलका गरम रहे तभी इसे 1 या ½ लिटर के मर्तबानों में डालकर सील बंद करें।

10 कप चटनी बनेगी



मिर्च की सॉस (Harissa Sauce)

यह उत्तर-अफ्रीका की तीखी सॉस, अल्जीरिया और टुनिज़िया की विशेषता है। इसे अलग से परोस सकते हैं, या सूप, स्ट्यू या दूसरे उत्तर-अफ्रीकी व्यंजन जैसे, सात सब्जियों के साथ कूसकूस (पृ. 26) में डाल सकते हैं। सॉस का तीखापन, मिर्च की किस्म पर निर्भर करता है। सॉस का थोड़ी मात्रा में उपयोग करें और सब्जियों के शोरबे में मिलाकर पतला करें। मिर्चों का उपयोग करते समय रबड़ के दस्ताने अवश्य पहनें।

6-8 सूखी लाल मिर्च (या स्वाद-अनुसार)

1-2 कली लहसुन, बारीक कटी हुई

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) पिसा हुआ जीरा

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) पिसा हुआ शाह जीरा (काला जीरा)

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) पिसा हुआ धनिया

नमक

½ कप (125 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

मिर्चों के बीज निकालकर, गुनगुने पानी में लगभग आधे घंटे तक भिगोएँ फिर पानी निकाल दें। मिर्चों को छोटे टुकड़ों में काटें।

मिर्च, लहसुन, जीरा, शाहजीरा, धनिया और नमक को मिक्सी में या ओखली (खरल) में मूसल से पीसकर पेस्ट बना लें। छोटे कप में डालकर, ऊपर ऑलिव ऑयल डाल दें। सॉस को इसी प्रकार या सब्जियों का शोरबा मिलाकर पतला करके परोसें।

½ कप सॉस बनेगी



दादी माँ का गाजर का केक (Grandmother's Carrot Cake)

यह एक नरम और मसालेदार केक है, जो तीन-चार दिनों तक नरम रहता है। केक पर लगाने के लिये ग्लेज़ और क्रीम चीज़ की आइसिंग की विधि यहाँ बताई गई है। आप इन दोनों में से एक या दोनों का उपयोग कर के सोने पे सुहागा कर सकते हैं। आप यदि फ्रूट केक बनाना चाहें तो सूखे मेवे, या नीबू या संतरे के कसे हुए और चाशनी चढ़े हुए छिलकों का उपयोग कर सकते हैं।

गाजर के केक के लिये सामग्री

- 1 कप (250 ग्राम) चीनी
- ½ कप (75 ग्राम) ब्राउन चीनी
- 1¼ कप (300 मि. लि.) तेल
- 3 कप (375 ग्राम) मैदा
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक
- 3 छोटे चम्मच (12 ग्राम) बेकिंग पाउडर
- 2 छोटे चम्मच (8.8 ग्राम) मीठा सोडा
- 1½ छोटा चम्मच (7½ ग्राम) दालचीनी
- चुटकी भर जायफल
- 1½ कप (375 मि. लि.) दूध
- 2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) वनिला एसेंस
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ मि. लि.) अखरोट का एसेंस (ऐच्छिक)
- 2 कप (250 ग्राम) गाजर कसी हुई
- 1 कप (125 ग्राम) छोटे टुकड़ों में कटे हुए अखरोट या पीकान
- 1 कप (185 ग्राम) किशमिश (ऐच्छिक)

बटरमिल्क के ग्लेज़ के लिये सामग्री (3½ कप बनेगी)

- ¾ कप (180 मि. लि.) मक्खन निकला हुआ बटरमिल्क
- 1½ बड़ा चम्मच (22 मि. लि.) लाइट कॉर्न सिरप (या चीनी की पतली चाशनी)
- 1½ कप (375 ग्राम) चीनी
- 1½ छोटा चम्मच (6.6 ग्राम) मीठा सोडा
- 2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) वनिला एसेंस

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम करें। एक 9×13 इंच या बंट केक के साँचे पर चिकनाई और मैदा लगाएँ। एक बड़े कटोरे में चीनी, ब्राउन चीनी और तेल को मिलाकर हलका और नरम होने तक फेंटें। दूसरे कटोरे में मैदा, नमक, बेकिंग पाउडर, बेकिंग सोडा, दालचीनी और जायफल को छानकर मिलाएँ। चीनी और तेल के मिश्रण

में थोड़ा मैदे का मिश्रण मिलाएँ और फिर एक बार में ¼ कप दूध मिलाकर अच्छी तरह फेंटें। सारे मैदे के मिश्रण और दूध के मिल जाने तक इस क्रिया को दोहराते रहें। जितनी बार मिश्रण में दूध और मैदा मिलाएँ उसे अच्छी तरह फेंटें।

आवश्यकता हो तो और दूध मिलाएँ ताकि मिश्रण के गुठले नहीं बनें। यदि चाहें तो वनिला और अखरोट का एसेंस मिलाकर फिर गाजर मिलाएँ।

धीरे-धीरे अखरोट और किशमिश मिलाएँ। तैयार किये हुए केक के साँचे में मिश्रण को डालकर 1 घंटा 10 मिनट तक बेक करें। जरूरत से ज्यादा बेक न करें। यदि केक के बीच में से दूधपिक डालकर निकालें तो वह मामूली सी गीली होनी चाहिये।

एक अलग बरतन में ग्लेज़ की सामग्री को मिलाएँ। मध्यम आँच पर चीनी के पिघलने और मिश्रण के झागादार होने तक लगातार चलाते हुए पकाएँ (नहीं तो चीनी जल जाएगी)। बरतन में मिश्रण झाग के साथ तिगुना हो जाएगा।

केक की ऊपरी सतह पर दूधपिक से कुछ छेद करें ताकि ग्लेज़, केक के अंदर तक रम जाए। एक छुरी से केक के किनारों को साँचे से अलग करें। ग्लेज़ को केक के ऊपर डालें और सब तरफ़ नीचे तक टपकने दें। लगभग 1 घंटा रखें जब तक कि केक ग्लेज़ को सोख न ले। साँचे से केक को निकालकर ठंडा होने दें। यदि चाहें तो क्रीम चीज़ की आइसिंग लगाएँ।

क्रीम चीज़ की आइसिंग के लिये सामग्री (1 कप बनता है) (ऐच्छिक)

100 ग्राम क्रीम चीज़

¼ कप (60 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) बारीक कसा हुआ नीबू का छिलका

2¼ कप (280 ग्राम) पिसी हुई चीनी

एक बरतन में क्रीम चीज़, मक्खन और नीबू के छिलके डालें। मक्खन के पिघलने और क्रीम चीज़ के बहुत नरम हो जाने तक धीमी आँच पर गरम करें।

पिसी हुई चीनी को एक कटोरे में छानें। इसमें क्रीम चीज़ और मक्खन का मिश्रण डालें। मिश्रण के चिकना होने तक फेंटें। उसे ठंडे या हलके गरम केक पर फैलाएँ।

1 केक बनेगा

ओल्ड केप खजूर की पुडिंग (Old Cape Date Pudding)

दुनिया के कुछ भागों में इस पुडिंग को केक भी कहा जाता है। इसे जो भी कहा जाए, यह बहुत नरम और स्वादिष्ट होती है।

पुडिंग के लिये सामग्री

- 1 कप (250 मि. लि.) उबलता हुआ पानी
- 1½ कप (220 ग्राम) खजूर, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 छोटा चम्मच (4.4 ग्राम) मीठा सोडा
- 1 कप (250 ग्राम) चीनी
- ½ कप (125 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1½ कप (185 ग्राम) मैदा
- ¼ छोटा चम्मच (1 ग्राम) बेकिंग पाउडर
- चुटकी भर नमक

चाशनी के लिये सामग्री

- 1½ कप (375 ग्राम) चीनी
- 1¼ कप (300 मि. लि.) पानी
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) मक्खन
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) वनिला एसेंस

खजूर पर उबलता हुआ पानी डालकर, उन्हें कुछ देर रखें, फिर उसमें मीठा सोडा मिलाएँ। चीनी और मक्खन को साथ में फेंटें, फिर धीरे-धीरे मैदा, बेकिंग पाउडर और नमक मिलाकर अच्छी तरह फेंटें। इसमें खजूर का मिश्रण डालकर अच्छी तरह मिला लें।

इस मिश्रण को चिकनाई लगे हुए 8 इंच के टिन (साँचे) में डालें। पुडिंग को 1 घंटे तक 180° सेंटिग्रेड पर ओवन में बेक करें।

पकने पर ओवन से निकालकर ठंडा करें, फिर इच्छा अनुसार, चाशनी की मात्रा पुडिंग पर डालें। इसे ऐसे ही खाया जा सकता है या चेरी और फेंटी हुई क्रीम से सजाया जा सकता है।

चाशनी बनाने के लिये, चीनी और पानी को लगभग 5 मिनट तक उबालें, फिर उसमें मक्खन और वनिला एसेंस मिलाएँ।

6-8 व्यक्तियों के लिये

मसालेदार बिस्कुट (Soetkoekies)

जो साउथ अफ्रीकी दादी माँ, अपना बिस्कुट का मर्तबान इन मसालेदार बिस्कुटों से भरा रखती हैं, वे हमेशा नन्हें-मुन्ने मेहमानों से घिरी रहती हैं। मसालों को स्वाद-अनुसार ठीक करें।

- 2½ कप (315 ग्राम) मैदा
- 1½ छोटा चम्मच (6.6 ग्राम) मीठा सोडा
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) पिसा हुआ अदरक
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) पिसी हुई दालचीनी
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) पिसे हुए लौंग
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) पिसा हुआ जायफल
- 1 कप (250 ग्राम) बिना नमक का मक्खन, नरम किया हुआ
- 1 कप (250 ग्राम) चीनी
- ¼ कप (60 मि. लि.) चीनी की चाशनी या शहद या मोलैसेज
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) दूध (या आवश्यकता-अनुसार)



ओवन को 180° सेंटिग्रेड पर गरम करें। मैदा, सोडा, नमक, अदरक, दालचीनी, लौंग और जायफल को एक कटोरे में छानकर डालें।

एक अलग कटोरे में मक्खन और चीनी को व्हिस्क से फेंटें। जब यह हलका होकर फूल जाए तब इसमें चाशनी या मोलैसेज मिलाकर फेंटें।

इसमें धीरे-धीरे मैदे का मिश्रण डालकर चलाएँ, यदि मिश्रण सूखा लगे तो कुछ बड़े चम्मच दूध मिला लें।

गुंधे हुए मैदे के 2½ सें. मी. के गोले बना लें। गोलों को बेलकर विभिन्न आकारों में काटा जा सकता है। चिकनाई लगी हुई ट्रे पर रखकर इन्हें 10-12 मिनट तक बेक करें। ठंडा होने के बाद जालीदार रैक पर रखें।

2½ दर्जन बिस्कुट बनेंगे

मिल्क टार्ट (Milk Tart)

यह क्रीमी टार्ट दक्षिण अफ्रीका का मुख्य मिष्ठान्न है। इस विधि के अनुसार किसी भी प्रकार का कस्टर्ड टार्ट बनाया जा सकता है। केले की क्रीम पाइ के लिये केले डालें या नारियल की कस्टर्ड पाइ के लिये नारियल डालें।

एक क्रस्ट (परत) की तैयार पाइ (पृ. 352)

1/3 कप (60 ग्राम) कॉर्नफ्लॉर

1/3 कप (75 ग्राम) चीनी

चुटकी भर नमक

2 3/4 कप (680 मि. लि.) दूध

1 दालचीनी का टुकड़ा

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) वनिला एसेंस

1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) बादाम का एसेंस

1 बड़ा चम्मच (12 ग्राम) दालचीनी मिली हुई चीनी

ओवन को 190° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें। पाइ की डिश में तैयार पेस्ट्री (पाइ) की परत लगाएँ। पेस्ट्री की परत पर फ़ॉयल लगाएँ। उस पर कुछ चावल या बीन्स डालें (ये आकार को बनाए रखने में मदद करेंगे)। ओवन में रखकर लगभग 10 मिनट तक बेक करें। चावल या बीन्स और फ़ॉयल को हटाकर, लगभग 5 मिनट या सुनहरा होने तक बेक करें।

कस्टर्ड को तैयार करने के लिये, एक बरतन में कॉर्नफ्लॉर, चीनी और नमक को मिलाकर धीरे-धीरे दूध डालकर फेंटें। दालचीनी का टुकड़ा डालें। मध्यम आँच पर मिश्रण के उबलने तक पकाएँ और 1 मिनट तक उबलने दें।

कस्टर्ड को आँच से हटाकर मक्खन, वनिला और बादाम का एसेंस मिलाएँ।

ओवन का तापमान कम कर के 180° सेंटीग्रेड करें।

कस्टर्ड को तैयार पाइ के घेरे में फैलाकर उसके ऊपर दालचीनी मिली हुई चीनी बुरकाएँ और 15-20 मिनट तक बेक करें। गरम या सामान्य तापमान का हो जाने पर परोसें।

1 मिल्क टार्ट बनेगा

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

एक सामान्य अफ्रीकी भोजन में पौष्टिक स्ट्यू और मसालेदार साँस के साथ अनाज (रोटी, चावल या दलिया) होता है। अफ्रीका में चावल, मिलेट, मक्के का दलिया और ब्रेड (दक्षिण अफ्रीका में चपाती और उत्तर अफ्रीका में अरेबियन रोटी) खायी जाती है। पश्चिम अफ्रीकी भोजन के लिये स्ट्यू और अनाज को मिलाकर एक व्यंजन का भोजन बनाएँ। पूर्व अफ्रीकी मेन्यू बनाने के लिये भारतीय व्यंजनों को चुनें और उत्तर अफ्रीकी मेन्यू बनाने के लिये मिडल ईस्ट के व्यंजनों को चुनें। दक्षिण अफ्रीका में भोजन दलिये और मसालेदार स्ट्यू के बाद परोसा जा सकता है या यूरोपियन तरीके से भी परोसा जा सकता है।

दक्षिण अफ्रीका का सादा रात्रि-भोजन (Simple South African Dinner)

टोफू का रसेदार मिश्रण (Tofu Bobotie)

बासमती चावल (Basmati Rice)

ख़ूबानी की चटनी (Apricot Blatjan)

मिल्क टार्ट (Milk Tart)

मंगलवार का ज़िम्बाबवे का रात्रि-भोजन (Tuesday Night Zimbabwe Supper)

मक्के के दलिये के साथ पालक की रैलिश (Sadza with Zimbabwe Rape)

मसूर की दाल का गरम सलाद (Warm Lentil Salad)

ताज़े फल (Fresh Fruit)

पश्चिम अफ्रीका का पारिवारिक रात्रि-भोजन (West African Family Dinner)

मूँगफली का स्ट्यू (Groundnut Stew)

मक्के का दलिया (Cornmeal Porridge) (पृ. 25)

केले और पपीते की फाँके (Sliced Bananas and Papaya)

भारतीय तरीके का पूर्व अफ्रीका का रात्रि-भोजन (Indian-Style East African Dinner)

लोबिया और आलू का सालन (Curried Black-Eyed Peas and Potatoes)

बासमती चावल (Basmati Rice)

चपाती (Chapatti) (पृ. 162)

ख़ूबानी की चटनी (Apricot Blatjan)

कुलफी (Kulfi) (पृ. 190)

उत्तर अफ्रीका का रात्रि-भोजन (North African Dinner)

कूसकूस के साथ सात सब्ज़ियाँ (Couscous with Seven Vegetables)

अरेबियन रोटी (Arabic Bread)

पुदीने की चाय (Mint Tea)

मीठे व्यंजन (Sweet Snack)

ओल्ड केप की खजूर की पुडिंग (Old Cape Date Pudding)

चाय (Tea)

अमेरिका

अमरीकी महाद्वीप के देश

कोलम्बस की अमेरिका-यात्रा से पहले प्राचीन यूरोप कैसा था, इसकी कल्पना करना कठिन है। वहाँ साँस के लिये टमाटर और स्ट्यू के लिये आलू नहीं थे, न वहाँ वनिला आइसक्रीम या चॉकलेट केक कहीं नज़र आता था।

टमाटर, आलू, वनिला और चॉकलेट के अलावा और भी खाद्य-पदार्थ अमेरिका की देन हैं, जैसे मक्का, बीन्स (फावा बीन्स के अलावा), स्क्वाॅश, आवकाडो, काजू, ब्राज़िल नट, मूँगफली, अनन्नास, पपीता, वाइल्ड राइस, कीनवा, ऐमरैन्ट, ब्लूबेरी, ब्लैकबेरी, जेरुसेलम आर्टिचोक, हीकामा, स्वीट पोटेटो, नॅस्टरशॉम, ऑलसपाइस, अखरोट और विभिन्न प्रकार की मिर्च।

यह माना जाता है कि अमरीकी महाद्वीप के देश, दुनिया की सबसे प्राचीन खेती के विकास स्थलों में से एक हैं। कोलम्बस के सहसा अमेरिका के तट तक पहुँचने से पहले ही यहाँ के मूल निवासियों की कृषि-प्रणाली बहुत विकसित हो चुकी थी। मक्का, स्क्वाॅश और बीन्स तीन मुख्य भोजन थे, जिनका एज़टेक, इन्का और मायन सभ्यता के लोग उपयोग करते थे। ये अभी भी मैक्सिको और दक्षिण अमेरिका के भोजन के मूल आधार हैं।

अमेरिका के कुछ भोजन, सारे संसार में प्रचलित हो गए और यूरोप और एशिया के रसोई घरों तक पहुँच गए। उदाहरण के तौर पर, बीन्स और मक्का का प्राचीन यूरोप के भोजन से भी कुछ सम्बंध था, इसलिये वे जल्दी ही अपना लिये गए। मिर्च का पहले ही उत्साह से स्वागत किया गया क्योंकि मसाले, मध्यकालीन यूरोप की पाक-प्रणाली और व्यापार के लिये महत्वपूर्ण थे। दूसरी ओर टमाटर के बारे में ज़्यादा जानकारी न होने के कारण उसे शक की नज़र से देखा गया। आलू की कहानी भी इसी प्रकार की है। इसे दक्षिण अमेरिका में पूर्व-ऐतिहासिक समय से उगाया गया है। (परु में सौ से भी अधिक प्रकार के आलू हैं), परंतु इसे प्राचीन यूरोप ने बहुत धीरे-धीरे अपनाया। यूरोप के लोगों ने आलू को तभी अपनाया, जब भोजन कम मात्रा में मिल रहा था। अंत में आर्थिक आवश्यकता ने ही इसे व्यापक रूप से इतना लोकप्रिय बनाया है।

अमेरिका के भोजन पर अफ़्रीका, यूरोप और एशिया के भोजन का भी प्रभाव है। कुछ नए प्रयोग करने की तत्परता और अलग-अलग संस्कृतियों के भोजन और पकाने के तरीकों को मिलाकर कुछ नयापन लाने की योग्यता, आज भी अमरीकी पाक-कला की विशेषता है। इसी ग्रहणशीलता के कारण वे अन्य प्रकार की भोजन प्रणालियों को अपनाने का सोच सकते हैं। स्वास्थ्य और नैतिक कारणों की वजह से वे पहले से अधिक संख्या में शाकाहारी जीवन-प्रणाली को अपना रहे हैं। आजकल बहुत से अमेरिका के लोग, सब्जियों और अन्न पर आधारित आहार के लाभ के बारे में फिर से सोच रहे हैं, इसलिये प्राचीन अमरीकी भोजन के मुख्य आहार, एक बार फिर संतुलित भोजन का आवश्यक हिस्सा बन गए हैं। क्षेत्रीय अंतर होने के बावजूद सभी अमेरिका के देश अपनी प्राचीन सभ्यता के कारण एक अटूट बंधन में बँधे हुए हैं।

केनेडा का भोजन गाँव के भोजन जैसा पौष्टिक होने के साथ-साथ फ्रेन्च केनेडा के भोजन से भी प्रभावित है। केनेडा-वासी मीठा खाने के शौक को पूरा करने के लिये मेपॅल सिरप का उपयोग करते हैं, जैसे मेपॅल सिरप के साथ चिल्ले, मेपॅल सिरप के मफ़िन और मेपॅल अख़रोट की पाइ। वाइल्ड राइस व अनोखे मशरूम का सलाद और क्युबेक का मटर सूप भी इस प्रदेश में बहुत पसंद किये जाते हैं।



केनेडा

यू. एस. ए. (अमेरिका) आप्रवासियों का देश है। सबका स्वागत करने की अमरीकी प्रवृत्ति और यहाँ के विविध प्रकार के भोजन सराहनीय हैं। आपकी पीट्जा खाने की उतनी ही सम्भावना है, जितनी सूशी या भुट्टे खाने की। कभी-कभी यह सब एक साथ ही खाए जाते हैं। इस पुस्तक में परम्परागत भोजन पर ही ध्यान दिया गया है, जैसे बटरमिल्क के बिस्कुट, स्किलेट कॉर्न ब्रेड, लुइज़ियाना गम्बो, ब्लैक बीन चिलि, टमाली पाइ और सबकी पसंद का परतों वाला चॉकलेट केक।



यूनाइटेड स्टेट्स

मैक्सिको हमें अमेरिका का मुख्य भोजन प्रदान करता है। मक्का यहाँ का मूल आहार और मिर्च मुख्य मसाला है। मक्का को दबाकर और बेलकर बनाए गए टोटिया से अनेक प्रकार के अनोखे व्यंजन बनाए जाते हैं। कुछ व्यंजन इस अध्याय में हैं, जैसे एनचलाडास-टमाटर सॉस के साथ बरीटो और चिमिचांगास, चिलाकीलेस, केसाडियास, फ्रीहोलेस (बीन्स) और चावल, जो हर भोजन के समय परोसे जाते हैं।



मैक्सिको

करिबियन और लैटिन अमेरिका का भोजन स्थानीय और क्रियोल (फ्रेन्च) पाक-प्रणालियों का मज़ेदार मेल है। स्ट्यू, चावल और बीन्स, शाकाहारी भोजन के मुख्य भाग हैं। काबुली चने और ऑलिव के एम्पनाडास और वेनेजुएलन आजाकास महत्वपूर्ण व्यंजन हैं। मिर्च का अधिक उपयोग भोजन को जानदार बना देता है। अनेक प्रकार के अनोखे विदेशी फल भोजन को ताज़गीदायक और स्वादिष्ट बनाते हैं। अमेरिका की भोजन-प्रणाली का आनंद लें।



करिबियन और लैटिन अमेरिका

कनेडियन व्यंजन

मफिन, ग्रेनोला और चिल्ले (Muffins, Granola and Pancakes)

मेपेल सिरप के मफिन्ज (Maple Syrup Muffins) पृ. 50

ब्लूबैरी स्ट्रेसल मफिन्ज (Blueberry Streusel Muffins) पृ. 51

फल-भरे ब्रैन मफिन्ज (Fruit-Filled Bran Muffins) पृ. 52

घर में बना हुआ कुरकुरा ग्रेनोला (Crunchy Homemade Granola) पृ. 53

मेपेल सिरप के साथ चिल्ले (Pancakes with Maple Syrup) पृ. 54

सूप (Soups)

क्यूबेक का मटर सूप (Quebec Pea Soup) पृ. 55

पत्तागोभी का पौष्टिक सूप (Hearty Cabbage Soup) पृ. 56

ब्रॉकलि-लीक का मलाईदार सूप (Cream of Broccoli-Leek Soup) पृ. 57

कैसरोल और नमकीन पाइ (Casseroles and Savory Pies)

आलू और चीज़ का क्रीमी कैसरोल (Creamy Potato and Cheese Casserole) पृ. 58

ताज़ी सब्जियों की पाइ (Garden Vegetable Pie) पृ. 59

सदाबहार मैकरोनि और चीज़ (The Essential Macaroni and Cheese) पृ. 60

सब्जियाँ (Vegetables)

मस्टर्ड-चीज़ की सॉस के साथ फूलगोभी (Cauliflower with Mustard-Cheese Sauce) पृ. 61

मेपेल सिरप सहित एकोर्न स्क्वाश (Maple-Glazed Acorn Squash) पृ. 62

बेक किये हुए भरवाँ आलू (Baked Stuffed Potatoes) पृ. 63

ब्रॉकलि और चिलगोज़े की प्यूरी (Broccoli and Pine Nut Puree) पृ. 64

सलाद (Salads)

- वाइल्ड राइस और अनोखे मशरूम का सलाद
(Wild Rice and Exotic Mushroom Salad) पृ. 65
पालक के सलाद के साथ नींबू-शहद की ड्रेसिंग
(Spinach Salad with Lemon-Honey Dressing) पृ. 66
अंकुरित बीन्स के साथ खीरे-संतरे की ड्रेसिंग
(Sprout Salad with Cucumber-Citrus Vinaigrette) पृ. 67

मीठे व्यंजन (Sweets)

- मैपल-अखरोट की पाइ (Maple Walnut Pie) पृ. 68
सफेद चॉकलेट और रैसबेरी का टार्ट (White Chocolate Raspberry Tart) पृ. 69
चॉकलेट चिप के लाजवाब बिस्कुट (The Ultimate Chocolate Chip Cookie) पृ. 70
पीनट बटर के बिस्कुट (Peanut Butter Cookies) पृ. 71
ओटमील के बिस्कुट (Oatmeal Cookies) पृ. 72

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव (Suggested Menus) पृ. 73



मेपॅल सिरप के मफ़िन्ज़ (Maple Syrup Muffins)

बहुत मधुर! इन्हें फलों के सलाद के साथ सुबह के नाश्ते पर या ग्लेज़ लगाकर दोपहर के हलके नाश्ते के लिये परोसें।

मेपॅल सिरप मफ़िन्ज़ के लिये सामग्री

- 1 कप (250 ग्राम) चीनी
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- ½ कप (125 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 4 छोटे चम्मच (16 ग्राम) बेकिंग पाउडर
- 1½ कप (135 ग्राम) रोल्ड ओट्स (क्वेकर ओट्स)
- 2½ कप (315 ग्राम) मैदा
- 1 कप (250 मि. लि.) दूध
- 1 कप (250 मि. लि.) मेपॅल सिरप

मेपॅल ग्लेज़ के लिये सामग्री (यदि चाहें तो) (2 कप बनता है)

- 2 कप (500 ग्राम) पिसी हुई चीनी
- 4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) मेपॅल सिरप
- 8 बड़े चम्मच (125 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

ओवन को 180° सेंटिग्रेड पर गरम करें। चीनी और नमक को मक्खन में, अपनी अँगुलियों से मसलें। बाक़ी सूखी सामग्री को मिलाकर, मक्खन और चीनी के मिश्रण में डालें और भुरभुरा गठन होने तक अच्छी तरह मिलाएँ।

दूध और सिरप को मिलाकर इस मिश्रण पर डालें और चम्मच से मिलाएँ परंतु फेंटे नहीं। मिश्रण को चिकनाई लगे हुए मफ़िक टिन या ब्रेड के छोटे टिन में डालकर, ओवन में 25 से 30 मिनट तक बेक करें।

ग्लेज़ बनाने के लिये सारी सामग्री को मिलाएँ और जब मफ़िन्ज़ ठंडे हो जाएँ तो उन पर फैला दें।

- 1 दर्ज़न मफ़िन्ज़ बनेंगे

ब्लूबेरी स्ट्रूसल मफ़िन्ज़ (Blueberry Streusel Maffins)

ये स्ट्रूसल लगे हुए, ब्लूबेरी से भरे हुए मफ़िन्ज़, सुबह के नाश्ते या दोपहर के हलके नाश्ते (snack) के लिये मनमोहक व्यंजन है।

ब्लूबेरी स्ट्रूसल मफ़िन्ज़ के लिये सामग्री

2¾ कप (345 ग्राम) मैदा

1 छोटा चम्मच (4.4 ग्राम) मीठा सोडा

2 छोटे चम्मच (7 ग्राम) बेकिंग पाउडर

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) पिसी हुई दालचीनी

चुटकी भर नमक

1½ कप (235 ग्राम) ब्राउन चीनी (कप में दबाकर भरी हुई)

⅓ कप (160 मि. लि.) तेल

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) बहुत बारीक कटे हुए नीबू के छिलके

¼ कप (60 ग्राम) दही

1 कप (250 मि. लि.) बटरमिल्क

2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) वनिला एसेंस

1¾ कप (315 ग्राम) ताज़ी या फ़्रीज़ की हुई ब्लूबेरी

स्ट्रूसल टॉपिंग (सामग्री और विधि नीचे देखें)

स्ट्रूसल टॉपिंग के लिये सामग्री

⅓ कप (60 ग्राम) ब्राउन चीनी

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) दालचीनी

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

½ कप (60 ग्राम) अखरोट के छोटे टुकड़े

ओवन को 200° सेंटीग्रेड पर गरम करें। मफ़िन्ज़ के टिन पर हलकी चिकनाई लगाएँ। ढाई कप (315 ग्राम) मैदे को मीठा सोडा, बेकिंग पाउडर, पिसी हुई दालचीनी, नमक और चीनी के साथ अच्छी तरह मिलाकर अलग रख दें।

तेल, नीबू के छिलके, दही, बटर मिल्क और वनिला मिलाकर फेंटें। सूखे मिश्रण (मैदे का मिश्रण) को इस गीले मिश्रण में धीरे-धीरे मिलाकर, थोड़ा सा फेंटें। ब्लूबेरी डालें। यदि मिश्रण ज़्यादा गीला दिखे तो थोड़ा मैदा मिलाएँ। मफ़िन्ज़-कप में मिश्रण ऊपर तक भरें। स्ट्रूसल को मफ़िन्ज़ के ऊपर बुरकें। बीस-पच्चीस मिनट तक बेक करें। पाँच मिनट तक मफ़िन्ज़ टिन में ठंडा होने के बाद उन्हें निकालकर जालीदार रैक पर रखें।

स्ट्रूसल टॉपिंग के लिये चीनी और दालचीनी को एक छोटे कटोरे में मिलाएँ। मक्खन डालें और तब तक मिलाएँ जब तक मिश्रण मटर के छोटे दानों जैसा न दिखने लगे। फिर अखरोट मिलाएँ।

1 दर्जन मफ़िन्ज़ बनेंगे

फल भरे ब्रैन मफ़िन्ज़ (Fruit-Filled Bran Muffins)

मौलैसेज़ और ब्राउन चीनी इन फल-भरे ब्रैन मफ़िन्ज़ को मिठास देती है। किशमिश और खजूर की जगह दूसरे सूखे फलों (जैसे चेरी) का भी उपयोग किया जा सकता है। यदि आपको मेवे-भरे मफ़िन्ज़ पसंद हों तो आप अखरोट या पीकान भी डाल सकते हैं।

- ¼ कप (60 ग्राम) बिना नमक का मक्खन, नरम किया हुआ
- ½ कप (75 ग्राम) ब्राउन चीनी (कप में दबाकर भरी हुई)
- ¼ कप (60 मि. लि.) मौलैसेज़
- ½ कप (125 ग्राम) दही
- 1 कप (250 मि. लि.) दूध
- 1 कप (51 ग्राम) ब्रैन (चोकर)
- 1 कप (155 ग्राम) व्हीट जर्म (wheat germ) (यदि उपलब्ध हो)
- 1 कप (125 ग्राम) मैदा
- 1 छोटा चम्मच (4 ग्राम) बेकिंग पाउडर
- 2½ छोटे चम्मच (11 ग्राम) मीठा सोडा
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक
- 1 कप (185 ग्राम) किशमिश (या स्वाद-अनुसार)
- ½ कप (90 ग्राम) खजूर, मोटे कटे हुए (या स्वाद-अनुसार)

ओवन को 200° सेंटीग्रेड पर गरम करें। मफ़िन्ज़ के टिन में चिकनाई लगाएँ।

मक्खन और चीनी को एक साथ फेंटें। फिर इसमें मौलैसेज़ और दही डालकर अच्छी तरह फेंटें। दूध मिलाएँ। दूध में ब्रैन और व्हीट जर्म छानकर डालें और मिल जाने तक चलाएँ।

मैदा, बेकिंग पाउडर, मीठा सोडा और नमक को एक साथ छान लें। फिर इन्हें पहले से फेंटे हुए गीले मिश्रण के साथ मिलाएँ, पर फेंटे नहीं। किशमिश और खजूर डालें। मिश्रण से मफ़िन्ज़ कपों को ऊपर तक भर दें। सारे मिश्रण का उपयोग कर लें। मफ़िन्ज़ के कपों के ज़्यादा भर जाने पर ध्यान न दें। बीस-पच्चीस मिनट तक बेक करें।

1 दर्जन मफ़िन्ज़ बनेंगे

घर में बना हुआ कुरकुरा ग्रेनोला (Crunchy Homemade Granola)

इस कुरकुरे ग्रेनोला को ओवन में बेक होने में बहुत समय लगता है, पर इसकी तैयारी करने में कम समय लगता है। जिस दिन आप घर पर हों, तब बड़ी मात्रा में बना लें। इन्हें सील बंद डिब्बे में रखें और सारे सप्ताह सुबह के नाश्ते के लिये परोसें।

- 4½ कप (500 ग्राम) रोलड ओट्स (क्वेकर ओट्स)
- 1½ कप (185 ग्राम) क्रीम निकले हुए दूध का पाउडर (skim milk powder)
- ¾ कप (120 ग्राम) व्हीट जर्म (wheat germ) (यदि उपलब्ध हो)
- ½ कप (60 ग्राम) सनफ्लॉवर (सूरजमुखी) के बीज
- ½ कप (60 ग्राम) पीकान या अखरोट, मोटे कटे हुए
- ½ कप (90 ग्राम) किशमिश
- ½ कप (90 ग्राम) खजूर, मोटे कटे हुए
- 1 कप (125 ग्राम) बारीक कतरा हुआ नारियल
- ¼ कप (60 मि. लि.) शहद
- ¼ कप (60 मि. लि.) मेपल सिरप
- ½ कप (125 मि. लि.) तेल
- ½ कप (125 मि. लि.) पानी

ओवन को 120° सेंटीग्रेड पर गरम करें।

एक बड़े कटोरे में सारी सूखी सामग्री को मिला लें। शहद, मेपल सिरप, तेल और पानी को गरम करें। अच्छी तरह मिल जाने तक चलाते रहें।

तरल (गीली) सामग्री को सूखी सामग्री में डालें और सूखी सामग्री के गीले हो जाने तक मिलाएँ। मिश्रण को फ्रॉयल लगी हुई बेकिंग ट्रे पर रखकर 1½ घंटे तक बेक करें। हर 15 मिनट में हिलाएँ, ताकि मिश्रण सब तरफ से बराबर सिक जाए।

8 कप बनेगा



मेपॅल सिरप के साथ चिल्ले (Pancakes with Maple Syrup)

सर्दियों की सुबह के लिये पैनकेक एक उत्तम नाश्ता है या इन्हें रविवार की सुबह (brunch) परोसें, ताकि इन्हें आप फुरसत से खा सकें। यह एक सादा घोल है जिसमें विविधता लाने के लिये केला, ताजी बेरी, दूसरे ताजे फल या मेवा मिलाया जा सकता है। इसे फलों के सलाद के साथ भी परोसा जा सकता है।

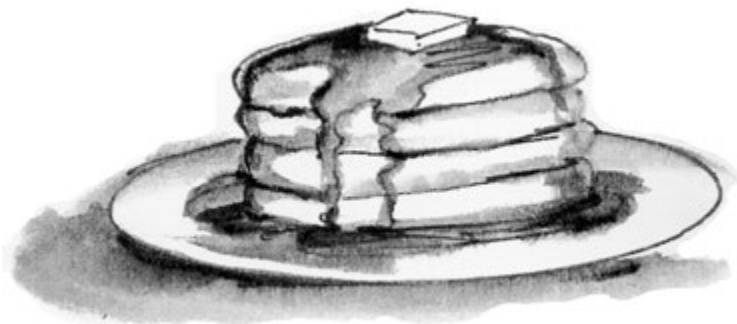
- ½ कप (125 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
 - 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) सिरका या नीबू का रस
 - 2 कप (500 मि. लि.) दूध
 - 2 कप (250 ग्राम) मैदा या आटा
 - 3 छोटे चम्मच (12 ग्राम) बेकिंग पाउडर
 - 1 नीबू का छिलका, बारीक कसा हुआ (ऐच्छिक)
- मेपॅल सिरप

तवे को गरम करें। एक छोटे बरतन में मक्खन पिघलाकर अलग रख दें। सिरका या नीबू के रस को दूध में डालकर 5 मिनट तक रखें।

आटे या मैदे में बेकिंग पाउडर मिलाकर छानें। यदि नीबू के छिलकों का उपयोग कर रहे हों तो उन्हें डालें। पिघले हुए मक्खन और दूध को सूखी सामग्री (मैदे के मिश्रण) के साथ मिलाएँ। गाढ़े क्रीम जैसा हो जाने तक फेंटें। घोल में थोड़े गुठले या ढेले रह जाएँ तो भी चलेगा।

तवे पर हलका मक्खन लगाएँ और उस पर एक बार में ¼ से ½ कप (60-90 मि. लि.) घोल डालें। घोल की मात्रा, आप कितना बड़ा पैनकेक बनाना चाहते हैं, इस पर निर्भर करती है। मध्यम आँच पर पैनकेक की ऊपरी सतह पर बुलबुले आने तक पकाएँ। इसे पलट कर दूसरी तरफ भी पका लें। मेपॅल सिरप के साथ गरमा गरम परोसें।

10 से 12 चिल्ले बनेंगे



क्यूबैक का मटर सूप (Quebec Pea Soup)

इस सूप में साबुत, सूखे पीले मटर उपयोग करने की परम्परा है, परंतु कुछ प्रदेशों में इनका मिलना कठिन है। यदि पीले मटर न मिलें तो उनके स्थान पर सूखे, साबुत हरे मटर भी बहुत बढ़िया लगते हैं।

2½ कप (500 ग्राम) साबुत सूखे पीले मटर

10 कप (2½ लिटर) पानी

नमक

1 बड़ा प्याज़ (लगभग 220 ग्राम), बारीक कटा हुआ

¼ कप (60 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) सेवरी (या अपनी मन-पसंद हर्ब)

मटर धोकर पानी निकाल दें। ठंडे पानी में डालकर रात भर भिगोएँ। अगले दिन मटर का पानी निकाल दें और 10 कप (2½ लिटर) ताज़े पानी में नमक और मटर डालकर उबाल लें।

इस बीच, 1-2 बड़े चम्मच (15-30 ग्राम) मक्खन में प्याज़ को नरम हो जाने तक भूनें। भुने हुए प्याज़ को बचे हुए मक्खन और सेवरी के साथ मटर में डालें। सूप को 1½ घंटे तक (या मटर के नरम होने तक) उबालें, परंतु ढक्कन को थोड़ा खुला रखें।

मटर को थोड़े-थोड़े हिस्से में (हाथ से या मिक्सी में) उतना ही पीसें जितना गाढ़ा आप उन्हें रखना चाहते हैं। आप कुछ मटर साबुत भी छोड़ सकते हैं या चाहें तो सारे मटर पीस सकते हैं। पिसे हुए मटर को सूप में वापस डालें। यदि आवश्यकता हो तो और नमक डालें। सूप को परोसने से पहले 15 मिनट तक और उबालें।

4-6 व्यक्तियों के लिये

पत्तागोभी का पौष्टिक सूप (Hearty Cabbage Soup)

यह सूप बरसात के दिनों के लिये उत्तम है और अपने आप में पूर्ण भोजन है। इसे घर में बनी हुई बढिया ब्रेड के साथ या नमकीन बिस्कुट और चीज़ के साथ परोसें।

- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1 बड़ा प्याज़ (लगभग 185 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 किलोग्राम पत्तागोभी, मोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 6 कप (1½ लिटर) पानी
- 2 सेलरी के डंठल (लगभग 185 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 2 गाजर (लगभग 185 ग्राम), कतले किये हुए
- 4 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 बड़ा आलू (लगभग 250 ग्राम), कसा हुआ
- 500 ग्राम टमाटर, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- नमक
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) टमारी (सोया सॉस)
- 1 कप (250 ग्राम) उबले हुए या डिब्बा-बंद सफेद बीन्स
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) पार्सली, छोटे टुकड़ों में कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) सोआ (डिल), कटा हुआ (या स्वाद-अनुसार)
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) पैप्रिका (कम तीखा लाल मिर्च पाउडर)
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) सेब का सिरका (या स्वाद-अनुसार)
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 6-8 ब्रेड की स्लाइस

तेल और मक्खन को सूप के बरतन में गरम करें। प्याज़ और पत्तागोभी डालकर भूरा होने तक भूनें। पानी, सेलरी, गाजर, लहसुन, कसा हुआ आलू और कटे हुए टमाटर मिलाएँ। नमक और टमारी डालकर चलाएँ।

जब उबलने लगे तब आँच कम करें और 30 मिनट तक पकाएँ। पके हुए बीन्स, पार्सली, सोआ, पैप्रिका, सिरका और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च मिलाएँ। आवश्यकता हो तो और नमक मिलाएँ। चखकर, मसाले ठीक करें, चाहें तो और सिरका या मसाले मिलाएँ। हर सूप के कटोरे में एक स्लाइस ब्रेड रख दें। ब्रेड के ऊपर सूप डालकर परोसें।

6 से 8 व्यक्तियों के लिये

ब्रॉकलि-लीक का क्रीमी सूप (Cream of Broccoli-Leek Soup)

इस सूप का स्वाद हरे सलाद जैसा लगता है। इसमें अच्छी तरह से नमक, काली मिर्च और ताज़ा लॅवेज (एक प्रकार की हर्ब) डालने का ध्यान रखें। यदि लॅवेज न मिले, तो उसके स्थान पर अपनी पसंद-अनुसार किसी भी ताज़े हर्ब का उपयोग करें। इसे मेवे की पेस्ट्री (पृ. 268), स्वादिष्ट टर्नओवर या ताज़ी ब्रेड के साथ परोसें।

शीघ्र बुलयॉन शोरबा बनाने की सामग्री

10 ग्राम सब्जी का बुलयॉन (मसालेदार क्यूब यदि उपलब्ध हो)

5 कप (1¼ लिटर) पानी

सूप के लिये सामग्री

3 लीक (लगभग 280 ग्राम) (एक प्रकार के लम्बे, गाँठदार प्याज़),
साफ़ किये और छोटे टुकड़ों में कटे हुए

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

2 सेलरी के बड़े डंठल (लगभग 250 ग्राम),
छोटे टुकड़ों में कटे हुए

2 आलू (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
750 ग्राम ब्रॉकलि, काटने के बाद वजन की हुई
नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

½ कप (125 मि. लि.) क्रीम

¼ कप (30 ग्राम) लॅवेज, कटे हुए (एक प्रकार की हर्ब)



शोरबा बनाने के लिये बुलयॉन क्यूब को गरम पानी में घोलें।

सूप बनाने के लिये लीक को मक्खन में 1 से 2 मिनट तक भूनें। इस में कटी हुई सेलरी और आलू मिलाएँ। बरतन को ढककर, 5 मिनट तक मध्यम आँच पर पकाएँ और थोड़ी-थोड़ी देर के बाद चलाते रहें। ब्रॉकलि मिलाकर आँच कम करें और 10 मिनट तक पकाएँ। चार कप (1 लिटर) सब्जियों का शोरबा या पानी डालकर चलाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ।

सूप को मिक्सी में चलाएँ और वापस बरतन में डाल दें। यदि सूप बहुत गाढ़ा हो, तो और 1 कप शोरबा या पानी मिलाएँ। क्रीम मिलाकर गरम करें। ऊपर ताज़ा लॅवेज डालकर परोसें।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये

आलू और चीज़ का क्रीमी कैसरोल

(Creamy Potato and Cheese Casserole)

इस स्वादिष्ट और तृप्तिदायक कैसरोल को बनाना और खाना दोनों ही आसान है। इसे बच्चे बहुत पसंद करते हैं और वे इसे बनाते समय आलू की परतें बनाने में मदद कर सकते हैं। अलग-अलग प्रकार की चीज़ का उपयोग करके इसका स्वाद बदला जा सकता है। इसे ताज़ा ब्रेड और पालक के सलाद के साथ परोसें।

1½ किलोग्राम आलू

4 कप (500 ग्राम) कसा हुआ स्विस् चीज़ या जो भी चीज़ उपलब्ध हो
नमक

ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) पिंसा हुआ जायफल

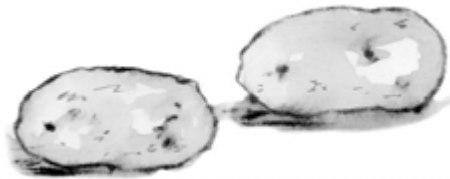
2 कप (500 मि. लि.) दूध

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम करें।

आलू को धोकर छील लें। उनके पतले कतले करें। एक 9×13 इंच (228×300 मि. मी.) की बेकिंग डिश में आलू के पतले टुकड़ों की एक परत रखें। उस पर चीज़ की लगभग एक चौथाई (¼) मात्रा फैला दें। उस पर नमक, ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च और जायफल बुरकें। इस क्रिया को दोहराते रहें जब तक कि आप डिश के ऊपरी भाग तक न पहुँच जाएँ (या आप की सामग्री समाप्त न हो जाए)। फिर सबसे ऊपर दूध डाल दें।

लगभग 50 से 60 मिनट तक या आलू के नरम होने तक बेक करें। पहले आधे घंटे तक एल्युमिनियम फ़ॉयल से ढककर बेक करें। परोसने से पहले कुछ मिनट ठंडा होने दें।

6 व्यक्तियों के लिये



ताज़ी सब्ज़ियों की पाइ (Garden Vegetable Pie)

यह पाइ भोजन का एक उत्तम मुख्य व्यंजन (main dish) है। यदि इसे छोटे-छोटे मफ़िन्ज़ के कप में बनाएँ तो ये भोजन से पहले परोसने के लिये बढ़िया ऐपिटाइज़र हैं। टोफ़ू मिलाने से पाइ का भरावन टूटता नहीं और अन्य प्रकार की नमकीन पाइ बनाने में भी उपयोग किया जा सकता है।

500 ग्राम टोफ़ू

½ कप (125 मि. लि.) दूध

4 भरे हुए बड़े चम्मच (32 ग्राम) अरारोट

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) प्रत्येक सामग्री-जायफल, लहसुन, नमक, शहद

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

1 मध्यम आकार का प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

375 ग्राम ताज़े मशरूम, लम्बे, पतले टुकड़ों में कटे हुए

1 जुकीनी (लगभग 315 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई

½ कप (125 ग्राम) गाजर, बारीक कटे हुए

1 कप (250 ग्राम) उबला हुआ पालक, पानी निकाला और कटा हुआ

नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

टमारी (सोया सॉस), (स्वाद-अनुसार)

1 कप (125 ग्राम) ग्रुइयर (स्विस्) चीज़, कसा हुआ (या जो भी चीज़ उपलब्ध हो)

1 कप (125 ग्राम) इमेन्थेलर चीज़, कसा हुआ (या जो भी चीज़ उपलब्ध हो)

8-9 इंच (20-23 सें. मी.) बिना बेक की हुई पाइ की परत (पृ. 352)

पैप्रिका (कम तीखा लाल मिर्च पाउडर)

टोफ़ू, दूध, अरारोट, जायफल, लहसुन, नमक और शहद को मिक्सी में डालें और क्रीम जैसा चिकना होने तक फेंटें। चख कर मसाले ठीक करें। यदि आवश्यकता हो तो जायफल, लहसुन, नमक और शहद की मात्रा बढ़ाएँ।

मक्खन को गरम करें। प्याज़ डालें और नरम होने तक भूनें। मशरूम, जुकीनी और गाजर मिलाकर लगभग 10 से 15 मिनट तक भूनें। अंत में पालक, नमक, काली मिर्च और स्वाद-अनुसार टमारी डालें और चलाते हुए मिलाएँ। पाँच मिनट और पकाएँ। आँच को तेज करें ताकि बचा हुआ पानी सूख जाए।

ओवन को 180° सेंटिग्रेड पर गरम करें। सब्ज़ियों को आँच से हटाकर ग्रुइयर और इमेन्थेलर चीज़ डालें। पिसे हुए टोफ़ू के मिश्रण को मिलाएँ। बिना बेक की हुई पाइ की परत में सारे मिश्रण को डालें। पैप्रिका बुरकें और 50 से 60 मिनट तक बेक करें। परोसने से पहले, कुछ मिनट तक बाहर रखें।

6 व्यक्तियों के लिये

सदाबहार मैकरोनि और चीज़ (The Essential Macaroni and Cheese)

यह मैकरोनि और चीज़ का उत्तम व्यंजन है, जिसमें कुछ मिर्च मिलाई गई है। आप इस व्यंजन में विविधता लाने के लिये एल्बो मैकरोनि के स्थान पर दूसरे प्रकार की मैकरोनि और चैडर चीज़ के स्थान पर अन्य प्रकार की चीज़ का उपयोग कर सकते हैं।

500 ग्राम एल्बो मैकरोनि

8 बड़े चम्मच (125 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

½ प्याज़ (लगभग 60 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

3 हालापेन्यो (तीखी हरी मिर्च), छोटे टुकड़ों में कटी हुई (ऐच्छिक)

4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) मैदा

4 कप (1 लिटर) गरम दूध

500 ग्राम चैडर चीज़, कसा हुआ

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

1 कप (125 ग्राम) ब्रेड क्रम्स (सिकी हुई ब्रेड का चूरा)

ओवन को 200° सेंटीग्रेड पर गरम करें। एक 3 लिटर के बेकिंग पैन में मक्खन लगाएँ ताकि वह चिकना हो जाए।

एक बड़े बरतन में नमकीन पानी को उबालें। उसमें मैकरोनि को लगभग नरम हो जाने तक पकाएँ। छानकर पानी निकालें।

एक बरतन में 4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) मक्खन को पिघलाएँ। इसमें प्याज़ डालकर कुछ मिनट तक भूनें, फिर हालापेन्यो मिर्च डालकर एक मिनट और भूनें। अंत में मैदा डालें और धीमी आँच पर 3 से 4 मिनट लगातार चलाते हुए पकाएँ। फिर धीरे-धीरे दूध डालें और साँस के गाढ़े हो जाने तक चलाना जारी रखें। चीज़ मिलाएँ और उसके पिघलने तक पकाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ।

मैकरोनि को साँस में डालकर उसे चिकनाई लगे हुए बेकिंग पैन में डालें। बचे हुए मक्खन को पिघलाकर, ब्रेड क्रम्स के साथ मिलाएँ। फिर उसे बेकिंग पैन में रखी मैकरोनि के उपर फैलाएँ। लगभग 30 मिनट तक या ऊपरी सतह के भूरे होने तक बेक करें।

6 से 8 व्यक्तियों के लिये

मस्टर्ड-चीज़ की सॉस के साथ फूलगोभी

(Cauliflower with Mustard-Cheese Sauce)

बड़ी फूलगोभी पर मस्टर्ड-चीज़ की सॉस सजाकर, एक मनोहर और अनूठा व्यंजन तैयार हो जाता है। फूलगोभी को परोसने से पहले पाइ की तरह काटा जाता है।

- 1 बड़ी फूलगोभी (लगभग 1½ किलोग्राम)
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) मैदा
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम), पिसी हुई मस्टर्ड (या स्वाद-अनुसार)
- 2 कप (500 मि. लि.) दूध
- 1 कप (125 ग्राम) चैंडर चीज़, कसा हुआ
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक

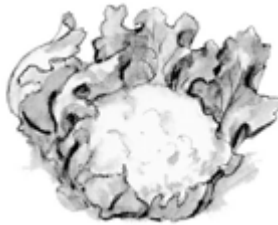
फूलगोभी को धोकर पत्ते और डंठल काट दें, परंतु गोभी के फूल को पूरा रखें। एक बरतन में 3-4 इंच पानी डालकर फूलगोभी रखें। ढककर एक उबाला आने दें। फिर धीमी आँच पर फूलगोभी के पक जाने तक, लगभग 5-7 मिनट या आवश्यकता हो तो ज्यादा देर तक भाप में पकाएँ। इतना ज्यादा न पकाएँ कि फूलगोभी के टुकड़े हो जाएँ। फिर पानी निकालें।

मस्टर्ड-चीज़ सॉस बनाने के लिये एक बरतन में मक्खन को पिघलाएँ। मैदा डालकर मिला लें। लगभग 5 मिनट तक धीमी आँच पर चलाते हुए पकाएँ। मस्टर्ड पेस्ट मिलाकर, चलाते हुए धीरे-धीरे दूध डालें और मिश्रण के गाढ़ा होने तक चलाते रहें। यदि मैदे के गुठले बचे हों तो उन्हें दबाकर मिला लें। चीज़ और नमक मिलाएँ। चीज़ के पिघलने तक चलाते रहें।

ओवन को 200° सेंटीग्रेड पर गरम करें।

फूलगोभी को ओवन में जाने वाली डिश में रखकर उस पर इच्छा-अनुसार चीज़ सॉस डाल दें। पाँच मिनट तक बेक करें। परोसने के लिये पाइ की तरह चार टुकड़ों में काटें और ऊपर से सॉस डालें।

4 व्यक्तियों के लिये



मेपल सिरप सहित एकरॉन-स्क्वाश (Maple-Glazed Acorn Squash)

यह एकरॉन स्क्वाश का बहुत सरल व्यंजन है, जो स्क्वाश की मिठास को क्रायम रखता है और शुद्ध मेपल सिरप और थोड़े से मक्खन के साथ बहुत स्वादिष्ट लगता है। इसे चावल और पालक के सलाद के साथ पतझड़ या ठंड के मौसम में रात के भोजन के साथ परोसें। एकरॉन स्क्वाश के स्थान पर कोई भी सख्त छिलके की स्क्वाश या कद्दू का उपयोग कर सकते हैं।

- 2 एकरॉन स्क्वाश (प्रत्येक स्क्वाश लगभग 750 ग्राम), दो टुकड़ों में कटी हुई
- $\frac{3}{4}$ कप (180 मि. लि.) पानी (बेकिंग पैन के लिये)
- 1 लाल प्याज (लगभग 90 ग्राम), बारीक कटा हुआ
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- $\frac{1}{2}$ कप (125 मि. लि.) मेपल सिरप

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम करें।

एकरॉन स्क्वाश को बीच में से दो आधे टुकड़ों में काटें और छिलके को काँटे या कोई नुकीली चीज़ से गोद लें। बेकिंग पैन में पानी डालें और स्क्वाश के अंदर वाले हिस्से को पैन में नीचे की तरफ रखें। पैंतालीस मिनट तक या थोड़ा नरम होने तक बेक करें।

इस बीच, प्याज को मक्खन में हलका भूरा होने तक भूनें। जब स्क्वाश थोड़ी नरम हो जाए तो चम्मच से उसका गूदा निकाल लें, पर थोड़ा गूदा अंदर छोड़े ताकि बाहरी छिलका दबे नहीं। स्क्वाश के गूदे को प्याज के मिश्रण में डालकर 5 मिनट तक भूनें।

मेपल सिरप डालकर 5 मिनट और भूनें। चम्मच से मिश्रण को स्क्वाश के छिलके या खोल के अंदर भरें और 15 मिनट तक बेक करें। गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



बेक किये हुए भरवाँ आलू (Baked Stuffed Potatoes)

बेक किये हुए आलू अधिकतर अन्य व्यंजनों के साथ परोसे जाते हैं, परंतु जब इन्हें ताजे, कुरकुरे, हरे सलाद के साथ परोसा जाए तो ये भोजन के मुख्य व्यंजन (main dish) बन जाते हैं और बहुत तृप्तिदायक और स्वादिष्ट लगते हैं। थोड़ा सा मक्खन, सावर क्रीम, गाढ़ा दही (पृ. 505) और साथ में प्याज़ और हरे प्याज़, आलू के ऊपर डालने के लिये बहुत उत्तम सामग्री हैं।

आलू के लिये सामग्री

4 बेक करने के लिये बड़े आलू (प्रत्येक आलू लगभग 315 ग्राम)

टॉपिंग (ऊपर डालने) के लिये सामग्री

मक्खन

चीज़, कसा हुआ

गाढ़ा दही (पृ. 505)

हरे प्याज़, बारीक कटे हुए

चाइव (एक प्रकार के प्याज़), बारीक कटे हुए

हरी सब्जियाँ, पकाकर बारीक कटी हुई

ट्रफल पेस्ट (एक प्रकार के मशरूम का पेस्ट, यदि उपलब्ध हो)

ट्रफल के स्लाइस (यदि उपलब्ध हों)

ओवन को 200° सेंटीग्रेड पर गरम करें।

आलू को सब्जी के ब्रश से रगड़ कर साफ़ करें और काँटे से बेधकर थोड़े छेद करें। उन्हें बेकिंग ट्रे पर रखें और 1 घंटे तक या जब काँटा बेधने पर आलू नरम लगें, तब तक बेक करें।

ओवन से निकालें और हर आलू की ऊपरी सतह को क्रॉस (×) की तरह काटें। आलू को दोनों सिरों से बीच की ओर दबाएँ और अपने पसंद की टॉपिंग डालें। यदि आप चाहें तो कुरेद कर आलू का गूदा निकालकर, उसमें अपनी पसंद की टॉपिंग मिलाकर उसे वापस आलू के छिलकों में भर सकते हैं। ओवन में वापस रख कर गरम करें।

4 व्यक्तियों के लिये

ब्रॉकलि और चिलगोज़े की प्युरी (Broccoli and Pine Nut Puree)

यह एक ऐसा व्यंजन है जिसे बिगाड़ना असम्भव है। यह ताज़ी या फ़्रीज़ की हुई ब्रॉकलि के साथ भी अच्छा बन जाता है। इसमें ब्रॉकलि के ऊपर के हिस्से और सब बचे हुए डंठलों का उपयोग किया जा सकता है। इसे बेक किये हुए व्यंजनों के साथ या चिप्स के साथ डिप जैसे परोसें। यदि बच जाए तो इसे टोस्ट के ऊपर या अंकुरित मूँग के साथ पीटा ब्रेड में भरकर, अगले दिन दोपहर के भोजन के समय परोसें।

1 किलोग्राम ब्रॉकलि

½ कप (90 ग्राम) चिलगोज़े

¼ कप (125 ग्राम) सॉवर क्रीम

125 ग्राम चैंडर चीज़, कसा हुआ

6 बड़े चम्मच (90 मि. लि.) ताज़ा नीबू का रस (या स्वाद-अनुसार)

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

ब्रॉकलि को धोकर, डंठल को छीलकर सख्त हिस्से को काट लें। ब्रॉकलि को 8 से 10 मिनट तक भाप में पकाएँ या उनका चमकीला हरा रंग होने तक पकाएँ। यदि फ़्रीज़ की हुई ब्रॉकलि का उपयोग कर रहे हों तो उसे 2 से 3 मिनट तक या जब उसमें आसानी से काँटा बेध सकें, तब तक भाप में पकाएँ।

ब्रॉकलि, चिलगोज़े, सॉवर क्रीम, चैंडर चीज़ और नीबू के रस को मिक्सी में लगभग 30 सेकंड तक या चिकना होने तक मिलाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाकर बरतन में वापस डालें। गरम करके परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये



वाइल्ड राइस और अनोखे मशरूम का सलाद

(Wild Rice and Exotic Mushroom Salad)

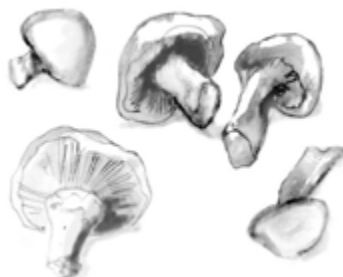
वाइल्ड राइस, पानी में उगने वाली एक प्रकार की घास है, यह चावल नहीं है। अमेरिका के मूल निवासी तालाबों और छोटी नदियों से इसकी फ़सल काटते हैं। इसका अपना एक विशेष स्वाद है। ये सूप, सलाद और चावल के व्यंजनों में डालकर बहुत स्वादिष्ट लगते हैं। ये थोड़े मँहगे हैं, पर ब्राउन चावल या बासमती चावल के साथ बहुत अच्छे लगते हैं और इन्हें दोनों के साथ खाया जा सकता है।

- 1 कप (185 ग्राम) वाइल्ड राइस
- 4 कप (1 लिटर) सब्जियों का शोरबा (पृ. 411) या पानी
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल
- 125 ग्राम शिटाके मशरूम, मोटे कटे हुए (या कोई भी दूसरे मशरूम)
- 185 ग्राम शान्दरैल मशरूम, मोटे कटे हुए (या कोई भी दूसरे मशरूम)
- ½ कप (60 ग्राम) पीकान या अखरोट, सेके और मोटे कटे हुए
- 2 हरे प्याज़ (22 ग्राम), बारीक कटे हुए
- 1 सेब (250 ग्राम), बीच का सख्त भाग निकालकर छोटे टुकड़ों में कटा हुआ नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- विनिग्रेट ड्रेसिंग (पृ. 347)

राइस को धोकर पानी निकाल दें। एक बरतन में राइस, सब्जियों का शोरबा और नमक डालकर एक बार उबालें। आँच कम करें, बरतन को ढकें और राइस के नरम होने तक, लगभग 45 से 60 मिनट तक पकाएँ। आँच से हटाकर पानी निकाल दें। फिर अलग रख दें।

एक बरतन में तेल गरम करें और मशरूम को तेज़ आँच पर 2 से 3 मिनट तक भूनें। मेवे, प्याज़ और सेब मिलाएँ। दो या तीन बार हिलाकर आँच से हटा दें। राइस और मशरूम को साथ मिलाकर हिलाएँ। नमक और पिसी हुई काली मिर्च डालें। इच्छा-अनुसार विनिग्रेट ड्रेसिंग डालकर हिलाएँ। गरम या ठंडा परोसें।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये



पालक के सलाद के साथ नीबू-शहद की ड्रेसिंग

(Spinach Salad with Lemon-Honey Dressing)

यह एक ताज़ा और स्वादिष्ट सलाद है। नीबू-शहद की ड्रेसिंग, फ्रिज में रखने से ताज़ी रहती है और दूसरे मन-पसंद सलाद के लिये भी उपयोग की जा सकती है।

पालक के सलाद के लिये सामग्री

315 ग्राम ताज़ा पालक
2-4 बड़े चम्मच (30-60 ग्राम) तिल
½ लाल प्याज़ (लगभग 60 ग्राम), पतले कतले किये हुए
345 ग्राम डिब्बा-बंद मेन्डरिन संतरे, छाने हुए
मुट्ठी भर बारीक कटे हुए बादाम
मुट्ठी भर क्रूटॉन्स
नीबू-शहद की ड्रेसिंग (सामग्री और विधि नीचे देखें)

नीबू-शहद की ड्रेसिंग की सामग्री (लगभग 1 लिटर बनेगी)

¼ कप (लगभग 30 ग्राम) लाल प्याज़
1 कप (250 मि. लि.) लाल सिरका
4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) ताज़ा, नीबू का रस
4 बड़े चम्मच (84 ग्राम) शहद
नमक
ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
3 कप (750 मि. लि.) सलाद का तेल

पालक को अच्छी तरह धोकर, मिट्टी निकाल दें। हलके से पोंछ कर सुखा लें।
तिल को ओवन में 120° सेंटिग्रेड पर हलका सेक लें।

सलाद के कटोरे में पालक और तिल डालें। उसमें प्याज़ के बहुत पतले कतले, डिब्बा-बंद संतरा, बारीक कटे हुए बादाम और क्रूटॉन्स मिला दें। स्वाद-अनुसार नीबू-शहद की ड्रेसिंग डालकर हिलाएँ।

ड्रेसिंग बनाने के लिये प्याज़ को मिक्सी में पीसें। ड्रेसिंग की अगली पाँच सामग्री (तेल के अलावा) अच्छी तरह मिलाएँ। चलती हुई मिक्सी में धीरे-धीरे तेल डालें। सलाद में ड्रेसिंग की मात्रा इच्छा-अनुसार डालें। बची हुई ड्रेसिंग को फ्रिज में रखें ताकि उसका बाद में उपयोग किया जा सके।

6 व्यक्तियों के लिये

अंकुरित बीन्स के साथ खीरे-संतरे की ड्रेसिंग

(Sprout Salad with Cucumber-Citrus Vinaigrette)

अंकुरित बीन्स स्वादिष्ट होने के साथ पौष्टिक भी हैं। इन्हें घर पर उगाना आसान है। इन्हें बनाने की विधि पृ. 212 पर देखें या दुकान से खरीदकर, अपने सलाद में डालें।

सलाद के लिये सामग्री

- 750 ग्राम अंकुरित बीन्स (जैसे मूँग, मोठ, सोयाबीन, साबुत मसूर, काला चना इत्यादि)
- 3 गाजर (375 ग्राम), बारीक कसी हुई
- ½ गुच्छा (लगभग 60 ग्राम) बेज़िल (हर्ब)
- ½ गुच्छा (लगभग 60 ग्राम) डिल (सोआ के पत्ते)
- ½ गुच्छा (लगभग 60 ग्राम) हरा धनिया
- थोड़ी सी कायेन पैपर (तीखा लाल मिर्च पाउडर)
- खीरे-संतरे की ड्रेसिंग (विधि नीचे देखें)

खीरे-संतरे की ड्रेसिंग के लिये सामग्री

- 1 खीरा (लगभग 250 ग्राम)
- 1 आवकाडो (लगभग 185 ग्राम)
- 1 छोटा लाल प्याज़ (लगभग 90 ग्राम)
- 1 कप (250 मि. लि.) संतरे का रस
- 9 सूखे हुए टमाटर (लगभग 60 ग्राम), 3 से 4 घंटे पानी में भिगोये हुए
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ब्रेग का लिक्विड अमीनो (यदि उपलब्ध हो) या टमारी (सोया सॉस)

सारी अंकुरित बीन्स, गाजर और ताज़े हर्ब के पत्तों को धोएँ। पत्तों को काटकर अंकुरित बीन्स और मिर्च के साथ मिला लें। ड्रेसिंग डालकर हिलाएँ और सलाद को फ्रिज में ठंडा करके या सामान्य तापमान पर परोसें।

ड्रेसिंग बनाने के लिये, खीरा, आवकाडो, लाल प्याज़, संतरे का रस, सूखे टमाटर और ब्रेग का लिक्विड अमीनो या टमारी (सोया सॉस) को मिक्सी में क्रीम जैसा चिकना हो जाने तक चलाएँ।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये



मेपल-अखरोट की पाइ (Maple Walnut Pie)

यह दो परतों वाली कनेडियन पाइ, अमेरिका की लोकप्रिय पीकान पाइ जैसी है। आप इन दोनों पाइ को बनाने के लिये एक विधि को अपना सकते हैं। पीकान पाइ बनाने के लिये, केवल ऊपर की परत न बनाएँ (और अखरोट के स्थान पर पीकान का उपयोग करें)। इसे थोड़ी-सी फेंटी हुई क्रीम के साथ गरम परोसें।

पेस्ट्री (परतों) के लिये सामग्री

2½ कप (315 ग्राम) मैदा

1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक

1 छोटा चम्मच (4 ग्राम) चीनी

1 कप (250 ग्राम) ठंडा, बिना नमक का मक्खन या वनस्पति घी टुकड़ों में कटा हुआ

¼-½ कप (60-125 मि. लि.) बर्फ का पानी

मैपल-अखरोट की पाइ के लिये सामग्री

1 कप (250 मि. लि.) शुद्ध मेपल सिरप

1 कप (250 मि. लि.) पानी

6 बड़े चम्मच (48 ग्राम) कॉर्नफ्लार, ⅓ कप (90 मि. लि.) पानी के साथ मिला हुआ

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

2 कप (250 ग्राम) छिले हुए अखरोट, मोटे कटे हुए

पेस्ट्री बनाने के लिये एक बड़े कटोरे में मैदा, नमक और चीनी को छानकर मिलाएँ। उसमें मक्खन या वनस्पति घी को छुरी से काटकर मिलाएँ। मिश्रण मोटे चूरे जैसा लगेगा। एक बार में, 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) बर्फ का पानी मिलाते रहें जब तक मैदा गुँध न जाए। फिर उसके दो गोले बना लें। उन्हें लगभग 1 घंटे तक फ्रिज में ठंडा करें।

भरावन को बनाने के लिये पानी और मेपल सिरप को एक बार उबालें। इसमें कॉर्नफ्लार मिलाएँ। दो मिनट तक या मिश्रण के गाढ़ा होने तक लगातार चम्मच से चलाते रहें। आँच से हटाकर मक्खन मिलाएँ। फिर इसे ठंडा होने दें।

ओवन को 200° सेंटीग्रेड पर गरम करें। आधी पेस्ट्री (एक मैदे के गोले) को, हलका मैदा लगे हुए चकले पर बेलें और 8 इंच (20 सें.मी.) की पाइ की डिश में उसकी परत फैलाएँ।

पाइ की परत को अखरोट से भरें और उसके ऊपर मेपल सिरप का मिश्रण डालें। बची हुई आधी पेस्ट्री को बेलें और पाइ के ऊपर रखकर किनारों को बंद कर दें। ऊपरी परत पर कुछ छेद कर दें, ताकि भाप निकल सके। तीस मिनट तक बेक करें।

1 पाइ बनेगी

सफ़ेद चॉकलेट और रैसबेरी का टार्ट (White Chocolate Raspberry Tart)

सफ़ेद चॉकलेट, ताज़ी रैसबेरी और कटे हुए पिस्ते का यह टार्ट, किसी भी सहभोज के अंत में परोसने के लिये बहुत उत्तम व्यंजन है।

9 से 10 इंच (23 से 25 सें.मी.) पाइ की एक परत के लिये पेस्ट्री (पृ. 352)

500 ग्राम सफ़ेद बेकिंग चॉकलेट

¼ कप (60 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

½ कप (125 मि. लि.) क्रीम

2 कप (लगभग 375 ग्राम) ताज़ी रैसबेरी

½ कप (60 ग्राम) कटे हुए बिना नमक के पिस्ते

ओवन को 200° सेंटिग्रेड पर गरम करें।

गुँधे हुए मैदे को बराबर बेलकर 9 से 10 इंच (23 से 25 सें.मी.) की पाइ की डिश में फैलाएँ। फिर उस पर एल्युमिनियम फ़ॉयल लगाकर ऊपर सूखे बीन्स या वजन रखें ताकि वो दबा रहे। इस प्रकार पेस्ट्री का आकार बना रहेगा।

ओवन में 10 मिनट तक बेक करें। फिर वज़न और फ़ॉयल हटाकर 5 से 8 मिनट तक या पेस्ट्री के हलके भूरे होने तक बेक करें।

एक बरतन में चॉकलेट और मक्खन को पिघलाकर, क्रीम डालकर मिलाएँ। आँच से हटाकर ठंडा होने दें। तैयार की हुई पेस्ट्री की परत पर रैसबेरी फैलाकर उसके ऊपर कलछी से चॉकलेट का मिश्रण डालें। फिर पिस्ते बुरकें और कम से कम 2 घंटे तक फ्रिज में ठंडा करके परोसें।

1 पाइ बनेगी



चॉकलेट चिप के लाजवाब बिस्कुट

(The Ultimate Chocolate Chip Cookie)

आप इन बिस्कुटों को एक बार से ज़्यादा बनाना चाहेंगे, इसलिये पहले से ही घोल बनाकर फ्रीज़र में रखें। जब भी बेक करना चाहें, घोल को फ्रीज़र के बाहर रखें ताकि वह सामान्य तापमान का हो जाए।

- 2¼ कप (280 ग्राम) मैदा
- 1 छोटा चम्मच (4.4 ग्राम) मीठा सोडा
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- 1 कप (250 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- ¾ कप (185 ग्राम) चीनी
- ¾ कप (155 ग्राम) ब्राउन चीनी
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) वनिला एसेंस
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) दूध (यदि आवश्यकता हो तो)
- 2 कप (440 ग्राम) सेमी-स्वीट (semi-sweet) चॉकलेट के छोटे टुकड़े
- 1 कप (125 ग्राम) कटे हुए अखरोट (ऐच्छिक)

ओवन को 190° सेंटीग्रेड पर गरम करें।

मैदा, मीठा सोडा और नमक को छोटे कटोरे में मिलाएँ।

एक बड़े कटोरे में मक्खन, चीनी और वनिला को क्रीम जैसा चिकना हो जाने तक फेंटें। यदि घोल सूखा लगे तो एक बार में 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) दूध मिलाएँ। धीरे-धीरे मैदे का मिश्रण डालें और सारे मिश्रण के अच्छी तरह मिल जाने तक फेंटते रहें। चॉकलेट के छोटे टुकड़े और मेवे मिला दें।

चिकनाई-रहित बेकिंग ट्रे पर 1 गोल बड़े चम्मच से (15 ग्राम) मिश्रण थोड़ी-थोड़ी दूरी पर डालें। बिस्कुट फैलकर पतले न हो जाएँ, इसलिये बचे हुए मिश्रण को ठंडा रखें। नौ से ग्यारह मिनट या सुनहरा होने तक बेक करें। ज़्यादा बेक न करें।

6 दर्जन बिस्कुट बनेंगे

पीनट बटर के बिस्कुट (Peanut Butter Cookies)

निःसन्देह, इससे उत्तम पीनट बटर के बिस्कुट आप कभी नहीं खा पाएँगे। ये मुँह में डालते ही घुल जाते हैं।

- 1½ कप (185 ग्राम) मैदा
- 1 छोटा चम्मच (4 ग्राम) बेकिंग पाउडर
- 250 ग्राम बिना नमक का मक्खन, नरम किया हुआ
- 1 कप (170 ग्राम) ब्राउन चीनी
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) वनिला एसेंस
- 1 कप (250 ग्राम) क्रीमी पीनट बटर (मूँगफली का चिकना पेस्ट)
- 2 कप (440 ग्राम) मिल्क चॉकलेट के छोटे टुकड़े (ऐच्छिक)

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम करें।

एक छोटे कटोरे में मैदा और बेकिंग पाउडर मिलाएँ। एक बड़े कटोरे में मक्खन, ब्राउन चीनी और वनिला को फेंटें। अच्छी तरह मिल जाने के बाद पीनट बटर मिलाएँ। सब सामग्री के चिकना हो जाने तक फेंटें। धीरे-धीरे मैदे का मिश्रण मिलाएँ। यदि, चॉकलेट के टुकड़ों का उपयोग कर रहे हों तो उन्हें डालें।

मिश्रण के छोटे गोले बना लें। इन्हें चिकनाई-रहित बेकिंग ट्रे में रखकर हर गोले को कांटे से क्रिसक्रॉस डिजाइन (#) में दबाकर चपटा करें। दस मिनट या सुनहरा होने तक बेक करें।

बिस्कुट को 5 मिनट तक ठंडा करें। इन्हें सावधानी से बेकिंग ट्रे से निकालकर 30 मिनट तक या मज़बूत हो जाने तक रखें। ये बिस्कुट बहुत नाजुक होते हैं और आसानी से टूट जाते हैं।

6 दर्जन बिस्कुट बनेंगे



ओटमील के बिस्कुट (Oatmeal Cookies)

नरम या कुरकुरे, ये बिस्कुट सुबह के ओटमील से भी अधिक स्वादिष्ट हैं। इन्हें बच्चों के टिफिन में रखें ताकि वे स्कूल के बाद स्नैक खाना चाहें तो इन्हें निकाल लें। इन्हें सभी पसंद करते हैं। आप इनके घोल में अखरोट या चॉकलेट और बटरस्कॉच के चिप्स (छोटे टुकड़े) डालकर और भी बढ़िया बिस्कुट बना सकते हैं।

- 1 कप (250 ग्राम) बिना नमक का मक्खन (नरम किया हुआ)
- 1 कप (170 ग्राम) ब्राउन चीनी, दबाकर भरी हुई
- ½ कप (125 ग्राम) पिसी हुई चीनी
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) दूध
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) वनिला एसेंस
- 1½ कप (185 ग्राम) मैदा
- 1 छोटा चम्मच (4.4 ग्राम) मीठा सोडा
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) पिसी हुई दालचीनी
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) जायफल
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक
- 3 कप (280 ग्राम) रोलड ओट्स (क्वेकर ओट्स) बिना पके हुए
- 1 कप (185 ग्राम) किशमिश

ओवन को 190° सेंटीग्रेड पर गरम करें।

मक्खन, ब्राउन चीनी और पिसी हुई चीनी को नरम होने तक फेंटें। दूध और वनिला मिलाकर अच्छी तरह फेंटें।

धीरे-धीरे मैदा, मीठा सोडा, मसाले और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। फिर ओट्स और किशमिश मिलाएँ।

जब मिश्रण अच्छी तरह मिल जाए तब उसे एक गोल बड़े चम्मच से चिकनाई-रहित बेकिंग ट्रे पर डालें। नरम बिस्कुट के लिये 9 से 10 मिनट तक बेक करें या कुरकुरे बिस्कुट के लिये 12 से 13 मिनट तक बेक करें।

4 दर्जन बिस्कुट बनेंगे

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

सुबह उठ कर एक शानदार कनेडियन नाश्ते का आनंद लें। मफिन, पैनकेक या ग्रेनोला में से चुनाव करें। मेपल सिरप को नहीं भूलें। इस नाश्ते से आपका ठंड का व्यस्त दिन निकल जाएगा। किसी विशेष भोजन के लिये वाइल्ड राइस या क्युबैक का मटर सूप, ज़रूर शामिल करें। दफ़्तर की दावत या पिकनिक के लिये ताज़ी सब्जियों की पाइ को चुनें। बिस्कुट के मर्तबान को भरा रखें ताकि स्कूल के बाद इसका मज़ा लिया जा सके। पूरा कनेडियन मेन्यू बनाने के लिये इस पुस्तक के अन्य भागों से व्यंजन चुनें।

कनेडियन नाश्ता या ब्रन्च (Canadian Breakfast or Brunch)

संतरे का ताज़ा रस (Freshly Squeezed Orange Juice)

मेपल सिरप के साथ चिल्ले (Pancakes with Maple Syrup)

या

अनेक प्रकार के मफिन्ज़ (Assorted Muffins)

स्ट्रॉबेरी जैम (Strawberry Preserves)

मार्मलेड (Marmalade) (पृ. 460)

ताज़ी तैयार की हुई कॉफी (Freshly Brewed Coffee)

स्केटिंग के बाद दोपहर का भोजन (After-Skating Luncheon)

पत्तागोभी का पौष्टिक सूप (Hearty Cabbage Soup)

घर में बनाई हुई ब्रेड (Homemade Bread)

अनेक प्रकार के बिस्कुट (Assorted Cookies)

पतझड़ में मित्रों के साथ रात्रि-भोजन (Autumn Dinner with Friends)

मेपल सिरप सहित एकोर्न स्क्वाश (Maple-Glazed Acorn Squash)

वाइल्ड राइस और अनोखे मशरूम का सलाद (Wild Rice and Exotic Mushroom Salad)

पालक के साथ नीबू-शहद की ड्रेसिंग (Spinach Salad with Lemon-Honey Dressing)

सफ़ेद चॉकलेट और रैसबेरी का टार्ट (White Chocolate Raspberry Tart)

सर्दियों का रात्रि-भोजन (Winter Dinner)

क्युबैक का मटर सूप (Quebec Pea Soup)

आलू और चीज़ का क्रीमी कैसरोल (Creamy Potato and Cheese Casserole)

अंकुरित बीन्स का सलाद (Sprout Salad)

मेपल-अखरोट की पाइ (Maple Walnut Pie)

स्कूल के बाद के स्नैक (After-School Snack)

अनेक प्रकार के बिस्कुट (Assorted Cookies)

दूध (Milk)

यू. एस. ए के व्यंजन

ब्रेड (Breads)

- तुरंत तैयार होने वाले बटरमिल्क के बिस्कुट
(Quick Buttermilk Biscuits) पृ. 76
स्किलेट कार्न ब्रेड (Skillet Corn Bread) पृ. 77
क्रैनबेरी नट ब्रेड (Cranberry Nut Bread) पृ. 78

सूप, गम्बो और चिलि (Soups, Gumbos, and Chili)

- मसालेदार दही सहित स्क्वाश सूप
(Squash Bisque with Spiced Yogurt) पृ. 79
गर्मियों के लिये टमाटर, बेज़िल सहित मक्के का सूप
(Summer Tomato, Basil and Corn soup) पृ. 80
लुइज़ियाना गम्बो (Louisiana Gumbo) पृ. 81
ब्लैक बीन चिलि (Black Bean Chili) पृ. 82

लोफ़, पाइ और बर्गर (Loaves, Pies and Burgers)

- चीज़ और मेवे की नमकीन लोफ़
(Savory Cheese and Nut Loaf) पृ. 84
बिस्कुट क्रस्ट के साथ विन्टर पॉट पाइ
(Winter Pot Pie with Biscuit Crust) पृ. 86
टमाली पाइ (Tamale Pie) पृ. 88
नट्टी बर्गर (Nutty Burger) पृ. 89

सब्ज़ियाँ (Vegetables)

- पीकान की परत चढ़े शकरकंद
(Pecan-Crusted Sweet Potatoes) पृ. 90
कैरॉमलाइज़्ड शलजम सहित कॉलर्ड ग्रीन्स
(Collard Greens with Caramelized Turnips) पृ. 91
मक्खन सहित फ़्रेन्च बीन्स (Buttered Greens Beans) पृ. 92
भुने हुए जेरुसेलम आर्टिचोक्स (Roasted Jerusalem Artichokes) पृ. 92
हरा धनिया-युक्त मक्खन के साथ ग्रिल किये भुट्टे
(Grilled Corn on the cob with Cilantro Butter) पृ. 93

सलाद (Salads)

- अंडा-रहित मेयोनेज़ सहित आलू का सलाद
(Potato Salad with Eggless Mayonnaise) पृ. 94
लैटिस के मिश्रण और खाने योग्य फूलों का सलाद
(Salad of Mixed lettuces and Edible Flowers) पृ. 95
हॉपिन जॉन सलाद (Hoppin John Salad) पृ. 96

सॉस और चटनी (Sauces and Condiments)

- चटपटा बार्बक्यू सॉस (Zesty Barbecue Sauce) पृ. 97
क्रैनबेरी रैलिश (Cranberry Relish) पृ. 98
तीखी मिर्च का सिरका (Hot Pepper Vinegar) पृ. 98

मीठे व्यंजन (Sweets)

- चॉकलेट लेयर केक (Chocolate layer Cake) पृ. 99
पम्पकिन पाइ (Pumpkin Pie) पृ. 100
लाजवाब चॉकलेट ब्राउनीज़ (Scrumptious Chocolate Brownies) पृ. 101
मनमोहक सुनहरे बिस्कुट (Beautiful Blondies) पृ. 102

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव (Suggested Menus) पृ. 103



यूनाइटेड स्टेट्स

तुरंत तैयार होनेवाले बटरमिल्क के बिस्कुट

(Quick Buttermilk Biscuits)

इन तुरंत तैयार होनेवाले बिस्कुटों को काटकर आधा कर सकते हैं और मक्खन और जैम के साथ परोस सकते हैं, इसके अलावा जैम के बिना इन्हें किसी भी सूप स्ट्यू के साथ परोसा जा सकता है। बिस्कुट के गुँधे हुए मैदे का उपयोग विन्टर पॉट पाइ (पृ. 86) की स्वादिष्ट ऊपरी परत बनाने के लिये भी किया जाता है।

- 1 कप (125 ग्राम) + 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) मैदा
- ¼ छोटा चम्मच (1.1 ग्राम) मीठा सोडा
- 1 छोटा चम्मच (4 ग्राम) बेकिंग पाउडर
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक
- 4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) बिना नमक का नरम किया हुआ मक्खन
- ½ कप (125 मि. लि.) बटरमिल्क

ओवन को 260° सेंटीग्रेड पर गरम करें। एक कप मैदा, मीठा सोडा, बेकिंग पाउडर और नमक को मिलाएँ। उसमें मक्खन और बटरमिल्क मिलाएँ।

एक तख्ते या काउन्टर पर बचा हुआ सूखा मैदा बुरकें। उस पर मैदे के मिश्रण को हलके हाथ से तीन या चार बार गुँधें। लगभग 1 इंच (2½ सें. मी.) मोटा बेलें। बिस्कुट-कटर या कप से काट लें। बिस्कुट को बेकिंग ट्रे पर रखें और 10 मिनट या तैयार होने तक बेक करें।

8 बिस्कुट बनेंगे

स्किलेट कॉर्न ब्रेड (Skillet Corn Bread)

यह जल्दी बननेवाली कॉर्न ब्रेड, सीमा के उत्तर व दक्षिण, दोनों ओर लोकप्रिय है। ब्रेड में विविधता लाने के लिये घोल में मिर्च या ताजे मक्के के दाने मिलाएँ।

- 4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1½ कप (185 ग्राम) मक्के का आटा
- 1½ कप (185 ग्राम) मैदा
- 1½ छोटा चम्मच (6.6 ग्राम) मीठा सोडा
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- 2 छोटे चम्मच (8 ग्राम) बेकिंग पाउडर
- 2½ कप (600 मि. लि.) बटरमिल्क, सामान्य तापमान पर किया हुआ

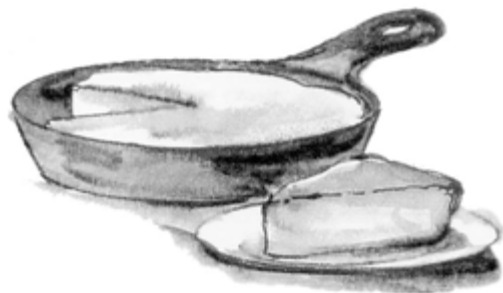
ओवन को 220° सेंटीग्रेड पर गरम करें।

मक्खन को लोहे के 10 इंच (25 सें.मी.) के भारी स्किलेट (नीचे चित्र देखें) या फ्राइंग पैन में पिघलाएँ। फ्राइंग पैन के स्थान पर 10 इंच (25 सें.मी.) की पाइ प्लेट का भी उपयोग किया जा सकता है। पिघले हुए मक्खन को एक कप में निकालें पर फ्राइंग पैन में पर्याप्त मक्खन छोड़ दें, ताकि वह चिकना रहे। उसे अलग रख दें।

मक्के का आटा, मैदा, मीठा सोडा, नमक और बेकिंग पाउडर एक बड़े कटोरे में डालें। दो बड़े चम्मच (30 मि. लि.) पिघले हुए मक्खन को अलग रख दें। बाक़ी मक्खन और बटरमिल्क को मिलाएँ। फिर इसे सूखी सामग्री के साथ मिलाएँ। यह घोल उड़ेलने लायक होना चाहिये, पर मफ़िन्ज़ के घोल जितना गाढ़ा नहीं होना चाहिये।

मिश्रण को स्किलेट या फ्राइंग पैन में फैला दें और बचे हुए मक्खन को मिश्रण के ऊपर डालें। पच्चीस मिनट या सुनहरा होने तक बेक करें। गरम परोसें।

6 से 8 व्यक्तियों के लिये



क्रैनबेरी नॉट ब्रेड (Cranberry Nut Bread)

यह ब्रेड क्रैनबेरी और मेवे का कुरकुरा मिश्रण है और पतझड़ की सुबह के लिये उपयुक्त नाश्ता है। यह भोजन के नमकीन व्यंजनों के साथ परोसने के लिये भी उत्तम है।

2¾ कप (345 ग्राम) मैदा

1 छोटा चम्मच (4.4 ग्राम) मीठा सोडा

2 छोटे चम्मच (8 ग्राम) बेकिंग पाउडर

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) दालचीनी

चुटकी भर नमक

1¼ कप (220 ग्राम) ब्राउन चीनी, दबाकर भरी हुई

⅓ कप (160 मि. लि.) तेल

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) बहुत बारीक कटे हुए संतरे के छिलके

1 कप (250 मि. लि.) क्रीम निकला हुआ बटर मिल्क

¼ कप (60 ग्राम) क्रीम निकला हुआ दही

2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) वनिला एसेंस

1 कप (125 ग्राम) क्रैनबेरी, मोटी कटी हुई (यदि उपलब्ध हो) या किशमिश

1 कप (125 ग्राम) अखरोट, मोटे कटे हुए

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम करें। एक ब्रेड के पैन पर हलकी सी चिकनाई लगाएँ। मैदे में मीठा सोडा, बेकिंग पाउडर, दालचीनी, चुटकी भर नमक और चीनी मिलाकर अलग रख दें।

तेल, संतरे के छिलके, बटरमिल्क, दही और वनिला एसेंस मिलाएँ। धीरे-धीरे सूखी सामग्री को गीले मिश्रण में डालकर मिलाएँ। फिर क्रैनबेरी और अखरोट डालें।

इस मिश्रण को ब्रेड के टिन में डालकर 1 घंटा और 10 मिनट तक या टुथपिक के साफ़ बाहर निकलने तक बेक करें। पैन में 5 से 10 मिनट तक ठंडा होने दें।

फिर जाली के रैक पर रखें।

1 लोफ़ बनेगा

मसालेदार दही सहित स्क्वाॅश सूप (Squash Bisque with Spiced Yogurt)

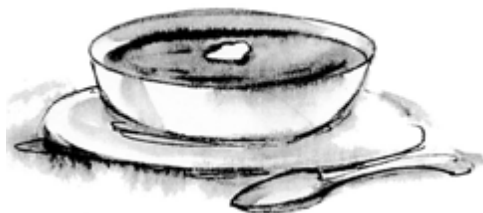
स्क्वाॅश और मसालेदार दही का यह सूप, पतझड़ के मौसम के लिये उत्तम व्यंजन है। कॉर्न ब्रेड की एक मोटी स्लाइस और हरे सलाद के साथ यह सम्पूर्ण भोजन है।

स्क्वाॅश सूप के लिये सामग्री

- 2 प्याज़ (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1 किलोग्राम बटरनॉट स्क्वाॅश (या सख्त छिलके का कद्दू या पेठा), छीलकर, बीज निकालकर, बड़े चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 खट्टा सेब (लगभग 125 ग्राम) छिला, चौकोर छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 3 कप (750 मि. लि.) सब्जी का शोरबा (पृ. 411)
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) करी पाउडर (या स्वाद-अनुसार) नमक
- ताज़ा पिंसी हुई काली मिर्च

मसालेदार दही के लिये सामग्री (2 कप बनेगा)

- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) बिना नमक का मक्खन या घी
- 2 कली लहसुन, बहुत बारीक कटी हुई
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) हल्दी नमक
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) पैप्रिका (कम तीखा लाल मिर्च पाउडर)
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया
- 2 कप (500 ग्राम) दही



प्याज़ को मक्खन में नरम होने तक भूनें। स्क्वाॅश डालकर 5 मिनट और भूनें। सेब, शोरबा और करी पाउडर डालकर 20 से 30 मिनट या स्क्वाॅश के बहुत नरम होने तक धीमी आँच पर पकाएँ।

मिक्सी में चलाकर प्यूरी बनाएँ और वापस बरतन में डालें। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ। यदि सूप ज़्यादा गाढ़ा हो तो उसे और पानी या शोरबा डालकर पतला करें। अलग-अलग कटोरों में डालकर, हर कटोरे में थोड़ा सा मसालेदार दही ऊपर से सजाएँ। टेबल पर मसालेदार दही अलग से परोसें।

मसालेदार दही तैयार करने के लिये मक्खन या घी गरम करें और लहसुन, हल्दी और नमक को 2 मिनट तक भूनें। उसमें पैप्रिका और ताज़ा हरा धनिया डालें। आँच से हटाकर दही मिलाएँ।

6 व्यक्तियों के लिये

गर्मियों के लिये टमाटर, बेज़िल सहित मक्के का सूप

(Summer Tomato, Basil and Corn Soup)

यदि आपको टमाटर के सूप का ज्यादा शौक नहीं है, तब भी आप इसे बहुत पसंद करेंगे। यह दूसरे दिन और भी ज्यादा अच्छा लगता है। यदि हलका भोजन करना हो, तो इसे बटरमिल्क के बिस्कुट के साथ परोसें।

- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1 गाजर (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 लाल प्याज़ (लगभग 90 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 कली लहसुन, बहुत बारीक कटी हुई
- 4 कप (1 लिटर) सब्जियों का शोरबा (पृ. 411)
- 1 मध्यम आकार के ताज़े भुट्टे के दाने (लगभग ¼ कप या 60 ग्राम)
- 1 किलोग्राम ताज़े या डिब्बा-बंद टमाटर, छोटे टुकड़ों में कटे हुए चुटकी भर औरगेनो
- ¼ कप (30 ग्राम) ताज़े बेज़िल (हर्ब)
- ½ कप (75 ग्राम) पके हुए चावल
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 250 ग्राम स्विस् चीज़, कसा हुआ (या चैंडर चीज़)

एक बड़े सूप के बरतन में मक्खन को पिघलाएँ। इसमें गाजर, प्याज़ और लहसुन डालकर मध्यम आँच पर प्याज़ के नरम होने तक लगभग 5 मिनट भूनें।

शोरबा मिलाकर ढकें और एक उबाला आने के बाद मक्के के दाने डालें। फिर से ढकें और 10 मिनट तक हलकी आँच पर पकाएँ। टमाटर और औरगेनो डालकर 15 मिनट तक पकाएँ।

आधे सूप को मिक्सी में डालें और बेज़िल डालकर अच्छी तरह मिल जाने तक मिक्सी में चलाएँ। इस मिश्रण को सूप के बरतन में वापस डालकर चावल मिलाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालकर गरम करें। सूप को कटोरों में डालें और स्विस् चीज़ मिलाएँ।

8 व्यक्तियों के लिये

लूइज़ियाना गम्बो (Louisiana Gumbo)

गम्बो एक गाढ़ा सूप है। इस पर अफ्रीका का प्रभाव है, परंतु तरीका शत-प्रतिशत न्यू ऑरलीन्स का है। इसमें अधिकतर भिंडी डाली जाती है, परंतु मशरूम के स्थान पर सोयाबीन से बने हुए पदार्थ या ग्लूटन का उपयोग भी किया जा सकता है।

- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1 प्याज़ (125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 500 ग्राम भिंडी, किनारे काटकर छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 500 ग्राम ताज़े या डिब्बा-बंद छोटे टमाटर, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- ½ कप (125 मि. लि.) तेल
- ⅓ कप (38 ग्राम) मैदा
- 6 कप (1½ लिटर) सब्जियों का शोरबा (पृ. 411)
- 1 शिमला मिर्च (125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 3 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 2 कप (लगभग 185-250 ग्राम), मशरूम, फाँकों में कटे हुए
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) टाइम (हर्ब) यदि उपलब्ध हो
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) ऑलस्पाइस (हर्ब) यदि उपलब्ध हो
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) कायेन पैपर (तीखा लाल मिर्च पाउडर)
- चुटकी भर लौंग
- नमक
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) पार्सली, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- ½ कप (45 ग्राम) हरे प्याज़, कटे हुए

मक्खन को सूप के भारी बरतन में पिघलाएँ। प्याज़ डालें और नरम होने तक भूनें। फिर भिंडी डालकर कुछ मिनट और भूनें। टमाटर डालें और बिना ढके लगभग 30 मिनट तक पकाएँ।

मिश्रण को तैयार करने के लिये एक भारी फ्राइंग पैन में तेल और मैदा मिलाएँ। हलकी आँच पर बार-बार चलाते हुए लगभग आधे घंटे तक पकाएँ। यह भूरा हो जाना चाहिये पर जलना नहीं चाहिये। इस मिश्रण में 2 कप या 500 मि. लि. शोरबा डालें। अच्छी तरह से चलाएँ ताकि फ्राइंग पैन से सारी भूरी खुरचन निकलती जाए। इसे टमाटर और भिंडी के मिश्रण में डालें।

इसमें बचा हुआ शोरबा, सब्जियाँ, हर्ब, मसाले और स्वाद-अनुसार नमक मिलाकर 45 मिनट से 1 घंटे तक हलकी आँच पर पकने दें। पार्सली और हरे प्याज़ बुरकें। ब्राउन चावल पर डालकर परोसें।

6 से 8 व्यक्तियों के लिये

ब्लैक बीन चिलि (Black Bean Chili)

टेक्सचर्ड वेजिटेबल प्रोटीन (जैसे सोया न्यूट्री ग्रेन्यूल्स), इस चिलि को रोचक और लचीला बनाते हैं। यहाँ दी गई विधि में मिर्च के पाउडर का उपयोग किया गया है, परंतु इसके स्थान पर आप ताज़ी मिर्च का उपयोग कर सकते हैं। पहले मिर्च की थोड़ी मात्रा डालें। फिर चखें। यदि आप तेज़ मिर्च पसंद करते हैं, तो मिर्च की मात्रा बढ़ाएँ।

ब्लैक बीन चिलि के लिये सामग्री

- 1½ कप (185 ग्राम) सूखे, काले बीन्स (या राजमा)
- 10 कप (2½ लिटर) पानी
- 1 तेज पत्ता
- नमक
- 3 प्याज़ (लगभग 375 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) कॉर्न आयल
- 4 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) मिर्च का पाउडर (या स्वाद-अनुसार)
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) जीरा
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) आरैगेनो
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) कायेन पैपर (तीखा लाल मिर्च पाउडर)
- 3 गाजर (लगभग 280 ग्राम), बारीक कटी हुई
- 3 लाल या हरी शिमला मिर्च (लगभग 375 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 750 ग्राम ताज़े या डिब्बा-बन्द टमाटर, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 कप (84 ग्राम) टेक्सचर्ड वेजिटेबल प्रोटीन (या किसी भी प्रकार के सोयाबीन ग्रेन्यूल्स),
 - 1 कप (250 मि. लि.) पानी में भिगोये हुए
- 1 बड़ा चम्मच (12 ग्राम) ब्राउन चीनी
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) सिरका

सजावट के लिये सामग्री

- मन्सटर चीज़ (या जो भी चीज़ उपलब्ध हो), कसा हुआ
- सावर क्रीम
- हरा धनिया, कटा हुआ
- हरा प्याज़, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- हरी मिर्च, कटी हुई

बीन्स को चुनकर उनमें से पत्थर हटा दें। फिर धोकर, पानी डालकर, उन्हें रात भर भीगने दें। अगले दिन पानी निकालकर, उनमें 10 कप (2½ लिटर) ताज़ा पानी डालें और तेजपत्ता डालकर उबालें। आँच कम करें और नरम होने तक (1 या 2 घंटे) पकने दें। नमक डालें। पानी और तेजपत्ता निकालें और बीन्स को अलग रख दें।

एक बड़े बरतन में प्याज़ को कॉर्न ऑयल में नरम होने तक भूनें। लहसुन, मिर्च का पाउडर, जीरा, औरगेनो और कायेन पैपर डालें। चार या पाँच मिनट और भूनें। गाजर, शिमला मिर्च, रस-सहित टमाटर के छोटे टुकड़े और सोया ग्रेन्यूल्स डालें। पन्द्रह मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ। पके हुए बीन्स डालकर 15 से 20 मिनट तक और पकाएँ।

यदि आवश्यकता हो तो पानी डालें, पर चिलि गाढ़ी होनी चाहिये। ब्राउन चीनी और सिरका मिलाएँ। चखें और मसाले ठीक करें। यदि आवश्यकता हो तो जीरा या मिर्च-पाउडर की मात्रा बढ़ाएँ।

परोसने के लिये अलग-अलग कटोरों में चीज़ बुरकें। एक बड़े चम्मच से चीज़ के ऊपर चिलि डालें और थोड़ा सा सावर क्रीम और ताज़ा कटा हुआ हरा धनिया डालकर परोसें। टेबल पर कटा हुआ हरा प्याज़ और हरी मिर्च परोसें।

8 व्यक्तियों के लिये



चीज़ और मेवे का नमकीन लोफ़ (Savory Cheese and Nut Loaf)

शिटाके मशरूम के रसे और क्रैनबेरी रैलिश (पृ. 98) के साथ यह नमकीन लोफ़, त्योहारों पर परोसने के लिये उत्तम व्यंजन है। बचा हुआ मिश्रण सैंडविच और सब्जियों में भरने के लिये बहुत बढ़िया है। शिटाके मशरूम, रसे को बहुत स्वादिष्ट बना देते हैं, परंतु शिटाके मशरूम उपलब्ध नहीं हों तो किसी भी प्रकार के मशरूम का उपयोग किया जा सकता है।

चीज़ और मेवे के नमकीन लोफ़ के लिये सामग्री

- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1 बड़ा प्याज़ (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 3 सेलरी के डंठल (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1½ कप (185 ग्राम) अखरोट, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 कप (125 ग्राम) काजू, मोटे कटे हुए
- ¼ कप (21 ग्राम) रोलड ओट्स (क्वेकर ओट्स)
- 1½ कप (लगभग 375 ग्राम) कटिंज़ चीज़
- ½ कप (60 ग्राम) बादाम, आटे की तरह पीसे हुए
- 1¼ कप (185 ग्राम) पके हुए ब्राउन चावल
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) टाइम (हर्ब)
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) ऑरेगनो (हर्ब)
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) सेज (हर्ब), यदि उपलब्ध हो
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) ताज़ी पार्सली, बारीक कटी हुई
- 2 बड़े चम्मच (16 ग्राम) अरारोट, ⅓ कप (90 मि. लि.) पानी में मिला हुआ नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

शिटाके मशरूम के रसे के लिये सामग्री (3½ कप बनेंगे)

- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 250 ग्राम ताज़े शिटाके मशरूम (या आपके मन-पसंद मशरूम)
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) हरे प्याज़
- ¼ कप (30 ग्राम) मैदा
- 3 कप (750 मि. लि.) पोरचीनी शोरबा (पृ. 311) या कोई भी शोरबा
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) टमारी सॉस (सोया सॉस) या स्वाद-अनुसार
- 2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) ताज़ा टेरेगॉन, (1 छोटा चम्मच या 5 ग्राम सूखा टेरेगॉन) यदि उपलब्ध हो
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) ताज़े नीबू का रस
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) बॉल्समिक सिरका (या जो भी सिरका उपलब्ध हो)
- चुटकी भर पिसी हुई लाल मिर्च

ओवन को 190° सेंटीग्रेड पर गरम करें। ब्रेड के टिन पर चिकनाई लगाएँ। फ्राइंग पैन में मक्खन गरम करके प्याज़ और सेलरी को नरम होने तक भूनें। आँच से हटा दें।

फिर इसमें अखरोट, काजू, रोलड ओट्स, कॉटेज चीज़, बादाम का पाउडर, पके हुए ब्राउन चावल, टाइम, औरिंगेनो, सेज, ताज़ी पार्सली, अरारोट तथा पानी का मिश्रण, नमक और काली मिर्च डालें। बहुत अच्छी तरह से मिलाएँ। इसे चिकनाई लगे हुए लोफ पैन या ब्रेड के टिन में डालकर 1 घंटे या जम जाने तक बेक करें। लोफ को सैट होने के लिये कम से कम 15 मिनट तक रखें, फिर शिटाके मशरूम के रसे के साथ परोसें।

शिटाके मशरूम का रसा बनाने के लिये मक्खन को एक बड़े फ्राइंग पैन में गरम करें। उसमें मशरूम और प्याज़ के पतले और लम्बे टुकड़े डालें। जब मशरूम अपना रस छोड़ने लगे तब तक लगभग 10 मिनट पकाएँ।

मैदे को एक कटोरे में डालें। इसमें ½ कप (125 मि. लि.) शोरबा डालकर बहुत अच्छी तरह मिल जाने तक, तेज़ी से फेंटें।

बचे हुए शोरबे को फ्राइंग पैन में रखे हुए मिश्रण में मिलाएँ। फिर मैदे/शोरबे के मिश्रण को डालकर एक उबाला दें। आँच कम करें और लगभग 15 मिनट या मिश्रण के गाढ़े हो जाने तक बिना ढके पकने दें। स्वाद-अनुसार टमारी सॉस डालें। ताज़ा या सूखा टेरैगॉन, नीबू का रस, बॉल्समिक सिरका और पिसी हुई लाल मिर्च मिलाएँ।

नॉट लोफ बनेगा



बिस्कुट क्रस्ट के साथ विन्टर पॉट पाइ

(Winter Pot Pie with Biscuit Crust)

इस पाइ के लिये आपके पास जो भी सब्जियाँ हों, उनमें से आप किसी भी सब्जी का उपयोग कर सकते हैं। न्यूट्रीशनल यीस्ट से इसका रसा बनाया जाता है (न्यूट्रीशनल यीस्ट का उपयोग रसे को गाढ़ा करने के लिये किया जाता है)। यदि यह उपलब्ध न हो, तो रसे में मैदे का उपयोग करें।

विन्टर पॉट पाइ बनाने के लिये सामग्री

- 1 कप (90 ग्राम) ब्रॉकलि के फूल, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- ½ कप (125 ग्राम) सेलरी, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 कप (250 ग्राम) गाजर, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 कप (125 ग्राम) ताज़ी या फ्रीज़ की हुई फ्रेन्च बीन्स, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- ½ कप (75 ग्राम) ताज़ा या फ्रीज़ किये हुए मटर
- 750 ग्राम आलू, छिले और छोटे चौकोर टुकड़ों में कटे हुए
- 1 प्याज़ (90 ग्राम), बारीक कटा हुआ
- 250 ग्राम सेटेन, चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ (ऐच्छिक) या टोफू या सोया से बने पदार्थ

न्यूट्रीशनल यीस्ट के रसे के लिये सामग्री (लगभग 3 कप बनेगा)

- 1 कप (90 ग्राम) न्यूट्रीशनल यीस्ट
- ½ कप (60 ग्राम) पेस्ट्री के लिये गेहूँ का आटा
- ⅓ कप (160 मि. लि.) तेल
- 3-4 कप (750 मि. लि. - 1 लि.) पानी
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) सोया सॉस
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

बिस्कुट की परत (क्रस्ट) के लिये सामग्री

तुरंत तैयार होने वाले बटरमिल्क के बिस्कुट (जितनी मात्रा पृ. 76 पर बताई गई है)

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम करें और 10 इंच (25 सें. मी.) की कैसरोल डिश या पाइ प्लेट पर थोड़ी चिकनाई लगाएँ। सब्जियों को भाप में पकाएँ या थोड़े तेल में हलका सा भूनें। यदि सेटेन का उपयोग करना चाहें तो उसे भूनें।

इस बीच रसा बनाने के लिये एक बड़े फ्राइंग पैन में न्यूट्रीशनल यीस्ट और आटे को मिलाएँ। सुगन्ध आने तक मध्यम आँच पर पकाएँ। तेल डालकर, मुलायम होने तक व्हिस्क (फेंटनी) से फेंटे।

इसमें धीरे-धीरे पानी डालें, रसे के गाढ़े होने तक व्हिस्क से बराबर चलाते रहें। आप रसे को जितना पतला या गाढ़ा रखना चाहते हैं, उसी अनुपात से आवश्यकता-अनुसार पानी मिलाएँ। सोया सॉस और थोड़ी काली मिर्च डालें।

भुनी हुई सब्जियों में इच्छा-अनुसार रसा डालें और 5 मिनट तक हलकी आँच पर पकाएँ। सब्जी/रसे के मिश्रण को तैयार की हुई पाइ प्लेट या कैसरोल में डालें।

बिस्कुट की सामग्री गूँधकर (पृ. 76) तैयार करें और बेलकर पाइ प्लेट या कैसरोल के नाप का बनाएँ। बिस्कुट के क्रस्ट को भरावन के ऊपर रखें। उस पर कुछ छेद करके उसे 180° सेंटिग्रेड पर लगभग 30 मिनट तक या क्रस्ट (परत) के सुनहरे होने तक बेक करें। गरम परोसें। टेबल पर रसा अलग से भी परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये



टमाली पाइ (Tamale Pie)

टमाली पाइ उत्तर अमेरिका की टमाली से मिलती-जुलती है। यह बहुत जल्दी बन जाती है और अपने आप में एक उत्तम व्यंजन है।

- 1 कप (125 ग्राम) 'मासा हरीना' या पीला मक्के का आटा
- 1 कप (250 मि. लि.) दूध
- 3 कप (750 मि. लि.) उबलता हुआ, नमक मिला हुआ पानी
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) कायेन पैपर (तीखा लाल मिर्च पाउडर)
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) जीरा
- 1 हालापेन्यो मिर्च (तीखी हरी मिर्च), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) औरेगेनो
- 3 डंठल सेलरी (250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 हरी शिमला मिर्च (155 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 2 कप (500 ग्राम) ताज़े या डिब्बा-बंद टमाटर, मोटे कटे हुए नमक
- 3 कप (750 ग्राम) पके हुए पिन्टो बीन्स (या जो भी बीन्स उपलब्ध हों)
- 2 कप लगभग (500 ग्राम) ताज़े या फ़्रीज़ किये हुए मक्के के दाने
- ½ कप (60 ग्राम) बीज निकले हुए काले ऑलिव, मोटे कटे हुए
- 1 कप (125 ग्राम) चैडर चीज़, कसा हुआ

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम करें। इस बीच में मक्के के आटे और दूध को अच्छी तरह मिलाएँ ताकि उसमें गुठले नहीं रहें। डबल ब्रॉएलर के नीचे के बरतन में पानी डालें और ऊपर वाले बरतन में मक्के का आटा, उबलता हुआ नमकीन पानी और लाल मिर्च डालकर चलाएँ। इसे लगभग 25 मिनट या गाढ़ा होने तक थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए पकाएँ।

सब्जियों को तैयार करने के लिये एक बरतन में तेल गरम करें और प्याज़ को सुनहरा होने तक भूनें। लहसुन, जीरा, हालापेन्यो मिर्च, औरेगेनो, सेलरी और शिमला मिर्च मिलाएँ। पाँच मिनट और भूनकर टमाटर डालें। लगभग 10 मिनट तक पकाएँ और स्वाद-अनुसार नमक मिलाएँ। बीन्स, मक्के के दाने और ऑलिव डालकर चलाएँ। रसे के सूखने तक पकाते रहें। चीज़ मिलाएँ, परंतु कुछ बड़े चम्मच चीज़ बचा लें।

मक्के के आटे को सब्जी के साथ मिलाएँ। इन्हें दो लिटर के बेकिंग पैन में डालें। बची हुई चीज़ ऊपर डालकर लगभग 1 घंटा 15 मिनट तक बेक करें।

6 से 8 व्यक्तियों के लिये

नॅटी बर्गर (Natty Burger)

बर्गर किसी भी तरह के मेवे, अनाज, सब्जी और बीन्स के मिश्रण से बन सकते हैं। आपके पास जो भी उपलब्ध हो, उसका उपयोग करें। अनाज या बीन्स पर्याप्त मात्रा में मिलाने का ध्यान रखें ताकि बर्गर सख्त बन सकें और टूटे नहीं, विशेषकर यदि आपका उन्हें ग्रिल पर पकाने का इरादा है।

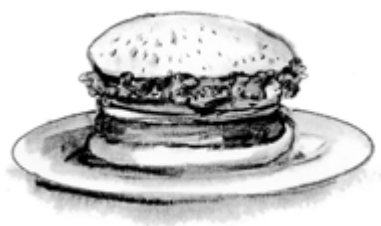
- 1 कप (90 ग्राम) बिना पके ओट्स (क्वेकर ओट्स)
- 1 कप (125 ग्राम) मसालेदार ब्रेड क्रम्स (सूखी हुई ब्रेड का चूरा)
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), बारीक कटा और भुना हुआ
- 1 कप (125 ग्राम) अखरोट, बारीक कटे हुए
- ¼ कप (30 ग्राम) सूरजमुखी (सनफ्लॉर) के बीज
- ¼ कप (30 ग्राम) आटा
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) तिल का पेस्ट (ताहिनी) या किसी दूसरे प्रकार के मेवे का पेस्ट जैसे बादाम का पेस्ट या पीनॉट बटर
- 2-3 ताज़े बेज़िल के पत्ते, बारीक कटे हुए
- मुट्ठी भर ताज़ी पार्सली, बारीक कटी हुई
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- तलने के लिये तेल

सारी सामग्री (तेल को छोड़ कर) एक बड़े कटोरे में डालें। इस मिश्रण में उतना ही उबलता हुआ पानी मिलाएँ जितना इसे बाँधने के लिये आवश्यक हो, परंतु ¾ कप (180 मि. लि.) से अधिक पानी न डालें। फिर उसे अच्छी तरह से मिलाएँ। जब मिश्रण गरम हो तभी उसमें से ½ कप मिश्रण लेकर बर्गर (टिकियाँ) बनाते जाएँ।

तेल को एक भारी फ्राइंग पैन में गरम करें। बर्गर को कम तेल में दोनों तरफ़ से भूरे होने तक तलें या आप बर्गर पर तेल लगाकर, एक साफ़ चिकनाई लगे हुए ग्रिल पर भी सेक सकते हैं।

इन्हें बर्गर के बन्स (पाव जैसी ब्रेड) पर अपने पसंद की स्वाद उभारने की सामग्री जैसे मस्टर्ड सॉस या चटनी लगाकर या रसे के साथ परोसें।

6 बर्गर बनेंगे



पीकान की परत चढ़े शकरकंद (Pecan-Crusted Sweet Potatoes)

ये ऊपरी परत पर स्टूसल डाले हुए स्वीट पेटेटो (शकरकंद) इतने मीठे हैं कि इन्हें मिठाई की तरह परोसा जा सकता है।

1¾ किलोग्राम शकरकंद (स्वीट पेटेटो)

6 बड़े चम्मच (90 ग्राम) बिना नमक का मक्खन, नरम किया हुआ नमक

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) मैदा

5 बड़े चम्मच (60 ग्राम) ब्राउन चीनी

½ छोटा चम्मच (2.5 ग्राम) पिसी हुई दालचीनी

1 कप (125 ग्राम) अखरोट या पीकान, बड़े टुकड़ों में कटे हुए

शकरकंद को नरम होने तक लगभग 1 घंटा बेक करें। इन्हें फ्रूड-प्रोसेसर में या हाथ से मसलें। चार बड़े चम्मच (60 ग्राम) नरम मक्खन को गरम शकरकंद में मिलाएँ। नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। शकरकंद को 10 इंच (25 सें.मी.) की पाइ डिश में रखें।

ओवन को 180° सेंटिग्रेड पर गरम करें। मैदा, चीनी और दालचीनी को एक छोटे कटोरे में मिलाएँ। इसमें कटे हुए पीकान डालें। इस मिश्रण को शकरकंद के ऊपर बुरकें। बचे हुए मक्खन को छोटे टुकड़ों में काटकर ऊपरी सतह पर इधर-उधर डालें। लगभग 20 मिनट या अच्छी तरह भूरा होने तक सेकें।

6 व्यक्तियों के लिये

कैरमलाइजूड शलजम सहित कॉलर्ड ग्रीन्स

(Collard Greens with Caramelized Turnips)

कॉलर्ड ग्रीन्स दक्षिण अमेरिका का मूल व्यंजन है। पर कॉलर्ड ग्रीन्स के स्थान पर आप कोई भी बड़ी हरी पत्तियों जैसे पालक या चुकंदर के पत्तों के साथ कुछ सरसों के पत्तों का उपयोग कर सकते हैं। शलजम इस व्यंजन को उत्तम और पूर्ण बनाता है।

1 किलोग्राम शलजम

1 किलोग्राम ताज़ी कॉलर्ड ग्रीन्स (या कोई भी हरी पत्तियाँ,
जैसे सरसों का साग, पालक, चुकंदर के पत्ते)

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
चुटकी भर चीनी

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

ऑलिव ऑयल

तीखी मिर्च वाला सिरका (स्वाद-अनुसार) (पृ. 98)

शलजम को धोएँ, छीलें और फाँकों में काटकर 1-2 मिनट तक उबलते हुए पानी में डालकर धोएँ ताकि उसका तीखापन निकल जाए। छान लें।

कॉलर्ड ग्रीन्स को अच्छी तरह धोकर मिट्टी निकाल लें। पत्तियों को बीच के सख्त डंठल से तोड़ लें और उन्हें फिर से तोड़कर छोटे टुकड़ें करें।

एक बरतन में मक्खन पिघलाएँ और शलजम की फाँकें, चुटकी भर चीनी के साथ डालें। धीमी आँच पर अच्छी तरह भूरे होने तक लगभग 20 मिनट पकाएँ।

इसमें कॉलर्ड ग्रीन्स या सारे हरे पत्ते डालें। ढककर नरम होने तक पकाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ। परोसने से पहले ऑलिव ऑयल छिड़कें। स्किलेट कॉर्न ब्रेड (पृ. 77) के साथ तुरंत परोसें। मेहमानों को तीखी मिर्च वाला सिरका परोसें और अपनी पसंद के अनुसार मिलाने दें।

4 व्यक्तियों के लिये



मक्खन सहित फ्रेन्च बीन्स (Buttered Green Beans)

मक्खन-युक्त फ्रेन्च बीन्स किसी भी भोजन के साथ बहुत अच्छी लगती हैं। ये विशेषकर भुने हुए मेवों के साथ स्वादिष्ट लगती हैं और थैंक्सगिविंग (अमरीकी त्योहार) के भोजन पर परोसने के लिये उत्तम व्यंजन हैं।

750 ग्राम फ्रेन्च बीन्स

3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
नमक

ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) पार्सली, छोटे टुकड़ों में कटी हुई (स्वाद-अनुसार)

फ्रेन्च बीन्स को नरम होने तक भाप में पकाएँ। आँच से हटा दें। जब गरम हों, तभी मक्खन मिलाएँ। नमक, पिंसी हुई काली मिर्च और स्वाद-अनुसार पार्सली मिलाकर हिलाएँ। गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

भुने हुए जेरुसेलम आर्टिचोक्स

(Roasted Jerusalem Artichokes)

यह गाँठदार सनचोक, उत्तर अमेरिका का जमीकंद है, जिसे जेरुसेलम आर्टिचोक कहा जाता है। यह सूरजमुखी फूल के वर्ग का है और आर्टिचोक बिल्कुल भी नहीं है। यदि यह उपलब्ध नहीं हो तो इसके स्थान पर आलू का उपयोग कर सकते हैं। पर स्वाद में अंतर रहेगा।

1 किलोग्राम जेरुसेलम आर्टिचोक, रगड़कर साफ किये और छिले हुए

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल

नमक और ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च

ओवन को 220° सेंटीग्रेड पर गरम करें। पूरे सनचोक को तेल के साथ एक बेकिंग डिश में डालें। नमक बुरकें। पैंतालीस मिनट या नरम होने तक बेक करें। फिर कुछ और नमक तथा काली मिर्च बुरक दें। गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



हरा धनिया-युक्त मक्खन के साथ ग्रिल किये भुट्टे

(Grilled Corn on the Cob with Cilantro Butter)

ताज़ा मीठा भुट्टा बिना छिलके या छिलके सहित ग्रिल (भूना) किया जा सकता है। छिलकों के हटाने पर, जैसा कि यहाँ बताया गया है, भुट्टों में धुँआदार स्वाद आ जाता है। बचे हुए हरे धनिये वाले मक्खन को फ्रिज या फ्रीज़र में रखें और सूप या सैंडविच में डालें।

भुट्टे के लिये सामग्री

6 ताज़े भुट्टे

हरा धनिया-युक्त मक्खन के लिये सामग्री (½ कप बनेगा)

½ कप (125 ग्राम) बिना नमक का मक्खन, नरम किया हुआ

1-2 बड़े चम्मच (15-30 मि. लि.) ताज़े नीबू का रस

3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया, बहुत बारीक कटा हुआ

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

भुट्टे के छिलके निकालकर, उबलते हुए नमकीन पानी में केवल 1-2 मिनट तक पकाएँ। पानी निकालें और भुट्टे को ठंडे पानी से धोएँ। जब तैयार हो जाए, तब भुट्टे को ग्रिल पर रखें और थोड़ा सा हरे धनिये का मक्खन लगाएँ। थोड़ा झुलस जाने तक ग्रिल करें।

हरे धनिये का मक्खन बनाने के लिये नरम किये हुए मक्खन को फेंटें। ताज़े नीबू का रस मिलाकर और फेंटें। ताज़ा हरा धनिया और स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ। जितना चाहें उतना भुट्टों के लिये उपयोग करें और बचे हुए मक्खन के मिश्रण को फ्रिज या फ्रीज़र में रखें ताकि उसका कुछ और उपयोग किया जा सके।

6 व्यक्तियों के लिये



अंडा-रहित मेयोनेज़ सहित आलू का सलाद

(Potato Salad with Eggless Mayonnaise)

इस पारम्परिक आलू के सलाद के साथ यहाँ एक शीघ्र बनने वाली, बिना अंडे की स्वादिष्ट मेयोनेज़ की विधि बताई गई है। बची हुई मेयोनेज़ को काँच के मर्तबान में रखकर फ्रिज में रखें ताकि जब भी किसी व्यंजन के लिये आवश्यकता हो तो उसका उपयोग किया जा सके।

आलू के सलाद के लिये सामग्री

- 1 तैयार किया हुआ ऑस्ट्रियन आलू का गरम सलाद (पृ. 449)
- 3 हरे प्याज़ (लगभग 45 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 डंठल सेलरी (75 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 छोटी हरी शिमला मिर्च (लगभग 90 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- ¼ कप (लगभग 30 ग्राम) गर्किन्स (सिरके में डले हुए छोटे खीरे), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- ¾ कप (185 ग्राम) मेयोनेज़ (या स्वाद-अनुसार)
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) मस्टर्ड पेस्ट

बिना अंडे की मेयोनेज़ के लिये सामग्री (2 कप बनेंगे)

- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) मस्टर्ड पाउडर
- थोड़ा-सा कायेन पैपर (तीखा लाल मिर्च पाउडर)
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) पैप्रिका (कम तीखा लाल मिर्च पाउडर)
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) नमक
- ¾ कप (180 मि. लि.) इवैपरेटेड दूध
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) साइडर सिरका
- 1 कप (250 मि. लि.) सलाद के लिये तेल

मेयोनेज़ तैयार करने के लिये सूखी सामग्री और इवैपरेटेड दूध को मिक्सी में डालें और हलकी गति (रफ़्तार) पर लगभग 30 सेकंड तक चलाएँ। सिरका डालकर लगभग 30 सेकंड तक चलाते रहें। फिर मिक्सी की गति तेज़ करें और धीरे-धीरे एक पतली धारा में सलाद का तेल डालते रहें और मिश्रण के गाढ़े होने तक लगभग 1 मिनट तक चलाएँ।

आलू के सलाद की सारी सामग्री को धीरे से मेयोनेज़ में डालें। मेयोनेज़ की मात्रा आपकी इच्छा पर निर्भर है। बचे हुए मेयोनेज़ को फ्रिज में रखें ताकि उसका कुछ और उपयोग किया जा सके। परोसने से पहले सलाद को कुछ घंटे तक फ्रिज में रखें।

8 से 10 व्यक्तियों के लिये

लैटिस के मिश्रण और खाने योग्य फूलों का सलाद

(Salad of Mixed Lettuces and Edible Flowers)

यह सलाद विशेषकर, हरे पत्तेवाली सब्जियों के साथ बना हुआ ही अच्छा लगता है। चिकरी, रडिकियो, अरुगला सभी इसमें डाली जाती हैं। विविध प्रकार की लैटिस और इनकी मात्रा के लिये केवल सुझाव दिये गए हैं। आप अपनी पसंद अनुसार किसी भी प्रकार के हरे पत्तों का उपयोग करें, परंतु अलग-अलग प्रकार के पत्तों का उपयोग करने का ध्यान रखें। नॅस्टरशॉम या दूसरे खाने योग्य रंगीन फूलों से इसे निखारें।

छोटा लैटिस (सलाद के पत्ते) का फूल (लगभग 185 ग्राम)

मुट्ठी भर चिकरी या एस्करोल (60 ग्राम) (एक प्रकार के सलाद के पत्ते)

मुट्ठी भर रडिकियो (लगभग 60 ग्राम) (हरे पत्ते)

1 छोटा गुच्छा अरुगला (लगभग 90 ग्राम) (एक प्रकार के सलाद के पत्ते)

मुट्ठी भर मेस्कलन या ताज़ी हरी पत्तियाँ (लगभग 60 ग्राम)

½ मीठा लाल प्याज़ (लगभग 60 ग्राम), पतले टुकड़ों में कटा हुआ

½ फैनल (लगभग 375 ग्राम), बारीक पतले टुकड़ों में कटा हुआ

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

विनिग्रेट ड्रेसिंग (पृ. 347)

मुट्ठी भर नॅस्टरशॉम या दूसरे खाने योग्य फूल

सारी हरी पत्तियाँ अच्छी तरह धो लें ताकि मिट्टी निकल जाए। सब प्रकार की लैटिस को लैटिस स्पिनर में घुमाकर सुखा लें या छलनी में हिलाकर, कागज़ या कपड़े से थपथपा कर सुखा लें।

एक सलाद के बड़े कटोरे में सारी हरी पत्तियाँ मिलाकर लाल प्याज़ और कटी हुई फैनल डालें।

सलाद में स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें और इच्छा-अनुसार ड्रेसिंग की मात्रा मिलाकर हिलाएँ। परोसने से पहले नॅस्टरशॉम ऊपर बिखेर दें।

6 व्यक्तियों के लिये



हॉपिन जॉन सलाद (Hoppin John Salad)

अमेरिका के दक्षिणी भाग में, लोबिया (चँवला) को नए साल के दिन खाना शुभ माना जाता है। परंतु यहाँ लोबिया को स्ट्यू के बरतन से निकालकर सलाद के कटोरे में डाला गया है, जो गरमी की दोपहर के भोजन के लिये भी उतना ही अच्छा है, जितना कि नए साल के लिये।

1½ कप (235 ग्राम) उबले हुए ब्राउन चावल

2 कप (500 ग्राम) उबले हुए या डिब्बा-बंद लोबिया, छानकर पानी निकाले हुए

½ चेयोटे स्क्वॉश (लगभग 60 ग्राम) छिली, छोटे टुकड़ों में कटी हुई

और 20 मिनट तक भाप में पकाई हुई

¼ बड़ी लाल शिमला मिर्च (लगभग 45 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई

¼ बड़ी हरी शिमला मिर्च (लगभग 45 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई

3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) मीठे लाल प्याज़, बारीक कटे हुए

1 डंठल सेलरी (75 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया, बारीक कटा हुआ

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

ताज़ा नीबू का रस

विनिग्रेट ड्रेसिंग (पृ. 347)

उबले हुए ब्राउन चावल को लोबिया के साथ मिलाएँ और उसमें चेयोटे स्क्वॉश, लाल और हरी शिमला मिर्च, प्याज़, सेलरी और ताज़ा हरा धनिया डालें।

स्वाद-अनुसार नमक, काली मिर्च और नीबू का रस डालें और विनिग्रेट ड्रेसिंग मिलाएँ। टंडा करें।

परोसने से पहले चखकर मसाले ठीक करें। यदि आवश्यकता हो तो और नीबू का रस या विनिग्रेट ड्रेसिंग डालें।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये

चटपटा बार्बक्यू सॉस (Zesty Barbecue Sauce)

यह सॉस बार्बक्यू के लिये आवश्यक है। इसे ग्रिल किये हुए नॉटी बर्गर पर फैलाएँ। इसका बर्गर, टोफू या ग्रिल की हुई सब्जियों के लिये मेरीनेड की तरह उपयोग करें।

- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 हालापेन्यो मिर्च या तीखी हरी मिर्च, छोटे टुकड़ों में कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)
- 2 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 2½ कप (625 ग्राम) टमाटर की प्यूरी
- ¼ कप (60 मि. लि.) पानी
- 1 कप (170 ग्राम) ब्राउन चीनी
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) मोलैसेज़
- ½ कप (125 मि. लि.) मस्टर्ड पेस्ट
- नमक
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) ऑलस्पाइस (एक प्रकार का मसाला) (यदि उपलब्ध हो)
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) कायेन पैपर (तीखा लाल मिर्च पाउडर) (स्वाद-अनुसार)
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) पार्सली, कटी हुई
- ½ कप (125 मि. लि.) नीबू का रस
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) सोया सॉस

एक बरतन में तेल गरम करें और प्याज़ को पारदर्शी होने तक भूनें। तीखी हरी मिर्च और लहसुन डालकर एक मिनट तक और पकाएँ। टमाटर की प्यूरी, पानी, ब्राउन चीनी, मोलैसेज़, मस्टर्ड पेस्ट, स्वाद-अनुसार नमक, ऑलस्पाइस, लाल मिर्च और पार्सली मिलाएँ। जब उबलने लगे तब, आँच कम करें और 1 घंटे तक धीमी आँच पर पकाएँ। नीबू का रस और सोया सॉस मिलाकर कुछ मिनट तक और पकाएँ।

3 कप बनेंगे



क्रैनबेरी रैलिश (Cranberry Relish)

इस रैलिश को थैंक्सगिविंग (अमरीकी त्योहार) के भोजन के साथ परोसने की परम्परा है, परंतु इसे एक स्वादिष्ट मीठे व्यंजन जैसे भी परोसा जा सकता है।

- 1 संतरा (लगभग 185 ग्राम)
- 2 खट्टे सेब (लगभग 250 ग्राम)
- ½ कप (60 ग्राम) अखरोट
- 2 डंठल सेलरी (लगभग 185 ग्राम)
- 375 ग्राम ताज़ी या फ्रीज़ की हुई क्रैनबेरी
- 1 कप (250 ग्राम) चीनी
- ½ कप (90 मि. लि.) पानी

संतरे और सेब को छोटे टुकड़ों में और अखरोट को मोटे टुकड़ों में काटें। सेलरी को छोटे टुकड़ों में काटें। क्रैनबेरी को ठंडे पानी में धोएँ।

चीनी और पानी को मिलाकर उबालें। क्रैनबेरी को उबलते हुए चीनी के पानी में डालें और उनके चटकने और तड़कने तक पकाएँ (उन्हें बहुत नरम न होने दें)। फल, अखरोट और सेलरी को गरम क्रैनबेरी में मिलाएँ। मिश्रण को ठंडा होने दें। परोसने से पहले फ्रिज में रखें।

5 कप बनेंगे

तीखी मिर्च का सिरका (Hot Pepper Vinegar)

- 4 कप (1 लिटर) ऐपल साइडर सिरका या जो भी सिरका उपलब्ध हो
- 3-4 तीखी मिर्च या तीखे साँस की कुछ बूँदें



सिरके को काँच के हवाबंद मर्तबान में डालें। मिर्च मिलाएँ। बंद करके 2-3 सप्ताह के लिये ठंडी और अंधेरी जगह में रखें। उसके बाद, सिरके का उपयोग करने से पहले उसमें से मिर्च निकाल लें। यदि आप जल्दी में हों तो मिर्च के स्थान पर तीखे साँस की कुछ बूँदें सिरके में डालें। थोड़ा चटपटापन लाने के लिये कॉलर्ड ग्रीन्स या दूसरे व्यंजनों के साथ इसका उपयोग करें।

चाँकलेट लेयर केक (Chocolate Layer Cake)

इस केक की विधि से विभिन्न आकार के केक बनाए जा सकते हैं। एक ही घोल से लेयर केक, बन्ट (डोम के आकार का) केक, शीट (लम्बा) केक या कप केक बन सकते हैं। कोको को हटाकर और ज़्यादा मैदा डालकर सफ़ेद केक बन सकता है। आप इस केक पर चाँकलेट आइसिंग (पृ. 286) भी लगा सकते हैं।

चाँकलेट केक के लिये सामग्री

- 3 कप (375 ग्राम) मैदा
- 2 कप (500 ग्राम) चीनी
- 2 छोटे चम्मच (8.8 ग्राम) मीठा सोडा
- ½ कप (लगभग 60 ग्राम) कोको
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) सफ़ेद सिरका
- 2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) वनिला
- ¾ कप (180 मि. लि.) तेल
- 2 कप (500 मि. लि.) दूध

मक्खन की आइसिंग के लिये सामग्री

- ½ कप (125 ग्राम) बिना नमक का मक्खन, नरम किया हुआ
- 500 ग्राम आइसिंग शुगर
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) दूध
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) वनिला

ओवन को 180° सेटिंग्रेड पर गरम करें। सारी सूखी सामग्री को एक बड़े कटोरे में डालें और लकड़ी के चम्मच से पूरी तरह मिल जाने तक चलाएँ। सूखी सामग्री में 3 गड्ढे करें। पहले गड्ढे में सिरका डालें दूसरे में वनिला और तीसरे में तेल डालें। इनके ऊपर दूध डालें। मुलायम होने तक फेंटे।

लगभग 8 इंच (20 सें.मी.) के दो बेकिंग पैन में चिकनाई लगाकर घोल डालें। लगभग 25-30 मिनट या जब तक टूथपिक बीच में डालने के बाद सूखी न निकल आये, तब तक बेक करें।

मक्खन की आइसिंग बनाने के लिये मक्खन को एक बड़े कटोरे में डालें और फुलफुला (हलका) होने तक फेंटे। फिर पिसी हुई चीनी की आधी मात्रा मिलाएँ और फिर से फेंटे। दूध, वनिला और बची हुई चीनी मिलाकर मुलायम होने तक फेंटें। यदि आवश्यकता हो तो कुछ दूध की बूँदें डालें ताकि आइसिंग फैलाने लायक गाढ़ी हो जाए।

1 लेयर केक बनेगा

पम्पकिन पाइ (Pumpkin Pie)

अमेरिका में पाइ का अर्थ अधिकतर मीठे व्यंजन से होता है। पम्पकिन (हलवा कद्दू या पेठा) पतझड़ में पसंद किया जाता है। इस पाइ को ताजे या डिब्बा-बंद पम्पकिन से बनाना आसानी है।

- 1 कप (170 ग्राम) हलके रंग की ब्राउन चीनी
- 2 कप (500 ग्राम) पम्पकिन, पका हुआ और प्युरी किया हुआ
- 1½ कप (375 मि. लि.) इवैपरेटेड दूध
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) मैदा
- ⅓ कप (90 मि. लि.) दूध या क्रीम
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक
- 1½ छोटा चम्मच (7½ ग्राम) पिसी हुई दालचीनी
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) अदरक
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) जायफल
- ¼ छोटा चम्मच (1½ ग्राम) पिसे हुए लौंग
- 9 इंच (23 सें. मी.) बिना बेक किया हुआ पेस्ट्री का शैल (ढाँचा) (पृ. 352)

ओवन को 220° सेंटिग्रेड पर गरम करें। ब्राउन चीनी, पम्पकिन की प्युरी और इवैपरेटेड दूध को अच्छी तरह मिलाएँ। मैदा, दूध या क्रीम को एक साथ फेंटें। इसे पम्पकिन के मिश्रण में मिलाएँ। नमक और मसाले मिलाकर मुलायम होने तक फेंटे या मिक्सी में चलाएँ।

मिश्रण को बिना बेक किये पेस्ट्री के ढाँचे में डालें और 15 मिनट तक बेक करें। ओवन के तापमान को कम करके 180° सेंटिग्रेड करें और 50 से 60 मिनट तक या मिश्रण के जम जाने तक बेक करें। फेंटी हुई क्रीम के साथ परोसें।

1 पाइ बनेगी



लाजवाब चॉकलेट ब्राउनीज़ (Scrumptious Chocolate Brownies)

इन ब्राउनीज़ को कैलिफोर्निया के तैराकों की टोली ने परखा और बहुत सराहा है। उनके अनुसार ये 'केक जैसी' हैं, 'फ़्रज जैसी' नहीं हैं।

- ½ कप (125 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 2 चौकोर टुकड़े (60 ग्राम) चीनी-रहित चॉकलेट या जो भी चॉकलेट उपलब्ध हो
- ⅓ कप (38 ग्राम) मैदा
- 1¼ कप (300 मि. लि.) ठंडा पानी
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक
- 2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) वनिला
- ½ कप (60 ग्राम) कोको
- 2 कप (250 ग्राम) मैदा
- 2 छोटे चम्मच (8 ग्राम) बेकिंग पाउडर
- 2 कप (500 ग्राम) चीनी
- 1 कप (125 ग्राम) अखरोट, मोटे कटे हुए (स्वाद-अनुसार)

एक 8¼ × 12¼ इंच के पैन पर चिकनाई लगाएँ। ओवन को 180° सेंटिग्रेड पर गरम करें।

मक्खन और चॉकलेट के चौकोर टुकड़ों को एक भारी बरतन में डालें और हलकी आँच पर अच्छी तरह मिल जाने तक पिघलाएँ और अलग रख दें।

एक छोटे बरतन में ⅓ कप (38 ग्राम) मैदे को थोड़े से पानी के साथ मिलाकर पेस्ट बनाएँ, फिर उसमें बाकी बचे हुए पानी को मिलाकर मध्यम आँच पर पकाएँ। गाढ़ा होने तक लगभग 5 मिनट लगातार फेंटें (कुछ गुठले रहें, तो चलेगा)। आँच से हटाकर नमक, वनिला और चॉकलेट का मिश्रण मिलाकर चलाएँ।

एक बड़े कटोरे में कोको, मैदा और बेकिंग पाउडर को छानें। उसमें चीनी, गीला मिश्रण और अखरोट डालें। अच्छी तरह मिलाएँ। मिश्रण काफी गाढ़ा होना चाहिये। मिश्रण को पैन में फैलाकर 30 से 40 मिनट तक या जब वह पैन के किनारों से अलग होने लगे, तब तक बेक करें। ब्राउनीज़ के बीच में छुरी डालकर परखें, यदि आप ब्राउनीज़ को नम (moist) रखना चाहते हो तो छुरी पूरी तरह से साफ़ नहीं निकलेगी। अच्छी तरह से ठंडा होने के बाद काटें।

16 बड़ी या 30 छोटी ब्राउनीज़ बनेंगी

मनमोहक सुनहरे बिस्कुट (Beautiful Blondies)

ये अनोखे बिस्कुट बच्चों के साथ बनाने और खाने के लिये उत्तम व्यंजन हैं। ये बच्चों के टिफिन में रखने के लिये, पिकनिक या पार्टी के लिये भी उपयुक्त हैं।

- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1 कप (100 ग्राम) ग्रेहम क्रेकर का चूरा
- 1 कप (220 ग्राम) सेमी स्वीट (semi-sweet) चॉकलेट चिप्स (टुकड़े)
- 1 कप (125 ग्राम) नारियल, कसा हुआ
- 1 कप (125 ग्राम) अखरोट, कटे हुए
- 440 ग्राम मीठा कंडेंस्ड मिल्क

ओवन को 180° सेटिंग्रेड पर गरम करें। एक छोटे बरतन में मक्खन पिघलाएँ और अलग रख दें। एक कटोरे में ग्रेहम क्रेकर के चूरे, चॉकलेट चिप्स, नारियल और कटे हुए अखरोट डालें। इसमें कंडेंस्ड मिल्क और मक्खन मिलाएँ। अच्छी तरह से मिलाकर 8 इंच (20 सें.मी.) की चौकोर डिश में रखें।

तीस मिनट तक बेक करें। ठंडा करके 16 चौकोर टुकड़ों में काट दें।

16 बिस्कुट बनेंगे



व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

अमेरिका (यू. एस. ए) का मेन्यू बनाना सबसे ज़्यादा आसान है। यहाँ खाने का तरीका बहुत सीधा-सादा है और मेहमानों की आवभगत सहज ढंग से बिना किसी दिखावे के की जाती है। यहाँ आँगन का सादा बार्बक्यू भी उतना ही प्रचलित है जितना कि शानदार थैंक्सगिविंग (अमरीकी त्योहार) का भोजन। मेवे का लोफ, पॉट पाइ और टमाली पाइ, परिवार के रात्रि-भोज और रात्रि सहभोज के लिये उत्तम व्यंजन हैं। ब्लैक बीन चिलि, लाजवाब चॉकलेट ब्राउनीज़ और मनमोहक सुनहरे बिस्कुट, सब के मन-पसंद व्यंजन हैं। आप पुस्तक के किसी भी अध्याय से व्यंजन चुनकर मेन्यू बना सकते हैं।

नवयुवकों के जन्मदिन की पार्टी (Teenage Birthday Party)

ब्लैक बीन चिलि (Black Bean Chili)

स्किलेट कॉर्न ब्रेड (Skillet Corn Bread)

लैटिस के मिश्रण और खाने योग्य फूलों का सलाद (Salad of Mixed Lettuces and Edible Flowers)

चॉकलेट लेयर केक (Chocolate Layer Cake)

आँगन का बार्बक्यू (Backyard Barbecue)

नट्टी बर्गर (Nuttty Burger)

अंडा-रहित मेयोनेज़ सहित आलू का सलाद (Potato Salad with Eggless Mayonnaise)

हरा धनिया-युक्त मक्खन के साथ ग्रिल किये भुट्टे (Grilled Corn on the Cob with Cilantro Butter)

लैटिस के मिश्रण और खाने योग्य फूलों का सलाद (Salad of Mixed Lettuces and Edible Flowers)

चटपटा बार्बक्यू सॉस (Zesty Barbecue Sauce)

लाजवाब चॉकलेट ब्राउनीज़ (Scrumptious Chocolate Brownies)

ताज़े फल (Fresh Fruits)

थैंक्सगिविंग का रात्रि-भोजन (Thanksgiving Dinner)

मसालेदार दही सहित स्क्वाश सूप (Squash Bisque with Spiced Yogurt)

चीज़ और मेवे का नमकीन लोफ (Savory Cheese and Nut Loaf)

शिटाके मशरूम का रसा (Shiitake Mushroom Gravy)

पीकान की परत चढ़े शकरकंद (Pecan-Crusted Sweet Potatoes)

मक्खन सहित फ्रेन्च बीन्स (Buttered Greens Beans)

भुने हुए जेरुसेलम आर्टिचोक्स (Roasted Jerusalem Artichokes)

मिली-जुली लैटिस का सलाद (Salad of Mixed Lettuces)

क्रैनबेरी नट ब्रेड (Cranberry Nut Bread)

क्रैनबेरी रैलिश (Cranberry Relish)

पम्पकिन पाइ (Pumpkin Pie)

ताज़ी तैयार की हुई कॉफी (Freshly Brewed Coffee)

मैक्सिको के व्यंजन

ऐपिटाइज़र और स्नैक्स (Appetizers and Snacks)

नाचोस (Nachos) पृ. 106

ग्वाकमोली (Guacamole) पृ. 107

सूप (Sopas)

मक्के का स्वादिष्ट गाढ़ा सूप (Delicious Corn Chowder) पृ. 108

आवकाडो सूप (Avocado Soup) पृ. 109

टोर्टिया सूप (Tortilla Soup) पृ. 110

टोर्टिया से बने हुए व्यंजन (Platillos con Tortillas)

टमाटर सॉस के साथ एन्चिलाडस (Enchiladas with Tomato Sauce) पृ. 111

बरीटो और चिमिचांगस (Burritos and Chimichangas) पृ. 112

नाश्ते के लिये टोफू (Tofu Rancheros) पृ. 113

चीलाकीलेस (Chilaquiles) पृ. 114

मैक्सिकन चीज़ सैंडविच (Quesadillas) पृ. 115

बीन्स (Frijoles)

उबले हुए बीन्स (Beans from the Pot) पृ. 116

रीफ्राइड बीन्स (Refritos) पृ. 117

सब्ज़ियाँ (Vegetables)

भरवाँ मिर्च (Chiles Rellenos) पृ. 118

टमाटर के साथ चेयोटे (Chayotes with Tomatoes) पृ. 119

भुने हुए मिर्च के टुकड़े (Sauteed Rajas) पृ. 120

सलाद (Ensaladas)

क्रिसमस ईव के लिये सलाद (Christmas Eve Salad) पृ. 121

सालसा (Salsas)

टमाटर का सालसा (Salsa Cruda) पृ. 122

टोमाटियो सालसा (Tomatillo Salsa) पृ. 122

मीठे व्यंजन (Sweets)

कैर्रमल कस्टर्ड (Flan) पृ. 123

मैक्सिकन वेडिंग कुकिज़ (Polvorones) पृ. 124

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव (Suggested Menus) पृ. 125



मैक्सिको

नाचोस (Nachos)

नाचोस, बच्चों के लिये एक स्वादिष्ट मैक्सिकन स्नैक (हलका नाश्ता) या बड़ों के लिये ऐपिटाइज़र है। यदि आप तीखा पसंद करते हैं, तो इसमें हालापेन्यो मिर्च मिलाएँ, किन्तु बच्चों के लिये मिर्च का उपयोग न करें। इसमें कुछ विभिन्नता लाने के लिये ग्वाकमोली ऊपर डालें।

- 4 कप (लगभग 315 ग्राम) टोर्टिया चिप्स
- 4 कप (1 किलोग्राम) रीफ्राइड बीन्स (पृ. 117)
- 1 कप (250 मि. लि.) उबले हुए बीन्स का पानी
- 500 ग्राम ताज़े टमाटर, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- ½ प्याज़ (लगभग 60 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 250 ग्राम मॉन्टरे जैक या चैंडर चीज़, कसा हुआ
- ½ कप (125 ग्राम) सावर क्रीम (या स्वाद-अनुसार)
- हालापेन्यो मिर्च या कोई भी तीखी हरी मिर्च, छल्लों में कटी हुई (ऐच्छिक)
- ½ कप (125 ग्राम) टमाटर का सालसा (पृ. 122)

टोर्टिया चिप्स को बेकिंग ट्रे पर फैलायें। रीफ्राइड बीन्स और बीन्स का पानी मिक्सी में चलाएँ। बीन्स को कई बार चम्मच से चलाएँ ताकि सब कुछ ठीक प्रकार से मिल जाए। चिप्स पर बीन्स की एक परत फैलायें। उस पर कटे हुए टमाटर और प्याज़ डालें। सबसे ऊपर अच्छी मात्रा में कसे हुए चीज़ की परत फैलाएँ।

एक मिनट या चीज़ के पिघलने तक गरम ओवन में रखें। उसे ध्यान से देखते रहें क्योंकि चिप्स जल्दी जलने लगते हैं। ओवन से निकालकर उस पर सावर क्रीम डालें। यदि हरी मिर्च का उपयोग कर रहे हों तो उसे डालें। ऊपर से टमाटर का सालसा स्वाद-अनुसार डालें।

4 व्यक्तियों के लिये

ग्वाकमोली (Guacamole)

यह मैक्सिकन रसोई का एक बहुत ही विशेष व्यंजन है, जो मसले हुए आवकाडो में नीबू का रस और मिर्च मिलाकर बनता है और कुरकुरे टोर्टिया चिप्स के साथ परोसा जाता है।

- 4 पके हुए आवकाडो (लगभग 1¼ किलोग्राम)
- 1 नीबू का रस
- 2 कली लहसुन, कुटी हुई
- 1 टमाटर (लगभग 155 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- ½ कप (125 ग्राम) टमाटर का सालसा (पृ.122)
- 2 हरे प्याज़ (लगभग 30 ग्राम), बारीक कटे हुए
- 1 ताज़ी या डिब्बा-बंद हालापेन्यो मिर्च या कोई भी तीखी हरी मिर्च, बीज निकली और बारीक कटी हुई
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- थोड़ा हरा धनिया, बारीक कटा हुआ
- सावर क्रीम (ऐच्छिक)

आवकाडो को आधा काटें, (नीचे चित्र में देखें) बीज फेंक दें और गूदा निकाल लें। गूदे को काँटे से मसल लें। गूदे को अपनी पसंद के अनुसार या तो पेस्ट जैसा नरम करें या उसमें थोड़े टुकड़े रहने दें।

मसले हुए आवकाडो में हरा धनिया और सावर क्रीम को छोड़कर बाकी सारी सामग्री अच्छी तरह से मिला लें। ऊपर से कटा हुआ हरा धनिया डालें। इच्छानुसार सावर क्रीम के साथ परोसें।

4 कप बनेंगे



मक्के का स्वादिष्ट गाढ़ा सूप (Delicious Corn Chowder)

सोपा डे ऐलोटे बहुत हलका और पतला मक्के का सूप है, इसके विपरीत चाउडर बहुत गाढ़ा, संतोषजनक और पौष्टिक सूप है। मक्के की ब्रेड या सलाद के साथ यह पूर्ण भोजन है।

- 5 कप (1¼ किलोग्राम) ताज़े या फ्रीज़ किये हुए भुट्टे के दाने
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1 कप (250 ग्राम) सेलरी, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 पोब्लानो मिर्च या शिमला मिर्च (लगभग 125 ग्राम), भुनी, छिली और बहुत बारीक कटी हुई
- 500 ग्राम आलू, धुले, छिले और चौकोर टुकड़ों में कटे हुए
- ¼ छोटा चम्मच (1½ ग्राम) नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) सूखी हुई समर सेवरी (एक प्रकार की हर्ब, यदि उपलब्ध हो)
- 1 कप (250 मि. लि.) पानी या सब्जियों का शोरबा (पृ. 411)
- 3 कप (750 मि. लि.) दूध
- ½ कप (125 मि. लि.) हाफ़-एन्ड-हाफ़ या इवैपरेटेड दूध या गाढ़ा दूध

यदि आप ताज़े भुट्टे का उपयोग कर रहे हैं तो उसका छिलका निकालकर दाँतेदार छुरी से भुट्टे के दाने निकालें।

चार लिटर के बरतन में प्याज़ को मक्खन में लगभग 3 से 4 मिनट तक भूनें, थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते रहें। उसमें सेलरी और पोब्लानो या शिमला मिर्च डालें और चलाते हुए भूनने की क्रिया जारी रखें, यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा और मक्खन या तेल डालें।

फिर ताज़ा या फ्रीज़ किया हुआ भुट्टा, आलू, नमक, काली मिर्च और समर सेवरी डालकर चलाते रहें। उसमें सब्जी का शोरबा और दूध मिलाकर 15 मिनट तक हलकी आँच पर पकाएँ।

इस मिश्रण में से 1 कप (250 मि. लि.) मिश्रण निकालकर मिक्सी में एकरस होने तक चलाएँ और वापस बरतन में डालें। परोसने से ठीक पहले हाफ़-एन्ड-हाफ़ या इवैपरेटेड दूध या गाढ़ा दूध मिलाकर गरम करें।

8 व्यक्तियों के लिये

आवकाडो सूप (Avocado Soup)

इस सूप का स्वाद, रंग, रूप सभी बहुत आनंददायक हैं। चाहे यह गरम हो या ठंडा, यह स्वादिष्ट लगता है। यह बहुत जल्दी पकता है और भोजन के आरम्भ में परोसा जाता है या गर्मियों की दोपहर के लिये भी यह अपने आप में एक पूर्ण भोजन है।

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) नीबू का रस (या आवश्यकता-अनुसार)

3 पके हुए आवकाडो (लगभग 1 किलोग्राम) छिले,

बीज निकले और चौकोर टुकड़ों में कटे हुए

नमक

ताज़ी पिसी हुई सफ़ेद काली मिर्च

1 हालापेन्यो मिर्च या कोई भी तीखी हरी मिर्च,

बीज निकली और बारीक कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)

1 कप (250 मि. लि.) इवैपरेटेड दूध या गाढ़ा दूध

4 कप (1 लिटर) सब्जियों का शोरबा (पृ. 411)

¼ कप (30 ग्राम) हरा धनिया, बारीक कटा हुआ

आवकाडो के टुकड़ों पर नीबू का रस छिड़कें। आधा आवकाडो सजाने के लिये अलग रखें। बाक़ी बचे हुए आवकाडो, नमक, सफ़ेद काली मिर्च, हालापेन्यो मिर्च और ½ कप (125 मि. लि.) इवैपरेटेड दूध को एकरस हो जाने तक मिक्सी में चलाएँ। बचा हुआ इवैपरेटेड दूध मिलाकर चलाएँ।

सब्जियों के शोरबे को सूप के बरतन में गरम करें। जब वह उबलने लगे तब आँच कम करें और उसमें आवकाडो के मिश्रण को डालकर चलाते रहें ताकि गुठली न बने।

आँच से हटायें। बचे हुए आवकाडो के टुकड़े और कटा हुआ हरा धनिया मिलाएँ। यदि चाहें तो शोरबा या पानी मिलाकर सूप को पतला कर सकते हैं। ठंडा या गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



टोर्टिया सूप (Tortilla Soup)

यह बहुत आसान सूप है जो टमाटर के शोरबे से बनता है। यह शोरबा बहुत से सूपस का आधार भी बन सकता है। ऐपासोटे (Epazote) और क्रीमा ऐसी सामग्री हैं जो आसानी से नहीं मिलती। ऐपासोटे के स्थान पर कुछ और उपयोग नहीं कर सकते। क्रीमा के स्थान पर सावर क्रीम का उपयोग किया जा सकता है।

टमाटर के शोरबे के लिये सामग्री

- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) तेल
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 500 ग्राम ताजे या डिब्बा-बंद टमाटर
- 4 कप (1 लिटर) सब्जियों का शोरबा (पृ. 411)
- नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- ऐपासोटे (स्वाद-अनुसार) (यदि उपलब्ध हो)

टोर्टिया सूप के लिये सामग्री

- 6-8 मक्के के टोर्टिया
- तलने के लिये तेल
- 185 ग्राम चैंडर या मॉन्टेरे जैक चीज़
- ¼ कप (30 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया, कटा हुआ
- सावर क्रीम या क्रीमा

शोरबा तैयार करने के लिये सूप के बरतन में तेल गरम करें। प्याज़ डालें और पारदर्शी होने तक भूनें। लहसुन डालकर 1 मिनट तक चलाते रहें। टमाटर को मिक्सी में एकरस होने तक चलाएँ और सूप के बरतन में डालें। इसमें सब्जियों का शोरबा मिलाएँ। जब उबलने लगे तब आँच कम करें और 15 मिनट तक पकने दें। स्वाद-अनुसार नमक, काली मिर्च और ऐपासोटे मिलाएँ।

इस बीच में टोर्टिया की लम्बी और चौड़ी पट्टियाँ काटें। उनको बेकिंग ट्रे पर रखकर 4 या 5 घंटे तक सूखने दें या बहुत कम तापमान पर ओवन में 20 मिनट तक रखें। जब वे सूख जाएँ तो उन्हें गरम तेल में सुनहरे और कुरकुरे होने तक तलें।

प्रत्येक सूप के कटोरे में कुछ टोर्टिया चिप्स रखें, उन पर सूप डालकर कसा हुआ चीज डालें। फिर हरा धनिया डालें और क्रीम या सावर क्रीम के साथ परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

टमाटर सॉस के साथ एन्चलाडास (Enchiladas with Tomato Sauce)

यह एक संतोषजनक मुख्य व्यंजन (main dish) है जो विशेषकर नवयुवकों में बहुत लोकप्रिय है। एन्चलाडास में ब्लैक बीन चिलि और चीज़ भरा जाता है, परंतु सादे ब्लैक बीन भरे हुए या पालक, मशरूम और प्याज़ भरे हुए एन्चलाडास भी बहुत बढ़िया लगते हैं। यदि इनमें सब्जी भरें तो रीफ्राइड बीन्स (पृ. 117) अलग परोसें।

मैक्सिकन टमाटर सॉस के लिये सामग्री

- 1 किलोग्राम ताज़े या डिब्बा-बंद टमाटर
- 3 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई नमक
- 1-2 सेरानो या कोई भी हरी मिर्च
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) मक्के का तेल

एन्चलाडास के लिये सामग्री

- ½ कप (125 मि. लि.) मक्के का तेल
- 12 मक्के के टोर्टिया
- 3 कप (750 ग्राम) ब्लैक बीन चिलि (पृ. 82)
- 185 ग्राम मॉन्टेरे जैक चीज़ या चैंडर चीज़ कसा हुआ थोड़ा हरा धनिया

टमाटर सॉस के लिये, टमाटर, लहसुन, नमक और मिर्च को मिक्सी में चलाकर बारीक छलनी में छानें ताकि बीज निकल जाएं। तेल को भारी फ्राइंग पैन में गरम करें। टमाटर डालकर हलकी आँच पर 10 मिनट पकाएँ।

एक दूसरे फ्राइंग पैन में मक्के का तेल गरम करें। एक बार में एक टोर्टिया को तेल में डालें और हर तरफ़ 30 सेकंड से 1 मिनट तक तलें, परंतु कुरकुरा न करें। चिमटे से निकालकर कागज़ पर रखें ताकि उनका तेल निकल जाए।

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम करें। तीन लिटर के बेकिंग पैन की सतह पर ½ कप (125 ग्राम) सॉस फैलाएँ। एक बार में एक टोर्टिया सॉस में डुबोएँ। लगभग 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) ब्लैक बीन चिलि और थोड़ा चीज़, हर टोर्टिया के बीच में फैलायें। फिर उसे लपेटें (रोल करें) और हर भरे हुए टोर्टिया का जुड़ा हुआ हिस्सा बेकिंग पैन में नीचे की तरफ रखें। जब सारे टोर्टिया रोल हो जाएँ तो उनके ऊपर बाक़ी बची हुई सॉस डालें और बचा हुआ चीज़ बुरकें। लगभग 20 मिनट तक बेक करें। हरे धनिये से सजाएँ। टमाटर का सालसा और सावर क्रीम के साथ गरम परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये

बरीटो और चिमिचांगास (Burritos and Chimichangas)

भरे और रोल किये हुए आटे या मैदे के टोर्टिया को बरीटो कहते हैं। ये उत्तर मैक्सिको में बहुत लोकप्रिय हैं जहाँ गेहूँ की फ़सल होती है। तले हुए बरीटो को चिमिचांगास कहा जाता है। दोनों ही व्यंजन नवयुवक बहुत पसंद करते हैं। इन्हें ग्वाकमोली के साथ परोसें।

बरीटो के लिये सामग्री (8 बरीटो बनते हैं)

3½ कप (900 ग्राम) रीफ़्राइड बीन्स (पृ. 117)

8 मैदे या आटे के टोर्टिया

375 ग्राम चैंडर चीज़, कसा हुआ

चिमिचांगास के लिये सामग्री (8 बनते हैं)

तलने के लिये तेल

8 तैयार बरीटो

स्वाद उभारने के लिये सामग्री

4 कप (750 ग्राम) बारीक कतरे हुए सलाद के पत्ते या अंकुरित अल्फ़ाल्फ़ा

250 ग्राम टमाटर, छोटे टुकड़ों में कटे हुए

क्रीमा या सावर क्रीम

टमाटर का सालसा

बीन्स को छोटे बरतन में डालकर धीमी आँच पर गरम करें और थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते रहें। तवे को तेज़ आँच पर गरम करें, फिर आँच को मध्यम करके तवे पर एक बार में एक टोर्टिया डालें। टोर्टिया को नरम होने तक ही पकाएँ, एक बार पलटें।

टोर्टिया में चौथाई कप (60 ग्राम) गरम किये हुए रीफ़्राइड बीन्स भरें। उस पर चीज़ बुरकें। टोर्टिया को बीच की तरफ रोल करें (लपेटें)। दोनों किनारों का थोड़ा सा हिस्सा बीच की तरफ मोड़ें और रोल करना जारी रखें।

जब बाक़ी बरीटो तैयार किये जा रहे हों, तब तैयार बरीटो को बेकिंग पैन पर रखकर, फ़ॉयल से कसकर ढकें और 120° सेंटिग्रेड गरम ओवन में रखें। तुरंत परोसें और अपने मेहमानों को स्वाद उभारने की सामग्री का चुनाव करने दें।

चिमिचांगास बनाने के लिये फ़्राइंग पैन में तेल गरम करें। रोल किये हुए बरीटो को बाँधे रखने के लिये उसमें टूथपिक लगाएँ और सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें। एक बार पलटें। फिर तेल निकालने के लिये कागज़ पर डालें। टूथपिक निकालकर, स्वाद उभारने की सामग्री के साथ परोसें।

नाश्ते के लिये टोफू (Tofu Rancheros)

यह एक प्रचलित मैक्सिकन सुबह के नाश्ते का शाकाहारी रूप है, जिसमें अंडे के स्थान पर टोफू का उपयोग होता है। इसे टोर्टिया या गरम टोस्ट के साथ परोसें। कुछ विविधता लाने के लिये इसमें मशरूम या टमाटर भी मिलाए जा सकते हैं।

- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल (या आवश्यकता-अनुसार ज्यादा)
- 1 कप (125 ग्राम) प्याज़, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 हालापेन्यो मिर्च या तीखी हरी मिर्च, बारीक कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)
- 1 लाल या हरी शिमला मिर्च, (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 500 ग्राम टोफू, मसला हुआ
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- टमाटर का सालसा पृ.122 (स्वाद-अनुसार)
- चैंडर चीज़, कसा हुआ (ऐच्छिक या स्वाद-अनुसार)

एक भारी फ्राइंग पैन की सतह में तेल फैलायें। तेल गरम करके प्याज़ और हालापेन्यो मिर्च डालें। प्याज़ के भूरा होने तक कुछ मिनट भूनें।

लाल या हरी शिमला मिर्च मिलाएँ, नरम होने तक पकाएँ। टोफू डालें और काँटे से मिला लें। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें। थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए 5 मिनट और पकाएँ, इच्छा-अनुसार टमाटर का सालसा और कसे हुए चीज़ के साथ परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

चीलाकीलेस (Chilaquiles)

चीलाकीलेस का अर्थ है “टूटा हुआ पुराना टोपा”। जिस किसी भी व्यंजन में पुराने तले हुए टोर्टिया के टुकड़े उपयोग होते हैं, उसे यह नाम दिया जाता है। हालाँकि टोर्टिया का पुराना या बासी होना आवश्यक नहीं है। मैक्सिको में यह अधिकतर सुबह के ब्रन्च में परोसा जाता है, पर रात के लिये भी यह भरपूर भोजन है।

- 12 मक्के के टोर्टिया, चार-चार टुकड़ों में कटे हुए
- ½ कप (125 मि. लि.) मक्के का तेल
- 1 कप (125 ग्राम) प्याज़, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 किलोग्राम टमाटर, बीज निकले और छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1-2 सेरानो मिर्च या कोई भी हरी मिर्च, छोटे टुकड़ों में कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) कुटा हुआ लहसुन
- 1 किलोग्राम मॉन्टेरे जैक चीज़ या चैंडर चीज़, कसा हुआ
- 250 ग्राम सावर क्रीम (यदि चाहें तो मात्रा बढ़ाएँ)
- हरा धनिया, बारीक कटा हुआ

टोर्टिया के टुकड़ों को मक्के के तेल में नरम होने तक तलें, परंतु कुरकुरे न होने दें (दोनों तरफ लगभग 30 सेकंड या उससे भी कम समय तक तलें)। एक प्लेट पर अलग रख दें। बचे हुए तेल में प्याज़ को हलका भूरा होने तक भूनें, उसमें टमाटर और मिर्च डालें और उन्हें पकाकर सॉस बनायें। अंत में लहसुन मिलायें।

बड़े छेद वाली किसनी (ग्रेटर) पर चीज़ को कसें। दो लिटर की बेकिंग डिश में टोर्टिया के टुकड़ों की एक परत फैलायें। उस पर टमाटर का मिश्रण फैलायें, फिर कसे हुए चीज़ की एक परत लगाएँ। इस प्रकार बारी-बारी से परतें लगाते जाएँ। सबसे ऊपर कसे हुए चीज़ की परत लगाएँ।

ओवन में 180° सेंटिग्रेड पर 15 से 20 मिनट तक बेक करें, ताकि चीज़ गरम हो जाए और उस पर बुलबुले आने लगें। परोसने से पहले सावर क्रीम डालें और कटा हुआ हरा धनिया बुरकें।

6 व्यक्तियों के लिये

मैक्सिकन चीज़ सैंडविच (Quesadillas)

केसाडियास, मैक्सिको के चीज़ सैंडविच हैं। यहाँ इस व्यंजन की मूल विधि बताई गई है, परंतु और भी अनेक प्रकार के मिश्रण बनाए जा सकते हैं। भरावन में रीफ्राइड बीन्स (पृ. 117) मिलाए जा सकते हैं या वे अलग परोसे जा सकते हैं। चैंडर या मॉन्टेरे जैक चीज़ के स्थान पर अन्य प्रकार के चीज़ का उपयोग हो सकता है। केसाडियास ओवन में भी बेक किये जा सकते हैं, हालाँकि इसका रिवाज़ नहीं है। केसाडियास को टमाटर के सालसा के साथ परोसें।

केसाडियास के लिये सामग्री

12 मक्के या मैदे के टोर्टिया

250 ग्राम मॉन्टेरे जैक या चैंडर चीज़, लम्बी, पतली पट्टियों में कटा हुआ

पोब्लानो मिर्च या कम तीखी हरी मिर्च के 12 पतले और लम्बे टुकड़े,

भुने, बीज निकले और धुले हुए

सजाने के लिये सामग्री

सावर क्रीम

हरा धनिया

हरे प्याज़

आवकाडो की फाँकें

एक भारी तवे को मध्यम आँच पर गरम करें। सारे टोर्टिया तवे पर एक के ऊपर एक रखकर ढक दें, जिससे वे नरम हो जाएँ। ढक्कन हटाएँ और टोर्टिया को पलटकर और गरम करें। उन्हें कुरकुरा नहीं करें।

टोर्टिया को तवे से हटाकर बाहर रखें। हर टोर्टिया में चीज़ की एक पट्टी और मिर्च का लम्बा टुकड़ा भरें या जो कुछ और भरना चाहें वह भरें।

हर टोर्टिया को आधा मोड़ कर फिर से गरम तवे पर रखें। अगर चाहें तो तवे को एक बूंद तेल या मक्खन डालकर चिकना करें। चीज़ के पिघलने और टोर्टिया के दोनों तरफ सुनहरा होने तक पकाएँ। सावर क्रीम, हरा धनिया, हरे प्याज़ और आवकाडो से सजाकर गरम परोसें।

12 सैंडविच बनेंगे



उबले हुए बीन्स (Beans from the Pot)

मैक्सिको-वासी बीन्स को रात भर भिगोने के बजाय उन्हें लम्बे समय तक धीमी आँच पर पकाना पसंद करते हैं। उबले हुए या रीफ्राइड बीन्स (पृ. 117) प्रतिदिन अकेले या दूसरे व्यंजनों के साथ परोसे जाते हैं। बीन्स में नमक तब तक न डालें, जब तक वे लगभग पक न जायें। नमक जल्दी डालने से बीन्स कठोर हो जाते हैं। रीफ्राइड बीन्स बरीटो में भरे हुए बहुत स्वादिष्ट लगते हैं।

बीन्स के लिये सामग्री

1½ कप (185 ग्राम) काले या पिन्टो बीन्स या राजमा

8-10 कप (2-2½ लि.) पानी

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

नमक

सजाने के लिये सामग्री

कतले की हुई हालापेन्यो मिर्च या तीखी हरी मिर्च

सावर क्रीम

बहुत बारीक कटा हुआ प्याज़

चीज़, कसा हुआ

बीन्स को चुनकर धो लें, यदि उसमें कोई पत्थर या बेरंगी बीन्स हों तो उन्हें फेंक दें। बीन्स, पानी और तेल को एक बड़े बरतन में डालें। जब वह उबलने लगे, तो आँच कम करके ढकें। उसे लगभग नरम होने तक, 1 या 2 घंटे पकाएँ (पकने का समय बीन्स की ताज़गी पर निर्भर करता है)। स्वाद-अनुसार नमक मिलाएँ और बीन्स के बहुत नरम होने तक पकाएँ।

यदि बीन्स के नरम होने से पहले पानी सूख जाए, तो और पानी डालें। बीन्स को छोटे कटोरों में डालें। इच्छा-अनुसार कटी हुई मिर्च, सावर क्रीम, बारीक कटे हुए प्याज़ और कसे हुए चीज़ से सजाएँ।

3 से 3½ कप बनेंगें

रीफ्राइड बीन्स (Refritos)

रीफ्राइड का अर्थ है, बीन्स जो तेल में अच्छी तरह तले गए हों, न कि बीन्स जो दो बार तले गए हों। बीन्स को पकाकर एक गाढ़ा पेस्ट तैयार होता है, जो सब्जियों से बने हुए व्यंजनों के साथ परोसा जाता है, चाहे वे व्यंजन मैक्सिकन हों या अन्य प्रकार का।

रीफ्राइड बीन्स के लिये सामग्री

- ¼ कप (60 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- 5 कप (1¼ किलोग्राम) उबले हुए पिन्टो बीन्स या राजमा, पानी से निकले हुए (पानी बचाकर रखें)
- 1 कली लहसुन, कुटी हुई

सजाने के लिये सामग्री

- केसो फ्रेस्को या फ्रैंटा चीज़ या टैंडर चीज़
- मन्सटर चीज़ (यदि उपलब्ध हो)
- सावर क्रीम

एक भारी फ्राइंग पैन में तेल गरम करें। आँच कम करें और 1 कप (250 ग्राम) उबले हुए बीन्स डालकर उन्हें अच्छी तरह मसलें। लहसुन डालकर चलाएँ। बाक़ी बचे हुए बीन्स डालें, पर एक बार में 1 कप (250 ग्राम) बीन्स ही डालें और उनको हर बार अच्छी तरह मसलें। आँच कम करें और बीन्स को गाढ़ा पेस्ट बनने तक पकने दें। यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा उबले हुए बीन्स का पानी मिला लें। चीज़ या सावर क्रीम से सजाकर परोसें या बीन्स को बरीटो में भरने के लिये उपयोग करें।

3 कप बनेंगे



भरवाँ मिर्च (Chiles Rellenos)

पोब्लानो मिर्च के विशिष्ट स्वाद से किसी भी मिर्च की तुलना नहीं की जा सकती है, पर उनका हर जगह पर मिलना कठिन है। यदि पोब्लानो न मिलें तो उनके स्थान पर कोई भी लम्बी, मोटी हरी मिर्च या इटैलियन लम्बी मिर्च (जो भरी जा सके) का उपयोग कर सकते हैं, परंतु वे पोब्लानो जैसी लाजवाब नहीं होंगी।

भरावन के लिये सामग्री

8 पोब्लानो मिर्च (प्रत्येक मिर्च लगभग 125 ग्राम)
250 ग्राम मन्सटर या चैंडर चीज़, लम्बी पट्टियों में कटा हुआ
मैदा, मिर्च पर लपेटने के लिये
तलने के लिये तेल

घोल के लिये सामग्री

1 कप (250 मि. लि.) पानी
 $\frac{2}{3}$ कप (या 75-90 ग्राम) मैदा

मिर्च को भूनने के लिये उन्हें ग्रिल पर, गैस के स्टोव पर या ओवन में ब्राँएलर के नीचे रखें। छिलके को थोड़ा झुलसा लें, पर अंदर तक जलने न दें। घुमाकर सब तरफ से झुलसा लें। आँच से हटाकर कागज़ की थैली में 20 मिनट तक रखें।

मिर्च के ठंडा होने पर उन्हें थैली से निकालें और उनका छिलका उतारें। मिर्च को एक तरफ ऊपर से नीचे तक चीरें और बीज और नसें निकाल लें। चीज़ को लम्बी पट्टियों में काटें जो मिर्च में भरी जा सकें। हर मिर्च में चीज़ के 3 या 4 टुकड़े भरकर मिर्च को बंद करें और सूखे मैदे में लपेटें।

मैदे और पानी को कटोरे में मिलाकर घोल बनाएँ और काँटे से फेंटें। मिर्च को घोल में सावधानी से डुबोयें।

भारी फ्राइंग पैन में तेल गरम करें और एक-एक करके मिर्च डालें। सब तरफ सुनहरा होने तक तलें। कागज़ पर डालकर तेल निकालें और तुरंत परोसें। टमाटर का सालसा (पृ. 122) के साथ या टमाटर के शोरबे (पृ. 110) में डालकर परोसें।

8 भरवाँ मिर्च बनेंगी

टमाटर के साथ चेयोटे (Chayotes with Tomatoes)

चेयोटे एक प्रकार का स्क्वाॅश है, जो मध्य-अमेरिका में उगता है। इसका छिलका सख्त होता है, इसलिये इसे छीलना आवश्यक है। इसके अंदर का बड़ा मध्य भाग भी खाने योग्य है। टमाटर मिलाकर यह बहुत स्वादिष्ट व्यंजन बन जाता है। चावल के साथ, यह भरपूर भोजन है। यदि चेयोटे न मिले तो उसके स्थान पर जुकीनी का उपयोग कर सकते हैं, हालाँकि उसका स्वाद और बनावट बहुत अलग होगा और पकाने के समय तथा पानी की मात्रा में भी अंतर होगा। यह व्यंजन लगभग सभी प्रकार की स्क्वाॅश के साथ बन सकता है।

3 चेयोटे स्क्वाॅश (लगभग 1¼ किलोग्राम)

500 ग्राम टमाटर, आँच पर झुलसाये हुए

1 कली लहसुन, बारीक कटी हुई

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) प्याज़, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

2 चिलि डे आरबोल, (लाल मिर्च) कटी हुई (या स्वाद-अनुसार) (पृ. 520)

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) ऑरगेनो

½ कप (125 मि. लि.) पानी

नमक

चुटकी भर चीनी

हरा धनिया, बारीक कटा हुआ

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) चीज़, कसा हुआ (आपका मन-पसंद)

चेयोटे स्क्वाॅश को छील लें। गूदे और बीज के साथ उसके लम्बे और पतले टुकड़े काटें। उन्हें अलग रख दें। टमाटर और लहसुन को अच्छी तरह मिल जाने तक, मिक्सी में चलाएँ।

फ्राइंग पैन में तेल गरम करें और उसमें 2 मिनट तक प्याज़ और मिर्च भूनें। टमाटर लहसुन का मिश्रण और ऑरगेनो डालें। लगभग 3 मिनट तक पकाते रहें।

अंत में इसमें चेयोटे, पानी, स्वाद-अनुसार नमक और चुटकी भर चीनी मिलाएँ, ढककर मध्यम आँच पर नरम होने तक पकाएँ। थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते रहें ताकि वह नीचे चिपके नहीं। इस प्रकार लगभग 20 मिनट तक पकाएँ। हरा धनिया डालें। चीज़ बुरककर परोसें।

4-6 व्यक्तियों के लिये

भुने हुए मिर्च के टुकड़े (Sauteed Rajas)

पतले और लम्बे कटे हुए मिर्च के टुकड़ों को राहास कहते हैं। ये चावल और बीन्स आदि बहुत प्रकार के व्यंजनों के साथ परोसे जाते हैं। यह खासकर केसाडियास (पृ. 115) में भरे हुए बहुत स्वादिष्ट लगते हैं।

- 1 किलोग्राम पोब्लानो मिर्च या कोई भी लम्बी मोटी मिर्च
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), पतले टुकड़ों में कटा हुआ नमक

मिर्चों को गरम कोयले पर या ब्रॉएलर में या स्टोव की आँच पर भूनें। जब मिर्चें सब तरफ से झुलस जाएँ तब उन्हें कागज़ की थैली में डालकर लगभग 20 मिनट तक रखें। जब वे ठंडी हो जाएँ तब उन्हें छीलकर उनके बीज और नसें निकालें। मिर्च के 6 मि.मी. लम्बे और पतले टुकड़े काटें।

फ्राइंग पैन में तेल गरम करें। उसमें प्याज़ और स्वाद-अनुसार नमक डालकर नरम होने तक भूनें। फिर मिर्च के टुकड़े डालकर 5 मिनट और भूनें।

4 व्यक्तियों के लिये



क्रिसमस ईव के लिये सलाद (Christmas Eve Salad)

हीकामा एक कुरकुरे स्वाद वाला जमीकंद है, जिसका मैक्सिको में बहुत उपयोग होता है। यह संतरे, अनन्नास और केले की मिठास के साथ मिलकर बहुत अच्छा लगता है। कद्दू के बीज इस सलाद को थोड़ा और कुरकुरा बना देते हैं।

375 ग्राम ताजा हीकामा, छिला और छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
2 संतरे (हर संतरा लगभग 250 ग्राम), छिले और चार टुकड़ों में कटे हुए
6 ताजे अनन्नास की फाँके (375 ग्राम), छिली और छोटे टुकड़ों में कटी हुई
2 केले (हर केला लगभग 185 ग्राम), गोल टुकड़ों में कटे हुए
4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) तेल
2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) संतरे का रस
¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) पिसी हुई लाल मिर्च
½ छोटा चम्मच (2½ मि. लि.) सिरका
नमक
ताजी पिसी हुई काली मिर्च
½ कप (60 ग्राम) कद्दू के बीज

हीकामा, संतरा और अनन्नास को मिलाएँ। कम से कम 1 घंटे के लिये फ्रिज में ठंडा करें। इसमें केले के टुकड़े परोसने से ठीक पहले मिलाएँ।

सलाद की ड्रेसिंग बनाने के लिये तेल, संतरे के रस, पिसी हुई मिर्च, सिरका, नमक और ताजी पिसी हुई काली मिर्च (स्वाद-अनुसार) को एक छोटे कटोरे में अच्छी तरह मिलाएँ।

फलों को एक बड़ी प्लेट में सजाकर उसमें सलाद की ड्रेसिंग मिलाएँ और सबसे ऊपर कद्दू के बीज से सजाएँ।

6 व्यक्तियों के लिये

टमाटर का सालसा (Salsa Cruda)

सारे मैक्सिको में इस टमाटर के सालसा को कुछ अलग-अलग प्रकार से, स्नैक की तरह या भोजन से पहले, टोर्टिया चिप्स के साथ परोसने का रिवाज है।

- 4 टमाटर (लगभग 625 ग्राम), छिले, बीज निकले और छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- ½ पीला प्याज़ (लगभग 60 ग्राम), बारीक कटा हुआ
- 2 कली लहसुन, बारीक कटी हुई
- 1 हालापेन्यो या तीखी हरी मिर्च (या स्वाद-अनुसार), बारीक कटी हुई
- थोड़ा हरा धनिया, कटा हुआ
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) नीबू का रस
- नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

टमाटर, प्याज़, लहसुन, मिर्च और हरा धनिया अच्छी तरह मिलाएँ। उसमें नीबू का रस, नमक और काली मिर्च डालें। तीस मिनट तक रखें।

2 कप बनेंगे



टोमाटियो सालसा (Tomatillo Salsa)

टोमाटियो, सूखे छिलके में लिपटा हुआ एक छोटा हरा फल है जो हरे टमाटर जैसा दिखता है।

- 4 हरे प्याज़ (लगभग 60 ग्राम), बारीक कटे हुए
- 500 ग्राम ताज़े टोमाटियो, सूखा छिलका उतारकर बीज निकले और 6 मि. मी. के टुकड़ों में कटे हुए
- 3-4 सेरानो मिर्च या कोई भी हरी मिर्च, बीज निकली और बारीक कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ताज़ा नीबू का रस
- नमक
- ताज़ा हरा धनिया, कटा हुआ (स्वाद-अनुसार)
- 4 बड़े लहसुन की कली, बेक की हुई और मसल कर पेस्ट बनाई हुई (पृ. 344)

हरे प्याज़, टोमाटियो, मिर्च, नीबू का रस, नमक और हरा धनिया (स्वाद-अनुसार) मिलाएँ। उसमें बेक किया और मसला हुआ लहसुन डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।

2 कप बनेगा

कैरॅमल कस्टर्ड (Flan)

यह साटिन जैसा चिकना कस्टर्ड, मिर्च मसालेदार मैक्सिकन भोजन के बाद परोसने के लिये एक उत्तम मीठा व्यंजन है।

कैरॅमल के लिये सामग्री

- $\frac{3}{4}$ कप (185 ग्राम) चीनी
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) पानी

कस्टर्ड के लिये सामग्री

- $\frac{1}{3}$ कप (75 ग्राम) चीनी
- $\frac{1}{3}$ कप (60 ग्राम) कॉर्नफ्लॉर
- $\frac{1}{8}$ छोटा चम्मच ($\frac{3}{4}$ ग्राम) नमक
- 1 दालचीनी का टुकड़ा
- $2\frac{3}{4}$ कप (680 मि. लि.) दूध
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) वनिला एसेंस



कैरॅमल बनाने के लिये पानी और चीनी को मिलाएँ। चीनी के पूरी तरह घुलने तक धीमी आँच पर पकाएँ। आँच से हटाएँ।

बरतन को ढकें, वापस आँच पर रखें और कुछ मिनट थोड़ी तेज़ आँच पर, चीनी में बुलबुले आने तक उबालें। ढक्कन हटाकर, कुछ सेकंड तक और उबालें। फिर बरतन को हैन्डल से पकड़कर हिलाते रहें।

आँच से हटाकर, बरतन को कुछ बार और हिलाएँ। कैरॅमल को 6 अलग-अलग कटोरों में डालकर, उसे कटोरों के तले में और किनारों में ऊपर की तरफ़ आधी दूरी तक आने दें फिर एक तरफ़ रख दें।

इस बीच में, कस्टर्ड बनाने के लिये चीनी, कॉर्नफ्लॉर, नमक और दालचीनी के टुकड़ों को मिलाएँ। बरतन में डालकर, उसमें दूध मिलाकर धीरे-धीरे चलाते रहें। मिश्रण के उबलने तक मध्यम आँच पर पकाएँ। एक मिनट तक उबलने दें। आँच से हटाएँ। दालचीनी के टुकड़े को निकालें, मक्खन और वनिला एसेंस डालकर चलायें। कैरॅमल लगे कटोरों में डालें और जम जाने तक फ्रिज में ठंडा करें।

6 व्यक्तियों के लिये

मैक्सिकन वेडिंग कुकिज़ (Polvorones)

दालचीनी और पीकान या अखरोट से भरे ये छोटे-छोटे बिस्कुट केवल शादी में ही नहीं, बल्कि साल के किसी भी दिन के लिये स्वादिष्ट व्यंजन हैं।

- 1 कप (250 ग्राम) बिना नमक का मक्खन, सामान्य तापमान पर किया हुआ
- 1 कप (125 ग्राम) पिसी हुई चीनी
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) दालचीनी
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक
- 2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) वनिला एसेंस
- ½ कप (60 ग्राम) पीकान या अखरोट, बारीक कटे हुए
- 2 कप (250 ग्राम) मैदा

मक्खन और चीनी की आधी मात्रा को नरम और हलका होने तक फेंटें। दालचीनी की आधी मात्रा उसमें मिलाएँ, फिर नमक, वनिला और पीकान डालें। मैदा मिलाएँ पर ज्यादा नहीं फेंटें। उसे लगभग एक घंटे के लिये फ्रिज में रखें।

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम करें। फिर मिश्रण के छोटे-छोटे टुकड़े करें और 2½ सें. मी. के गोले बना लें। उनको चिकनाई लगी हुई बेकिंग ट्रे में लगभग 10 या 15 मिनट तक या हलके भूरे हो जाने तक बेक करें। उन्हें कुकी रैक या जाली पर ठंडा करें।

आधी बची हुई दालचीनी और बाकी आधी चीनी को मिलायें। इस मिश्रण में बिस्कुट को अच्छी तरह लपेट लें।

3 दर्जन बिस्कुट बनेंगे



व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

मैक्सिको में मुख्य भोजन, दोपहर का भोजन है। इसमें अधिकतर ऐपिटाइज़र, सूप, चावल, सब्जी, फल और बीन्स होते हैं। भोजन के बाद मिठाई और कॉफी परोसी जाती है। मैक्सिकन भोजन बहुत लोकप्रिय है। यहाँ नवयुवकों की पसंद के बहुत से व्यंजन हैं, जैसे केसाडियास, एन्चलाडास और बरीटो आदि। ताज़े फल मैक्सिकन भोजन के अंत में खाने के लिये उत्तम होने के साथ-साथ बहुत लोकप्रिय स्नैक्स भी हैं, जिन्हें दिन के किसी भी समय खाया जाता है।

मैक्सिकन ब्रन्च (Mexican Brunch)

चीलाकीलेस (Chilaquiles)

उबले हुए बीन्स (Beans from the Pot)

ताज़े फल (Fresh Tropical Fruit)

दोपहर का भोजन (Midday Meal)

नाचोस (Nachos)

टमाटर सॉस के साथ एन्चलाडास (Enchiladas with Tomato Sauce)

चावल (Rice)

कैर्रमल कस्टर्ड (Flan)

बाद दोपहर का स्नैक (Afternoon Snack)

नाचोस (Nachos)

या

ग्वाकमोली (Guacamole)

शाम का हलका भोजन (Light Evening Meal)

टोर्टिया सूप (Tortilla Soup)

मैक्सिकन चीज़ सैंडविच (Quesadillas)

भुने हुए मिर्च के टुकड़े (Sauteed Rajas)

तरबूज़ (Watermelon)

नवयुवकों का मन-पसंद रात्रि-भोजन (Favourite Teenage Dinner)

नाचोस (Nachos)

ग्वाकमोली (Guacamole)

बरीटो या चिमिचंगास (Burritos or Chimichangas)

चावल (Rice)

मैक्सिकन वेडिंग कुकिज़ (Polvorones)

मैक्सिकन हॉट चॉकलेट (Mexican Hot Chocolate)

करिबियन और लैटिन अमेरिका के व्यंजन

ऐपिटाइज़र और नाश्ता (Appetizer and Snacks)

- काबुली चने और ऑलिव के एम्पनाडास
(Chick Pea and Olive Empanadas) पृ. 128
मटर की दाल के पकौड़े (Phulowrie) पृ. 130
कच्चे केले के चिप्स (Plantain Chips) पृ. 131
यका के फ्राइज़ (Yucca Fries) पृ. 131

सूप और स्ट्यू (Soup and Stews)

- सलेरी रूट का क्रीमी सूप (Crema de Apio) पृ. 132
बीन्स और कद्दू का स्ट्यू (Porotos Grandos) पृ. 133
करिबियन कद्दू का सूप (Caribbean Pumpkin Soup) पृ. 134
राजमा का स्ट्यू (Red Bean Stew) पृ. 135
केलालू (Callaloo) पृ. 136

भरवाँ सब्ज़ियाँ (Stuffed Vegetables)

- कीनवा भरे हुए चैयोटे स्क्वाॅश (Chayote Squash Stuffed with Quinoa) पृ. 137
वेनेज़ुएलन आजाकास (Venezuelan Hallacas) पृ. 139
भरवाँ आलू (Papas Rellenas) पृ. 142

मक्का (Corn)

- मक्के की क्रीमी पुडिंग
(Creamy Corn Pudding) पृ. 144
मक्के के आटे का कू-कू, भिंडी के साथ
(Cornmeal Coo-Coo with Okra) पृ. 145

सलाद और रैलिश (Salads and Relishes)

- आवकाडो ड्रेसिंग सहित राजमा और फ्रेन्च बीन का सलाद
(Red and Green Bean Salad with Avocado Dressing) पृ. 146
संतरे और किशमिश सहित पत्तागोभी का सलाद
(Cole Slaw with Oranges and Raisins) पृ. 147

सालसा, सॉस और चटनी (Salsas, Sauces and Condiments)

आम की चटनी (Mango Chutney) पृ. 148

प्याज़ की रैलिश (Onion Relish) पृ. 149

पपीते का सालसा (Paw Paw Salsa) पृ. 149

पेब्रे सॉस (Pebre Sauce) पृ. 150

आचिओटे तेल (Achiote Oil) पृ. 150

मीठे व्यंजन और पेय (Sweet and Beverages)

पुराने ढंग की ब्रेड पुडिंग (Old-Fashioned Bread Pudding) पृ. 151

मीठा और आसान केले का केक (Sweet and Easy Banana Cake) पृ. 152

आम का क्रीमवाला गरम प्रदेशीय फलों का सलाद

(Tropical Fruit Salad with Mango Cream) पृ. 153

फलों के शेक (Fruit Shakes) पृ. 154

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव (Suggested Menus) पृ. 155



करिबियन और लैटिन अमेरीका

काबुली चने और ऑलिव के एम्पनाडास

(Chick Pea and Olive Empanadas)

एम्पनाडास, अमेरिका को स्पेन की देन हैं। ये बड़े, छोटे, मीठे या नमकीन भी हो सकते हैं। इनकी पेस्ट्री मक्के के आटे, कच्चे केले या यका (जमीकंद) से भी बन सकती है। इस व्यंजन में मैदे का उपयोग होता है। भरावन के लिये विशेषकर काबुली चने और ऑलिव का उपयोग होता है, परंतु दूसरी सब्जियों का भी उपयोग किया जा सकता है।

गूँधे मैदे के लिये सामग्री

- 3 कप (375 ग्राम) मैदा
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल
- ¾ कप (180 मि. लि.) गरम पानी (या आटा गूँधने के लिये पर्याप्त)

भरावन के लिये सामग्री

- 1 कप (185 ग्राम) डिब्बा-बंद या उबले हुए काबुली चने
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 टमाटर (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 हरी मिर्च, कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) हरा प्याज़, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) केपर्स (एक प्रकार के फूल की कलियाँ) (यदि उपलब्ध हों)
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) किशमिश
- नमक
- 16 हरे स्पैनिश ऑलिव

मैदे में नमक मिलाएँ, फिर बीच में गड्ढा बनाकर उसमें तेल डालें। पर्याप्त मात्रा में पानी डालकर मैदे को नरम गूँधे ताकि वह आपके हाथों में न चिपके। अच्छी तरह मिल जाने तक लगभग 10 मिनट गूँधें। गूँधे हुए मैदे को ½ घंटे तक रखें और तब तक भरावन तैयार करें।

भरावन के लिये चने को मिक्सी में मोटा पीसें, कुछ बड़े टुकड़े रहने दें और अलग रखें। ऑलिव ऑयल को फ्राइंग पैन में गरम करें, कटे हुए प्याज़ डालें और पारदर्शी होने तक भूनें, फिर लहसुन, टमाटर और हरी मिर्च डालकर तब तक भूनें जब तक कि टमाटर से निकला हुआ रस सूख न जाए।

भरावन को आँच से हटाकर, कटे हुए हरे प्याज, केपर्स और किशमिश डालकर स्वाद-अनुसार नमक मिलाएँ।

एम्पनाडास के गूँधे हुए मैदे को बेलन जैसे लम्बे आकार का बनाकर 18 मि.मी. के मोटे टुकड़ों में काटें। हर टुकड़े को 10 सें.मी. की गोलाई में पतला बेलें।

हर गोले में एक चम्मच मिश्रण डालकर, 1 छोटा ऑलिव रखें। फिर उसे आधा मोड़कर, थोड़े से पानी से बंद कर दें और काँटे से दबाकर देखें कि सब तरफ से अच्छी तरह से बंद हो गया है या नहीं। इन्हें हलकी सी तेल लगाई हुई बेकिंग ट्रे पर रखें और लगभग 20 मिनट या सुनहरा होने तक 190° सेंटिग्रेड पर, ओवन में बेक करें।

16 एम्पनाडास बनेंगे



मटर की दाल के पकौड़े (Phulowrie)

पकौड़े और तले हुए व्यंजन, सारे करिबियन में ऐपिटाइज़र (जो भोजन से पहले खाया जाए) और स्नैक्स (हलका नाश्ता) के रूप में परोसे जाते हैं। ये छोटे-छोटे पकौड़े, चटनी, तीखी साँस या टमाटर की साँस के साथ भी परोस सकते हैं।

2 कप (375 ग्राम) मटर की दाल (split peas), रात भर भिगोकर, पिसी हुई

1 कली लहसुन

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) करी पाउडर

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) केसर का पाउडर

2 छोटे चम्मच (8 ग्राम) बेकिंग पाउडर

½ कप (60 ग्राम) मैदा

पानी

तलने के लिये तेल

तेल और पानी को छोड़कर, बाक़ी सारी सामग्री और मटर की दाल को मिलाएँ। गाढ़ा घोल बनाने के लिये पर्याप्त मात्रा में पानी मिलाएँ।

एक गहरी कड़ाही में तेल गरम करें। एक ब्रेड का टुकड़ा तेल में डालकर देखें कि तेल गरम हो गया है या नहीं। यदि ब्रेड 40 सेकंड में भूरी हो जाती है तो तेल तैयार है। घोल को छोटे चम्मच से गरम तेल में डालें। हलका भूरा होने तक तलें।

तेल से निकालकर एक पकौड़ा तोड़कर देखें। यदि यह बहुत सूखा लगे तो मिश्रण में और पानी डालें। यदि घोल बहुत पतला हो जाए तो और मैदा मिलाएँ। आम की चटनी या तीखी मिर्च के साँस के साथ परोसें।

6 दर्जन बनेंगे

कच्चे केले के चिप्स (Plantain Chips)

यदि आपने पहले कच्चे केलों को नहीं आजमाया हो तो शुरूआत के लिये यह अच्छा व्यंजन है। यह आलू के चिप्स का करिबियन रूप है।

2 बड़े कच्चे केले (हर केला लगभग 375 ग्राम)

तलने के लिये तेल

नमक

1 कप पपीता सालसा (पृ. 149)

केले छीलें और कागज जैसे पतले गोलों में तिरछा काटें। एक बार में लगभग 1 दर्जन गोलों को दोनों ओर सुनहरा भूरा होने तक, 3-4 मिनट तलें। कागज पर डालें ताकि तेल निकल जाए। नमक बुरकाएँ और पपीते के सालसा के साथ गरम परोसें।

2½ कप चिप्स बनेंगे



यका के फ्राइज़ (Yucca Fries)

यका (कसावा) एक जमीकंद है, जो अरबी और कचालू के समान होता है, जिसका छिलका पेड़ की छाल जैसा होता है। यह दक्षिण अमेरिका, मध्य अमेरिका, करिबियन और एशिया में उगाया जाता है, जो आलू की तरह सब जगह मिलता है। इसका उपयोग स्ट्यू, डम्पलिंग, भोजन के मुख्य व्यंजनों और मिठाई में भी किया जाता है।

500 ग्राम यका

तलने के लिये तेल

नमक

यका को गोल काटें। छिलका और उसके नीचे की गुलाबी परत हटा दें। एक बड़े बरतन में, पर्याप्त मात्रा में पानी डालें ताकि यका लगभग 25 मिनट या नरम होने तक उबल सके (काँटा बेध कर देखें)।

पक जाने के बाद, आँच से हटाकर छान लें। चौथाई टुकड़ों में काटकर बीच का रेशेदार हिस्सा निकाल दें, फिर पतले, लम्बे टुकड़ों में काटें। फ्राइंग पैन या कड़ाही में तेल गरम करें और यका को सुनहरा होने तक तलें। नमक बुरकें और पपीता सालसा (पृ. 149) या आम की चटनी (पृ. 148) के साथ परोसें।

लगभग 20 फ्राइज़ बनेंगे

सेलरी रूट का क्रीमी सूप (Crema de Apio)

सारे दक्षिण अमेरिका में सभी प्रकार के ज़मीन के नीचे पैदा होनेवाली सब्ज़ियाँ प्रचलित हैं। वेनेज़ुएला में सलेरियेक या सेलरी रूट बहुत लोकप्रिय है। केवल सलेरियेक का या इन्हें आलू के साथ मिलाकर अत्यंत स्वादिष्ट और पौष्टिक सूप बनाया जा सकता है।

- 1 किलोग्राम सेलरी रूट
 - 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल
 - 1 प्याज़ (125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
 - 2 लीक (एक प्रकार का गाँठदार प्याज़) (लगभग 185 ग्राम), धुला और कटा हुआ या सामान्य प्याज़
 - 2 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
 - ½ हरी शिमला मिर्च (60 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
 - 6 कप (1½ लिटर) सब्ज़ियों का शोरबा (पृ. 411)
- नमक
ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 1 कप (250 मि. लि.) दूध या क्रीम
 - पार्सली, कटी हुई (स्वाद-अनुसार)

सेलरी रूट को काट-छांट कर धोएँ और उसे 3 मि. मी. की मोटाई में काट लें। एक बड़े बरतन में तेल गरम करें और प्याज़ को नरम होने तक भूनें। लीक और लहसुन मिलाकर 1 मिनट और भूनें।

फिर हरी शिमला मिर्च और सेलरी रूट मिलाएँ और लगभग 10 मिनट तक भूनें। सब्ज़ियों का शोरबा मिलाकर ढकें और धीमी आँच पर धीरे-धीरे उबालें। लगभग 30 मिनट तक उबलने दें।

जब सब्ज़ियाँ नरम हो जाएँ तब उन्हें रसे के साथ मिक्सी या फ़ूड प्रोसेसर में चलाकर प्यूरी बनाएँ। बरतन में वापस डालकर अच्छी तरह गरम करें। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ। धीरे-धीरे दूध या क्रीम मिलाएँ, परंतु उबालें नहीं। कटी हुई पार्सली से सजाकर परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

बीन्स और कद्दू का स्ट्यू (Porotos Granados)

इस शाकाहारी स्ट्यू में ताज़ी क्रैनबेरी बीन्स (क्रैनबेरी फल नहीं) के साथ कद्दू और मक्के के दाने मिलाए जाते हैं। यह चिलि (देश) का देशी भोजन है। यदि ताज़ी क्रैनबेरी बीन्स न मिले तो उनकी जगह 1½ कप (235 ग्राम) सूखी क्रैनबेरी बीन्स या दूसरे सूखे बीन्स का उपयोग कर सकते हैं। पेब्रे सॉस (पृ. 150) के साथ परोसें।

- 1 किलोग्राम ताज़ी क्रैनबेरी बीन्स या कोई भी सूखी बीन्स
- 6 कप (1½ लिटर) पानी
- 4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) सै.फ्लावर तेल
- 1 बड़ा प्याज़ (लगभग 220 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 3 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- ½ लाल और ½ हरी शिमला मिर्च (दोनों मिलाकर लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 750 ग्राम ताज़े या डिब्बा-बंद टमाटर, छिले और छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1½ छोटे चम्मच (7½ ग्राम) ऑरेंगेनो
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) टाइम
- नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 625 ग्राम कालाबासा (कद्दू या कोई भी सख्त छिलके की स्क्वाॅश), छिली और चौकोर टुकड़ों में कटी हुई
- 1½ कप (375 ग्राम) ताज़े या फ्रीज़ किये हुए मक्के के दानें
- पेब्रे सॉस (स्वाद-अनुसार), (पृ. 150)

ताज़ी क्रैनबेरी बीन्स और पानी को एक बार उबालकर आँच कम करें और 40 मिनट तक पकने दें। यदि आप इनके बदले में सूखे बीन्स का उपयोग कर रहे हैं, तो उन्हें रात भर भिगोएँ और पकाने का समय बढ़ाएँ (लगभग 1 घंटा या नरम होने तक)। फिर पानी निकाल दें।

इस बीच, दूसरे सूप के बरतन में तेल को मध्यम आँच पर गरम करें। प्याज़ डालें और पारदर्शी होने तक भूनें। लहसुन डालकर 1 मिनट भूनें, फिर शिमला मिर्च डालकर 5 मिनट और भूनें। इसमें टमाटर, ऑरेंगेनो, टाइम, नमक और काली मिर्च मिलाकर 5 मिनट तक पकाएँ।

अंत में स्क्वाॅश डालें और यदि आवश्यकता हो तो पानी मिलाएँ। बीस मिनट तक या स्क्वाॅश के लगभग नरम होने तक पकाएँ। मक्के के दाने मिलाकर 5 मिनट और पकाएँ। बीन्स डालकर हलके से हिलाएँ ताकि सब कुछ अच्छी तरह मिल जाए। चखकर मसाले ठीक करें। पेब्रे सॉस के साथ गरम परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये

करिबियन कद्दू का सूप (Caribbean Pumpkin Soup)

आप इस स्वादिष्ट क्रीमी सूप के लिये कद्दू या सख्त छिलके वाली स्वर्वांश का भी उपयोग कर सकते हैं। विशेष अवसर के लिये आप सूप को कद्दू के अंदर डालकर परोसना चाहें तो आपको यह व्यंजन दुगनी या तिगुनी मात्रा में बनाना चाहिये।

500 ग्राम कद्दू, छिला और छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
1 मध्यम आकार का प्याज़ (125 ग्राम) पतले, लम्बे टुकड़ों में कटा हुआ
नमक
ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च
3 कप (750 मि. लि.) सब्जियों का शोरबा (पृ. 411)
½ कप (125 मि. लि.) इवैपरेटेड दूध
पार्सली, कटी हुई (स्वाद-अनुसार)

कद्दू, प्याज़, नमक और काली मिर्च को सब्जियों के शोरबे में तब तक उबालें, जब तक कद्दू नरम न हो जाए। फिर उसे अच्छी तरह से मसलें या मिक्सी में चलाकर प्यूरी बनाएँ।

कद्दू को वापस बरतन में डालकर इवैपरेटेड दूध मिलाएँ। हलकी आँच पर लगभग 5 मिनट पूरी तरह गरम होने तक पकाएँ, चखें और यदि चाहें तो और नमक तथा काली मिर्च डालकर मसाला ठीक करें। यदि आवश्यकता हो तो और शोरबा डालकर सूप को पतला करें। परोसने के पहले कटी हुई पार्सली, सूप पर बुरकें।

यदि आप सूप कद्दू में ही बनाना चाहें तो शोरबे और इवैपरेटेड दूध की मात्रा आवश्यकता के अनुसार दुगनी या तिगुनी कर दें। एक सख्त, गोल और तरल पदार्थ को रखने लायक बड़ा कद्दू चुनें। बीज और रेशे हटाएँ कद्दू को काटने की बजाय आप सीधे बड़े कद्दू को कुरेदकर गूदा निकालें।

कद्दू को मसालेदार शोरबे से भरकर ओवन में 200° सेंटिग्रेड पर कद्दू के नरम होने तक बेक करें। धीरे-धीरे इवैपरेटेड दूध मिलाएँ। परोसने के लिये सूप को बड़े चम्मच में भरकर कटोरों में डालें और साथ ही कद्दू का थोड़ा गूदा भी कुरेदकर सूप के कटोरों में डालें।

4 व्यक्तियों के लिये



राजमा का स्ट्यू (Red Bean Stew)

सभी प्रकार के बीन्स विशेषकर काले बीन्स, अरहर और राजमा (जिसका यहाँ उपयोग किया गया है) के साथ चावल, करिबियन और लैटिन अमेरिका का अनिवार्य और संपूर्ण भोजन है। यदि आप ब्राउन चावल का उपयोग कर रहे हैं तो पकाने का समय बढ़ाने का ध्यान रखें।

- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), बारीक कटा हुआ
- 2 कली लहसुन, बहुत बारीक कटी हुई
- 1 हरी शिमला मिर्च (लगभग 125 ग्राम), मोटी कटी हुई
- 2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) कायेन पैपर (तीखा लाल मिर्च पाउडर) (स्वाद-अनुसार)
- 1 कप (250 ग्राम) ताज़े या डिब्बा-बंद प्लम टमाटर, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 तेज-पत्ता
- 2 कप (315 ग्राम) राजमा, चुने हुए, धुले हुए और रात भर भिगोये हुए
- 4-5 कप (1-1¼ लिटर) सब्जियों का शोरबा (पृ. 411)
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 1 कप (185 ग्राम) लम्बे कण वाले सफ़ेद या ब्राउन चावल
- 2-3 बड़े चम्मच (30-45 ग्राम) चाइव्ज़ या हरे प्याज़, बारीक कटे हुए

सूप के बरतन में तेल को मध्यम आँच पर गरम करें। प्याज़, लहसुन, शिमला मिर्च और कायेन पैपर डालें। चार से पांच मिनट तक भूनें। टमाटर और तेज-पत्ता मिलाएँ। लगभग 5 मिनट और पकाएँ। अंत में बीन्स और 4 कप (1 लिटर) शोरबा डालकर एक बार उबालें।

आँच को धीमी करें और 1½ घंटे या बीन्स के नरम होने तक पकने दें। तेज-पत्ते को हटाकर स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ।

1 कप (250 मि. लि.) शोरबा और डालें (यदि आवश्यकता हो तो ज़्यादा डालें)। चावल मिलाकर ढकें। चावल के नरम होने और पानी सोख लेने तक लगभग 20 से 30 मिनट धीमी आँच पर पकाएँ। यदि ब्राउन चावल का उपयोग कर रहे हैं तो उन्हें 45 मिनट से 1 घंटे तक पकाएँ, चाइव्ज़ या हरे प्याज़ ऊपर डालें।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये

केलालू (Callaloo)

केलालू एक सूप है जो मलांगा और डशीन जमीकंद की हरी पत्तियों से बनता है। यदि ये उपलब्ध न हों तो आप इनके बदले में पालक या पालक के साथ स्विस चार्ड का उपयोग कर सकते हैं। कद्दू के स्थान पर सख्त छिलके वाली स्क्वॉश का उपयोग कर सकते हैं।

- 1 किलोग्राम डशीन की पत्तियाँ (या पालक और स्विस चार्ड की पत्तियाँ)
- 8 भिंडी (लगभग 250 ग्राम)
- 1 हरी शिमला मिर्च (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 कप (250 ग्राम), कद्दू, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 डंठल टाइम (हर्ब) यदि उपलब्ध हो
- 6 कली लहसुन, कटी हुई
- 2 कप (500 मि. लि.) उबलता हुआ पानी
- नमक
- 1 कप (250 मि. लि.) नारियल का दूध
- ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) मक्खन

डशीन की पत्तियों (या स्विस चार्ड और पालक की पत्तियों) के डंठल और रेशे निकाल दें और अच्छी तरह से धोएँ।

भिंडी को धोकर, पतले गोलों में काटें। सूप के बरतन में पानी उबालें। उसमें भिंडी, शिमला मिर्च, कद्दू, प्याज़, टाइम और लहसुन डालें। स्वाद-अनुसार नमक मिलाएँ। सब सामग्री को नरम होने तक लगभग 25 से 30 मिनट तक धीमी आँच पर पकने दें।

फिर हरी पत्तियाँ डालें और नरम होने तक पकाएँ। यदि आप चाहें तो पहले मिक्सी में हरी पत्तियों की प्यूरी बनाकर सूप में डाल सकते हैं। अंत में नारियल का दूध और ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च मिलाकर गरम करें। मक्खन डालें और चावल के साथ गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

कीनवा भरे हुए चयोटे स्क्वाॅश (Chayote Squash Stuffed with Quinoa)

चयोटे स्क्वाॅश और कीनवा, अमेरिका के मूल निवासियों के दो पुराने भोजन हैं, जिन्हें विश्व के अन्य लोग भी जानने लगे हैं। 'इन्का' वर्ग के व्यक्ति कीनवा को मूल अनाज समझते थे, परंतु यह अनाज बिल्कुल भी नहीं है, बल्कि एक हर्ब का फल है। कीनवा के बदले में चावल या मिलेट का उपयोग किया जा सकता है। यदि चयोटे स्क्वाॅश उपलब्ध नहीं हो तो किसी भी सख्त स्क्वाॅश या कद्दू का उपयोग किया जा सकता है।

½ कप (90 ग्राम) कीनवा

1 बुलयॉन क्यूब (10 ग्राम) (पृ.57) (एक प्रकार की मसालेदार क्यूब) (यदि उपलब्ध हो)

1 कप (250 मि. लि.) गरम पानी

4 चयोटे स्क्वाॅश (प्रत्येक लगभग 375 ग्राम)

3-4 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल

6 हरे प्याज़, छोटे टुकड़ों में कटे हुए

2 चिलि डे आरबोल (पृ.520) या सेरानो मिर्च (पृ.520), कटी हुई

3-4 प्लम (छोटे) टमाटर (लगभग 500 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए

½ कप (90 ग्राम) किशमिश ½ कप (125 मि. लि.) पानी में भिगोई हुई

½ कप (60 ग्राम) बादाम छिले हुए

चुटकी भर लौंग और जायफल

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) संतरे के छिलके, कसे हुए

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) अदरक

नमक

ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च

¼ कप (90 ग्राम) पार्मज़ान चीज़ (स्वाद-अनुसार)

कीनवा को दो या तीन बार पानी बदलकर तब तक धोएँ जब तक पानी साफ़ न दिखने लगे। बुलयॉन क्यूब को गरम पानी में घोलें। एक बरतन में कीनवा, पानी और घुली हुई बुलयॉन क्यूब को डालें। एक बार उबालकर आँच कम कर दें और पानी सूखने और दानों के पारदर्शी होने तक लगभग 10 से 15 मिनट तक पकाएँ।

चयोटे स्क्वाॅश को लम्बाई में आधा काटें और उसके बीज फेंक दें। थोड़े नमकीन पानी में स्क्वाॅश को नरम होने तक लगभग 20 मिनट पकाएँ, छानें और गूदे को बाहर निकालकर बाहरी सख्त आवरण को (छिलका) अलग रख लें।

ओवन को 190° सेंटीग्रेड पर गरम करें। इस बीच लहसुन को तेल में भूनकर भरावन तैयार करें। उसमें हरे प्याज़ और मिर्च डालें। एक मिनट तक भूनें फिर टमाटर,

स्क्वॉश का गूदा, किशमिश, बादाम, लौंग, जायफल, संतरे के छिलके और अदरक डालें। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें। लगभग 10 से 15 मिनट तक पकाएँ।

आँच से हटाएँ और यदि कुछ रसा बचा हो तो उसे निकाल दें, उसमें पार्मजान चीज़ की आधी मात्रा और कीनवा डालें। यदि आवश्यकता हो तो नमक तथा काली मिर्च और डालें।

चेयोटे के बाहरी छिलके को मिश्रण से भरें। बचे हुए पार्मजान चीज़ को ऊपर बुरकाएँ और अच्छी तरह गरम होने और चीज़ के पिघलने तक, 15 मिनट बेक करें।

8 व्यक्तियों के लिये



वेनेज़ुएलन आजाकास (Venezuelan Hallacas)

ये केले के पत्तों में लिपटे हुए, डोरी से बँधे हुए पैकेट, वेनेज़ुएला में क्रिसमस के समय पर बहुत पसंद किये जाते हैं। इन्हें तैयार करने में बहुत समय लगता है, परंतु शोरबा, सॉस और भरावन एक या दो दिन पहले तैयार किये जा सकते हैं। मैक्सिको और लैटिन अमेरिका के दूसरे प्रदेशों में आजाकास को टमाली कहते हैं। इस व्यंजन को दूसरी प्रकार से तैयार करने के लिये केले के पत्तों के बदले में स्विस् चार्ड, आवकाडो के पत्ते या भुट्टे के छिलकों का उपयोग किया जा सकता है। भरावन में विविधता लाने के लिये दूसरी सब्जियों या चीज़ का उपयोग भी किया जा सकता है।

गुंधे हुए आटे के लिये सामग्री

3 कप (375 ग्राम) मक्के का आटा

8 कप (2 लिटर) टमाटर का शोरबा (पृ. 110)

सोया सॉस

नमक

$\frac{3}{4}$ कप (185 ग्राम) मक्खन

4 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) आचिओटे तेल या सनफ्लॉर ऑयल (पृ. 150)

सॉस के लिये सामग्री

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल

1 बड़ा प्याज़ (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

4 कली लहसुन, मसली हुई

2 लाल या हरी शिमला मिर्च (लगभग 250 ग्राम), बारीक कटी हुई

500 ग्राम टमाटर, छोटे टुकड़ों में कटे हुए

ऑरगेनो

जीरा

सोया सॉस

नमक

ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च

एक बरतन में मक्के का आटा, शोरबा (जिसमें स्वाद के अनुसार सोया सॉस मिलाया गया है) और नमक मिलाकर 10 मिनट के लिये रख दें। फिर से मिलाएँ और धीमी आँच पर लगातार चलाते हुए लगभग 25 मिनट तक पकाएँ।

हलकी आँच पर मक्खन पिघलाएँ। उसमें लहसुन को सुनहरे होने तक भूनें और आचिओटे तेल मिलाएँ। आँच से हटाकर ठंडा होने दें। फिर इस तेल को आटे में डालकर मुलायम होने तक गूँधें और अलग रख दें।

साँस बनाने के लिये एक भारी बरतन में तेल गरम करें, प्याज़ डालें और सुनहरा होने तक पकाएँ। लहसुन डालें और एक मिनट तक और पकाएँ, परंतु जलने न दें। कटी हुई शिमला मिर्च डालकर, नरम होने तक भूनें।

टमाटर को मिक्सी या फ़ूड प्रोसेसर में डालें और एकरस होने तक प्यूरी करें। इसे प्याज़/शिमला मिर्च के मिश्रण में डालें और धीमी आँच पर गाढ़ा साँस बनने के लिये लगभग 45 मिनट पकाएँ। स्वाद-अनुसार औरेगेनो, जीरा, सोया साँस, नमक और काली मिर्च डालें।

भरावन के लिये सामग्री

250 ग्राम मशरूम, मोटे कटे हुए
2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल
½ कप (60 ग्राम) पार्सली, कटी हुई
1 हरी मिर्च, कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)
सोया साँस (ऐच्छिक)

आजाकास बनाने के लिये सामग्री

केले के पत्ते (लगभग 1 किलोग्राम), ताजे या फ़्रीज़ किये हुए
तेल
डोरी

स्वाद उभारने के लिये सामग्री

1 छोटा प्याज़ (लगभग 90 ग्राम) गोल टुकड़ों में कटा हुआ
बादाम
किशमिश
केपर्स (एक प्रकार के फूल की कलियाँ) (यदि उपलब्ध हो)
छोटे स्पैनिश ऑलिव, बीज निकले हुए

भरावन बनाने के लिये मशरूम को तेल में लगभग 10 मिनट तक भूनें। पार्सली और हरी मिर्च मिलाकर कुछ मिनट और भूनें। स्वाद-अनुसार सोया साँस मिलाएँ और आँच बढ़ाकर बाक्री रसा सुखा लें। अलग रखें।

आजाकास बनाने के लिये केले के पत्ते साफ़ करें। यदि आप ताजे पत्तों का उपयोग कर रहे हैं तो उन्हें थोड़ा सा तेल डालकर उबालें। हर एक पत्ते को हाथ से सुखाएँ। यदि

आप फ्रीज़ किये हुए केले के पत्तों का उपयोग कर रहे हैं तो ध्यान रखें कि वे सामान्य तापमान पर आ जाएँ, तब ही उनका उपयोग करें। पत्तों को 25×35 सें.मी. के टुकड़ों में काटें। हर पत्ते पर तेल लगाएँ। आजाकास को बाँधने के लिये डोरी के टुकड़े काटें या केले के पत्तों की पतली पट्टियाँ काटें।

हलके हाथ से हर पत्ते को दबाएँ। थोड़ा सा गूँधा हुआ आटा पत्ते पर रखें। साँस और भरावन की थोड़ी मात्रा और स्वाद उभारने की सामग्री, जैसे प्याज़, बादाम, थोड़े किशमिश, केपर्स और एक या दो ऑलिव डालें। बंद करने के लिये थोड़ा और गूँधा हुआ आटा रख कर दबाएँ।

सावधानी से लपेटें और हर बंडल को केले के पत्ते की पतली पट्टी या डोरी से बाँध दें। इन बंडलों को 20 से 30 मिनट तक भाप दें या उबालें। पानी से निकालें, डोरी काटें और गरम परोसें।

1 दर्जन आजाकास या टमाली बनेंगे



भरवाँ आलू (Papas Rellenas)

दक्षिण अमेरिका में नीले से लेकर फ्रीज़ करके सुखाये हुए अनेक प्रकार के आलू होते हैं। भरवाँ आलू के इस व्यंजन में सादे बेक होने वाले आलू का उपयोग होता है। यह भोजन के लिये एक बहुत उत्तम मुख्य व्यंजन (main dish) है। इसे सिरका में डली सब्जियों के साथ या सादे सलाद और प्याज़ की रैलिश के साथ परोसें।

भरवाँ आलू के लिये सामग्री

1½ किलोग्राम आलू

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) मक्खन

1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) आचिओटे तेल (पृ.150) (ऐच्छिक)

1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

½ लाल शिमला मिर्च (लगभग 60 ग्राम), बारीक कटी हुई

1 हालापेन्यो मिर्च (तीखी हरी मिर्च), बीज निकली और
छोटे टुकड़ों में कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)

2 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई

चुटकी भर जीरा, पिसा हुआ

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) किशमिश

8-10 छोटे ऑलिव - पिमेंटो मिर्च से भरे हुए (लगभग 15 ग्राम)

60 ग्राम केसो फ्रेस्को या फैंटा चीज़ या जो भी चीज़ उपलब्ध हो
पार्सली, कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)

नमक

घोल के लिये सामग्री

⅓ कप (38 ग्राम) आटा

लहसुन का पाउडर

नमक

⅓ कप (160 मि. लि.) पानी

ब्रेड क्रम्स

तलने के लिये तेल

आलू को छीलकर नमकीन पानी में नरम होने तक उबालें।

इस बीच, भरावन के लिये मक्खन को एक भारी पतिले में गरम करें। आचिओटे तेल में (यदि उपयोग कर रहे हैं), प्याज़ और लाल शिमला मिर्च मिलाएँ। लगभग 5 मिनट तक भूनें और हालापेन्यो मिर्च, लहसुन तथा जीरा डालें।

एक से दो मिनट और पकाएँ। किशमिश मिलाएँ, आँच से हटाकर ऑलिव, चीज़ और पार्सली मिलाएँ।

जब आलू नरम हो जाएँ तब उन्हें मसलकर नमक और अपने पसंद के दूसरे मसाले मिलाएँ। मसले हुए आलू को बराबर हिस्सों में बांट लें और अपनी हथेली में एक समय में एक हिस्से को रखें।

आलू को दूसरे हाथ से आकार दें और भरावन के लिये एक हिस्सा खुला रखें। थोड़ा सा भरावन रखकर आलू को बंद कर दें। आलू के समाप्त होने तक इस क्रिया को दोहराएँ।

घोल के लिये आटे में स्वाद-अनुसार लहसुन का पाउडर और नमक मिलाएँ फिर उसमें पानी मिला लें। हर भरवाँ आलू को घोल में डुबोएँ फिर ब्रेड क्रम्स में लपेटें। एक गहरी कड़ाही में तेल गरम करें और भरवाँ आलू को सुनहरा होने तक तलें।

8 से 10 भरवाँ आलू बनेंगे



मक्के की क्रीमी पुडिंग (Creamy Corn Pudding)

भुट्टे के ताजे दानों से बहुत स्वादिष्ट मक्के की पुडिंग बनती है, परंतु समय कम हो तो डिब्बा-बंद या फ्रीज किये हुए मक्के का भी उपयोग किया जा सकता है। यदि ताजी हरी मिर्च न मिले तो डिब्बा-बंद हरी मिर्च भी उपयोग कर सकते हैं।

- 1/3 कप (90 मि. लि.) तेल
- 1/2 कप (60 ग्राम) ब्रेड क्रम्स (सिकी हुई ब्रेड का बारीक चूरा)
- 4 कप (500 ग्राम) मक्के के दाने
- 3/4 कप (180 मि. लि.) दूध
- 3 बड़े चम्मच (24 ग्राम) कॉर्नफ्लॉर
- 1/4 कप (60 मि. लि.) क्रीम
- 3/4 कप (90 ग्राम) मक्के का आटा
- 1/2 छोटा चम्मच (2 ग्राम) बेकिंग पाउडर
- 1-2 हालापेन्यो (तीखी हरी मिर्च), बीज निकली और छोटे टुकड़ों में कटी हुई (स्वाद-अनुसार)
- 1/2 बड़ी लाल शिमला मिर्च (लगभग 90 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 कप (125 ग्राम) चैडर चीज़ कसा हुआ

पहले ओवन को 180° सेंटिग्रेड पर गरम करें।

एक बेकिंग डिश में हलका सा तेल लगाकर ब्रेड क्रम्स की परत लगाएँ।

आधे मक्के के दानों को अलग रखें। बाक़ी को दूध के साथ मिक्सी या फ़ूड प्रोसेसर में चलाकर मुलायम प्यूरी बना लें।

एक अलग बरतन में कॉर्नफ्लॉर और क्रीम को मिलाएँ। इस मिश्रण को मक्के की प्यूरी में डालकर मिक्सी में चलाएँ।

इस मिश्रण को मक्के के आटे, बेकिंग पाउडर, मिर्च, शिमला मिर्च, चीज़ और बचे हुए मक्के के दानों के साथ मिलाएँ। इसे तेल लगी हुई डिश में डालें। एक घंटे तक या हलका भूरा होने और जम जाने तक बेक करें। परोसने से पहले कुछ मिनट तक रखें।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये

मक्के के आटे का कू-कू, भिंडी के साथ

(Cornmeal Coo-Coo with Okra)

कू-कू, मक्के के आटे का व्यंजन है जिसकी रेसिपि प्रचीन अफ्रीकी यूगाली, सडसा और मीली-मील दलिये से विरासित के रूप में प्राप्त हुई है। इसे तला या बेक किया जा सकता है या सूप के लिये इसके डम्पलिंग बनाए जाते हैं। यहाँ इसे ताजे नारियल के दूध से बनाया गया है, परंतु इसके बदले में आप डिब्बा-बंद नारियल का दूध या सब्जियों के स्टॉक का उपयोग भी कर सकते हैं।

नारियल के दूध के लिये सामग्री (2 कप बनेंगे)

- 1 नारियल (लगभग 1 किलोग्राम)
- 2 कप (500 मि. लि.) उबलता हुआ पानी

कू-कू के लिये सामग्री

250 ग्राम भिंडी

नमक

ताजी पिसी हुई सफेद काली मिर्च

- 1 कप (125 ग्राम) मक्के का आटा
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) मक्खन

नारियल का दूध तैयार करने के लिये, नारियल को हाथ से या फूड प्रोसेसर में कस लें। कसे हुए नारियल पर उबलता हुआ पानी डालें और ठंडा होने तक रख दें। फिर बारीक छलनी में छानें और दबाकर सारा दूध निकाल लें। कसे हुए नारियल का किसी और व्यंजन के लिये उपयोग करें।

भिंडी को धोएँ और ¼ इंच के गोल टुकड़ों में काटें। भिंडी, नारियल का दूध, नमक और काली मिर्च को सूप के बरतन में डालें, जब उबलने लगे तब आँच धीमी करें और लगभग 6 से 8 मिनट तक पकाएँ।

सूप के बरतन में मक्के के आटे को, पतली धारा में डालें और लगातार चलाते रहें जब तक कि मिश्रण बरतन के सब किनारों को छोड़ने न लगे। यदि आवश्यकता हो तो और थोड़ा पानी डालें। मक्खन डालकर चलाएँ।

जब कू-कू जमने लगे तब उसे मक्खन लगे हुए कटोरे में डालकर हिलाएँ फिर इसे कटोरे से उलट कर प्लेट पर डालें और केक की तरह काटकर टमाटर या तीखे सॉस के साथ परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

आवकाडो ड्रेसिंग सहित राजमा और फ्रेन्च बीन्स का सलाद

(Red and Green Bean Salad with Avocado Dressing)

आवकाडो की क्रीमी ड्रेसिंग, इस फ्रेन्च बीन्स और राजमा के सलाद को बहुत बढ़िया बना देती है। पिकनिक या रात्रि-भोजन के लिये यह उत्तम है।

आवकाडो ड्रेसिंग के लिये सामग्री

- 1 आवकाडो (लगभग 375 ग्राम), छिला हुआ और टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 बड़ा लाल टमाटर (लगभग 185 ग्राम), छिला, बीज निकला और कटा हुआ
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) प्याज़, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) नीबू का रस या सिरका
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) पैप्रिका (कम तीखा लाल मिर्च पाउडर) स्वाद-अनुसार नमक
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) कायेन पैपर (तीखा लाल मिर्च पाउडर) (या स्वाद-अनुसार)

राजमा और फ्रेन्च बीन्स सलाद के लिये सामग्री

- 2 कप (500 ग्राम) राजमा, उबले हुए
- 2 कप (315 ग्राम) फ्रेन्च बीन्स, उबले हुए
- 1 कप (250 ग्राम), सेलरी (लगभग 2 बड़े डंठल), कटे हुए
- लैटिस (सलाद) की पत्तियाँ

आवकाडो ड्रेसिंग बनाने के लिये आवकाडो, टमाटर, प्याज़, नीबू का रस, तेल, पैप्रिका, नमक और कायेन पैपर को मिक्सी में डालें और चलाकर मुलायम प्यूरी बना लें।

सलाद बनाने के लिये, राजमा, फ्रेन्च बीन्स और सेलरी को साथ में मिलाएँ और उसमें थोड़ी आवकाडो ड्रेसिंग मिलाएँ।

एक प्लेट में लैटिस की पत्तियों को आकर्षक ढंग से सजाएँ। सलाद को पत्तियों के ऊपर रखें और बची हुई (या जितनी चाहें) आवकाडो ड्रेसिंग ऊपर डालें।

8 व्यक्तियों के लिये



संतरे और किशमिश सहित पत्तागोभी का सलाद

(Cole Slaw with Oranges and Raisins)

संतरे का ताज़ा स्वाद और कुछ चम्मच किशमिश, इस सादे पत्तागोभी के सलाद को एक नई ताज़गी प्रदान करते हैं।

सलाद के लिये सामग्री

- 250 ग्राम पत्तागोभी, बारीक कटी हुई
- 2 गाजर (लगभग 250 ग्राम), बारीक कटी हुई
- 1 संतरा, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ या 185 ग्राम डिब्बा-बंद मेन्डरिन संतरे, पानी छने हुए
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) बिना बीज के किशमिश
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), बारीक कटा हुआ
- 1/3 कप (90 ग्राम) सावर क्रीम या दही
- नमक

ड्रेसिंग के लिये सामग्री

- 1/3 कप (90 मि. लि.) तेल या कॉर्न ऑयल
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) मेपल सिरप
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) सिरका
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

पत्तागोभी के सलाद के लिये पत्तागोभी, गाजर, संतरे और किशमिश को मिलाएँ। प्याज़ और सावर क्रीम या दही को अच्छी तरह मिलाकर सलाद में डालें और स्वाद-अनुसार नमक मिलाएँ। एक घंटे तक मेरिनेट होने के लिये अलग रखें।

इस बीच में, ड्रेसिंग तैयार करने के लिये, ड्रेसिंग की सारी सामग्री को एक मर्तबान या मिक्सी में डालकर मिलाएँ। पत्तागोभी के सलाद पर डालकर मिलाएँ। फ्रिज में ठंडा करें और तभी निकालें जब परोसना हो।

4 व्यक्तियों के लिये

आम की चटनी (Mango Chutney)

यह स्वादिष्ट परंतु बहुत खट्टी चटनी है। यदि आप मीठा/खट्टा स्वाद पसंद करते हैं तो ज़्यादा चीनी डालें।

1½ किलोग्राम कच्चे आम

नमक

6 बड़े चम्मच (75 ग्राम) चीनी (या स्वाद-अनुसार)

1½ कप (375 मि. लि.) पानी

¾ छोटा चम्मच (3 ग्राम) कायेन पैपर (तीखा लाल मिर्च पाउडर)

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) कलौंजी (प्याज़ के बीज)

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) साबुत काली मिर्च, मोटी कुटी हुई

2½ सें. मी. दालचीनी का टुकड़ा

6 लौंग

2 साबुत इलायची

2 तेज-पत्ते

4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) सुनहरी किशमिश

3 कली लहसुन

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) सिरका

आम को छीलकर 2½ सें. मी. के टुकड़ों में काट लें। गुठलियों से खुरचकर जितना हो सके उतना गूदा निकालें, फिर गुठलियाँ फेंक दें। आम के टुकड़ों में नमक मिलाकर हिलाएँ और बिना ढके सामान्य तापमान पर 2 घंटे तक रखें। इन टुकड़ों को तौलिये से थपथपाकर सुखा लें।

एक बड़े बरतन में चीनी और पानी को तेज आँच पर उबालें। जब उबलने लगे तब आँच धीमी करके सिरके को छोड़कर बाक़ी सारी सामग्री डालें। ढककर, आम के टुकड़ों के नरम होने तक और रसे के गाढ़े होने तक लगभग 20 से 25 मिनट तक पकाएँ।

आँच से हटाकर ठंडा होने दें। चटनी में से तेज-पत्ता, दालचीनी का टुकड़ा और साबुत इलायची निकाल लें फिर सिरका मिलाएँ। यह चटनी फ्रिज में एक हवा-बंद डिब्बे में लगभग एक महीने तक ठीक रहती है।

1¾ कप बनेगी

प्याज़ की रैलिश (Onion Relish)

प्याज़ की रैलिश, लैटिन अमेरिका में आमतौर से टेबल पर रखी जाती है। यह बहुत से आलू के व्यंजनों के साथ परोसी जाती है। इसे भरवाँ आलू (पृ. 142) के साथ परोसें।

500 ग्राम प्याज़, बहुत पतले गोलों में कटे हुए

1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक

1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) सिरका (या स्वाद-अनुसार)

1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) तेल (या स्वाद-अनुसार)

½ छोटा चम्मच (2 ग्राम) चीनी

¼ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) कायेन पैपर (तीखा लाल मिर्च पाउडर) ऐच्छिक

6-8 हरे ऑलिव, पतले कटे हुए

प्याज़ में नमक मिलाकर लगभग 30 मिनट तक रखें। फिर प्याज़ को धोकर पानी अच्छी तरह से निकाल दें। सिरका, तेल, चीनी, कायेन पैपर (यदि आप उपयोग कर रहे हैं) और ऑलिव मिलाएँ। तीस मिनट और रखें। फ्रिज में ठंडा करें। परोसने के समय फ्रिज से निकालें।

2 कप बनेगी



पपीते का सालसा (Paw Paw Salsa)

2 तीखी मिर्च (या स्वाद-अनुसार)

4-5 कली लहसुन

½ कप (125 मि. लि.) सिरका या नींबू का रस

½ कप (90 ग्राम) हरा पपीता, छिला हुआ और छोटे टुकड़ों में कटा हुआ नमक

2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) तैयार मस्टर्ड पेस्ट

सारी सामग्री को खरल और मूसल या मिक्सी या फूड प्रोसेसर में डालें। सालसा को स्वाद के अनुसार एकरस होने तक या उसमें कुछ टुकड़े रह जाएँ, तब तक चलाएँ।

1 कप बनेगा

पेब्रे सॉस (Pebre Sauce)

करिबियन और लैटिन अमेरिका, दोनों में विशेषकर, तीखे सॉस भोजन के साथ परोसे जाते हैं। कभी-कभी सॉस में 12 मिर्चे तक डाली जाती हैं। यहाँ हरी मिर्च की बहुत कम मात्रा डाली है, परंतु आप स्वाद-अनुसार डालें। हाबान्येरो मिर्च बहुत ज़्यादा तीखी हरी मिर्च है, इसे बीन्स या कद्दू के स्ट्यू (पृ. 133) के साथ परोसें।

- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) लाल सिरका
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) नीबू का रस
- 1/3 कप (30 ग्राम), हरे प्याज़, बहुत बारीक कटे हुए
- 3 टमाटर (लगभग 375 ग्राम), बारीक कटे हुए
- 1/2 कप (60 ग्राम) हरा धनिया, बारीक कटा हुआ
- 1 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 हाबान्येरो मिर्च, बीज निकली और छोटे टुकड़ों में कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)
- नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

तेल, सिरका और नीबू के रस को मिलाएँ। इसमें बाक़ी सामग्री डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। उपयोग करने से पहले कुछ घंटे रखें।

1 1/2 कप बनेगा



आचिओटे तेल (Achiote Oil)

आचिओटे के बीज, लैटिन अमेरिका के रसोई-घरों में अधिकतर भोजन में रंग लाने के लिये उपयोग किये जाते हैं।

- 1/2 कप (120 मि. लि.) सैप्लॉवर का तेल
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) अनाटो (आचिओटे) के बीज
- 1 तेज-पत्ता

तेल को एक छोटे बरतन में डालें। अनाटो के बीज और तेज-पत्ता डालकर लगभग 20 मिनट तक रखें। एक बार उबालकर आँच से हटा दें। तेल से बीज और तेज-पत्ता छानकर हटा दें।

1/2 कप बनेगा

पुराने ढंग की ब्रेड पुडिंग (Old-Fashioned Bread Pudding)

बढ़िया सफ़ेद ब्रेड से यह पुडिंग स्वादिष्ट बनती है, किन्तु बिस्कुट या केक का चूरा मिलाने से तो यह और भी लाजवाब हो जाती है।

- 375 ग्राम बढ़िया सफ़ेद ब्रेड
- 4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) मक्खन, नरम किया हुआ
- $\frac{3}{4}$ कप (90 ग्राम) नारियल, कसा हुआ
- $\frac{1}{2}$ कप (90 ग्राम) किशमिश
- $2\frac{1}{2}$ -3 कप (600-750 मि. लि.) दूध
- $\frac{1}{2}$ कप (90 ग्राम) गहरे रंग की ब्राउन चीनी
- $\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच ($2\frac{1}{2}$ ग्राम) जायफल
- $\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच ($2\frac{1}{2}$ ग्राम) दालचीनी
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) वनिला एसेंस

एक 8 इंच या 20 सें.मी. की चौकोर बेकिंग डिश में चिकनाई लगाएँ। ओवन को 180° सेंटिग्रेड पर गरम करें।

ब्रेड की चारों किनारे काट लें। ब्रेड पर मक्खन लगाकर उसे चौकोर या लम्बे टुकड़ों में काट लें। चिकनाई लगी हुई बेकिंग डिश में ब्रेड की एक परत रखें। उस पर नारियल और किशमिश की एक परत लगाएँ। इस क्रिया को दोहराते रहें, बारी-बारी से ब्रेड, फिर नारियल और किशमिश की परत लगाएँ जब तक कि सारी सामग्री समाप्त न हो जाए।

$\frac{1}{2}$ कप दूध में ब्राउन चीनी, जायफल, दालचीनी और वनिला मिलाएँ। अच्छी तरह घोल कर इसे बाकी दूध में मिलाएँ। इस दूध के मिश्रण को ब्रेड/नारियल/किशमिश की परतों के ऊपर डालें। आधे घंटे या ज़्यादा देर तक रखा रहने दें ताकि ब्रेड दूध को सोख ले।

लगभग 45 मिनट तक या पुडिंग के जमने और सुनहरे होने तक बेक करें। फेंटे हुए क्रीम या आइसक्रीम के साथ परोसें।

8 व्यक्तियों के लिये

मीठा और आसान केले का केक (Sweet and Easy Banana Cake)

चॉकलेट और केले का एक दूसरे से गहरा सम्बंध है। इस व्यंजन में चॉकलेट के टुकड़े पिघलकर केले में मिल जाते हैं और एक स्वादिष्ट और मुलायम केक तैयार हो जाता है। यदि चॉकलेट चिप्स (टुकड़े) और ग्लेज़ की जगह अखरोट या पीकान डालें तो यही केक आसानी से केले की ब्रेड बन जाता है।

मीठे और आसान केक के लिये सामग्री

- ¾ कप (185 ग्राम) मक्खन
- ¾ कप (185 ग्राम) चीनी
- 2 छोटे चम्मच (8.8 ग्राम) मीठा सोडा
- ¼ कप (60 ग्राम) दही या सावर क्रीम
- 750 ग्राम पक्के केले, मसले हुए
- 3 कप (375 ग्राम) मैदा
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- 1½ छोटा चम्मच (7½ मि. लि.) वनिला एसेंस
- 1 कप (लगभग 220 ग्राम) चॉकलेट चिप्स (टुकड़े)

कोको की ग्लेज़ के लिये सामग्री (ऐच्छिक)

- ½ कप (60 ग्राम) आइसिंग शुगर
- 2 बड़े चम्मच (10 ग्राम) कोको
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ मि. लि.) वनिला एसेंस
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) पानी



पहले ओवन को 180° सेंटिग्रेड पर गरम करें। मक्खन और चीनी को हलका और फुलफुला होने तक फेंटें।

मीठा सोडा, दही या सावर क्रीम को मिलाएँ और घुल जाने तक चलाएँ। इसे मक्खन और चीनी में मिलाएँ। अच्छी तरह फेंटें, फिर केला, मैदा, नमक और वनिला मिलाएँ। इसमें चॉकलेट के चिप्स डालें।

इस घोल को अच्छी मात्रा में मक्खन और मैदा लगे हुए लोफ़ पैन या टिन में डालकर 45 से 50 मिनट तक या जब टूथपिक बीच में डालने से साफ़ निकल आये, तब तक बेक करें।

यदि ग्लेज़ बनाना चाहें तो उस के लिये चीनी और कोको को एक साथ छान लें, उसमें वनिला और पानी मिलाएँ। यदि आवश्यकता हो तो और पानी मिलाएँ। इसे केक के ऊपर डालें।

1 केक बनेगा

आम की क्रीमवाला गरम प्रदेशीय फलों का सलाद

(Tropical Fruit Salad with Mango Cream)

आम, पपीता और नारियल कुछ ऐसे गरम प्रदेशीय फल हैं, जो इस सलाद को विशेष स्वाद प्रदान करते हैं। पैशन फ्रूट और चेरीमोया का उपयोग कर के देखें। जो भी फल उपलब्ध हों उनका उपयोग करें। इस सलाद को भोजन के साथ या अंत में मिठाई की तरह परोसें।

गरम प्रदेशीय सलाद के लिये सामग्री

3 मध्यम आकार के केले (प्रत्येक केला लगभग 250 ग्राम), छिले और कटे हुए नींबू का रस

1 पका हुआ आम (लगभग 375 ग्राम)

1 पका हुआ पपीता (लगभग 375 ग्राम)

3 कीवी फल (प्रत्येक कीवी लगभग 125 ग्राम)

1 ताजा अनन्नास (लगभग 550 ग्राम, कटे हुए का वजन)

1 स्टार फ्रूट (125 ग्राम) यदि उपलब्ध हो

1 कप (125 ग्राम) नारियल, बारीक कतरा और सिका हुआ

1 कप (लगभग 125 ग्राम) बिना नमक के मैकेडेमिया नॉट (मेवे), छोटे टुकड़ों में कटे हुए

आम की क्रीम के लिये सामग्री

2 आम (लगभग 1 किलोग्राम)

½ कप (125 मि. लि.) क्रीम

चीनी

कटे हुए केलों को भूरा होने से बचाने के लिये नींबू के रस में डालकर हिलाएँ। दूसरे सभी फलों को छीलकर, फाँकों में काटकर धीरे से मिलाएँ। फलों को एक बड़े कटोरे या अलग-अलग छोटे कटोरों में रखें। सिका हुआ नारियल और कटे हुए मैकेडेमिया नॉट बुरकें। ठंडा करें। परोसने से तुरंत पहले केले मिलाएँ।

आम की क्रीम बनाने के लिये आम को छीलकर फाँकों में काटें और मिक्सी या फूड प्रोसेसर में डालकर प्यूरी बनाएँ। यदि प्यूरी ब्लेड पर चिपकने लगे तो थोड़ा पानी डालें।

एक अलग कटोरे में क्रीम को गाढ़ा होने तक फेंटें और आम की प्यूरी में डालें।

स्वाद-अनुसार चीनी डालें। इसे चम्मच से फलों के सलाद पर डालकर परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये

फलों के शेक (Batidos)

ये फलों के स्फूर्तिदायक शेक (पेय) सारे करिबियन और लैटिन अमेरिका जैसे गरम प्रदेशों में पसंद किये जाते हैं। इन्हें दूध, कंडेंस्ड दूध, दही या केवल फल से ही गाढ़ा किया जाता है। आप अपनी पसंद के किसी भी फल का उपयोग कर सकते हैं।

खरबूजे का शेक (4 कप बनेगा)

1¼ किलोग्राम पका हुआ खरबूजा

1 कप (250 ग्राम) सादा दही

1-2 बड़े चम्मच (15-30 मि. लि.) नींबू का रस (या स्वाद-अनुसार)

चीनी

ताज़ा पुदीना (सजाने के लिये)

नींबू (सजाने के लिये)

आम का नेक्टर (6 कप बनेगा)

1 बड़ा पका हुआ आम (लगभग 625-750 ग्राम)

चीनी

1-2 बड़े चम्मच (15-30 मि. लि.) ताज़े नींबू का रस (या स्वाद-अनुसार)

4 कप (1 लिटर) पानी

केले-स्ट्रॉबेरी का शेक (2 कप)

2 कप (500 ग्राम) कटी हुई स्ट्रॉबेरी और

2 बड़ी स्ट्रॉबेरी सजाने के लिये

2 केले (प्रत्येक केला लगभग 250 ग्राम)

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) मीठा कंडेंस्ड दूध

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ताज़े नींबू का रस

(या स्वाद-अनुसार)



फलों को काटकर बीज और छिलके हटा दें।

सजावट की सामग्री को छोड़कर, बाकी सारी सामग्री को एकरस होने तक मिक्सी में चलाकर प्यूरी बनाएँ। सामग्री को कुछ भागों में बाँटें और एक बार में थोड़ी सामग्री ही मिक्सी में चलाएँ।

मिठास के लिये चखें और इच्छा-अनुसार चीनी या नींबू का रस डालें। यदि चाहें तो बर्फ के टुकड़े डालें। शेक को गिलासों में या जग में डालें। फल या पुदीने से सजाएँ।

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

करिबियन और लैटिन अमेरिका के भोजन में बहुत विविधता है। यूरोप की परम्परा के अनुसार भोजन, क्रम से एक के बाद एक परोसा जाता है या केवल एक तृप्तिदायक स्ट्यू ही संपूर्ण भोजन होता है। करी और भारतीय रोटियाँ करिबियन भोजन का एक महत्त्वपूर्ण भाग हैं। उन्हें भारतीय भोजन-सूची से चुनें। शकरकंद और कच्चे केले के व्यंजन अफ्रीकी व्यंजन-सूची से चुनें। व्यंजनों का चुनाव यूरोप और विशेषकर, स्पेन से भी किया जा सकता है। गरम प्रदेशों के सभी फल अपने आप में पूर्ण भोजन की तरह या भोजन के साथ परोसे जा सकते हैं।

करिबियन बुफे (Caribbean Buffet)

खरबूजे का शेक (Melon Smoothy)

कच्चे केले के चिप्स (Plantain Chips)

मटर की दाल के पकौड़े (Phulowrie)

मक्के के आटे का कू-कू, भिंडी के साथ (Cornmeal Coo-Coo with Okra)

आम की चटनी (Mango Chutney)

संतरे और किशमिश सहित पत्तागोभी का सलाद (Cole Slaw with Oranges and Raisins)

आम की क्रीमवाला गरम प्रदेशीय फलों का सलाद (Tropical Fruit Salad with Mango Cream)

रूचिपूर्ण सहभोज (Elegant Company Dinner)

सेलरी रूट का क्रीमी सूप (Crema de Apio)

मक्के की क्रीमी पुडिंग (Creamy Corn Pudding)

ब्लैक बीन्स (Black Beans) (पृ. 116)

संतरे और किशमिश सहित पत्तागोभी का सलाद (Cole Slaw with Oranges and Raisins)

नारियल की आइस्क्रीम (Coconut Ice Cream) (पृ. 258)

वेनेजुएलन क्रिसमस का रात्रि-भोजन (Venezuelan Christmas Dinner)

कच्चे केले के चिप्स (Plantain Chips)

काबुली चने और ऑलिव के एम्पनाडास (Chick Pea and Olive Empanadas)

सेलरी रूट का क्रीमी सूप (Crema de Apio)

वेनेजुएलन आजाकास (Venezuelan Hallacas)

ब्लैक बीन्स (Black Beans) (पृ. 116)

चावल (Rice)

मीठा और आसान केले का केक (Sweet and Easy Banana Cake)

परिवार के लिये भोजन (Family Supper)

भरवाँ आलू (Papas Rellenas)

प्याज़ की रैलिश (Onion Relish)

राजमा और फ्रेन्व बीन का सलाद (Red and Green Bean Salad)

एशिया

एशिया

अनोखा, आकर्षक, रहस्यमय एशिया! यहाँ के मसालों को प्राप्त करने की लालसा के कारण जो खोज आरम्भ हुई, उसके फलस्वरूप अकस्मात् नई दुनिया का पता चला, तथा पूर्व और पश्चिम के बीच महत्वपूर्ण सम्बंध स्थापित हुए जो आज भी कायम हैं। यह कहने में कोई अतिशयोक्ति न होगी कि साम्राज्यों की किस्मत उत्तम और सुगंधित मिर्च-मसालों पर निर्भर करती थी।

खोज अभी भी जारी है, परंतु अब खोजकर्ता अधिक सूक्ष्म भूख को संतुष्ट करने के लिये आते हैं। एशिया की सूफी परम्परा और अनेक धर्म, जो मनुष्य-जीवन को गहरा सम्मान देते हैं, इस महाद्वीप पर शाकाहारी भोजन की नींव स्थापित कर चुके हैं। पूरे एशिया में यह माना जाता है कि भोजन का शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास के साथ गहरा सम्बंध है। यहाँ भोजन जीने का एक तरीका है। प्राचीन चिकित्सा प्रणाली भी दार्शनिक ज्ञान के उन्नत सिद्धान्तों पर आधारित है, जो विश्व के समग्रता और सम्पूर्णता के दृष्टिकोण को दर्शाते हैं। सम्पूर्ण सृष्टि और मानव जाति दोनों ही ऊर्जा की दृष्टि से एक समान परिभाषित किये जाते हैं और एक समान प्राकृतिक नियमों के अधीन हैं।

एशिया में, विशेषकर भारत में, आध्यात्मिकता की बुनियाद शाकाहारी भोजन से जुड़ी हुई है। भारत में, जहाँ रहस्यवाद का पुराना इतिहास है, वहाँ ध्यान मनन हेतु, निरोग शरीर रखने के लिये शाकाहारी भोजन, प्राथमिक आवश्यकता समझी जाती है। कर्म और पुनर्जीवन में विश्वास, भूख मिटाने के लिये, जीवित प्राणी को मारना असम्भव कर देता है। कबीर साहिब, भारत के प्रख्यात संत यह प्रश्न रखते हैं, “यदि बकरी जो केवल घास ही खाती है, उसकी खाल कोड़े मार-मारकर उतारी जाती है, तो जो लोग बकरी को खाते हैं उनका क्या हाल होगा?”

शाकाहारवाद चीन में इतना प्रचलित नहीं है जितना कि भारत में। चीन में इसका प्रसार महात्मा बुद्ध की शिक्षा द्वारा हुआ था। महात्मा बुद्ध ने पहला महान सच सिखाया, “पैदाइश दुःख है, बुढ़ापा दुःख है, बीमारी दुःख है और मृत्यु दुःख है।” दुःखों से उपर उठने के लिये, दूसरी चीजों के अतिरिक्त, अच्छे कर्म करना और हिंसा न करना आता है। जापान में भी शाकाहार के फलने फूलने का कारण बौद्धमत ही है। शॉजिन रिओरी या जापानी शाकाहारी पाक-शैली की स्थापना बौद्ध भिक्षुओं की जेन (zen) संस्था ने मन को सिखाने और अच्छाई को अपनाने के लिये की थी। क्योटो में, एडो शासन काल (1600-1861) की शाही पाक-शैली शाकाहारी थी और आज भी क्योटो बढ़िया वैष्णव भोजन का केंद्र है।

भारत में और कुछ हद तक, बाकी एशियाई सभ्यताओं में शाकाहारी भोजन को मान्यता और सम्मान प्राप्त था, क्योंकि राजा और पंडित दोनों ने ही इसे अपनाया था, इसलिये शाकाहारवाद को यहाँ इतना धक्का नहीं लगा जितना दुनिया के अन्य भागों में। महाद्वीप के अनेक महान् शिक्षक हमें यही याद दिलाते हैं कि कौन सा भोजन हमारे लिये उपयुक्त है, यह समझने का सबसे अच्छा

तरीका महात्मा बुद्ध का यह परामर्श मानना है: “तेजस्वी देवताओं की तरह खुशी पर जियो।”

भारत यह देश दुनिया के सामने प्रमाणित करता है कि शाकाहारी भोजन नीरस और अलोनी नहीं होता है। मसालों को रचनात्मक रूप से उपयोग करने की कला के फलस्वरूप, यहाँ की पाक-शैली बहुत बढ़िया हो गई है, जिससे सब्जी, दाल और रोटी को बहुत विविधता मिली है। भारत में कई तरह की अनोखी सब्जियाँ हैं, जो भारत से बाहर के लोग नहीं जानते। परंतु यहाँ पर हम जानी-पहचानी सब्जियों और विविध प्रकार की दालों के बारे में ही बताएँगे। तवे पर सिकी रोटी, दही, चटनी और अचार, यहाँ की पाक कला को पूर्ण बनाते हैं।



भारत

चीन यहाँ चावल के अतिरिक्त सोयाबीन (सोया साँस, बीन पेस्ट और टोफू) भोजन का एक आवश्यक भाग है। ताजे और सूखे मशरूम, कमल ककड़ी, बॉक चॉय, चाइनीज़ शलजम, सिंघाडे, टेरो रूट और अंकुरित दाल, कुछ विशेष चाइनीज़ सब्जियाँ हैं। डिम सम या स्नैक्स ग्रीन चाय के साथ परोसे जाते हैं।



चाइना

जापान यहाँ चावल या 'गोहन' और सोया बीन से बने पदार्थ जैसे मीसो, सोया साँस और टोफू, भोजन के उतने ही आवश्यक भाग हैं जितने चीन में। समुद्र से प्राप्त सब्जियाँ जैसे कोम्बू, वाकामे और नॉरी, पोषण तत्व और बल प्रदान करते हैं जो कि जापानी भोजन की विशेषता है।



जापान

साउथ ईस्ट एशिया यह मिली जुली संस्कृतियों का संगम है। यहाँ बहुत-सी स्थानीय पाक-शैलियाँ हैं, जिन पर चाइनीज़ और भारतीय पाक-शैलियों का प्रभाव है। यूरोप-वासियों ने भी अपनी पाक-शैली की छाप यहाँ छोड़ी है। मिर्च, करी पेस्ट, नारियल का दूध, लैमन ग्रास और लाइम लीफ़, भोजन को लाजवाब और विशिष्ट बनाते हैं। मूँगफली की साँस, चावल और नूडल्स बहुत पसंद किये जाते हैं।



साउथ ईस्ट एशिया

भारतीय व्यंजन

विभिन्न प्रकार की रोटियाँ (Breads)

चपाती (Flat Whole-Wheat Bread) पृ. 162

पूरी (Fried Whole-Wheat Bread) पृ. 163

नान (Leavened Tandoor Bread) पृ. 164

स्नैक्स (Snacks)

पकौड़े (Deep-Fried Vegetables in Batter) पृ. 165

समोसे (Samosas) पृ. 166

डोसा (Rice Crepes) पृ. 167

सब्जियाँ (Vegetables)

सूखी फूलगोभी (Dry Cauliflower) पृ. 169

कढ़ी (Chick Pea Flour Stew with Dumpling) पृ. 170

शाही पनीर (Shahi Paneer) पृ. 172

मटर पनीर (Cheese and Peas) पृ. 173

आलू भाजी (Spicy Potatoes) पृ. 174

चावल (Rice)

चावल (Plain Rice) पृ. 175

मटर चावल (Rice and Peas) पृ. 175

शाही पुलाव (Nut and Raisin Pulao) पृ. 176

दाल और दाल का सूप (Dal and Dal Soups)

काबुली चने (Chick Peas) पृ. 177

मिली-जुली दाल (Mixed Dal) पृ. 178

राजमा (Red Bean Curry) पृ. 180

साँबर (Sambar) पृ. 182

चटनी और अचार (Chutneys and Pickles)

धनिया, पुदीना, इमली और नारियल की चटनी

(Coriander, Mint, Tamarind, and Coconut Chutney) पृ. 184

नींबू का अचार, गाजर का अचार (Lime Pickle, Carrot Pickle) पृ. 187

दही और पनीर (Yogurt and Paneer)

आलू का रायता (Fancy Potato Yogurt) पृ. 188

पनीर (Paneer) पृ. 189

मीठे व्यंजन (Sweets)

गाजर का हलवा (Carrot Pudding) पृ. 190

कुलफी (Indian Nutty Ice cream) पृ. 190

फिरनी (Indian Custard) पृ. 191

गुलाब जामुन (Gulab Jamun) पृ. 192

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव (Suggested Menus) पृ. 193



चपाती (Flat Whole-Wheat Bread)

चपाती भारत का एक मुख्य आहार है। इसे किसी भी तरकारी के साथ परोसकर भोजन को पूर्ण किया जा सकता है। यह आटे से बनती है और तवे पर सेकी जाती है या फिर सीधी आँच पर फुलाई जाती है। एल्युमिनियम फ़ॉयल में रखने पर चपाती आधे घंटे तक गरम रहती है।

2 कप (250 ग्राम) आटा

½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक (ऐच्छिक)

⅓ कप (160 मि. लि.) गुनगुना पानी (थोड़ा नरम आटा गूँधने के लिये जितना आवश्यक हो) बेलने के लिये सूखा आटा

2-3 बड़े चम्मच (30-45 मि. लि.) पिघला हुआ घी या मक्खन (ऐच्छिक)

एक परात में आटा और नमक मिलाएँ। पानी डालें और अच्छी तरह गूँधकर, 30 मिनट से 1 घंटे तक अलग रख दें, चपाती बनाने से पहले 2-3 मिनट फिर से गूँधें। फिर इसके 14 पेड़े या गोले बना लें।

तवा गरम करें, दूसरी तरफ भी गैस जला लें और उस पर जाली या केक रैक रख दें।

आटे का गोल पेड़ा बनाएँ। सूखे आटे से लपेट कर दबाएँ। थोड़ा आटा चकले पर बुरक दें। बेलन से इसे पतला और बराबर बेलकर 13-15 सें. मी. का गोलाकार बना लें।

पहले से गरम किये हुए तवे पर डालकर 30 सेकंड तक सेकें फिर दूसरी तरफ पलट कर 30 सेकंड से 1 मिनट तक सेकें।

इस अधपकी चपाती को सीधा गैस पर डालकर चिमटे से कुछ बार पलटें। चपाती को फूल जाना चाहिये। सिकी हुई चपाती को एक प्लेट में रखें और एक तरफ घी या मक्खन (ऐच्छिक) लगाकर गरम परोसें।

14 चपातियाँ बनेंगी

पूरी (Fried Whole-Wheat Bread)

शुरु में पूरी, चपाती की तरह ही बनाई जाती है, लेकिन उसे गहरे तेल में तलकर फुलाया जाता है। उत्तर प्रदेश में ये दाल या सब्जी के साथ परोसी जाती हैं। पंजाब में पूरियाँ त्योहारों पर बनाई जाती हैं। ये अधिकतर मसालेदार आलू या चने के साथ परोसी जाती हैं।

2 कप (250 ग्राम) आटा

$\frac{3}{4}$ कप (160 मि. लि.) गुनगुना पानी (आवश्यकता-अनुसार)

बेलने के लिये सूखा आटा

तलने के लिये तेल या घी

परात में आटा डालें और थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए 4-5 मिनट तक गूँधकर थोड़ा सख्त आटा तैयार करें। तीस मिनट से 1 घंटे तक इसे अलग रख दें। पूरी बनाने से पहले 2-3 मिनट फिर गूँध लें।

आटे के छोटे-छोटे पेड़े या गोले बना लें। चकले के ऊपर आटा बुरककर, एक समय में एक पेड़े को 4 इंच के गोलाकार में बेल लें। पूरी बेलते समय पेड़े के ऊपर और नीचे थोड़ा आटा बुरकें ताकि वह चिपके नहीं (आटा बुरकने की जगह थोड़े तेल का उपयोग भी किया जा सकता है)।

तेल को कड़ाही में तब तक गरम करें जब तक उसका तापमान 185° सेंटिग्रेड न हो जाए। पूरी को तेल में सरका दें पर यह ध्यान रखें कि वह मुड़े नहीं। वह कड़ाही के नीचे जाकर ऊपर आ जाएगी। उसे छलनी के साथ तेल में हलका सा दबायें ताकि वह फूल जाए। कुछ सेकंड बाद हलके सुनहरे होने पर, पूरी को पलट दें जिस से वह दूसरी तरफ से भी पक जाए। छलनी से पूरी को निकालकर छिट्टों वाले बरतन में डालें ताकि उसका तेल निकल जाए। इसी प्रकार सभी पूरियाँ बना लें। तुरंत परोसें या उन्हें एल्युमिनियम फ़ॉयल में लपेट कर, 140° सेंटिग्रेड पर गरम किये हुए ओवन में आवश्यकता अनुसार 1 से 2 घंटे तक रखें।

14-16 पूरियाँ बनेंगी

नान (Leavened Tandoor Bread)

नान, उत्तर भारत की खमीरी रोटी है, जो तंदूर या मिट्टी के ओवन के एक तरफ लगाकर बनाई जाती है। यहाँ ब्रॉएलर ओवन (बिजली के तंदूर) में बनाने की विधि बताई गई है।

- 1 पैकेट (7 ग्राम) सूखा खमीर (यीस्ट)
 - 1 छोटा चम्मच (4 ग्राम) चीनी
 - 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) गरम पानी
 - ¼ कप (60 मि. लि.) गरम दूध या पतली क्रीम
 - ¼ कप (60 मि. लि.) सामान्य तापमान का दही
 - 4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) तेल
 - 3 कप (375 ग्राम) मैदा
 - 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
 - ½ छोटा चम्मच (2 ग्राम) बेकिंग पाउडर
 - ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) खसखस
- पिघला हुआ मक्खन



एक कटोरे में चीनी, गरम पानी और खमीर मिलाएँ। दस मिनट तक या उसमें झाग बनने तक अलग रखें। दूसरे कटोरे में गरम दूध, दही और तेल मिलाएँ।

एक परात में मैदा, नमक, बेकिंग पाउडर और खसखस मिलाएँ। उसमें दही और खमीर का मिश्रण मिलाकर गूँधें। जब वह किनारों से चिपकना छोड़ दे और नरम हो जाए, तब तक गूँधें। फिर गीले कपड़े से ढककर गरम स्थान पर, लगभग 4 घंटे या उसका आकार दुगना होने तक रखें।

ओवन को गरम करें। गूँधे हुए मैदे के पेड़े बनायें और उन्हें 15-18 सें.मी. के गोलाकार में बेल लें। इस बेले हुए नान (एक बार में 4 या 5) को ओवन के ब्रॉएलर-वाले हिस्से में रख दें।

ऊपरी भाग पर हलके भूरे निशान आने पर नान को पलट दें जिस से वह दूसरी तरफ से भी इसी तरह सिक जाए। बाहर निकालें और एक तरफ पिघला हुआ मक्खन लगा दें। गरम परोसें।

10 नान बनेंगे

पकौड़े (Deep-Fried Vegetables in Batter)

पकौड़े एक स्वादिष्ट ऐपिटाइज़र (जो भोजन से पहले खाया जाता है) या हलका नाश्ता है। आलू के अतिरिक्त दूसरी सब्जियाँ, जैसे गोभी, मशरूम और जुकीनी भी घोल में डुबो कर उपयोग की जा सकती हैं। टोफू और पनीर के पकौड़े भी बढ़िया बनते हैं। पकौड़ों को इमली की चटनी (पृ. 185) के साथ परोसें।

$\frac{3}{4}$ कप (180 मि. लि.) पानी

1 कप (90 ग्राम) बेसन

1 मध्यम आकार का प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), लम्बे बारीक टुकड़े किये हुए

3 मध्यम आकार के आलू (लगभग 750 ग्राम), बारीक कटे हुए

1 कप (लगभग 60 ग्राम) ताज़ा पालक, कटा हुआ

2-3 ताज़ी मिर्च बारीक कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)

2 छोटे चम्मच (12 ग्राम) नमक

$1\frac{1}{2}$ छोटे चम्मच ($7\frac{1}{2}$ ग्राम) सूखा धनिया, मोटा पिसा हुआ

$\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच ($2\frac{1}{2}$ ग्राम) जीरा

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) अजवायन

$\frac{1}{3}$ कप (45 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया, कटा हुआ

तेल, तलने के लिये

पानी और बेसन मिलाकर चिकना मुलायम घोल बना लें। उस में प्याज़, आलू, पालक, मिर्च, नमक, पिसा धनिया, अजवायन और ताज़ा धनिया मिला लें। चखकर देखें, यदि आवश्यकता हो तो नमक की मात्रा बढ़ायें।

कड़ाही में तेल गरम करें। हर एक पकौड़े के लिये एक बड़ा चम्मच (15 ग्राम) घोल निकालें और दूसरे चम्मच से उसे कुरेद कर सीधा गरम तेल में डालें। एक बार में पकौड़ों की आधी मात्रा इसी तरह तेल में तलें। तीन-चार मिनट तक या उनके सब तरफ से हलके गुलाबी हो जाने तक उन्हें पलटते रहें। बाक़ी के पकौड़े भी इसी प्रकार तलें। परोसने से पहले पकौड़ों को फिर से तल लें ताकि वे सब तरफ से सुनहरे भूरे हो जाएँ।

20 पकौड़े बनेंगे

समोसे (Samosas)

समोसे एक लोकप्रिय ऐपिटाइज़र या हलका नाश्ता है। ये अधिकतर इमली, धनिया या पुदीने की चटनी के साथ गरम परोसे जाते हैं, परंतु टमाटर सॉस के साथ भी ये स्वादिष्ट लगते हैं। इन्हें बनाने में कुछ अधिक समय तो लगता है परंतु प्रयत्न के अनुसार नतीजा भी उतना ही संतोषजनक होता है। गरम मसाला बहुत से भारतीय व्यंजनों में डाला जाता है। आप इसे बाज़ार से बना बनाया खरीद सकते हैं या यहाँ बताई गई विधि के अनुसार बना सकते हैं।

भरावन के लिये सामग्री

- 1 किलोग्राम आलू
- 2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) अदरक, बारीक कटा हुआ
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) हरी मिर्च, बारीक कटी हुई
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) जीरा
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) धनिया, कुटा हुआ
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक
- ½ कप (90 ग्राम) हरे मटर
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) पानी
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया, बारीक कटा हुआ
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) अमचूर या अनारदाना
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) गरम मसाला (विधि नीचे देखें)

समोसा पेस्ट्री के लिये सामग्री

- 3 कप (375 ग्राम) और 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) मैदा
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल
- ¾-1 कप (180-250 मि. लि.) ठंडा पानी
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) पानी
- तेल, तलने के लिये

आलू के भरावन के लिये, आलू उबाल लें। पानी निकालकर छील लें और 12 मि. मी. के चौकोर टुकड़ों में काट लें।

अदरक और ताज़ी मिर्च को तेल में तल लें। इसमें जीरा, धनिया और नमक डालकर एक मिनट चलाएँ। फिर मटर और पानी डालें और 5 मिनट तक पकाएँ। फिर ताज़ा धनिया डालकर, मटर के नरम हो जाने तक पकाएँ। अमचूर मिलाएँ। आँच से उतारकर इसमें आलू और गरम मसाला मिलाएँ। चखकर देखें कि मसाले ठीक हैं या नहीं।

आवश्यकता-अनुसार मिर्च और नमक की मात्रा बढ़ाएँ। उपयोग करने से पहले आलू के मिश्रण को ठंडा होने दें।

इस बीच में पेस्ट्री (ऊपरी परत) तैयार करने के लिये 3 कप मैदा, नमक और तेल अच्छी तरह मिलाएँ। इस मिश्रण में $\frac{3}{4}$ कप पानी डालकर थोड़ा सख्त मैदा गूँध लें। यदि आवश्यकता हो, तो थोड़ा पानी और मिला लें। मैदे को नम रखने के लिये गीले तौलिये से ढक दें।

थोड़ा सा गुँधा मैदा लेकर, इसका $2\frac{1}{2}$ सें. मी. का पेड़ा बना लें। सूखा मैदा लगी हुई सतह पर $7\frac{1}{2}$ -10 सें. मी. के गोलाकार में बेल लें। छुरी से बीच में से काटकर आधा कर लें।

एक बड़ा चम्मच मैदे में 3 चम्मच पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। प्रत्येक आधे भाग को कोन के आकार में मोड़ लें। उसमें 1-2 छोटे चम्मच आलू का मिश्रण भर दें। प्रत्येक कोन को मैदे के पेस्ट से गीला करें और किनारों को दबाकर बंद कर दें।

गरम तेल की कड़ाही में 4-5 समोसे डालें और मध्यम आँच पर सब तरफ़ से हलके गुलाबी होने तक तलें। परोसने की प्लेट में निकाल दें।

परोसने से पहले एक बार फिर सब तरफ़ सुनहरा होने तक तल लें। छेदवाली कलछी से निकालें और अतिरिक्त तेल निकालने के लिये कागज़ पर डालें। किसी भी चटनी के साथ गरम परोसें।

गरम मसाले के लिये सामग्री (2-3 बड़े चम्मच या 30-45 ग्राम बनेगा)

5 बड़ी इलायची

5 सें. मी. दालचीनी का टुकड़ा

2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) जीरा

8 लौंग

2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) साबुत काली मिर्च

$\frac{1}{2}$ मध्यम आकार का जायफल (ऐच्छिक)

बारीक पाउडर बनने तक गरम मसाले की सारी सामग्री को ग्राइंडर में पीस लें।

5 दर्जन समोसे बनेंगे



डोसा (Rice Crepes)

दक्षिण भारत का यह कुरकुरा चिल्ला मसाले वाले आलू के साथ या सादा बनाया जाता है। इसे साँबर (पृ. 182) और नारियल चटनी (पृ. 186) के साथ परोसें।

2 कप (410 ग्राम) लम्बे कण वाले चावल-धोकर रात भर भिगोये हुए

2 $\frac{2}{3}$ कप (650 मि. लि.) पानी

$\frac{1}{2}$ कप (100 ग्राम) उड़द दाल धोकर रात भर भिगोई हुई

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) मेथी दाना

1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक

$\frac{3}{4}$ कप (180 मि. लि.) तेल

मसालेदार आलू (पृ. 174)

चावल को धोएँ और पानी निकालकर मिक्सी में सूजी के दाने जैसे बारीक होने तक पीस लें। धीरे-धीरे $\frac{3}{4}$ कप पानी डालकर, फिर से चलाएँ और एक तरफ रख दें।

उड़द दाल को धोएँ और पानी निकाल दें। उसमें मेथी दाना और $\frac{3}{4}$ कप पानी डालकर मिक्सी में हलकी और झागदार होने तक पीस लें। इसे चावल के घोल में डाल दें। नमक डालकर मिलाएँ। इस घोल को गरम जगह पर 8-10 घंटे तक या रात भर रख दें। जब घोल का खमीर उठ जाए तो इसमें 1-1 $\frac{1}{4}$ कप (250-300 मि. लि.) पानी डालकर पतला कर लें। इसका बहाव चिल्ले के घोल जैसा होना चाहिये।

मध्यम-हलकी आँच पर, नान स्टिक फ्राइंग पैन में, 1 छोटा चम्मच तेल गरम करें। पैन के बीच में $\frac{1}{2}$ कप (125 ग्राम) घोल डालकर कलछी या गोल चम्मच के पिछले हिस्से से बाहर की तरफ फैलाते जाएँ, जब तक उसका आकार 20 सें.मी. का न हो जाए। डोसे पर एक चम्मच तेल और डाल दें। सुनहरा भूरा होने तक दोनों तरफ से 2 मिनट तक पकाएँ।

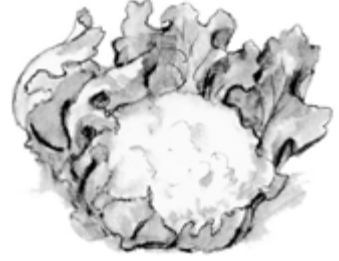
$\frac{1}{2}$ कप मसालेदार आलू डोसे के बीच में रखकर आधे चंद्रमा के आकार में मोड़ लें। परोसने की बड़ी प्लेट में रखकर साँबर (पृ. 182) और नारियल की चटनी (पृ. 186) के साथ परोसें।

10 डोसे बनेंगे

सूखी फूलगोभी (Dry Cauliflower)

भारतीय भोजन में सूखे या रसेदार व्यंजनों में अंतर किया जाता है। यह अदरक से सुगंधित गोभी, पानी की कुछ ही बूँदें डालकर बनती है और “सूखे” व्यंजन की श्रेणी में आती है।

- 6 बड़े चम्मच (90 मि. लि.) तेल
- 1/8 छोटा चम्मच (3/4 ग्राम) जीरा
- 2 1/2 सें. मी. ताजे अदरक का टुकड़ा, छील कर बारीक कटा हुआ
- 1/2 छोटा चम्मच (2 1/2 ग्राम) ताज़ी हरी मिर्च, बारीक कटी हुई
- 4 छोटे चम्मच (20 ग्राम) धनिया, पिसा हुआ
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) हल्दी पाउडर
- 1 1/2 छोटा चम्मच (9 ग्राम) नमक
- 1 किलोग्राम फूलगोभी, धोकर, फूल के छोटे-छोटे टुकड़े किये हुए
- 4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) पानी (या अधिक)
- 1/2 छोटा चम्मच (2 1/2 ग्राम) गरम मसाला
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) पिसा हुआ अमचूर या नींबू का रस (ऐच्छिक)



तेल गरम करें, उसमें जीरा डालें। जब जीरा चटकने लगे तब उसमें कटा हुआ अदरक डाल दें। जब अदरक भूरा होने लगे तो हरी मिर्च, धनिया पाउडर और हल्दी डालें।

एक बार चलाकर गोभी के फूल और नमक डालकर लगभग 1 मिनट तक चलाएँ, फिर 4 बड़े चम्मच पानी डालकर ढक दें।

आँच धीमी करें और गोभी को पकने दें। आवश्यकता-अनुसार पानी मिलाएँ। यदि गोभी सूखने लगे तो एक बार में एक चम्मच पानी ही मिलाएँ।

जब गोभी पक जाए और कुछ पानी रह जाए तो ढक्कन हटाकर आँच तेज कर दें ताकि पानी सूख जाए। गोभी पर गरम मसाला और अमचूर बुरककर मिला लें।

6 व्यक्तियों के लिये

कढ़ी (Chick Pea Flour Stew with Dumplings)

कढ़ी, स्ट्यू जैसा व्यंजन है जो दही और बेसन से बनता है। यदि थोड़े खट्टे दही का उपयोग किया जाए तो कढ़ी और भी स्वादिष्ट बनती है। कढ़ी किसी भी भारतीय रोटी के साथ परोसी जा सकती है, परंतु सादे चावल के साथ बहुत बढ़िया लगती है। इसे बनाने में कुछ समय लगता है। यदि आप पकौड़ों के स्थान पर आलू या दूसरी मिश्रित सब्जियों का उपयोग करें, तब भी कढ़ी उतनी ही स्वादिष्ट और पौष्टिक बनती है।

कढ़ी के लिये सामग्री

- 2 कप (500 ग्राम) सादा दही (एक-दो दिन पुराना)
- 9 कप (2¼ लिटर) पानी
- 1 कप (90 ग्राम) बेसन
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) जीरा
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 5-6 कली लहसुन, बारीक कटी हुई
- 5 सें. मी. अदरक का टुकड़ा, कसा हुआ
- 2-3 साबुत काली मोटी इलायची
- 5 सें. मी. दालचीनी के दो टुकड़े
- 3-4 तेजपत्ते
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) मेथी दाना
- 3 छोटे चम्मच (18 ग्राम) नमक
- 1½ छोटा चम्मच (7½ ग्राम) लाल मिर्च पाउडर
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) हल्दी
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) धनिया पाउडर

कढ़ी बनाने के लिये दही को तब तक फेंटें जब तक वह क्रीम जैसा मुलायम न हो जाए। धीरे से पानी डालकर मिलाएँ। बेसन छानकर दही में अच्छी तरह मिला दें। ध्यान रहे कि कोई ढेला न रह जाए।

एक बरतन में 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल गरम करें और जीरा, कटा हुआ प्याज़, अदरक, लहसुन, इलायची, दालचीनी, तेजपत्ता और मेथी दाना डालें। प्याज़ को हलका भूरा होने तक भूनें।

नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर डालें। कुछ सेकंड तक मिलाएँ फिर दही और बेसन का मिश्रण डालें। धीमी आँच पर आधे घंटे तक पकने दें।

पकौड़ों के लिये सामग्री

- 1 कप (90 ग्राम) बेसन
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) अजवायन
- 2 छोटे चम्मच (12 ग्राम) नमक
- 2-3 हरी मिर्च, बारीक कटी हुई
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) साबुत धनिया, मोटा कुटा हुआ
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) मिर्च पाउडर
- 2 प्याज़ (लगभग 250 ग्राम) लम्बे, पतले टुकड़ों में कटे हुए
- ¾ कप (180 मि. लि.) पानी
- तलने के लिये तेल
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) गरम मसाला (पृ. 167)
- 3-4 बड़े चम्मच (45-60 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया, कटा हुआ

जब कढ़ी बन रही हो, तब पकौड़ों के लिये एक कटोरे में बेसन छान लें। उसमें अजवायन, नमक, हरी मिर्च, साबुत धनिया, मिर्च पाउडर और प्याज़ डालें। तीन चौथाई कप पानी डालकर अच्छी तरह मिलाएँ ताकि ढेले न बनें। यह घोल गाढ़ा परंतु पकौड़े टपकाने लायक होना चाहिये, यदि आवश्यकता हो तो और पानी मिला लें।

कड़ाही में तेल गरम करें, एक चम्मच से पकौड़ों का घोल दूसरे चम्मच की मदद से निकालकर तेल की कड़ाही में डाल दें। इन्हें मध्यम आँच पर सब तरफ़ से हलका भूरा होने तक तलें। इस क्रिया को सारा घोल समाप्त होने तक दोहराएँ।

जब कढ़ी पक रही हो तब उसमें पकौड़े डालें और आधे घंटे तक धीमी आँच पर पकने दें। जब पकौड़े कुछ नरम हो जाएँ और कढ़ी गाढ़ी हो जाए तब आँच से उतार लें। गरम मसाला डालें। कटे हुए हरे धनिये से सजाएँ और सादे चावल या किसी भी प्रकार की रोटी के साथ परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये

शाही पनीर (Shahi Paneer)

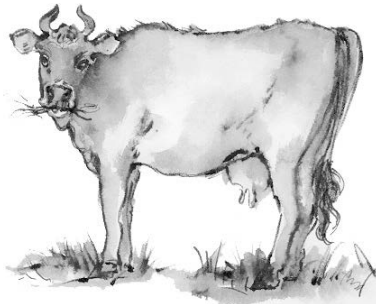
यदि आपके पास पनीर तैयार हो तो इस स्वादिष्ट व्यंजन को बनाना आसान है। यह सभी प्रकार की रोटी के साथ अच्छा लगता है। इसे विशेषकर, मेहमानों के लिये परोसा जाता है।

- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) जीरा
- 2 मध्यम आकार के प्याज़ (250 ग्राम), बारीक कटे हुए नमक
- मिर्च पाउडर (स्वाद-अनुसार)
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) काली मिर्च
- 1 हरी शिमला मिर्च (लगभग 125 ग्राम), 6 मि. मी. के चौकोर टुकड़ों में कटी हुई
- 1 लाल शिमला मिर्च (लगभग 125 ग्राम), 6 मि. मी. के चौकोर टुकड़ों में कटी हुई
- 4-5 टमाटर (लगभग 625 ग्राम), कटे हुए
- ¼ कप (60 मि. लि.) पानी
- 125 ग्राम पनीर, चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ (पृ. 189)
- 1 कप (250 मि. लि.) क्रीम
- 2-3 बड़े चम्मच (30-45 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया, कटा हुआ

एक फ्राइंग पैन में मध्यम आँच पर तेल गरम करके जीरा डालें, फिर प्याज़ डालकर 2-3 मिनट तक भूनें। नमक, मिर्च और काली मिर्च मिलाएँ और 2-3 मिनट तक ढककर पकने दें। हरी और लाल शिमला मिर्च, टमाटर और पानी डालकर 15 मिनट तक और पकाएँ।

यदि पनीर फ्रीज़र में रखा हो तो 4 कप उबलते हुए पानी में 5-6 मिनट के लिये डालें। छानकर, प्याज़ और टमाटर के मसाले में डाल दें। दो मिनट तक बिना ढके पकाएँ फिर क्रीम मिलाएँ। दो-तीन मिनट पकने के बाद आँच से उतारें और हरा धनिया डालकर सजाएँ।

4 व्यक्तियों के लिये



मटर पनीर (Cheese and Peas)

पूरे भारत में घर में बने हुए पनीर और मटर का मिश्रण बहुत ही लोकप्रिय है। यह सब्जी अधिकतर चपाती या चावल के साथ परोसी जाती है। इसी विधि से पनीर के स्थान पर गाजर, गोभी या आलू डालकर, सब्जी बनाई जा सकती है। यदि आप सब्जियों का उपयोग कर रहे हैं तो मटर के साथ-साथ उन्हें भी डाल दें।

- 1 कप (125 ग्राम) प्याज़, बारीक कटे हुए
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) अदरक, बारीक कटा हुआ
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) लहसुन, बारीक कटा हुआ
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) ताज़ी हरी मिर्च, बारीक कटी हुई
- 5 बड़े चम्मच (75 मि. लि.) तेल
- 2 कप (500 ग्राम) ताज़े टमाटर
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक (या स्वाद-अनुसार)
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) लाल मिर्च
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) हल्दी
- 2 कप (500 मि. लि.) गरम पानी
- 2 कप (315 ग्राम) ताज़े या फ़्रीज़ किये हुए मटर
- 265 ग्राम पनीर (पृ. 189)
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) गरम मसाला
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया, बारीक कटा हुआ



प्याज़, अदरक, लहसुन और हरी मिर्च को तेल में तल लें। जब प्याज़ नरम और सुनहरे भूरे हो जाएँ तब टमाटर, नमक, मिर्च और हल्दी डाल दें। टमाटर के अच्छी तरह मिल जाने तक चलाते रहें। पानी डालकर, आँच कम करें और 10 मिनट तक पकाएँ। मटर डालें और चखकर देखें कि मसाले ठीक हैं या नहीं। यदि आवश्यकता हो तो और नमक डालें। पन्द्रह मिनट तक धीमी आँच पर पकने दें।

पनीर के टुकड़े, गरम मसाला मिलाएँ और हरे धनिये की आधी मात्रा डाल दें। पन्द्रह मिनट या मटर के नरम हो जाने तक पकाएँ।

परोसने के पहले, बचा हुआ हरा धनिया डालकर सजाएँ।

6 व्यक्तियों के लिये

आलू भाजी (Spicy Potatoes)

यह मसालेदार आलू विशेषकर डोसे में भरे जाते हैं, परंतु यह अलग से भी बहुत स्वादिष्ट लगते हैं। इन्हें आप पूरी के साथ या सब्जी की तरह भी परोस सकते हैं।

- 8 आलू (लगभग 2 किलोग्राम)
- 2-3 प्याज़ (लगभग 250-375 ग्राम)
- 3-4 बड़े चम्मच (45-60 मि. लि.) तेल
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) राई
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) बिना छिलके की उड़द दाल
- नमक
- लाल मिर्च पाउडर
- 2 हरी मिर्च, बारीक कटी हुई
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) नीबू का रस
- 3-4 बड़े चम्मच (45-60 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया, बारीक कटा हुआ

आलू को नरम होने तक उबालें। छीलकर आधे इंच (6 मि. मी.) के चौकोर टुकड़ों में काट लें। प्याज़ को छीलें और बारीक फाँकों में काटकर अलग रख दें।

एक बरतन में तेल गरम करें और राई डाल दें। जब राई चटकने लगे तब उड़द दाल डाल दें। कुछ सेकंड तक चलाएँ। फिर कटे हुए प्याज़ डालें और हलके भूरे हो जाने तक भूनें।

नमक, लाल मिर्च और हरी मिर्च डालकर एक मिनट चलाते हुए भूनें। चौकोर कटे हुए आलू डालकर चलाएँ ताकि सारी सामग्री मिल जाए। ढक कर मध्यम आँच पर 5 मिनट पकाएँ।

नीबू का रस और कटा हुआ हरा धनिया डालकर परोसें। यदि आलू का डोसे के लिये उपयोग करना हो तो बरतन को धीमी आँच पर रहने दें ताकि आलू परोसते समय गरम रहें।

10 डोसों की भरावन के लिये बनेगी।



चावल (Plain Rice)

- 1 कप (185 ग्राम) बासमती या लम्बे कण के चावल
- 2 कप (500 मि. लि.) पानी
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक
- 3-4 लौंग
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) जीरा
- ½ इंच दालचीनी का टुकड़ा
- 1-2 साबुत बड़ी इलायची
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल
- 2 तेज़ पत्ते

चावल को अच्छी तरह पानी बदल-बदल कर धोएँ और पानी निकाल दें। एक बरतन में तेल गरम करके जीरा डालें। फिर सारी सामग्री बरतन में डालें। तेज़ आँच पर उबालें। एक-दो मिनट उबलने के बाद आँच कम करके ढक्कन लगा दें। इस प्रकार 10 मिनट पकाएँ, हिलाने के लिये खोले नहीं। आँच बंद कर दें और 10 मिनट तक इसी तरह बंद रहने दें। गरम परोसें।

2-4 व्यक्तियों के लिये



मटर चावल (Rice and Peas)

- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) जीरा
- 2 तेज़ पत्ते
- 1 छोटा प्याज़ (लगभग 90 ग्राम) पतले, लम्बे टुकड़ों में कटा हुआ
- ¼ छोटा चम्मच (1½ ग्राम) नमक
- ¾ कप (140 ग्राम) बासमती या लम्बे कण के चावल, धोकर पानी निकले हुए
- 315 ग्राम ताजे या फ़्रीज़ किये हुए मटर, भिगोकर पानी निकले हुए
- 1½ कप (375 मि. लि.) पानी

एक बरतन में तेल गरम करें। जीरा और तेज़ पत्ता डालें। कुछ सेकंड बाद प्याज़ डालें। जब प्याज़ भूरा होने लगे तब नमक, मटर, चावल और पानी डाल दें। उबाला आने पर ढक दें और आँच कम करें। 6 मिनट बाद आँच बंद करें और 15 मिनट तक वैसे ही रहने दें। गरम परोसें।

2-4 व्यक्तियों के लिये

शाही पुलाव (Nut and Raisin Pulao)

मेवे, किशमिश और सुगंधित मसालों से बने कोई भी चावल त्योहारों की याद दिलाते हैं। यह मनमोहक शाही पुलाव, छुट्टियों और त्योहारों के भोजन के लिये उत्तम व्यंजन है। कुछ विविधता लाने के लिये चावल में किसी भी मेवे या सब्जी को मिलाया जा सकता है।

- 2 कप (375 ग्राम) बासमती या लम्बे कण के चावल
- 4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) घी या मक्खन
- 1 इंच (2½ सें. मी.) दालचीनी का टुकड़ा
- 2 बड़ी इलायची
- 6 छोटी इलायची
- 2 तेज पत्ते
- 6 लौंग
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- 4 कप (1 लिटर) पानी
- 4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) मेवे कटे हुए
- 4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) किशमिश

चावल को चार पाँच बार पानी बदलकर धोएँ, फिर पानी निकाल दें।

एक बरतन में घी या मक्खन गरम करें और दालचीनी, इलायची, तेज पत्ता और लौंग डालकर आधे मिनट के लिये तलें। फिर पानी निकले हुए (छने हुए) चावल, नमक और 4 कप पानी डालें। तेज आँच पर चावल में उबाला आने दें। इस बीच में उन्हें एक या दो बार चलाएँ।

आँच कम करें, मेवे और किशमिश डाल दें। ढककर चावल को 10-12 मिनट तक या पानी सूखने और नरम हो जाने तक पकाएँ। परोसने की डिश में डालकर गरम परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये



काबुली चने (Chick Peas)

चने अधिकतर भटूरे या पूरी के साथ परोसे जाते हैं। हालाँकि ये किसी भी प्रकार की रोटी या चावल के साथ परोसे जा सकते हैं। यदि आप जल्दी में हों तो सूखे चने के स्थान पर डिब्बा-बंद चने का उपयोग कर सकते हैं।

2 कप (375 ग्राम) सूखे काबुली चने
नमक

1 मध्यम आकार का प्याज़ (125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल

1 बड़ा टमाटर (लगभग 185 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

½ कप (125 मि. लि.) पानी

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) पिसा हुआ धनिया

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) जीरा

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) लाल मिर्च

¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) हल्दी

1½ छोटा चम्मच (7½ ग्राम) गरम मसाला

ताज़ा हरा धनिया

चने को पर्याप्त पानी में रात भर भिगोकर रखें। फिर छान लें। बरतन में इतना पानी डालें जिससे पानी चने से 2 इंच ऊपर तक रहे। दो घंटे तक या चने के बहुत नरम हो जाने तक हलकी आँच पर पकाएँ। स्वाद-अनुसार नमक डालें। चने में से पानी निकाल दें, परंतु 1 कप पानी अलग रख दें।

इस बीच, दूसरे बरतन में प्याज़ को गरम तेल में डालें। जब प्याज़ नरम हो जाए तब टमाटर, पानी, पिसा हुआ धनिया, जीरा, लाल मिर्च, हल्दी और गरम मसाला मिला दें।

चने और ½ कप पका हुआ पानी, मिश्रण में डालें और 30 मिनट या उससे भी अधिक समय तक हलकी आँच पर पकने दें। यदि चने सूखे दिखें तो बाक़ी का ½ कप पानी भी मिला दें। हरे धनिये से सजाकर परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये

मिली-जुली दाल (Mixed Dal)

सामग्री की लम्बी सूची देखकर घबराइये नहीं। एक बार आप सारी दालें और मसाले इकट्ठे कर लें तो इस व्यंजन को बनाना आसान है। भारत में सभी प्रकार की सूखी बीन्स, साबुत या दली हुई (जैसे दले चने) को दाल कहते हैं। यह प्रत्येक भारतीय खाने का आवश्यक भाग है। दाल परोसते समय मसालों के छौंक का विशेष महत्त्व होता है। इनसे केवल स्वाद ही नहीं बढ़ता बल्कि हाज़मा भी ठीक रहता है।

- ½ कप (110 ग्राम) साबुत मूँग दाल
- ½ कप (110 ग्राम) साबुत मसूर दाल
- ½ कप (110 ग्राम) चना दाल
- 10 कप (2½ लिटर) पानी (आवश्यकता हो तो और डाल लें)
- 1 इंच (2½ सें. मी.) अदरक का टुकड़ा-कसा हुआ नमक
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) लाल मिर्च पाउडर
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) हल्दी
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल
- 1 मध्यम आकार का प्याज़ (125 ग्राम), बारीक कटा हुआ
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) धनिया, पिसा हुआ
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) काली मिर्च, पिसी हुई
- 1 छोटा गुच्छा (लगभग 60 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया, बारीक कटा हुआ

सभी दालें चुनकर और कुछ बार पानी बदलकर अच्छी तरह धो लें।

भारी तले के बरतन में 10 कप पानी उबालें और धुली हुई दालें, अदरक, नमक-मिर्च और हल्दी डाल दें। ढक्कन लगाकर मध्यम आँच पर लगभग एक घंटे या दालों के नरम हो जाने तक पकाएँ फिर आँच से उतार लें।

दूसरे तरीके से दाल और बीन्स को प्रैशर कुकर में बना सकते हैं। सारी दालें और बीन्स (चने, राजमा इत्यादि) बहुत जल्दी पक जाते हैं यदि उन्हें प्रैशर कुकर में सीटी बजने के बाद 10-15 मिनट (या निर्माता के आदेश अनुसार) पकाएँ और फिर दूसरे बरतन में बिना ढके पकाएँ।

फ्राइंग पैन में तेल गरम करें। प्याज़ को हलका भूरा होने तक तलें। पिसा हुआ धनिया और काली मिर्च डालकर 3 सेकंड और पकाएँ।

दाल में प्याज़ व मसालों का छौंक डालकर हलकी आँच पर कुछ मिनट तक पकाएँ।
हरा धनिया डालकर सजाएँ और परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये



राजमा (Red Bean Curry)

जो प्याज़-मसाला, इस विशेष पंजाबी व्यंजन के लिये आवश्यक है, वह अधिकांश भारतीय सब्जियों के आरम्भ में भी डाला जाता है। प्याज़ मसाले को तैयार कर के फ्रीज़र में रख सकते हैं और जब आवश्यकता हो तब बाहर निकाल सकते हैं, पर उसे ताज़ा बनाना भी आसान है। आप राजमा के स्थान पर रोंगी (चँवला) या सूखे राजमा के स्थान पर डिब्बा-बंद राजमा भी बना सकते हैं। इसे सादे चावल के साथ परोसें।

राजमा के लिये सामग्री

2 कप (250 ग्राम) लाल राजमा

8 कप (2 लिटर) पानी

नमक

1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) तेल

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) जीरा

2 बड़े प्याज़ से बना हुआ मसाला (विधि नीचे देखें)

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) ताज़ा लहसुन, कुटा हुआ

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) हल्दी

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) लाल मिर्च पाउडर

नमक

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) गरम मसाला

3-4 टमाटर (लगभग 625 ग्राम) कटे हुए या 4-5 बड़े चम्मच (60-75 ग्राम) टमाटर प्यूरी

3-4 बड़े चम्मच (45-60 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया, कटा हुआ

यदि आप सूखे राजमा का उपयोग कर रहे हैं तो उन्हें अच्छी तरह धोकर 10 कप पानी में 8-10 घंटे भिगोकर रखें। फिर छान लें। एक बरतन में राजमा को 8 कप ताज़े पानी में डालकर तेज़ आँच पर उबलने दें। ढक कर मध्यम आँच पर एक घंटे तक या राजमा के बहुत नरम हो जाने तक पकाएँ। स्वाद-अनुसार नमक डालें।

एक बरतन में मध्यम आँच पर तेल गरम करके जीरा और प्याज़-मसाला डालें। आधा मिनट चलाएँ और कुटा हुआ लहसुन डाल दें। एक-दो मिनट पकाकर हल्दी, मिर्च, नमक मिलाएँ और गरम मसाले की आधी मात्रा डालें।

यदि आप ताज़े टमाटर का उपयोग कर रहे हों तो उन्हें डालें। ढककर बहुत नरम होने तक पकाएँ या डिब्बा-बंद प्यूरी डालकर ½ मिनट तक पकाएँ। पके हुए या डिब्बा-बंद राजमा को रस सहित डालें। धीमी या मध्यम आँच पर 10 मिनट और पकने दें। यह न तो बहुत तरल और न ही बहुत गाढ़े होने चाहिये। बाक़ी बचा हुआ गरम मसाला और कटा हुआ हरा धनिया डालकर परोसें।

प्याज़-मसाला (प्याज़ की प्यूरी) के लिये सामग्री

2 बड़े प्याज़ (लगभग 375 ग्राम)

3-4 लहसुन की कली

1 इंच (2½ सें. मी.) ताज़े अदरक का टुकड़ा

3-4 बड़े चम्मच (45-60 ग्राम) तेल

प्याज़-मसाला बनाने के लिये प्याज़, अदरक, लहसुन को धोकर काट लें। पीसकर मोटा पेस्ट बना लें। यदि कस रहे हों तो सामग्री को साबुत ही रहने दें ताकि घिसने में आसानी रहेगी।

फ्राइंग पैन में तेल गरम करके प्याज़ का पेस्ट (पिसा हुआ प्याज़) डालें। कुछ मिनट के लिये मध्यम आँच पर थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए पकाएँ। फिर बाद में लगातार चलाएँ जिस से पेस्ट तले से लग कर जले नहीं। पेस्ट को तब तक पकाएँ जब तक तेल अलग न होने लगे। पेस्ट के भूरे होने तक 2 से 3 मिनट और पकाएँ।

6 व्यक्तियों के लिये



साँबर (Sambar)

यह स्वादिष्ट दाल, विशेषकर डोसे के साथ सुबह के नाश्ते (breakfast) में खाई जाती है। परंतु यह दिन में किसी भी समय खाने के लिये भरपूर भोजन है।

साँबर के लिये सामग्री

- 1 कप (185 ग्राम) अरहर की दाल
- 6 कप (1½ लिटर) पानी
- 2 छोटे चम्मच (12 ग्राम) नमक
- 3-4 मध्यम आकार के टमाटर (लगभग 500-625), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 2 गाजर (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 3 प्याज़ (लगभग 375 ग्राम), बारीक कटे हुए
- 2 जुकीनी या घिया (लगभग 625 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 2 बैंगन (लगभग 875 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 5 बड़े चम्मच (75 मि. लि.) तेल
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) राई
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) इमली का गूदा ¼ कप (60 मि. लि.) पानी में भिगोया हुआ
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) लाल मिर्च पाउडर
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) साँबर पाउडर (विधि नीचे देखें)
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया, बारीक कटा हुआ

साँबर बनाने के लिये अरहर की दाल साफ़ कर लें फिर कुछ बार पानी बदल कर धो लें। एक बरतन में दाल, पानी, नमक और टमाटर डालकर उबालें। ढककर, मध्यम आँच पर 30 मिनट तक या दाल के नरम होने तक पकाएँ, परंतु गूदा न बनने दें। आँच कम कर के पकने दें।

दूसरे बरतन में गाजर, 2 कटे हुए प्याज़, जुकीनी या घिया और बैंगन को 2 बड़े चम्मच तेल में मध्यम आँच पर 10 मिनट चलाते हुए भूनें। इस मिश्रण को पक रही दाल में डाल दें।

एक छोटी कड़ाही में 2 बड़े चम्मच तेल गरम करें और राई डालें। जब राई चटकने लगे तो बाक़ी के प्याज़ डालें और सुनहरा भूरा होने तक पकाएँ। इमली का गूदा, लाल मिर्च और साँबर पाउडर मिलाएँ। कुछ सेकंड तक चलाएँ फिर मिश्रण को पक रही दाल में मिला दें।

हलकी आँच पर सूप जैसी होने तक पकाएँ। यदि आवश्यकता हो तो और पानी डाल दें। चखकर देखें और आवश्यकता-अनुसार नमक की मात्रा बढ़ाएँ। परोसने से पहले ताज़े कटे हुए धनिये से सजाएँ।

साँबर पाउडर के लिये सामग्री

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बारीक कतरा हुआ नारियल (फ्लेक्स)

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) मेथी दाना

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) साबुत धनिया

½ इंच दालचीनी का टुकड़ा

1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) तेल

एक चम्मच तेल में नारियल, मेथी दाना, धनिया और दालचीनी डालकर साँबर पाउडर तैयार करें। इस मिश्रण को खरल में, मूसल से महीन होने तक पीसें।

6 व्यक्तियों के लिये



हरे धनिये की चटनी (Coriander Chutney)

कोई भी भारतीय भोजन, चटनी और अचार के बिना पूरा नहीं होता। चटनी भोजन का स्वाद उभारती है। इसे खाने के साथ पूरक व्यंजन की तरह परोसा जाता है। इसे पहले से बनाकर फ्रिज़र में रख सकते हैं।

- ¼ कप (60 मि. लि.) ताज़ा नीबू का रस
- ½ कप (125 मि. लि.) पानी
- 2 कप (250 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया, मोटा कटा हुआ
- 2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) लाल या हरी मिर्च, कटी हुई
- ¼ कप (30 ग्राम) नारियल, बारीक कटा हुआ
- ¼ कप (30 ग्राम) प्याज़, बारीक कटे हुए
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) अदरक, छिला और बारीक कटा हुआ
- 1 छोटा चम्मच (4 ग्राम) चीनी
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) काली मिर्च, पिसी हुई

नीबू का रस, पानी और 1 कप हरा धनिया मिक्सी में पीसकर प्यूरी बना लें। इसमें एक और कप हरा धनिया और कटी हुई मिर्च डालकर फिर से मिक्सी में चलाएँ। अब इसमें नारियल, प्याज़, अदरक, चीनी, नमक और काली मिर्च डालकर चलाएँ। जब एकरस हो जाए तब चखें और यदि चाहें तो चीनी और नमक की मात्रा बढ़ाएँ।

2 कप बनेगी



पुदीने की चटनी (Mint Chutney)

- 1 कप (125 ग्राम) ताज़ा पुदीना, दबाकर भरा हुआ
- 2 प्याज़ (लगभग 250 ग्राम)
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- 1 ताज़ी मिर्च
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) नीबू का रस

पुदीने और प्याज़ को मिक्सी में पीसकर प्यूरी बना लें। नमक, मिर्च और नीबू डालकर फिर से पीस लें। चखकर, मसाले ठीक कर लें। परोसने तक फ्रिज़ में रखें।

¼ कप चटनी बनेगी

इमली की चटनी (Tamarind Chutney)

यह इमली और गुड़ की एक खट्टी-मीठी व चटपटी चटनी है, जिसे पकौड़े, समोसे और अन्य हलके नाश्ते (स्नैक्स) के साथ परोसा जाता है। इसे काबुली चने या दही के साथ भी परोसा जा सकता है। यह किसी भी व्यंजन के साथ मजेदार लगती है।

- 1 कप (250 मि. लि.) उबलता हुआ पानी
- ¼ कप (60 ग्राम) इमली का गूदा, दबाकर भरा हुआ
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) ताज़ा अदरक, छीलकर बारीक कटा हुआ
- 1 छोटा चम्मच (4 ग्राम) गुड़ या ब्राउन चीनी
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) भूनकर पीसा हुआ जीरा
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) गरम मसाला (ऐच्छिक)
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक (स्वाद-अनुसार)
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया, बारीक कटा हुआ

इमली की चटनी बनाने के लिये इमली के गूदे पर उबलता पानी डालकर चम्मच से मसलें। इमली को एक घंटा भिगोएँ या जब तक गूदा पानी में घुल न जाए तब तक थोड़ी-थोड़ी देर में मसलते रहें। इमली को बारीक छलनी से छान लें और बीज और रेशे फेंक दें।

अदरक, गुड़, भुना और पीसा हुआ जीरा, गरम मसाला (यदि आप उपयोग कर रहे हैं) और नमक डालें। जोर से चलाएँ। चखकर, मसाले ठीक करें।

परोसने से पहले हरे धनिये से सजा लें।

- 1 कप बनेगी

नारियल की चटनी (Coconut Chutney)

यह दक्षिण भारत की चटनी, ताजे नारियल से बनती है और विशेषकर डोसे (पृ. 168) के साथ परोसी जाती है।

- ¼ कप (60 ग्राम) चना दाल
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) तेल
- 1 कप (250 मि. लि.) पानी
- 1 ताजा नारियल, छिला और बारीक कटा हुआ
- 2 कप (500 ग्राम) सादा दही
- 2-3 हरी मिर्च, कटी हुई
- नमक
- लाल मिर्च पाउडर (स्वाद-अनुसार)
- 1-2 बड़े चम्मच (15-30 मि. लि.) नीबू का रस

नारियल की चटनी बनाने के लिये, दाल को मध्यम आँच पर तेल में हलका भूरा होने तक भूनें। एक कप पानी डालकर 1-2 घंटे के लिये अलग रख दें। पानी निकाल दें और ताजे पानी से दाल को धो लें ताकि तेल निकल जाए।

ताजा नारियल, सादा दही, हरी मिर्च, नमक, मिर्च पाउडर, नीबू का रस और दाल को मिक्सी में, मोटा पेस्ट बनने तक पीस लें। चखकर देखें और यदि आवश्यकता हो तो नमक, मिर्च, नीबू के रस या दही की मात्रा बढ़ाएँ। चटनी न तो गाढ़ी और न ही पतली होनी चाहिये।

3 कप बनेगी

नीबू का अचार (Lime Pickle)

अचार भी चटनी की तरह भोजन को स्वादिष्ट बनाते हैं। यदि मेहमानों के लिये फीका खाना बनाया है तो तीखा भोजन खाने वाले व्यक्ति, अचार द्वारा अपने भोजन को तीखा कर सकते हैं। इस प्रकार हर व्यक्ति को अपने स्वाद-अनुसार भोजन उपलब्ध हो जाता है।

- 9 बड़े नीबू, 4 हिस्सों में कटे हुए
- 3-4 बड़े चम्मच (45-60 ग्राम) नमक
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) साबुत जीरा
- 2 इंच (5 सें. मी.) दालचीनी का टुकड़ा
- 8 काली मिर्च
- 4 तेज पत्ते
- 1 कप (250 ग्राम) चीनी
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) पैंप्रिका (कम तीखा लाल मिर्च पाउडर)
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) लाल मिर्च कटी हुई (ऐच्छिक)

नीबू पर नमक बुरककर कुछ घंटे के लिये रख दें। एक बरतन में नीबू और बाक्री सामग्री धीमी आँच पर तब तक पकाएँ जब तक छिलका नरम न हो जाए। आवश्यकता हो तो थोड़ा पानी डालें। आँच से उतारकर मर्तबान में सील बंद कर दें। दो सप्ताह तक अंधेरी जगह पर रख दें। दिन में एक बार हिला दें।



गाजर का अचार (Carrot Pickle)

- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) तेल
- ½ छोटा चम्मच (2 ग्राम) हल्दी
- 1 किलोग्राम गाजर 5×3 सें. मी. के टुकड़ों में कटी हुई, धुली और सुखाई हुई
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) राई, पिसी हुई
- 3 बड़े चम्मच (54 ग्राम) नमक, मोटा पिसा हुआ
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) लाल मिर्च, बारीक कटी हुई
- ½ कप (125 मि. लि.) सफ़ेद सिरका

एक छोटे बरतन में मध्यम आँच पर तेल और हल्दी गरम कर के अलग रख दें। एक दूसरे कटोरे में गाजर, राई, नमक, लाल मिर्च, सफ़ेद सिरका और गरम किया हुआ तेल मिलाएँ। दो मर्तबानों में 2 दिन के लिये सील-बंद कर दें। बीच-बीच में अच्छी तरह हिलाएँ ताकि गाजर मसालों को सोख लें।

आलू रायता (Fancy Potato Yogurt)

मसालेदार भारतीय खाने में रायता ताज़गी प्रदान करता है। आलू के स्थान पर कसा हुआ खीरा, प्याज़, टमाटर या फल, जैसे कि केला, सेब या अंगूर आदि से भी रायता बना सकते हैं। ऊपर से पुदीना डालकर सजाएँ।

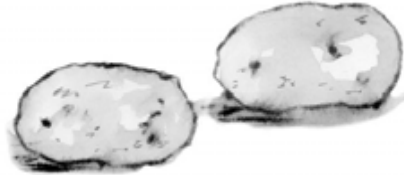
- 3 आलू (लगभग 750 ग्राम)
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) राई
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) जीरा
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) प्याज़, बारीक कटे हुए
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) लाल या हरी मिर्च, बारीक कटी हुई
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया, बारीक कटा हुआ
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक
- 1½ से 2 कप (375-500 ग्राम) सादा दही

आलू पानी के अंदर डूबे रहें इतना पानी डालकर आलू को छिलके सहित उबाल लें। जब नरम हो जाएँ तो छीलकर 1 इंच के चौकोर टुकड़ों में काट लें।

फ्राइंग पैन में तेल डालकर, राई और जीरा गरम करें। जब यह चटकने लगे तब प्याज़, मिर्च, धनिया और आलू डालें। मध्यम आँच पर आलू पर मिश्रण की परत चढ़ने तक पकाएँ। रख दें।

दही फेंटकर नमक मिला लें और आलू का मिश्रण दही में डाल दें। अच्छी तरह मिला लें। यदि आवश्यकता हो तो और नमक डालें। फ्रिज में रखें और ठंडा परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



पनीर (Paneer)

भारत में पनीर, शाकाहारी भोजन-सूची का एक महत्वपूर्ण भाग है, विशेषकर, जब यह मेहमानों के लिये या किसी खास अवसर पर बनाया जाता है। यदि आप पनीर को तलना न चाहें तो ताज़ा पनीर परोसने से पहले सब्ज़ी में डाल सकते हैं। पनीर को पहले से बनाकर फ्रिज में रखा जा सकता है।

8 कप (2 लिटर) दूध

¼ कप (60 मि. लि.) सिरका या नींबू का रस

तलने के लिये तेल

दूध उबालें। सिरका या नींबू का रस डालें और धीरे-धीरे तब तक चलाएँ जब तक पनीर और पानी फट कर अलग न हो जाए। पानी का रंग थोड़ा हरा सा दिखने लगे तो समझ जाएँ कि दूध फटने वाला है।

रसोईघर के सिंक में गहरी छलनी रखें। उसमें साफ़ कपड़ा बिछा दें। इस में फटा हुआ पनीर व पानी डाल दें। 2-3 मिनट के बाद कपड़े को चारों कोने से ऊपर उठाकर घुमा दें ताकि फ़ालतू पानी निकल जाए। फिर कपड़े में गाँठ बाँध दें।

इस को काटनेवाले तख़्ते पर रखें और ऊपर भारी वज़न (जैसे पानी भरा हुआ बरतन), 4-5 घंटे के लिये रखें। बरतन, पनीर बंधे हुए कपड़े से दुगना होना चाहिये। बरतन के वज़न से फ़ालतू पानी बह जाएगा और पनीर ठोस हो जाएगा।

पनीर तैयार होने पर वज़न हटा दें। काटने से पहले एक घंटा फ्रिज में रखें। पनीर के ¾ इंच (18 मि. मी.) के चौकोर टुकड़े करके गहरे तेल में सब तरफ से हलके भूरे हो जाने तक तल लें।

लगभग ½ कि. ग्रा. पनीर बनेगा

गाजर का हलवा (Carrot Pudding)

साधारण गाजर को यहाँ शाही दर्जा दिया गया है। ताज़ी गाजर को पिस्ता, बादाम और मीठे मसालों के साथ मिलाया जाता है। इसे खाने के बाद मीठे व्यंजन या चाय के साथ स्नैक के रूप में गरम परोसें।

- 1 किलोग्राम गाजर
- 2 कप (500 मि. लि.) इवैपरेटेड दूध (न मिलने पर दूध का उपयोग करें)
- $\frac{3}{4}$ कप (185 ग्राम) चीनी पिंसी हुई
- 1 इंच ($2\frac{1}{2}$ सें. मी.) दालचीनी का टुकड़ा
- $\frac{1}{2}$ कप (125 ग्राम) बिना नमक का मक्खन या घी
- 8 हरी इलायची के बीज, पीसे हुए
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) बादाम, छिलका उतारकर बारीक कटे हुए
- $1\frac{1}{2}$ बड़ा चम्मच (22 ग्राम) पिस्ता, बारीक कटा हुआ

गाजर को छीलकर कस लें और इवैपरेटेड दूध और चीनी डालकर धीमी आँच पर पकाना शुरू करें। दालचीनी डालकर दूध के लगभग सूख जाने तक पकाएँ। घी और इलायची डाल दें। धीमी आँच पर लगातार चलाते रहें ताकि नीचे न लगे।

जब घी, गाजर से अलग हो जाए (लगभग 1 घंटे बाद) तो इस मिश्रण को परोसने की प्लेट में डाल दें और पिस्ता, बादाम मिला दें फिर ऊपर से और मेवे डालकर ठंडा या गरम परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये



कुलफ़ी (Indian Nutty Ice Cream)

यह कुलफ़ी प्रचलित कुलफ़ी से जल्दी बनती है परंतु फिर भी यह बढ़िया भारतीय आइस क्रीम है।

- 2 कप (500 मि. लि.) क्रीम
- $1\frac{1}{4}$ कप (300 मि. लि.) मीठा कंडेंस्ड मिल्क
- 10 बड़े चम्मच (150 मि. लि.) दूध

1 स्लाइस, सफेद या ब्राउन ब्रेड (लगभग 22 ग्राम)

10-15 बादाम

5-6 इलायची, छिली हुई

10-15 पिस्ते (ऐच्छिक)

1 कप (लगभग 155-185 ग्राम) ताज़ा या डिब्बा-बंद आम का गूदा (ऐच्छिक)

सब सामग्री को मिलाकर 2 मिनट तक मिक्सी में तेज़ी से चलाएँ। यदि आम का गूदा उपयोग कर रहे हैं तो वह भी कुलफ़ी के मिश्रण में डाल दें। मिश्रण को किसी बरतन में, जो अच्छी तरह बंद हो सके या कुलफ़ी के साँचे में डाल दें। रात भर फ्रिज़र में जमने के लिये रखें।

10-12 व्यक्तियों के लिये



फिरनी (Indian Custard)

यह कस्टर्ड, सामान्य भारतीय शहरी व्यक्तियों का व्यंजन है। इसे अधिकतर रात को बनाकर मिट्टी के अलग-अलग पात्रों (परोसने का कप) में जमाया जाता है। फिरनी, जैली की तरह जम जाती है और ठंडी हो जाती है।

4 कप (1 लिटर) पतली क्रीम (हाफ एण्ड हाफ क्रीम)

6 छोटी इलायची, छील कर पिसी हुई

½ कप (90 ग्राम) चावल का आटा

2 कप (500 मि. लि.) ठंडा दूध

1 कप (250 ग्राम) चीनी

½ कप (60 ग्राम) बादाम या पिस्ता, भूनकर कटा हुआ

क्रीम और इलायची को मिलाकर मध्यम-धीमी आँच पर उबालें। चावल का आटा और दूध मिलाकर, क्रीम में डालें और लगातार चलाते रहें ताकि ढेले या गुठले न बनें। चीनी मिलाकर धीमी आँच पर गाढ़ा होने तक 20 मिनट चलाते हुए पकाएँ। प्रत्येक व्यक्ति के लिये अलग कटोरों में डालकर पाँच-छः घंटे तक फ्रिज़ में रखें। उसके ऊपर पिस्ता और बादाम डालकर ठंडा परोसें।

5 व्यक्तियों के लिये

गुलाब जामुन (Gulab Jamun)

गुलाब जामुन पहले से बनाकर फ्रिज में रखे जा सकते हैं, परंतु इन्हे गरम या सामान्य तापमान पर परोसना ज़्यादा अच्छा है।

चाशनी के लिये सामग्री

9 कप (2¼ लिटर) पानी

6 कप (1½ कि. ग्रा.) चीनी

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) इलायची के बीज, पिसे हुए

मिश्रण गूँधने के लिये सामग्री

5 कप (625 ग्राम) दूध का पाउडर

1½ कप (160 ग्राम) मैदा

1½ समतल छोटा चम्मच (8 ग्राम) बेकिंग पाउडर

2¼ कप (540 मि. लि.) क्रीम

तलने के लिये तेल

एक गहरे बरतन में चीनी, पानी और इलायची डालकर 10-15 मिनट उबालकर चाशनी बनाएँ। धीमी आँच पर पकने दें।

गूँधने के लिये, सारी सूखी सामग्री को 30 सेकंड तक फूड प्रोसेसर में मिलाएँ। यदि आप के पास फूड प्रोसेसर नहीं है तो हाथ से मिलाएँ। इस मिश्रण को कटोरे में डालें और धीरे-धीरे क्रीम डालकर मिलाएँ। मिश्रण को अच्छी तरह गूँधकर, चिकना और ठोस बना लें। फिर हथेलियों से इसके 1 इंच (2½ सें. मी.) के गोले बना लें।

एक गहरे फ्राइंग पैन में 2 से 3 इंच (5-7½ सें. मी.) तक तेल डालें और उसे मध्यम आँच पर गरम करें। एक गोला डालें, यदि वह बहुत जल्दी भूरा हो जाता है तो आँच कम कर लें। एक बार में कुछ गोले ही डालें और मध्यम आँच पर सब तरफ़ से गहरा भूरा होने तक तलें।

छेदवाली चम्मच से निकालकर कागज़ पर तेल सोखने के लिये डालें। फिर चाशनी में डालकर मध्यम आँच पर उबाल लें। आँच बंद कर दें और परोसने से पहले उन्हें 2-3 घंटे चाशनी में ही रहने दें।

5 दर्जन गुलाब जामुन बनेंगे

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

भारतीय भोजन में सब व्यंजन एक साथ टेबल पर परोसे जाते हैं। कभी-कभी खाना, थालियों में परोसकर दिया जाता है जिसमें स्नैक्स, चटनी, रायता और मिठाई आदि सभी कुछ होता है। तरल व्यंजन, छोटी कटोरियों में डाले जाते हैं। चावल और रोटी भारतीय भोजन के विशेष अंग हैं। यदि भारतीय पाक-प्रणाली आप के लिये नई है तो आप एक या दो सादी तरी वाली सब्जियाँ और चावल के साथ मिली-जुली दाल बनाने का प्रयास करें। यदि आप अधिक इच्छुक हैं तो चपाती या पूरी बनाने की कोशिश करें। चटनी और अचार पहले से बनाकर रखे जा सकते हैं और खाने के समय निकाले जा सकते हैं।

दक्षिण भारतीय नाश्ता या ब्रंच (South Indian Breakfast or Brunch)

आलू भाजी (Spicy Potato Yogurt)

डोसा (Rice Crepes)

साँबर (Sambar)

नारियल की चटनी (Coconut Chutney)

पारिवारिक रात्रि-भोजन (Family Dinner)

कढ़ी (Chick Pea Flour Stew with Dumpling)

चावल (Plain Rice)

रायता (Raita)

गाजर का हलवा (Carrot Pudding)

त्योहारों पर प्रीति-भोज (Festive Company Dinner)

चपाती (Flat Whole-Wheat Bread)

शाही पुलाव (Nut and Raisin Pulao)

सूखी फूलगोभी (Dry Cauliflower)

मिली-जुली दाल (Mixed Dal)

नींबू का अचार (Lime Pickle)

आलू का रायता (Aloo Raita)

गुलाब जामुन (Gulab Jamun)

दोपहर के बाद की चाय (Late-Afternoon Company Tea)

पकौड़े (Pakorras)

समोसे (Samosas)

विभिन्न प्रकार की चटनियाँ (Assorted Chutneys)

गुलाब जामुन (Gulab Jamun)

मसाला चाय (Spiced Tea)

चाइनीज़ व्यंजन

डिम सम (Dim Sum)

चाइनीज़ डम्पलिंग

(Chinese Dumplings) पृ. 196

प्याज़ के नमकीन केक

(Savory Onion Cakes) पृ. 198

सूप (Soups)

गरम और खट्टा सूप (Hot and Sour Soup) पृ. 199

चाइनीज़ कॉर्न सूप (Chinese Corn Soup) पृ. 200

सब्जियाँ (Vegetables) (Choi)

चाइनीज़ सफ़ेद पत्तागोभी सहित मशरूम

(Chinese White Cabbage Hearts with Mushrooms) पृ. 202

ब्रेज़ड बैंगन (Braised Eggplant) पृ. 203

काले मशरूम सहित ब्रॉकलि (Black Mushrooms with Broccoli) पृ. 204

वॉटरक्रैस के साथ स्टर-फ्राइड गाजर (Stir-Fried Carrots with Watercress) पृ. 205

स्टर-फ्राइड सब्जियों का मिश्रण (Mixed Stir-Fried Vegetables) पृ. 206

लहसुन, अदरक के साथ स्नोपीज़ और अस्पैरगस

(Snow Peas and Asparagus with Garlic and Ginger) पृ. 207

बीन कर्ड और ग्लूटन (Bean Curd and Gluten)

टोफू के कोफ़्ते (Fried Bean Curd Balls) पृ. 208

ग्लूटन (Gluten) पृ. 209

चावल और नूडल्स (Rice and Noodles)

सब्जियों सहित भुने हुए चावल

(Vegetable Fried Rice) पृ. 210

तिल के नूडल्स (Sesame Noodles) पृ. 211

सलाद (Salads)

अंकुरित बीज (Sprouts) पृ. 212

अंकुरित मूँग का ठंडा सलाद
(Cold-Tossed Bean Sprouts) पृ. 213

मीठे व्यंजन (Sweets)

चीनी की परत चढ़े अखरोट (Sugar-Glazed Walnuts) पृ. 214

क्रेकलिंग केले (Crackling Bananas) पृ. 215

बादाम का दही (Almond Curd) पृ. 216

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव (Suggested Menus) पृ. 217



चाइना

चाइनीज़ डम्पलिंग (Chinese Dumplings)

नमकीन भरे हुए डम्पलिंग, चीन-वासियों का मनपसंद हलका नाश्ता (स्नैक्स) है। ये उबालकर, तलकर या भाप देकर भी बनाए जा सकते हैं। डम्पलिंग को परम्परागत बाँस की टोकरी में परोसा जाता है, जिस में इन्हें भाप दी जाती है।

डम्पलिंग के लिये सामग्री

चुटकी भर नमक

1 कप (125 ग्राम) मैदा

¼ कप (60 मि. लि.) गुनगुना पानी (या जितना गूँधने के लिये काफ़ी हो)

भरावन के लिये सामग्री

1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) तेल

¼ लाल मिर्च, बारीक टुकड़ों में कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) लहसुन पेस्ट

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) अदरक, कसा हुआ

1 कप (100 ग्राम) पत्तागोभी, बारीक कटी हुई

¼ छोटा चम्मच (1¼ मि. लि.) गहरे रंग की सोया सॉस

¼ छोटा चम्मच (1¼ मि. लि.) हलके रंग की सोया सॉस

डम्पलिंग पकाने के लिये सामग्री

नमकीन पानी, उबलता हुआ

तेल की एक बूँद

डिपिंग सॉस के लिये सामग्री (एक व्यक्ति के लिये)

1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) गहरे रंग की सोया सॉस

1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) हलके रंग की सोया सॉस

½ छोटा चम्मच (2½ मि. लि.) सफ़ेद सिरका

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) मिर्च, बारीक टुकड़ों में कटी हुई

डम्पलिंग बनाने के लिये नमक और मैदे को मिलाकर पर्याप्त मात्रा में पानी डालकर नरम गूँध लें और कुछ घंटों के लिये अलग रख दें। फिर गूँधे हुए मैदे को पतला बेलकर 3-4 इंच (7½ सें.मी.-10 सें.मी.) के गोल आकार में काट लें।

भरावन तैयार करने के लिये तेल गरम करके उसमें लाल मिर्च, लहसुन पेस्ट और अदरक के पेस्ट को भूनें। उसमें बारीक कटी हुई पत्तागोभी डालकर कुछ देर और चलाते हुए भूनें। फिर हलके और गहरे रंग की सोया सॉस डालकर अच्छी तरह मिला लें।

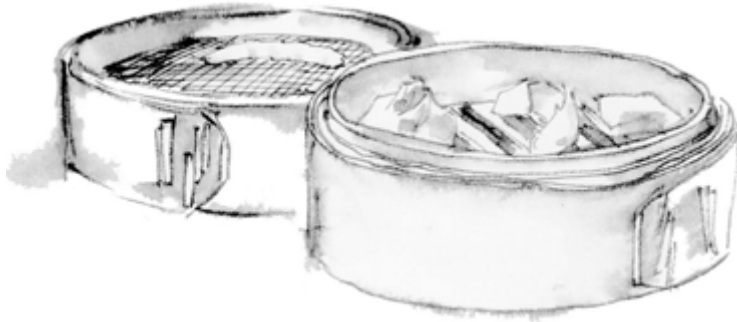
पत्तागोभी के भरावन को ठंडा होने दें। जब ठंडा हो जाए तब एक छोटा चम्मच (5 ग्राम) भरावन हरएक बेली हुई गोल परत पर रख दें। फिर उसे आधा मोड़ कर किनारों को पानी से जोड़ दें ताकि अर्ध वृत्त सा बन जाए। यदि आप चाहें तो डम्पलिंग को बन्द करने से पहले उसकी एक तरफ़ कुछ चुनट बना सकते हैं।

डम्पलिंग पकाने के लिये एक बड़े बरतन में नमकीन पानी को उबाल लें और उसमें एक बूंद तेल डाल दें। उबलते पानी में डम्पलिंग को 5 मिनट पकाएँ और पानी निकालकर गरम परोसें।

दूसरे तरीके से, डम्पलिंग को उबलते पानी पर बाँस के भापपात्र में पकाएँ। डम्पलिंग जब उबल जायें या भाप से पक जाएँ तब उन्हें एक तरफ़ से हलका सा तल सकते हैं। यदि आप इस प्रकार से बनाते हैं तो डम्पलिंग की तली हुई तरफ़ को ऊपर रखकर परोसें।

डिपिंग सॉस बनाने के लिये सॉस की सारी सामग्री मिला लें। यह सॉस एक बार परोसने के लिये पर्याप्त है। जितने मेहमान हों उस हिसाब से सॉस की मात्रा बढ़ा सकते हैं। सॉस को अलग-अलग डिपिंग प्लेटों में डालकर डम्पलिंग के साथ परोसें।

8-10 डम्पलिंग बनेंगे



प्याज़ के नमकीन केक (Savory Onion Cakes)

इन्हें प्याज़ के केक या हरे प्याज़ के केक भी कहा जाता है। ये विशेषकर भोजन के बीच के समय में स्नैक्स की तरह परोसे जाते हैं, परंतु ये किसी भी स्टर फ्राइड व्यंजन के साथ भी अच्छे लगते हैं।

1½ कप (185 ग्राम) मैदा या सैल्फ राइसिंग फ्लार
¾ कप (180 मि. लि.) गरम पानी
2-3 बड़े चम्मच (30-45 मि. लि.) ठंडा पानी
6 हरे प्याज़ (90 ग्राम) छोटे टुकड़ों में कटे हुए
1½ छोटा चम्मच (7½ मि. लि.) तिल का तेल
¾ छोटा चम्मच (4 ग्राम) सफ़ेद काली मिर्च
नमक
तेल, तलने के लिये

मैदे को कुछ मिनट तक गरम पानी में गूँधें, फिर ठंडा पानी मिलाकर और अच्छी तरह गूँधकर एक घंटे के लिये अलग रख दें।

हरे प्याज़ को तिल के तेल, सफ़ेद काली मिर्च और नमक में भिगोकर अलग रख दें।

गूँधे हुए मैदे के 4-6 भाग करें और प्रत्येक भाग को ¼ इंच (6 मि. मी.) मोटा बेल लें। बले हुए भाग पर प्याज़ का मिश्रण फैलाकर इन्हें बेलनाकार में लपेटें (रोल करें)।

अब रोल को एक तरफ़ से पकड़कर, गोलाई में घुमाते हुए, जलेबी की तरह मोड़ें, फिर उसे थोड़ा सा चपटा करें और सुनहरा भूरा होने तक तलें।

4-6 व्यक्तियों के लिये

गरम और खट्टा सूप (Hot and Sour Soup)

यह गरम सूप, ठंडी रात्रि के लिये बहुत संतोषजनक व्यंजन है। सामग्री की लम्बी सूची तो मात्र, विविध चाइनीज़ सब्जियों का संग्रह है, जिन्हें बहुत ही अच्छे ढंग से दियासलाई (matchsticks) की तरह बारीक काटा जाता है और ताज़ी मिर्च और मिर्च मिले हुए तेल के साथ मिलाया जाता है। चीन में पाये जानेवाले काले मशरूम, काले खुम्भी मशरूम, बैम्बू शूट और चाइनीज़ मसाले इसे स्वादिष्ट बनाते हैं। मिर्च, सूप को बहुत तीखा बना देती है। उसे स्वाद-अनुसार ही डालें।

- 4 चाइनीज़ काले मशरूम या जो भी उपलब्ध हों (लगभग 40 ग्राम) फाँकें किये हुए
- 2 काले खुम्भी (fungus) मशरूम, फाँकें किये हुए (या जो भी मशरूम उपलब्ध हों)
- 1 कली लहसुन
- 1 ताज़ी लाल मिर्च (लगभग 30 ग्राम) (या स्वाद-अनुसार)
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) अदरक, छीलकर कसा हुआ
- 1 छोटा बैम्बू शूट (लगभग 125 ग्राम) बारीक कटा हुआ
- ½ गाजर (लगभग 60 ग्राम) दियासलाई की तरह बारीक कटी हुई
- 4 कप (1 लिटर) पानी
- 3 बड़े चम्मच (24 ग्राम) कॉर्नफ्लॉर, ½ कप (125 मि. लि.) पानी में घुला हुआ
- 250 ग्राम नरम टोफू, चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ
- 2½ छोटे चम्मच (15 मि. लि.) हलके रंग की सोया सॉस
- 4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) सफ़ेद सिरका
- 2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) गहरे रंग की सोया सॉस
- 1 बड़ा चम्मच (12 ग्राम) चीनी
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) सफ़ेद काली मिर्च
- नमक
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया, बारीक कटा हुआ
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) तिल का तेल
- 2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) मिर्च का तेल (या स्वाद-अनुसार) (ऐच्छिक)
- 1 डंठल हरा प्याज़ (15 ग्राम) बारीक टुकड़ों में कटा हुआ

काले मशरूम और खुम्भी मशरूम को 15 मिनट के लिये अलग-अलग गरम पानी में भिगोकर रख दें। आधा कप (125 मि. लि.) मशरूम का पानी रखकर बाकी पानी निकाल दें।

लहसुन और ताज़ी मिर्च को एक साथ पीस लें। एक गहरी कड़ाही में तेल गरम करें, उसमें पिसी हुई ताज़ी मिर्च और लहसुन को तल लें। अदरक, बैम्बू शूट और काले मशरूम उसमें डालकर एक-दो मिनट के लिये तेज़ आँच पर चलाते हुए भूनें।

इसमें गाजर और खुम्भी मशरूम मिलाकर कुछ मिनट के लिये भूनें ताकि सारी सामग्री पर तेल, मिर्च और लहसुन की परत सी लग जाए।

½ कप (125 मि. लि.) मशरूम के पानी में 4 कप (1 लिटर) सादा पानी मिलाकर कड़ाही में डालें। इस में कॉर्नफ़्लार का मिश्रण मिलाकर गाढ़ा करें और अंत में नरम टोफू मिलाएँ।

सूप को स्वादिष्ट बनाने के लिये हलके रंग की सोया सॉस, सिरका, गहरे रंग की सोया सॉस, चीनी और सफ़ेद काली मिर्च डालें। सूप को 5 मिनट तक उबलने दें और फिर नमक और हरा धनिया मिलाएँ।

परोसने से पहले तिल का तेल, मिर्च मिला हुआ तेल (यदि आप उपयोग कर रहे हैं) और हरे प्याज़ डालकर गरमा-गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



चाइनीज़ कॉर्न सूप (Chinese Corn Soup)

यह उत्तम सूप, ताज़े भुट्टे से बनता है। यदि आप इसे जल्दी बनाना चाहते हैं तो डिब्बा-बन्द क्रीम-स्टाईल कॉर्न का उपयोग कर सकते हैं।

4 ताज़े भुट्टे (लगभग 900 ग्राम) या 1 डिब्बा-बंद (500 ग्राम) क्रीम-स्टाईल कॉर्न

4 कप (1 लिटर) पानी

2 बड़े चम्मच (16 ग्राम) कॉर्नफ़्लार, 1 कप (250 मि. लि.) पानी में घुला हुआ

½ छोटा चम्मच (2½ मि. लि.) सोया सॉस

नमक

सिरके में डली हरी मिर्च, बारीक कटी हुई

मिर्च सॉस

यदि आप ताज़े भुट्टे का उपयोग कर रहे हैं, तो कुछ मिनट के लिये इन्हें पानी में उबाल लें। पानी निकालकर सूप (स्टॉक) के लिये रख दें।

भुट्टे के दानों निकालें। भुट्टे के दानों को या डिब्बा-बंद कॉर्न को रखे हुए पानी (स्टॉक) में डालकर 10 मिनट तक हलकी आँच पर पकने दें। आँच से उतारकर मिक्सी में 15-20 सेकंड तक पीसकर प्यूरी बना लें।

कॉर्नफ़्लार को ठंडे पानी में मिलाकर सूप में डालकर हिलाएँ। सोया सॉस और नमक डालें, फिर 10-15 मिनट तक, या गाढ़ा होने तक पकाएँ। सिरके में डाली हुई मिर्च और मिर्च सॉस के साथ गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



चाइनीज़ सफ़ेद पत्तागोभी सहित मशरूम

(Chinese White Cabbage Hearts with Mushrooms)

सूखे काले मशरूम का स्वाद असाधारण और अनोखा होता है। इन्हें बनाने से पहले पानी में भिगोना पड़ता है। यहाँ इन्हें तेज़ आँच पर चलाते हुए पकाया गया है और पत्तागोभी के बीच के भाग के साथ मिलाकर बहुत ही सलीके से प्लेट पर, एक फूल की तरह सजाया गया है।

10 बड़े सूखे, चाइनीज़ काले मशरूम (लगभग 90 ग्राम)

1 कप (250 मि. लि.) गरम पानी

3 छोटे चम्मच (15 मि. लि.) मूँगफली का तेल

750 ग्राम चाइनीज़ सफ़ेद पत्तागोभी, धुली हुई और 4 इंच (12 सें. मी.) के टुकड़ों में कटी हुई

½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक

1 छोटा चम्मच (2½ ग्राम) कॉर्नफ्लॉर, थोड़े पानी में घुला हुआ

30 ताज़े बटन मशरूम (250 ग्राम)

काले मशरूम को धोकर 15 मिनट के लिये गरम पानी में भिगो दें। मशरूम को अच्छी तरह निचोड़ लें और बचे हुए पानी को छलनी से छानकर, चूरे को फेंक दें। पानी को अलग रख दें।

कड़ाही को तेज़ आँच पर गरम करें। दो छोटे चम्मच (10 मि. लि.) तेल डालें, जब धुआँ निकलने लगे तो उसमें पत्तागोभी डालकर एक मिनट के लिये तेज़ आँच पर चलाते हुए भूनें। नमक और अलग से रखा हुआ मशरूम का पानी डालें। अच्छी तरह से मिलाएँ और एक या दो मिनट के लिये भूनें। फिर ढक्कर तीन मिनट के लिये धीमी आँच पर पकाएँ। ढक्कन उतारकर घुला हुआ कॉर्नफ्लॉर डालकर चलाएँ। पत्तागोभी निकालकर परोसने वाली प्लेट में फूल की पत्तियों जैसे सजाकर रख दें।

बचा हुआ, छोटा चम्मच तेल कड़ाही में तेज़ आँच पर गरम करें और उसमें निचोड़े हुए काले मशरूम, बटन मशरूम और चुटकी भर नमक डालें। एक मिनट तक चलाते हुए भूनें और कड़ाही से निकाल दें।

प्लेट में पत्तियों जैसी लगी हुई पत्तागोभी के बीच में काले मशरूम रखें और बटन मशरूम प्लेट के किनारों पर सजा दें।

4-6 व्यक्तियों के लिये

ब्रेज़्ड बैंगन (Braised Eggplant)

बैंगन को तेज़ आँच पर भूना जाता है, जिससे उसका अपना स्वाद बना रहता है, फिर उसे लहसुन के सोया सॉस के साथ मिलाया जाता है। यदि बैंगन का छिलका मुलायम और ताज़ा है तो उसे न उतारें, इससे तैयारी का समय बच जाएगा और इस व्यंजन का स्वाद भी अलग हो जाएगा। वेजिटेबल फ्राइड राइस (सब्ज़ियों सहित भूने हुए चावल) (पृ. 210) के साथ परोसें।

500 ग्राम बैंगन

4 कप (1 लिटर) तेल, तलने के लिये

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) लहसुन, बारीक टुकड़ों में कटा हुआ

2 बड़े चम्मच (24 ग्राम) चीनी

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) सोया सॉस

¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) नमक

¾ कप (180 मि. लि.) सब्ज़ियों का शोरबा (पृ. 411)

2 छोटे चम्मच (5¼ ग्राम) कॉर्नफ्लॉर, 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) पानी में घुला हुआ

बैंगन को धोकर ½ इंच की फाँकों में काट लें। मध्यम आँच पर कड़ाही में तेल गरम करें। जब धुआँ निकलने लगे, तब बैंगन डाल दें। तेज़ आँच पर तब तक तलें जब तक बैंगन की फाँके नरम और भूरी न हो जाएं। बैंगन की फाँकों को बाहर निकाल लें। कड़ाही में से गरम तेल बाहर निकालकर एक ओर रख दें।

दो बड़े चम्मच (30 मि. लि.) गरम तेल को फिर से कड़ाही में डालें और लहसुन की आधी मात्रा को भूनें। जब लहसुन नरम हो जाए, तो बैंगन, चीनी, सोया सॉस और नमक डाल दें। बचा हुआ लहसुन और सब्ज़ियों का शोरबा डालें और चलाएँ।

एक मिनट तक चलाते हुए पकाएँ और घुला हुआ कॉर्नफ्लॉर मिला दें। सॉस गाढ़ी होने तक चलाएँ। तुरंत परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



काले मशरूम सहित ब्रॉकलि (Black Mushrooms with Broccoli)

काले मशरूम और ब्रॉकलि का मिश्रण बहुत ही रंग बिरंगा दिखता है। ब्रॉकलि का हरा रंग चीन के व्यक्तियों के लिये यौवन और धन-सम्पत्ति का प्रतीक है। इन्हें भाप दिये हुए या उबले हुए चावल के साथ परोसने पर एक शीघ्र बनने वाला पौष्टिक रात्रि-भोजन तैयार हो जाता है।

सॉस के लिये सामग्री

- 1 कप (250 मि. लि.) पानी
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) गहरे रंग की सोया सॉस
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) हलके रंग की सोया सॉस
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) सिरका
- 1½ बड़ा चम्मच (12 ग्राम) कॉर्नफ्लॉर

काले मशरूम और ब्रॉकलि के लिये सामग्री

- 10 सूखे चाइनीज़ काले मशरूम (90 ग्राम)
- ½ कप (125 मि. लि.) मूँगफली का तेल
- 6 कली लहसुन, कुटी हुई
- ½ इंच (12 मि. मी.) अदरक का टुकड़ा, कुटा हुआ
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) मिर्च का पेस्ट या ताज़ी लाल मिर्च
- चुटकी भर मीठा सोडा
- 1 कप (100 ग्राम) ब्रॉकलि के फूल
- नमक



पानी, गहरे रंग की सोया सॉस, हलके रंग की सोया सॉस, सिरका और कॉर्नफ्लॉर को मिलाकर सॉस तैयार कर लें और एक ओर रख दें। मशरूम को 30 मिनट तक भिगोएँ और बीच में से काट कर आधा करें और डंठल फेंक दें।

कड़ाही में तेल गरम करें। इसमें लहसुन, अदरक, मिर्च का पेस्ट या ताज़ी लाल मिर्च और मीठा सोडा डालें। एक मिनट के लिये उन्हें तलें।

ब्रॉकलि डालकर तेज़ आँच पर कुछ मिनट के लिये चलाते हुए भूनें। फिर मशरूम, नमक और सॉस डाल दें। गाढ़ा होने तक पकाएँ, बीच-बीच में चलाते रहें। चावल के साथ परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

वॉटरक्रैस के साथ स्टर-फ्राइड गाजर

(Stir-Fried Carrots with Watercress)

वॉटरक्रैस या जलकुंभी का अधिकतर चाइनीज़ रसोई घर में उपयोग किया जाता है, इसे या तो अकेले या सब्जियों के साथ पकाया जाता है। यहाँ इन्हें गाजर के साथ मिलाकर, स्टर-फ्राइ करके एक रंग बिरंगा और भुना हुआ व्यंजन बनाया गया है। इन्हें चावल और एक दो और सब्जियों के साथ परोसें। वॉटरक्रैस एक प्रकार के हरे पत्ते हैं। इनकी जगह आप पालक का उपयोग कर सकते हैं, परंतु स्वाद बदल जाएगा।

- 2 हरे प्याज़ (लगभग 30 ग्राम)
- 4 मध्यम आकार के गाजर (लगभग 500 ग्राम)
- 1 गुच्छा वॉटरक्रैस (लगभग 125 ग्राम)
- 2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) तेल
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) सोया सॉस
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) तिल का तेल
- नमक

हरे प्याज़ को धोकर बारीक काट लें। गाजर को खुरचकर अच्छी तरह धो लें और दियासलाई के समान बारीक काट लें। वॉटरक्रैस को धो लें और लम्बी डंडियाँ निकालकर बाक़ी को मोटा-मोटा काट लें।

कड़ाही या फ्राइंग पैन में तेल गरम करें। हरे प्याज़ और गाजर को डालकर तेज़ आँच पर 1 से 2 मिनट तक चलाते हुए भूनें। फिर वॉटरक्रैस डालें और उसे 4 मिनट और भूनें। सोया सॉस और थोड़ा नमक मिलाएँ। ऊपर तिल बुरककर तुरंत परोसें।

2-4 व्यक्तियों के लिये



स्टर-फ्राइड सब्जियों का मिश्रण (Mixed Stir-Fried Vegetables)

चाइनीज़ रसोई घर में तेज़ आँच पर चलाते हुए भूनने का तरीका, बहुत ही पुराना और लोकप्रिय है। पकाने में कम समय लगने के कारण यह सुविधा जनक और पोषण गुणों से युक्त होता है। बगीचे की सभी सब्जियों के मिश्रण से इस व्यंजन को बनाया जाता है। आप के पास जो भी सब्जियाँ उपलब्ध हों, आप उनका उपयोग कर सकते हैं।

सब्जियों के लिये सामग्री

- 1 लाल शिमला मिर्च (लगभग 155 ग्राम) बीज निकाले हुए
- 1 हरी शिमला मिर्च (लगभग 155 ग्राम) बीज निकाले हुए
- 1 जुकीनी (लगभग 315 ग्राम)
- 3-4 डंठल सेलरी (लगभग 250 ग्राम)
- 1 गुच्छा हरे प्याज़ (लगभग 90 ग्राम)
- 250 ग्राम मशरूम, साफ़ किये हुए
- ½ कप (125 मि. लि.) मूँगफली का तेल
- खट्टी-मीठी सॉस (रेसिपि नीचे देखें)
- 1 कप (125 ग्राम) बादाम, गरम पानी में डालकर छिलका उतारा हुआ

खट्टी-मीठी सॉस के लिये सामग्री

- 2 कली लहसुन, कुटी हुई
- ¼ कप (60 मि. लि.) सोया सॉस
- ¼ कप (लगभग 30 ग्राम) अदरक, कसा हुआ
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) सिरका
- 2 बड़े चम्मच (42 ग्राम) शहद



लाल शिमला मिर्च, हरी शिमला मिर्च, जुकीनी और सेलरी के डंठल को दो इंच (5 सें.मी.) लम्बे और दियासलाई की तरह बारीक काट लें। फिर हरे प्याज़ को काटें और 1 इंच (2 सें.मी.) हरा भाग रहने दें। मशरूम को फाँकों में काट लें।

कड़ाही में तेल गरम करें, फिर 2 मिनट के लिये सभी सब्जियों को तेज़ आँच पर चलाते हुए भूनें। खट्टी-मीठी सॉस और बादाम मिलाकर दो मिनट तक और भूनें।

सॉस बनाने के लिये, लहसुन, सोया सॉस, अदरक, सिरका और शहद को मिक्सी में या हाथ से मिलाएँ।

4 व्यक्तियों के लिये

लहसुन, अदरक के साथ स्नोपीज़ और अस्पैरगस

(Snow Peas and Asparagus with Garlic and Ginger)

चाइना में स्नोपीज़ और अस्पैरगस बाज़ार में सभी जगह बसंत ऋतु में पाये जाते हैं। इन दोनों के मिश्रण से एक बहुत स्वादिष्ट और जल्दी पकनेवाला व्यंजन तैयार हो जाता है। इसे चावल के साथ परोसें।

सॉस के लिये सामग्री

- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) हलके रंग की सोया सॉस
- 2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) चावल का सिरका
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) तिल का तेल
- ½ छोटा चम्मच (2 ग्राम) चीनी
- 2 छोटे चम्मच (5¼ ग्राम) कॉर्नफ्लॉर
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) पानी

सब्ज़ियों के लिये सामग्री

- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) मूँगफली का तेल
- 3 बहुत बारीक अदरक की फाँकें
- 4 कली लहसुन, बारीक कटी हुई
- 2 हरे प्याज़ (लगभग 30 ग्राम) तिरछे और बारीक फाँकों में कटे हुए
- 125 ग्राम स्नोपीज़, डंडी और रेशे निकले हुए
- 500 ग्राम अस्पैरगस, धुली हुई और डंठल की 2-3 तिरछी फाँकें कटी हुई



छोटे कटोरे में सॉस की सारी सामग्री मिलाकर अलग रख दें। मध्यम-तेज़ आँच पर कड़ाही में मूँगफली का तेल डालकर गरम करें। जब धुआँ निकलने लगे तो अदरक, लहसुन और हरे प्याज़ डालें। दस सेकंड के लिये चलाते हुए भूनें। स्नोपीज़ और अस्पैरगस डालकर 30 सेकंड और भूनें।

सॉस को हिलाकर सब्ज़ियों के ऊपर डालें, आँच धीमी करें और एक मिनट पकाएँ। यदि आवश्यकता हो तो 1-2 बड़े चम्मच (15-30 मि. लि.) पानी मिलाएँ। आँच से उतारकर चावल के साथ परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

टोफू के कोफ़्ते (Fried Bean Curd Balls)

टोफू या बीन कर्ड को यहाँ ताज़े कमल कंद (कमल ककड़ी), गाजर और अदरक के साथ मिलाकर बनाया गया है। तलकर और सेचुरॉन पैपर सॉल्ट डालकर यह व्यंजन और भी अधिक स्वादिष्ट हो जाता है।

100 ग्राम ताज़ा कमल कंद (लोटस रूट)

2 गाजर (लगभग 185 ग्राम)

185-220 ग्राम, टोफू

2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) अदरक, छीलकर बारीक कटा हुआ

½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक

3½ बड़े चम्मच (28 ग्राम) कॉर्नफ़्लॉर, छना हुआ

2 कप (500 मि. लि.) मूँगफली का तेल

चुटकी भर सेचुरॉन पैपर सॉल्ट (ऐच्छिक)

गाजर और कमल कंद (कमल ककड़ी) को धोकर छील लें। फिर इन्हें मटर जितने छोटे टुकड़ों में काटकर उबलते पानी में डालें। जब रंग बदल जाए तब इन्हें पानी से निकालकर ठंडा होने दें।

यदि आपके पास नरम टोफू है तो हथेलियों से दबाकर उसमें से पानी निकाल दें। फिर उसे पॉटेटो मैशर से मसलकर गाजर और कमल कंद मिला दें। अदरक, नमक और कॉर्नफ़्लॉर मिलाएँ।

कड़ाही में मूँगफली का तेल गरम करें और टोफू के मिश्रण के छोटे-छोटे गोले बनाकर सुनहरा भूरा और कुरकुरा होने तक तलें। पहले एक कोफ़्ता तल कर देखें। यदि यह तलने के समय बिखरता है तो टोफू के मिश्रण में थोड़ा सा कॉर्नफ़्लॉर और डाल दें। सेचुरॉन पैपर सॉल्ट के साथ गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



ग्लूटन (Gluten)

शाकाहारी बौद्ध अनुयायियों, ने 'मांस के स्थान पर' ग्लूटन का उपयोग विकसित किया था। ग्लूटन को शाकाहारी स्ट्यू सूप और कैसरोल में डाला जा सकता है या इसे पीसकर बीन्स या मेवे के साथ मिलाकर, बेक किये हुए व्यंजन बनाए जा सकते हैं। आप ग्लूटन को पहले से ही तैयार कर के पानी में डालकर कुछ दिन के लिये फ्रिज या फ्रीज़र में रख सकते हैं और फिर आवश्यकता-अनुसार उपयोग कर सकते हैं।

10 कप (1¼ कि. ग्रा.) ग्लूटन या गेहूँ का आटा
4 कप (1 लिटर) गरम पानी
8 कप (2 लिटर) सब्जियों को शोरबा (पृ. 411)
तलने के लिये तेल

कटोरे में आटा डालें। उसमें पानी डालकर चम्मच से मिला लें। फिर हाथ से लगभग 5 मिनट तक गूँधें और 2-3 घंटे तक पानी में डुबोकर रख दें।

जब आटा पानी में ही हो तभी धीरे से और सावधानी से उसे स्पंज की तरह निचोड़कर स्टार्च निकाल दें। ध्यान रखें कि आटे का गोला ढीला न पड़े, बल्कि यह एक निचोड़े हुए केले जैसा लगे।

जब पानी धुंधला सा हो जाए तो उसे फेंक दें और ताज़ा पानी डाल दें। पानी बदलने की क्रिया को तब तक जारी रखें जब तक ग्लूटन साफ़ और स्पंजी सा न लगने लगे। इस क्रिया में 15-20 मिनट या ज़्यादा समय भी लग सकता है। यदि आप के हाथ थक जाएँ तो 30 मिनट के लिये इसे अलग रख दें और फिर पानी के साफ़ होने तक इस क्रिया को दोहराते रहें। पानी निकाल दें।

ग्लूटन का उबालने या तलने के बाद ही उपयोग करें। उबालने के लिये ग्लूटन के छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। थोड़ा फैला कर उन्हें सब्जियों के शोरबे में डालें और जब तक वे शोरबे के ऊपर तैरने लगें तब तक उबालें।

ग्लूटन को तलने के लिये छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ें और खींचकर, गरम तेल में भूरा होने तक तलें। पलट कर दूसरी ओर से भी भूरा कर लें। अब आप ग्लूटन का दूसरे व्यंजनों में उपयोग कर सकते हैं।

600 ग्राम बनेगा

सब्जियों सहित भुने हुए चावल (Vegetable Fried Rice)

यदि जल्दी भोजन पकाना हो तो बचे हुए चावल से इस व्यंजन को तैयार करें। एक दिन पुराने चावल का उपयोग करने से यह व्यंजन ज्यादा स्वादिष्ट बनता है। यहाँ बताई गई सब्जियाँ तो केवल सुझाव मात्र हैं, आप के पास जो भी सब्जियाँ उपलब्ध हों, आप उनका उपयोग करें।

- 5 बड़े चम्मच (75 मि. लि.) मूँगफली का तेल
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम) बारीक फाँकों में कटा हुआ
- 1 गाजर (लगभग 125 ग्राम) छीलकर छोटे चौकोर टुकड़ों में कटी हुई
- 1 डंडी सेलरी (लगभग 75 ग्राम) ½ इंच (12 मि. मी.) टुकड़ों में कटी हुई
- 1 हरी शिमला मिर्च (125 ग्राम) ½ इंच (12 मि. मी.) टुकड़ों में कटी हुई
- 2 टमाटर (315 ग्राम) ½ इंच (12 मि. मी.) के टुकड़ों में कटा हुआ
- ½ कप (90 ग्राम) हरे मटर
- 125 ग्राम पत्तागोभी, बारीक, लम्बे टुकड़ों में कटी हुई
- 2 हरे प्याज़ (30 ग्राम) बारीक टुकड़ों में कटे हुए नमक
- 4 कप (625 ग्राम) पके हुए चावल
- ¼ कप (60 मि. लि.) सोया सॉस

कड़ाही में तेल गरम करें, उसमें प्याज़, गाजर और सेलरी डालकर एक मिनट तक चलाएँ। इसमें शिमला मिर्च, टमाटर, मटर, पत्तागोभी, हरे प्याज़ और नमक डालकर एक मिनट के लिये चलाते हुए भूनें।

सब्जियों में चावल डालकर एक मिनट तक चलाएँ ताकि सब कुछ अच्छी तरह मिल जाए। सोया सॉस डालकर 5 मिनट तेज़ आँच पर चलाते हुए भूनें। गरम परोसें।

4-6 व्यक्तियों के लिये



तिल के नूडल्स (Sesame Noodles)

चीन के उत्तरी भाग में जहाँ गेहूँ उगाये जाते हैं, वहाँ भोजन में चावल की जगह नूडल्स ने ले ली है। चीन के निवासी अधिकतर अंडे के नूडल्स का उपयोग करते हैं। आप उनके स्थान पर अंडा-रहित फ्रैटुचीनी नूडल्स या घर की बनी हुई नूडल्स का उपयोग कर सकते हैं। इस व्यंजन के लिये तिल के पेस्ट और पीनॉट बटर से एक बढ़िया क्रीम सॉस बनती है। नूडल्स को गरम, सामान्य तापमान पर या ठंडा भी परोस सकते हैं।

250 ग्राम सूखी नूडल्स

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तिल का तेल, नूडल्स में डालने के लिये थोड़ा और तेल

¼ कप (60 मि. लि.) सब्जियों का शोरबा (पृ. 411)

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) तिल का पेस्ट (ताहिनी)

3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) पीनॉट बटर (मूँगफली का पेस्ट)

2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) चावल का सिरका

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) हलके रंग की सोया सॉस

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) मिर्च का पेस्ट (या स्वाद-अनुसार)

1 बड़ा चम्मच (12 ग्राम) चीनी

3 हरे प्याज़ (45 ग्राम) बारीक टुकड़ों में कटे हुए



एक बड़े बरतन में पानी उबालें। इसमें नूडल्स डालें और नरम होने तक पकाएँ। फिर उन्हें छान लें। थोड़ा तेल डालकर नूडल्स को धीरे से हिलाएँ।

सॉस बनाने के लिये तिल का तेल, सब्जियों का शोरबा, तिल का पेस्ट, पीनॉट बटर, चावल का सिरका, हलके रंग की सोया सॉस, मिर्च का पेस्ट और चीनी को एक छोटे कटोरे में मिलाएँ।

सॉस के साथ नूडल्स को मिलाकर हिलाएँ। नूडल्स को प्रत्येक व्यक्ति के लिये अलग-अलग प्लेटों में डालें और ऊपर से हरे प्याज़ डालकर परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

अंकुरित बीज (Sprouts)

अंकुरित मूंग और सोयाबीन का चाइनीज़ रसोई घर में अधिकतर उपयोग किया जाता है। आप कोई भी बीन, बीज, गिरी या अनाज को बहुत आसानी से घर पर ही अंकुरित कर सकते हैं। ये सस्ते ही नहीं, बल्कि एनजाइम, विटामिन और खनिज पदार्थ से भरपूर होते हैं। यहाँ लगभग सभी प्रकार के बीन्स और बीजों को अंकुरित करने का साधारण तरीका बताया गया है।

कुछ खुले मुँह वाले शीशे के मर्तबान (जार)

मलमल का कपड़ा या जालीदार महीन नायलॉन का कपड़ा

जार को ढकने के लिये रबड बैंड

निम्नलिखित में से बीज या बीन्स चुनें

अल्फाल्फा, बनमेथी (clover), मूँग, मटर दाल, उड़द दाल, काबुली चने, मेथीदाना, मोठ, तिल, कद्दू, सूरजमुखी फूल के बीज इत्यादि।

जार में ¼ कप (60 ग्राम) छोटे बीज डालकर भिगो दें, परंतु बड़े बीज कुछ कम डालें। इतना पानी डालें कि बीज अच्छी तरह डूब जाएँ। जार को मलमल के कपड़े से ढककर अच्छी तरह रबर बैंड से बंद कर दें। छोटे बीजों को 4-6 घंटे, मध्यम आकार के बीजों को 8-10 घंटे और बड़े बीजों को 10-12 घंटे तक भिगोकर रखें।

आरम्भ में जिस पानी में वे भिगोये थे, वह पानी निकाल दें, फिर अच्छी तरह धोकर, उस पानी को भी निकाल दें। जार को 45° के कोण पर झुकाएँ ताकि पानी निकल जाए। ऐसा एक दिन में दो बार करें। गर्मी के मौसम में भीगे हुए बीजों को फ्रिज में रखें और ज़्यादा बार धोएँ, विशेष रूप से काबुली चने को, जो जल्दी ही खराब होने लगते हैं।

छोटे बीज 6-8 दिनों में अंकुरित हो जाते हैं। अल्फाल्फा के बीजों को मसलकर धोएँ और छिलका उतारकर धूप में रख दें ताकि उनका रंग हरा हो जाए।

मध्यम आकार के बीज (मूँग, मटर और मसूर) को अंकुरित होने में 2-3 दिन लगेंगे। काबुली चने को 2-2½ दिन लगेंगे।

बादाम, अखरोट, पीकान और हेज़ल नॉट जैसे मेवे, 12 घंटे भिगोकर धोने के बाद या 2 दिन तक अंकुरित करने के बाद बहुत स्वादिष्ट लगते हैं।

अंकुरित मूँग का ठंडा सलाद (Cold-Tossed Bean Sprouts)

अंकुरित मूँग को कड़ाही में पकाया जा सकता है या इन्हें जल्दी से भाप देकर इनका कच्चा स्वाद हटाया जा सकता है। यदि आप कच्चे अंकुरित मूँग और कच्ची सब्जी पसंद करते हैं तो आप ऐसा न करें। सॉस डालने से पके हुए या कच्चे अंकुरित बीन्स और भी स्वादिष्ट हो जाते हैं।

अंकुरित मूँग के ठंडे सलाद के लिये सामग्री

- 500 ग्राम मूँग बीन्स, अंकुरित
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) मूँगफली का तेल
- 1 कली लहसुन, बारीक कटी हुई
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) अदरक, बहुत बारीक कटा हुआ
- 3 हरे प्याज़ (लगभग 45 ग्राम) दियासलाई (matchsticks) के समान बारीक कटे हुए
- 3 बड़े चम्मच (30 ग्राम) मूँगफली
- 1 गाजर (लगभग 125 ग्राम) दियासलाई के समान बारीक कटी हुई
- 1 हरी शिमला मिर्च (लगभग 125 ग्राम) दियासलाई के समान बारीक कटी हुई

सॉस के लिये सामग्री

- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) चावल का सिरका
- 4 छोटे चम्मच (16 ग्राम) चीनी
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) हलके रंग की सोया सॉस
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तिल का तेल

अंकुरित मूँग को धोएँ, यदि चाहें तो छिलका उतारकर पानी निकाल दें।

तेज़ आँच पर, कड़ाही में तेल गरम करें। उसमें लहसुन, अदरक और प्याज़ डालकर 15-20 सेकंड तक तेज़ी से चलाते हुए भूनें। मूँगफली डालकर और 15 सेकंड भूनें। उसमें अंकुरित मूँग, गाजर और शिमला मिर्च डालकर एक मिनट तक तेज़ी से चलाते हुए भूनें।

एक छोटे कटोरे में सॉस की सामग्री मिला लें। सब्जियों को परोसनेवाले कटोरे में डालें और सॉस डालकर हिलाएँ। ठंडा कर के परोसें।

4-6 व्यक्तियों के लिये



चीनी की परत चढ़े अखरोट (Sugar-Glazed Walnuts)

यदि आप के मेहमान ज़्यादा हों तो आप सामग्री को दुगना या तिगुना कर सकते हैं। यह शेंघाई की मीठी टॉफी इतनी स्वादिष्ट है कि आप केवल एक खाएँ, यह असम्भव है। ये चीनी की परत चढ़े अखरोट, स्नैक्स के रूप में या भोजन से पहले परोसे जाते हैं। इन्हें अन्य मीठे या नमकीन व्यंजनों के साथ भी परोसा जा सकता है।

2 कप (250 ग्राम) अखरोट के आधे भाग या टुकड़े किये हुए

उबलता हुआ पानी

¼ कप (60 ग्राम) चीनी

3-4 कप (750 मि. लि.) मूँगफली का तेल

अखरोट को ठंडे पानी से अच्छी तरह धोएँ और एक कटोरे में उबलते हुए पानी में डुबोकर 5 मिनट तक रख दें। फिर पानी निकाल दें परंतु इन्हें पूरी तरह न सुखाएँ।

अखरोट को चीनी के साथ मिलाएँ। बेकिंग ट्रे पर फैला दें और 20 मिनट तक सूखने दें।

कड़ाही या गहरे पैन में मूँगफली का तेल गरम करें और 3-4 मिनट तक अखरोट को तल लें, पर ज़्यादा भूरा न होने दें। फिर तेल से निकाल लें और जब तेल अच्छी तरह निकल जाए तो इन्हें फिर से ट्रे पर फैलाएँ और चीनी के सख्त हो जाने तक सूखने दें।

2 कप बनेंगे



क्रेकलिंग केले (Crackling Bananas)

यह पीकिंग का लोकप्रिय व्यंजन जो केले या सेब से बनाया जा सकता है। फलों को तलकर, कैर्रमल की चाशनी में डुबोकर, बर्फ के पानी में डाला जाता है। तापमान बदलने के कारण फलों पर पतली और सख्त परत चढ़ जाती है जो खाते समय चटकने लगती है। कैर्रमल के बजाय यदि केलों पर बारीक पिंसी हुई चीनी बुरक दी जाए तो भी वे बहुत स्वादिष्ट लगते हैं।

क्रेकलिंग केले बनाने के लिये सामग्री

- 1 कप (125 ग्राम) मैदा
- 2 बड़े चम्मच (24 ग्राम) चीनी
- 2 छोटे चम्मच (9 ग्राम) बेकिंग पाउडर
- 1 कप (250 मि. लि.) पानी
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) तेल
- 4 सख्त केले (लगभग 750 ग्राम)
- 4 कप (1 लिटर) मूँगफली का तेल, तलने के लिये



चाशनी के लिये सामग्री

- ½ कप (125 ग्राम) चीनी
- ¼ कप (60 मि. लि.) पानी
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल
- बर्फ का पानी

मैदा, चीनी, बेकिंग पाउडर, पानी और तेल को एक कटोरे में डालकर अच्छी तरह मिला लें। हर केले को 3-4 फाँकों में तिरछा काटकर घोल में डुबोकर अच्छी तरह परत चढ़ा दें।

कड़ाही या गहरे पैन को गरम करें और उसमें मूँगफली का तेल डाल दें। तेल के गरम होने पर केले की फाँकों को 3-4 मिनट तक या सुनहरा भूरा और कुरकुरा होने तक तलें। कड़ाही से निकालें और कागज़ पर रखें ताकि तेल निकल जाए।

चाशनी बनाने के लिये चीनी, पानी और तेल को बरतन में डालकर चीनी के पिघल जाने तक धीमी आँच पर पकाएँ। चाशनी का रंग कैर्रमल जैसा हो जाने तक इसे पकाते रहें। केले की फाँकों को चाशनी में डालें, फिर निकालकर चिकनाई लगी हुई डिश पर रखें। हर एक फाँक को बर्फ के पानी में डालें और तुरंत परोसें।

4-6 व्यक्तियों के लिये

बादाम की दही (Almond Curd)

अगर-अगर एक शाकाहारी जेलॉटिन है जो सीवीड से बनता है और इस मुलायम और ठंडी मिठाई को जमाने के लिये इसका उपयोग किया जाता है। अगर-अगर भारत में कहीं-कहीं चाइना ग्रास के नाम से भी उपलब्ध है।

- 1 कप (125 ग्राम) बादाम
- 4 कप (1 लिटर) पानी
- 4 बड़े चम्मच (10 ग्राम) अगर-अगर फ्लेक्स
- ¼ कप (60 ग्राम) चीनी (या स्वाद-अनुसार)
- ½ कप (125 मि. लि.) क्रीम या इवैपरेटेड दूध
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) बादाम का एसेंस (ऐच्छिक)
- 125 ग्राम ताजा या डिब्बा-बंद लीची
- 125 ग्राम ताजा या डिब्बा-बंद लोकाट ठंडे किये हुए

बादाम के ऊपर उबलता हुआ पानी डालकर एक मिनट के बाद उँगलियों से बादामों का छिलका उतार दें। बादाम और 4 कप पानी मिक्सी में डालकर लगभग 3 मिनट तक चलाएँ और छानकर गूदा रख लें।

अगर-अगर फ्लेक्स को बचे हुए पानी में डालें और जब पानी उबलने लगे तो आँच कम कर दें। चीनी डालकर 5 मिनट तक या अगर-अगर फ्लेक्स और चीनी के घुलने तक उबलने दें।

क्रीम, रखा हुआ बादाम का गूदा और बादाम का एसेंस (यदि उपयोग कर रहे हों) अगर-अगर के मिश्रण में अच्छी तरह मिला लें। फिर 8 इंच (20 सें. मी.) के चौकोर पैन में डालें और मिश्रण के जम जाने तक ठंडा करें।

उसे हीरे (डायमंड) के आकार में काटें और अलग-अलग प्लेटों या कटोरों में डालकर, उसके ऊपर ठंडी लीची, ठंडे लोकाट और कुछ मात्रा में फल की चाशनी डालकर परोसें।

6-8 व्यक्तियों के लिये

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

चीन में कुछ निराले पौष्टिक सब्जियों के व्यंजन हैं, जिन्हें बहुत जल्दी और आसानी से बनाया जा सकता है। आप स्टर फ्राइड सब्जियों के मिश्रण या दम देकर पकाए हुए बैंगन को चावल के साथ परोसकर देखें। क्योंकि पकाने का समय प्रायः बहुत कम होता है, इसलिये सब्जियों को पकाने से पहले काटकर तैयार कर लेना चाहिये। यदि आप के मेहमान ज्यादा आ जाएँ तो जो व्यंजन आप बना रहे हैं, उसे दुगना करने के बजाय आप नया व्यंजन बना सकते हैं। नूडल्स अधिकतर दूसरे नमकीन व्यंजनों के साथ परोसे जाते हैं या इन्हें हलके नाश्ते के रूप में भी परोस सकते हैं। यदि सूप परोसा जाए तो इसे सबसे पहले पीने की बजाय इसका सारे भोजन के दौरान धीरे-धीरे सेवन किया जाता है। मिठाई को भोजन के साथ या हलके नाश्ते जैसे भी परोसा जाता है। चाय को भोजन से पहले और भोजन के बाद भी परोसा जाता है। चाइनीज़ खाना विशेषकर चाँपस्टिक से खाया जाता है।

सर्द-ऋतु में गरमी देने वाला रात्रि-भोजन (Warming Winter Dinner)

गरम और खट्टा सूप (Hot and Sour Soup)

ब्रेज़्ड बैंगन (Braised Eggplant)

चाइनीज़ सफ़ेद पत्तागोभी सहित मशरूम (Chinese White Cabbage Hearts with Mushrooms)

सब्जियों सहित भुने हुए चावल (Vegetable Fried Rice)

चाय (Tea)

कड़ाही में बना रात्रि-भोजन (Dinner From the Wok)

चाइनीज़ कॉर्न सूप (Chinese Corn Soup)

काले मशरूम सहित ब्रॉकलि (Black Mushrooms with Broccoli)

वॉटरक्रैस के साथ स्टर-फ्राइड गाजर (Stir-Fried Carrots with Watercress)

सादे चावल (Plain Rice)

ताज़े फल (Fresh Fruits)

चाय (Tea)

डिम-सम स्नैक्स (Dim Sum Snacks)

चाइनीज़ डम्पलिंग (Chinese Dumplings)

प्याज़ के नमकीन केक (Savory Onion Cakes)

हरी चाय (Green Tea)

मीठे स्नैक्स (Sweet Snacks)

क्रैकलिंग केले (Crackling Bananas)

चीनी की परत चढ़े अखरोट (Sugar-Glazed Walnuts)

चाय (Tea)

जापानी व्यंजन

सूप (Soups)

जापानी सूप के लिये शोरबा (Dashi) पृ. 220
टोफू के साथ मीसो सूप (Miso-Shiru) पृ. 221

चावल और नूडल्स (Rice and Noodles)

सादे चावल (Gohan) पृ. 222
आसान ब्राउन चावल (Easy Brown Rice) पृ. 222
ब्राउन चावल डोनबुरी (Brown Rice Donburi) पृ. 223
सिरका-युक्त चावल (Sushi-Meshi) पृ. 224
रोल की हुई सूशी (Nori Maki) पृ. 225
बकव्हीट के ठंडे नूडल्स (Zaru Soba) पृ. 226

टोफू (Tofu)

टोफू टेरियाकी (Tofu Teriyaki) पृ. 227
टोफू की पैटीज़ (Tofu Patties) पृ. 228

सब्जियाँ (Vegetables)

स्टर-फ्राइड सब्जियाँ (Misoyaki) पृ. 229
सब्जियों के पकौड़े (Tempura) पृ. 230
भूने हुए गाजर-बरडॉक रूट
(Quick Carrot-Burdock Root Saute) पृ. 231
कमल कंद (Lotus Root) पृ. 232
भुनी हुई हिज़िकी (Sauteed Hiziki) पृ. 233

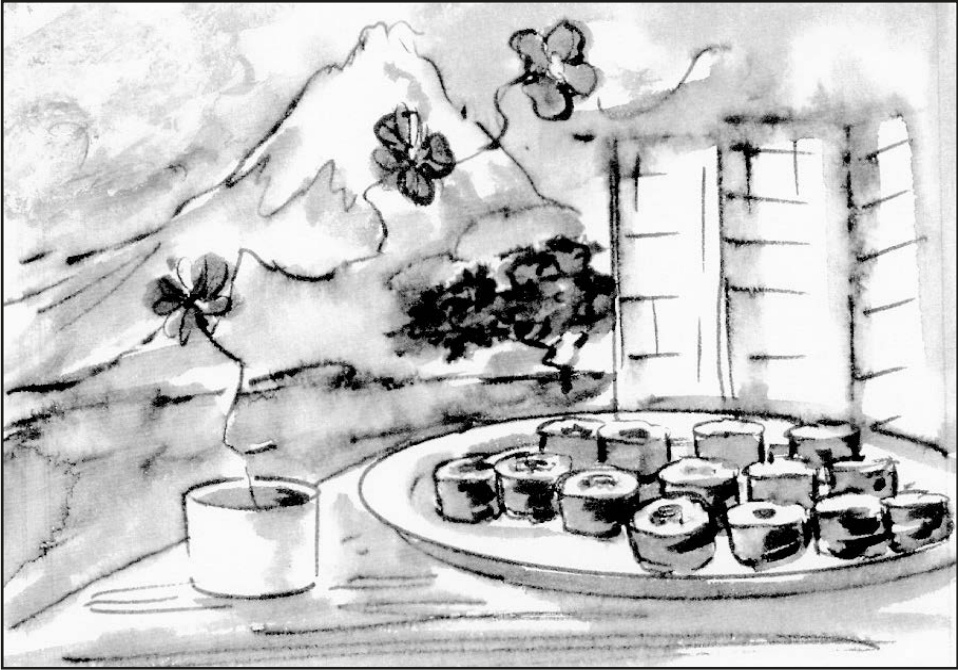
सलाद (Salads)

जापानी ड्रेसिंग सहित वाकामे सलाद
(Wakame Salad with Japanese Vinaigrette) पृ. 234
खीरे का सलाद (Wilted Cucumber Salad) पृ. 235

मीठे व्यंजन (Sweets)

मिली-जुली बेरी के साथ लेमन कान्टेन
(Lemon Kanten with Mixed Berries) पृ. 236

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव (Suggested Menus) पृ. 237



जापान

जापानी सूप के लिये शोरबा (Dashi)

दाशी एक शोरबा है जो बहुत से जापानी सूप और मसालों का मूल आधार है। यह अधिकतर सूखी मछली के छिलकों से बनता है इसलिये जापानी भोजन मँगवाते समय इस बात का ध्यान रखें। इस शाकाहारी दाशी में केवल कोम्बू (एक प्रकार की सीवीड) का प्रयोग होता है जो इसे एक खास खुशबू देती है।

5 सूखे हुए शिटाके मशरूम (Shiitake) (लगभग 45 ग्राम)

18 सें. मी. सूखी हुई दाशी कोम्बू (सीवीड)

5 कप (1¼ लिटर) पानी

सूप स्टॉक या दाशी बनाने के लिये मशरूम और कोम्बू को पकाने से पहले कम से कम 2 से 3 घंटे तक पानी में भिगोकर रखें।

पकने पर छान लें और मशरूम और कोम्बू निकालकर दूसरे व्यंजनों, जैसे कि मीसो-शीरू (टोफू के साथ मीसो सूप) (पृ. 221) के लिये रख लें।

5 कप बनेंगे



दया की देवी के हजार हाथ हैं और इन्हें

प्रत्येक हाथ की आवश्यकता है।

जापानी कहावत

टोफू के साथ मीसो सूप (Miso-Shiru)

मीसो सूप एक पारम्परिक जापानी सूप है जिसका सेवन सुबह के नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात के भोजन में किया जाता है। इसमें दूसरी सब्जियाँ मिलाई या बदली जा सकती हैं। आप गाजर, हरे प्याज, स्नोपीज़ और वाकामे या अपनी मन-पसंद सब्जियों का उपयोग करें।

मशरूम जो दाशी शोरबे से बचे हुए हैं (पृ. 220)

कोम्बू (सीवीड) जो दाशी शोरबे से बची हुई हैं (पृ. 220)

5 कप (1¼ लिटर) दाशी (पृ. 220)

1 आलू (250 ग्राम) छीलकर अर्ध चंद्राकार में पतला कटा हुआ

10 ताज़े पालक के पत्ते

500 ग्राम नरम टोफू, छोटे चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ

½ कप (50 ग्राम) मीसो (एक प्रकार का सोयाबीन का पेस्ट),

कुछ बड़े चम्मच पानी में मुलायम किया हुआ

मशरूम और कोम्बू को छोटे टुकड़ों में काटकर आलू की पतली फाँकों के साथ शोरबे में डालें। पंद्रह से बीस मिनट तक या आलू के नरम होने तक पकाएँ।

पालक के पत्ते और टोफू डालें। उबाला आने पर आँच कम करें और मीसो डालें। कुछ देर और पकाएँ ताकि सारे पदार्थ घुल-मिल जाएँ, पर उबालें नहीं। गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



सादे चावल (Gohan)

जापान में हमेशा छोटे कण के चावल का उपयोग होता है। यहाँ अधिकतर सफ़ेद चावल का उपयोग किया जाता है, पर ब्राउन चावल भी बनाए जाते हैं। जापानी खानसामे अधिकतर बिजली के राइस कुकर का उपयोग करते हैं, परंतु यहाँ स्टोव पर बनाने का तरीका ही दिया जा रहा है।

1½ कप (315 ग्राम) छोटे कण के सफ़ेद जापानी चावल

2¼ कप (560 मि. लि.) पानी

चावल को तब तक पानी से धोएँ जब तक कि पानी साफ़ न दिखने लगे। पानी निकाल दें और चावल को छलनी में 40 मिनट से एक घंटे तक सूखने दें। एक ढक्कनवाले बरतन में चावल डालें। पानी डालकर उबाल लें। आँच कम करें और 15 मिनट पकने दें। ढक्कन न खोलें। परोसने से पहले 10 मिनट तक अलग रख दें। सेसॅमि सॉल्ट या जापानी अचार ऊपर डालकर अलग-अलग कटोरों में परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये



आसान ब्राउन चावल (Easy Brown Rice)

1 कप (185 ग्राम) छोटे या लम्बे कण के ब्राउन चावल

2 कप (500 मि. लि.) पानी

चावल को धोएँ और पानी निकाल दें।

एक बरतन में पानी उबालें। चावल डालें और आँच कम कर दें। पैंतालीस मिनट से एक घंटे तक या चावल के नरम होने और पानी सोख लेने तक, धीरे-धीरे पकाएँ।

2-4 व्यक्तियों के लिये

ब्राउन चावल डोनबुरी (Brown Rice Donburi)

डोनबुरी का नाम इसे एक बड़े बरतन या कटोरे से मिला है, जिसमें यह परोसे जाते हैं। यह व्यंजन विशेषकर, सफ़ेद जापानी चावल से बनाया जाता है, परंतु आप ब्राउन चावल का उपयोग भी कर सकते हैं। जापान में यह पूरे परिवार के लिये एक लोकप्रिय अल्पाहार या दोपहर के भोजन का व्यंजन है।

- 2 कप (185 ग्राम) ब्राउन चावल
- 250 ग्राम शिटाके मशरूम, बारीक फाँके की हुई
- 1 गाजर (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 60 ग्राम पालक, मोटा कटा हुआ
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) चावल का सिरका
- 2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) सोया सॉस
- 4 कप (1 लिटर) दाशी (पृ. 220) या पानी
- 2 हरे प्याज़ (30 ग्राम), बारीक गोल कटे हुए
- नमक

ब्राउन चावल को ठंडे पानी से धोएँ और पानी निकाल दें।

शिटाके मशरूम, गाजर, पालक, चावल का सिरका और सोया सॉस को चावल में अच्छी तरह मिलाएँ। मशरूम/चावल के मिश्रण को पानी, दाशी और नमक के साथ एक बरतन में डालें।

बरतन को ढकें और उबाला आने पर आँच कम करें। चावल के नरम होने तक लगभग 45 मिनट से एक घंटे तक पकाएँ। ऊपर से हरे प्याज़ डालें। परोसने से पहले चावल को कुछ मिनट तक ढके रहने दें।

4 व्यक्तियों के लिये



सिरका-युक्त चावल (Sushi-Meshi)

जब सूशी-मेशी (सिरका-युक्त चावल) बना रहे हों तो मदद के लिये किसी मित्र का सहयोग लेना अच्छा होगा। जब चावल ठंडे हो रहे हों तब एक उसे पंखा करे और दूसरा सिरका, चीनी और नमक मिलाए। छोटे कण के सफ़ेद जापानी चावल सूशी-मेशी बनाने के लिये उपयोग किये जाते हैं। नॉरी मॉकी या किसी और प्रकार की सूशी बनाने के लिये भी चावल को इसी प्रकार तैयार करें।

2 कप (375 ग्राम) सफ़ेद छोटे कण के जापानी चावल (नीशीकी या कोकुहो चावल)

2¼ कप (540 मि. लि.) पानी

2½ बड़े चम्मच (40 मि. लि.) चावल का सिरका

1½ बड़े चम्मच (27 ग्राम) नमक

2½ बड़े चम्मच (30 ग्राम) चीनी

चावल को कई बार पानी बदलकर तब तक धोएँ जब तक कि पानी साफ़ न दिखने लगे। चावल और पानी को पकाने के बरतन में डालें। चावल को एक घंटा पकाने से पहले भीगने दें।

बरतन को ढकें और जब उबाला आने लगे तब आँच बहुत धीमी कर दें और चावल को 15 मिनट तक पकने दें। आँच बंद करें और चावल को 10 मिनट के लिये अलग रख दें।

एक अलग कटोरे में सिरका, नमक और चीनी मिलाएँ। चावल को एक बड़ी प्लेट में डालें और ऊपर से सिरका का मिश्रण डाल दें। लकड़ी के चपटे तथा गीले चम्मच से मिलाएँ और साथ में चावल को हवा देते रहें ताकि वे जल्दी ठंडे हो जाएँ। फ्रिज में, सामान्य तापमान के हो जाने के बाद रखें।

4 व्यक्तियों के लिये

रोल की हुई सूशी (Nori Maki)

रोल की हुई सूशी, पिकनिक पर ले जाने वाला जापानी व्यंजन है। शिटाके मशरूम, खीरा या कोई और सब्जी, नॉरी (सीवीड) के रोल में भरी जा सकती है। इसे किसी भी जापानी सिरका डली हुई सब्जी या डिपिंग सॉस के साथ परोसें।

आवकाडो

करबी पिकल (सिरका-युक्त छोटा खीरा)

तिल

हरे प्याज़

बॉस्टन लैटिस (एक प्रकार का लैटिस या कोई भी सलाद का पत्ता)

4 परत (शीट) नॉरी (प्रत्येक परत लगभग 7 ग्राम)

2 कप (315 ग्राम) पकी हुई सूशी-मेशी (सिरका-युक्त चावल) (पृ. 224)

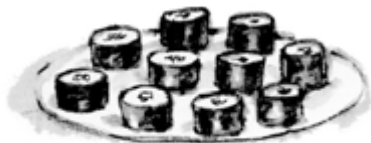
वसाबी पेस्ट या पाउडर (एक प्रकार का तीखा मसाला), पानी में घुला हुआ (ऐच्छिक) (पृ. 522)

सब्जियों को दियासलाई के समान बारीक काटें ताकि वे आसानी से रोल हो सकें।

एक माकीसू (बांस की चटाई) मेज़ पर रखें और उस पर एक नॉरी की शीट रखें। अपने हाथ गीले करके सिरका-युक्त चावल का चौथाई हिस्सा निकालकर नॉरी के ऊपर फैला दें। हर तरफ ½ इंच किनारा छोड़ दें। यदि आप वसाबी पेस्ट या पाउडर का उपयोग कर रहे हैं तो उसकी थोड़ी मात्रा डालें।

चावल में लम्बी दरार करके उसमें अपनी पसंद की सब्जियाँ रख दें। बांस की चटाई को अपने से दूसरी तरफ कस के रोल कर लें पर चटाई को चावल में रोल न करें। थोड़ा सा पानी लगाकर रोल को बंद कर दें। जब रोल समाप्त हो जाए तो उसे बराबर 12 हिस्सों में तेज और गीले चाकू से काट लें। बाक़ी के रोल भी इसी प्रकार लपेट कर बनाएँ।

4 रोल बनेंगे



बकव्हीट के ठंडे नूडल्स (Zaru Soba)

गर्मियों के मौसम में ये नूडल्स एक स्वादिष्ट अल्पाहार हैं, जो ठंडे ही खाये जाते हैं। ये टोफू या टेम्पूरा सब्जियों के साथ या अकेले ही परोसे जाते हैं। हालाँकि ये इतने प्रचलित नहीं हैं, फिर भी भाप से बनी सब्जियाँ ऊपर से डाली जाएँ तो नूडल्स बहुत अच्छे लगते हैं। वसाबी एक प्रकार का मसाला है जो बहुत तीखा होता है, इसलिये इसका स्वाद-अनुसार थोड़ा ही प्रयोग करें।

- 2 कप (500 मि. लि.) दाशी (पृ. 220)
- ¼ कप (60 मि. लि.) टमारी (सोया सॉस)
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) चावल का सिरका
- 2 छोटे चम्मच (8 ग्राम) चीनी
- 375 ग्राम सूखी सोबा (बकव्हीट के नूडल्स)
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) वसाबी (जापानी हॉर्सरेडिश जो एक तीखा मसाला है) (पृ. 522)
- 2-3 बड़े चम्मच (30-45) पानी
- 2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) ताज़ा कसा हुआ अदरक
- ½ कप (90 ग्राम) डायकोन मूली या सफ़ेद मूली, कसी हुई
- ½ कप (45 ग्राम) हरे प्याज़, बारीक कटे हुए
- 1 शीट नॉरी सीवीड (75 ग्राम)

एक बरतन में दाशी, सोया सॉस, चावल का सिरका और चीनी मिलाकर शोरबा बनाएँ। पाँच मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ फिर ठंडा कर लें।

बड़े बरतन में पानी उबालें। एक बार में नूडल्स का तीसरा हिस्सा ही डालें और हर बार डालकर हिला दें। जब पानी फिर से उबलने लगे तो उसमें 1 कप (250 मि. लि.) ठंडा पानी डाल दें। इस क्रिया को 2-3 बार दोहराएँ जब तक कि नूडल्स नरम न हो जाएँ। छान कर ठंडे पानी से धो लें। नूडल्स को उँगलियों से अलग-अलग कर दें।

नूडल्स को अलग-अलग कटोरों में बांट दें। शोरबा भी अलग-अलग कटोरों में डाल दें या आप चाहें तो नूडल्स वाले कटोरे में भी डाल सकते हैं। वसाबी और पानी मिलाकर पेस्ट बनाएँ। अदरक, मूली, हरे प्याज़ और वसाबी को दूसरे छोटे-छोटे कटोरों में डालें और जितनी चाहें उतनी मात्रा शोरबे में मिलाएँ।

नॉरी शीट को 30 सेकंड तक आग पर भूनें। नॉरी को नूडल्स पर हाथ से चूरा करके डालें। फिर नूडल्स को शोरबे में मिलाकर खाएँ।

4 व्यक्तियों के लिये

टोफू टेरियाकी (Tofu Teriyaki)

यह एक आसान और स्वादिष्ट टोफू का व्यंजन है। चीनी और सोया सॉस से टेरियाकी सॉस बहुत जल्दी बन जाती है। इसे स्टर-फ्राइड (भूने हुए) या भाप से पके चावल और सब्जी के साथ गरम परोसें।

टोफू के लिये सामग्री

500 ग्राम सख्त (firm) टोफू
¼ कप (45 ग्राम) आलू स्टार्च
5 बड़े चम्मच (75 मि. लि.) तेल

टेरियाकी सॉस के लिये सामग्री

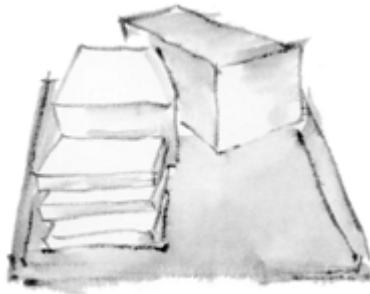
⅓ कप (75 ग्राम) चीनी
⅓ कप (90 मि. लि.) सोया सॉस

टोफू का गीलापन हटाने के लिये कागज़ के नेपकिन से उसे अच्छी तरह थपथपाएँ। टोफू के 4 हिस्से कर लें। तलने के समय तेल के छींटे नहीं उड़ें, इसलिये टोफू पर आलू स्टार्च लपेट दें।

फ्राइंग पैन या कड़ाही में तेल गरम करें। टोफू डालें और उसके दोनों तरफ हलका भूरा हो जाने तक तलें। कड़ाही से निकालें और प्लेट पर डालकर एक तरफ रख दें। कड़ाही में कुछ तेल बचा हुआ हो तो निकाल दें।

टेरियाकी सॉस बनाने के लिये चीनी और सोया सॉस को एक पैन में डालें। चीनी के घुल जाने तक चलाएँ और 30 सेकंड तक धीमी आँच पर पकने दें। टेरियाकी सॉस में टोफू डालें और धीमी आँच पर 2-3 मिनट तक और पकाएँ। हलके से एक दो बार उलट-पलट कर दें जिस से टोफू पर सॉस का लेप लग जाए। टोफू को परोसने की प्लेट पर डालकर, ऊपर से थोड़ा सॉस उड़ेल दें।

2-4 व्यक्तियों के लिये



टोफू पैटीज़ (Tofu Patties)

ये बहुत कोमल पैटीज़ हैं जो बाहर से कुरकुरी और अंदर से मुलायम होती हैं। यदि आप बर्गर जैसी कुछ सख्त पैटीज़ चाहते हैं तो मसली हुई छोटी लाल बीन्स (अजूकी बीन्स) या चावल मिला लें।

- 3 सूखे शिटाके मशरूम (लगभग 30 ग्राम)
 - 1 किलोग्राम नरम टोफू, पानी निकला हुआ
 - 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) टमारी (सोया सॉस)
 - 2 गाजर (लगभग 250 ग्राम), कसी हुई
 - 1 हरा प्याज़ (लगभग 15 ग्राम), बारीक कटा हुआ
 - 1 छोटा चम्मच (7 ग्राम) तिल का नमक (सेसॅमि सॉल्ट)
 - 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) मीसो (एक प्रकार का सोयाबीन का पेस्ट)
 - ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) मिर्च फ्लेक्स या जापानी 7 मसालों का पाउडर
 - ¼ कप (30 ग्राम) मैदा (ऐच्छिक)
- तलने के लिये तेल

सूखे मशरूम को 20 मिनट तक, गुनगुने पानी में भिगोकर रखें ताकि वह पानी से भर जाएँ। छानें और पानी निचोड़ दें। डंठल निकालकर मशरूम के छोटे टुकड़े कर दें।

टोफू को तौलिये में लपेट कर कटिंग बोर्ड पर रखें। उस के ऊपर आधे घंटे तक वजन रखें ताकि जितना पानी निकलना हो, निकल जाए।

टोफू को मसलकर अच्छी तरह गूँध लें ताकि वह जुड़ने लग जाए। टमारी, गाजर, हरे प्याज़, तिल का नमक (sesame salt) मीसो, मिर्च फ्लेक्स और मशरूम डालकर फिर से गूँधें। यदि मिश्रण जुड़ता नहीं तो थोड़ा मैदा मिला लें। इसकी 12 पैटीज़ बनाएँ। हलका सुनहरा होने तक तलें। कागज़ पर डाल दें जिस से तेल निकल जाए। गरम परोसें।

12 पैटीज़ बनती हैं।

स्टर-फ्राइड सब्जियाँ (Misoyaki)

इस स्टर-फ्राइड मिश्रण में अपनी पसंद की किसी भी सब्जी का उपयोग कर सकते हैं। सिंघाड़े और कमल ककड़ी इसके लिये उत्तम हैं। मीसो, जो सोयाबीन का खमीरी पेस्ट है, इस सॉस का मुख्य आधार है। यह मेरिनेट करने और सलाद ड्रेसिंग के लिये भी बहुत अच्छा होता है। स्वाद-अनुसार मीसो चुनें क्योंकि हलका रंग, गहरे रंग की अपेक्षा कम तीखा होता है।

मीसो सॉस के लिये सामग्री

- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) मीसो
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) अदरक, कसा हुआ
- 2 बड़े चम्मच (45 ग्राम) शहद
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) पानी

सब्जियों के लिये सामग्री

- 3-4 बड़े चम्मच (45-60 मि. लि.) कॉर्नऑयल
- 1 गाजर (लगभग 60 ग्राम), छोटे टुकड़े किये हुए
- 1 हरी शिमला मिर्च (लगभग 125 ग्राम), बड़े टुकड़ों में कटी हुई
- 5 सूखे शिंटाके मशरूम (लगभग 45 ग्राम), भिगोये हुए
- 6-8 ताजे मशरूम (लगभग 90 ग्राम), टुकड़े किये हुए
- ½ प्याज (लगभग 60 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- ½ गुच्छा ब्रॉकलि (लगभग 90 ग्राम), बहुत छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 20 स्नोपीज (लगभग 90 ग्राम)
- 500 ग्राम सख्त (firm) टोफू, 18-20 टुकड़ों में कटा हुआ
- ¼ कप (60 मि. लि.) पानी

मीसो सॉस बनाने के लिये मीसो, कसा हुआ अदरक, शहद और पानी मिलाएँ।

फ्राइंग पैन या कड़ाही में तेल गरम करके गाजर, शिमला मिर्च, मशरूम, प्याज और ब्रॉकलि को 5 मिनट तक भूनें। स्नोपीज, टोफू और ¼ कप पानी डालें। ढककर 2-3 मिनट भाप में पकाएँ। मीसो सॉस सब्जियों में मिलाएँ। चखें और यदि चाहें तो और मीसो सॉस डाल दें। चावल के साथ गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



सब्जियों के पकौड़े (Tempura)

जापानी भोजन में सबसे परिचित खाना, टेम्पूरा (सब्जियों के पकौड़े) ही माना जाता है, पर असल में यह पुर्तगालियों द्वारा जापान में लाया गया था। जो भी इसका मूल स्थान हो, ये सब्जियों के पकौड़े अनोखे ही हैं। नीचे लिखी सब्जियाँ केवल सुझाव मात्र हैं। आप अपनी पसंद की या जो घर में उपलब्ध हों, उनका उपयोग करें।

टेम्पूरा के घोल केलिये सामग्री

3 कप (375 ग्राम) मैदा

2¾ कप (680 मि. लि.) पानी

चुटकी भर नमक (ऐच्छिक)

सब्जियों के लिये सामग्री

125 ग्राम मशरूम, दो टुकड़े किये हुए या साबुत

155 ग्राम स्ट्रिंग बीन्स, रेशे निकालकर दो टुकड़े किये हुए

315 ग्राम अस्पैरगस, दो टुकड़े किये हुए

250 ग्राम ब्रॉकलि, लम्बाई में कटी हुई

250 ग्राम फूलगोभी, लम्बाई में कटी हुई

500 ग्राम सख्त (firm) टोफू, चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ तलने के लिये तेल

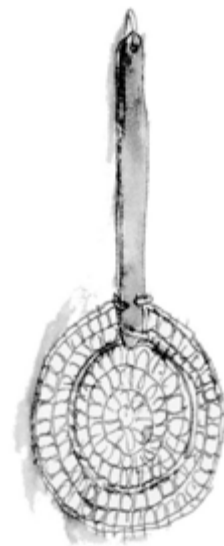
डिपिंग सॉस के लिये सामग्री (2/3 कप बनेंगे)

1/3 कप (160 मि. लि.) सोया सॉस

2 कप (500 मि. लि.) दाशी या गरम पानी (पृ. 220)

चीनी (स्वाद-अनुसार, ऐच्छिक)

ताज़ा अदरक (स्वाद-अनुसार)



घोल को चॉपस्टिक या चम्मच से थोड़ा मिलाएँ पर अधिक न मिलाएँ। एक बार में एक ही सब्जी को घोल में डुबोकर गरम तेल में 4-5 मिनट तक तलें। पकौड़ों को निकालकर काग़ज़ पर (तेल निकालने के लिये) डाल दें। डिपिंग सॉस के साथ तुरंत परोसें।

एक छोटे कटोरे को सोया सॉस से भरकर डिपिंग सॉस तैयार करें। दाशी या पानी डालकर इसे पतला कर लें। अलग-अलग कटोरों में डालें। यदि चीनी का उपयोग कर रहे हैं तो स्वाद-अनुसार मिलाएँ। अलग-अलग कटोरों में डालें। प्रत्येक कटोरे में थोड़ा ताज़ा कसा हुआ अदरक डालें।

8-10 व्यक्तियों के लिये

भुने हुए गाजर-बरडॉक रूट (Quick Carrot-Burdock Root Saute)

बरडॉक रूट खून को साफ़ करती है, ऐसा माना जाता है। जापान में इसे कुरकुरेपन, बनावट और पौष्टिक महत्त्व के लिये पसंद किया जाता है। इसे गाजर के साथ थोड़े से तेल में भूनकर आप एक रंग बिरंगा और पौष्टिक मिश्रण बना सकते हैं।

- 3 बरडॉक रूट (लगभग 250 ग्राम)
- 2 गाजर (लगभग 250 ग्राम)
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तिल का तेल
- ¼ छोटा चम्मच (1½ ग्राम) नमक
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) टमारी (सोया सॉस)
- 2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) चावल का सिरका
- 1 छोटा चम्मच (15 ग्राम) शहद
- चुटकी भर कायेन पैपर या जापानी 7 मसालों का पाउडर
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) भुने हुए तिल

बरडॉक रूट को रगड़कर साफ़ करें और उसका छिलका उतार लें। इसे पतली पट्टियों में काटें और ठंडे पानी के कटोरे में डालकर 1 घंटा अलग रख दें। पानी का रंग बदल जाए तो पानी बदल दें। गाजर भी बरडॉक रूट जैसे ही आकार में काटें।

एक कड़ाही में 1 बड़ा चम्मच तिल का तेल गरम करें। पानी निकालकर बरडॉक रूट को तेल में मध्यम आँच पर भूनें। यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा पानी डालें ताकि वह चिपके नहीं। फिर इसमें गाजर और नमक डालकर 5-10 मिनट तक चलाते हुए भूनें।

बचा हुआ 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) तिल का तेल, टमारी, सिरका, शहद और कायेन पैपर को एक छोटे कटोरे में मिलाएँ। इसे कड़ाही में डालें और तब तक भूनें जब तक सारा तरल पदार्थ सूख न जाए। तिल बुरक दें और चावल के साथ गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

कमल कंद (Lotus Root)

कमल कंद या कमल ककड़ी विशेषकर भाप देकर, हलकी आँच पर उबालकर या तलकर पकाया जाता है। परंतु यहाँ पर इसे बेक करके बनाने की विधि बताई गई है जो इतनी प्रचलित नहीं है। कमल कंद किसी भी भोजन को कुरकुरा और स्वादिष्ट बनाता है। इसे सलाद की तरह या पश्चिमी तरीके के भोजन पर चटनी की तरह भी परोस सकते हैं।

625 ग्राम कमल कंद

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) पानी

1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) टमारी (सोया सॉस)

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) ताज़ा अदरक, बारीक कसा हुआ

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) लहसुन, कुटा हुआ

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) नीबू का रस

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तिल का तेल

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तीखी काली मिर्च वाला तिल का तेल

2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) काले तिल

कमल कंद को छीलकर आड़े-तिरछे 3 मि. मी. के टुकड़े काटें। एक बड़े कटोरे में पानी, टमारी, अदरक, लहसुन, नीबू का रस और तिल का तेल डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। इस मिश्रण में कमल कंद डालकर इस प्रकार हिलाएँ कि मसाले की परत उस पर अच्छी तरह चढ़ जाए।

ओवन को 190° सेंटीग्रेड पर गरम करें। कटे हुए कमल कंद को एक बड़ी बेकिंग डिश पर तरीके से लगाएँ। ढककर 40 मिनट तक बेक करें। ओवन से निकालकर ठंडा होने दें। ऊपर से तिल डालकर ठंडा परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

भुनी हुई हिज़िकी (Sautéed Hiziki)

अधिकतर सीवीड की तरह हिज़िकी भी सूखी ही मिलती है। प्रयोग करने से पहले इसे भिगोकर अपने आकार में आने दें। भिगोने से यह बड़ी हो जाती है।

- 1 कप (25 ग्राम) सूखी हिज़िकी
- 250 ग्राम सख्त टोफू
- 4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) तिल का तेल या कॉर्न ऑयल
- 1 गाजर (लगभग 125 ग्राम), बहुत बारीक कटी हुई
- ¼ कप (60 मि. लि.) सोया सॉस
- 3 बड़े चम्मच (60 ग्राम) शहद

हिज़िकी को गुनगुने पानी में, 30 मिनट या नरम होने तक भिगोएँ। ध्यान रहे कि इसे बड़े कटोरे में भिगोएँ क्योंकि भीगने पर यह फूलकर 4-5 गुणा हो जाती है। पानी निकाल दें।

फ्राइंग पैन में टोफू को 2 बड़े चम्मच तेल में, तेज़ आँच पर हलका भूरा होने तक तलें और एक तरफ रख दें।

बाक़ी का तेल फ्राइंग पैन में डालें और गाजर को नरम होने तक भूनें। हिज़िकी और टोफू डालकर कुछ मिनट और भूनें। सोया सॉस और शहद डालकर ढक दें। मध्यम आँच पर 6 मिनट तक पकने दें। गरम या ठंडा परोसें।

6-8 व्यक्तियों के लिये



जापानी ड्रेसिंग सहित वाकामे सलाद

(Wakame Salad with Japanese Vinaigrette)

वाकामे एक कोमल, हरा सीवीड (seaweed) है। यहाँ इसे मूँग बीन्स के नूडल्स, खीरा, गाजर और अंकुरित मूँग बीन्स के साथ मिलाकर, एक पौष्टिक और स्वादिष्ट सलाद बनाया गया है।

सलाद के लिये सामग्री

- ¼ कप सूखी वाकामे (सीवीड), कैंची से 1 इंच (2½ सें. मी.) के टुकड़ों में कटी हुई
- 100 ग्राम सूखी बीन थ्रैड (हरे मूँग बीन के नूडल्स)
- 2 चाइनीज़ या जापानी खीरे (लगभग 250 ग्राम), छिले और बारीक फ़ाँके किये हुए
- 1 डंठल सेलरी (लगभग 75 ग्राम), 3 इंच की पतली बारीक पट्टियों में कटी हुई
- 1 गाजर (लगभग 125 ग्राम), 3 इंच की पतली बारीक पट्टियों में कटी हुई
- 3 कप (280 ग्राम) अंकुरित मूँग या अंकुरित अल्फ़ाल्फ़ा तिल

जापानी विनिग्रेट ड्रेसिंग के लिये सामग्री

- ½ कप (125 मि. लि.) सोया सॉस
- ¼ कप (60 मि. लि.) सिरका
- 3 बड़े चम्मच (75 ग्राम) शहद
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तिल का तेल

वाकामे (सीवीड) को लगभग 10 मिनट या नरम होने तक पानी में भिगोएँ। पानी निकाल दें। बीन थ्रैड नूडल्स को पारदर्शी होने तक 3 से 5 मिनट तक उबलते हुए पानी में पकाएँ। नूडल्स को नल के चलते हुए ठंडे पानी में धोएँ और छान लें।

वाकामे और नूडल्स को काँच के बड़े कटोरे में या अलग-अलग कटोरों में रखें। उसमें खीरा, सेलरी, गाजर और अंकुरित मूँग/अल्फ़ाल्फ़ा मिलाएँ। यदि अंकुरित मूँग का उपयोग कर रहे हैं तो उसे पहले ढककर कुछ मिनट तक पानी में पकाकर उपयोग करें।

सोया सॉस, सिरका, शहद और तिल का तेल मिलाकर ड्रेसिंग तैयार कर लें। परोसने से तुरंत पहले सलाद में डालें। ऊपर से तिल बुरक दें।

4 व्यक्तियों के लिये

खीरे का सलाद (Wilted Cucumber Salted)

सलाद या सिरका-युक्त और मैरीनेट किये हुए व्यंजन जापान में किसी समय भी खाये जाते हैं। उदाहरण के तौर पर, नाश्ते में विशेषकर चावल और सिरका-युक्त सब्जियाँ होती हैं। खीरे का अकसर उपयोग किया जाता है। इसमें सीवीड भी डाली जा सकती है।

- 1 कप (250 मि. लि.) जापानी ब्राउन चावल का सिरका
- 4 छोटे चम्मच (30 ग्राम) शहद
- 4 मध्यम आकार के खीरे या करबी खीरे (लगभग 1 किलोग्राम)
बारीक टुकड़ों में कटे हुए
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- ½ कप (45 ग्राम) हरे प्याज, बहुत बारीक कटे हुए
- 1 या 2 कली लहसुन, छिली और दो टुकड़े की हुई

एक बरतन में सिरका गरम करें परंतु उबालें नहीं। आँच बन्द कर दें और शहद मिला लें। इसे घुलने दें।

खीरा छीलें और बारीक फाँकें करें। कटोरे में रखें और सिरका/शहद के मिश्रण को छोड़कर, बाक़ी सब सामग्री डालकर अच्छी तरह मिला लें।

गरम सिरका/शहद को खीरे के ऊपर डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। ढककर फ्रिज में रख दें। कुछ घंटे या रात भर मैरीनेट (भिगोना) होने दें, चखकर मसाले ठीक करें। यदि आवश्यकता हो तो तेल, सिरका या काली मिर्च की मात्रा बढ़ाएँ। परोसने से पहले तरल पदार्थ निकाल दें।

4 व्यक्तियों के लिये



मिली-जुली बेरी के साथ लेमन कान्टेन

(Lemon Kanten with Mixed Berries)

लेमन कान्टेन जिसे अगर-अगर या चाइना ग्रास भी कहते हैं, एक शाकाहारी सब्जी का जिलेटिन है जो सीवीड से बनता है। कुजू, एक सफ़ेद पाउडर, जो जापानी जंगली पौधे से बनाया जाता है, गाढ़ा करने का काम करता है। कान्टेन, फ्रिज में रखने से पहले ही बहुत जल्दी जमने लगता है और यह फल और सब्जी के व्यंजनों को जमाने के लिये काम आता है। यह गर्मियों के लिये लोकप्रिय व्यंजन है।

3 कप (750 मि. लि.) पानी

$\frac{1}{3}$ कप (15 ग्राम) अगर-अगर प्लेक्स

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) कुजू $\frac{1}{4}$ कप (60 मि. लि.) पानी में घुला हुआ

$\frac{2}{3}$ कप (155 ग्राम) चीनी (या स्वाद-अनुसार)

चुटकी भर नमक

5 नीबू का रस (लगभग 250 मि. लि.)

3 कप (550 ग्राम) अलग-अलग प्रकार की बेरी

सूप के बरतन में पानी डालें। उसमें अगर-अगर प्लेक्स डालकर चलाएँ फिर कुजू डालें और घुलने तक हिलाएँ। मध्यम आँच पर उबाला आने तक पकाएँ। आँच कम करके चीनी और चुटकी भर नमक डाल दें। पारदर्शी होने तक लगभग 10 मिनट पकाएँ। नीबू का रस डालें और आँच से उतार दें।

एक साँचे पर हलका सा तेल लगाएँ। दो कप (375 ग्राम) मिली-जुली बेरी साँचे में डालें और उसमें कान्टेन का मिश्रण उड़ेल दें। कुछ मिनट सामान्य तापमान पर ठंडा होने के बाद फ्रिज में रखकर उसे जमाने दें। दो से तीन घंटे तक फ्रिज में रखकर, पूरी तरह ठंडा होने दें।

परोसने से पहले साँचे के किनारों पर छुरी घुमाकर इसे प्लेट पर निकाल लें। बेरी डालकर सजाएँ।

4-6 व्यक्तियों के लिये



व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

सादगी और सलीका जापानी भोजन की विशेषता है। चावल, जापान और चीन के भोजन का एक अनिवार्य अंग है। चावल, टोफू और सब्जियाँ एक साथ परोसी जाती हैं और चॉपस्टिक के साथ खाई जाती हैं। समुद्री सब्जियाँ रुचिकर और स्वास्थ्यदायक होती हैं। मीसो सूप, अचार, ग्रीन चाय, भोजन को सम्पूर्ण करते हैं और जितने सुन्दर दिखते हैं उतने ही स्वादिष्ट भी होते हैं। सब्जियों के रंग, बनावट और काटने के तरीके पर सावधानी से ध्यान दिया जाता है। छोटी-छोटी पतली कटी हुई सब्जियों के बंडल, फूलों के आकार में काटे हुए मूली व गाजर सुरुचिपूर्ण तरीके से रोल की हुई सूशी, बिखरे हुए सीवीड, काले और सफेद तिल, कलात्मक तरीके से टेबल पर सजाए हुए होते हैं।

पारम्परिक जापानी नाश्ता (Traditional Japanese Breakfast)

सादे चावल (Gohan)

खीरे का सलाद (Wilted Cucumber Salad)

टोफू के साथ मीसो सूप (Miso Soup with Bean Curd)

ग्रीन चाय (Green Tea)

लंच बाक्स (Bento)

रोल की हुई सूशी (Nori Maki)

खीरे का सलाद (Wilted Cucumber Salad)

कमल कंद (Lotus Root)

गर्मियों की शाम की भोजन-सूची (Menu for a Summer Evening)

बकव्हीट के ठंडे नूडल्स (Zaru Soba)

सब्जियों के पकौड़े (Tempura)

भुनी हुई हिज़िकी (Sauteed Hiziki)

वाकामे सलाद (Wakame Salad)

ग्रीन चाय (Green Tea)

पारिवारिक रात्रि-भोजन (Family Dinner)

सादे चावल (Gohan)

स्टर-फ्राइड सब्जियाँ (Misoyaki)

जापानी ड्रेसिंग सहित वाकामे सलाद (Wakame Salad with Japanese Vinaigrette)

टोफू के साथ मीसो सूप (Miso Soup with Bean Curd)

ग्रीन चाय (Green Tea)

साउथ ईस्ट एशिया के व्यंजन

ऐपिटाइज़र और स्नैक्स (Appetizers and Snacks)

वियतनामीज़ स्प्रिंग रोलज़ (Vietnamese Spring Rolls) पृ. 240

मूँग बीन फ्रिटर्स (Ukoy) पृ. 242

करी और स्ट्यू (Curries and Stews)

आलू और राजमा की करी (Potato and Red Bean Rendang) पृ. 243

फिलिपीनो स्ट्यू (Asado) पृ. 244

टैम्पे और टोफू (Tempeh and Tofu)

भुना टैम्पे (Broiled Tempeh) पृ. 245

कच्चा कटहल और टैम्पे (Young Jackfruit with Tempeh) पृ. 246

मेरीनेटेड टोफू (Marinated Tofu) पृ. 247

टोफू साते (Tofu Satay) पृ. 248

नूडल्स और चावल (Noodles and Rice)

थाई नूडल्स सूप (Thai Noodle Soup) पृ. 249

तले हुए थाई नूडल्स (Thai Fried Noodles) पृ. 250

जैसमिन चावल (Jasmine Rice) पृ. 251

सलाद (Salads)

इंडोनेशियन सलाद (Gado Gado) पृ. 252

रसेदार अनन्नास (Curried Pineapple) पृ. 253

कच्चे पपीते का सलाद (Green Papaya Salad) पृ. 254

साम्बल, गार्निश और सॉस (Sambals, Garnishes and Sauces)

इंडोनेशियन साम्बल (Indonesian Sambal) पृ. 255

सजाने की सामग्री (Garnishes) पृ. 255

मूँगफली की सॉस (Peanut Sauce) पृ. 256

मीठे व्यंजन (Sweets)

आम के साथ लसदार चावल (Sticky Rice with Mango) पृ. 257

नारियल आइसक्रीम (Coconut Ice Cream) पृ. 258

व्यंजन-सूची के सुझाव (Suggested Menus) पृ. 259



साउथ ईस्ट एशिया

वियतनामीज़ स्प्रिंग रोलज़ (Vietnamese Spring Rolls)

यह मनमोहक नाश्ता, मूँग बीन्स नूडल्स को सब्जियों के साथ मिलाकर, राइस पेपर के अंदर भरकर बनता है। यह इतना स्वादिष्ट होता है कि आपके मेहमान सारा खाना भूलकर इसे ही खाते रह जाएँगे। वियतनामीज़ स्प्रिंग रोलज़ अधिकतर तलकर बनाए जाते हैं, परंतु बिना तले भी ये बहुत अच्छे लगते हैं।

स्प्रिंग रोल की सामग्री

एक पैकेट मूँग बीन्स नूडल्स (लगभग 30 ग्राम)

250 ग्राम गाजर

250 ग्राम पत्तागोभी

½ पीला प्याज़ (लगभग 60 ग्राम)

125 ग्राम मशरूम

1 नरम टोफू (लगभग 125 ग्राम)

1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक

½ छोटा चम्मच (2 ग्राम) चीनी

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) काली मिर्च

1 से 2 पैकेट राइस पेपर

वियतनामीज़ डिपिंग सॉस की सामग्री

1 जार (मर्तबान) (375 ग्राम) सेब की जैली

3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) ताज़ी या तैयार हॉर्स-रैडिश (सहिजन)

2 बड़े चम्मच (10 ग्राम) मस्टर्ड पेस्ट

1 फॉक (60 ग्राम) ताज़ा अनन्नास, टुकड़े किये हुए

मूँग बीन्स नूडल्स को गरम पानी में 15 मिनट तक भिगोएँ। उनको उठाकर छलनी पर रखें जिससे उनका पानी निकल जाए फिर नूडल्स को 2 इंच (5 सें.मी.) के टुकड़ों में काट लें।

गाजर और पत्तागोभी को पतले, लम्बे आकार में काट लें। प्याज़ और मशरूम के छोटे-छोटे टुकड़े करें। टोफू को मसलकर नमक, चीनी और काली मिर्च मिला लें।

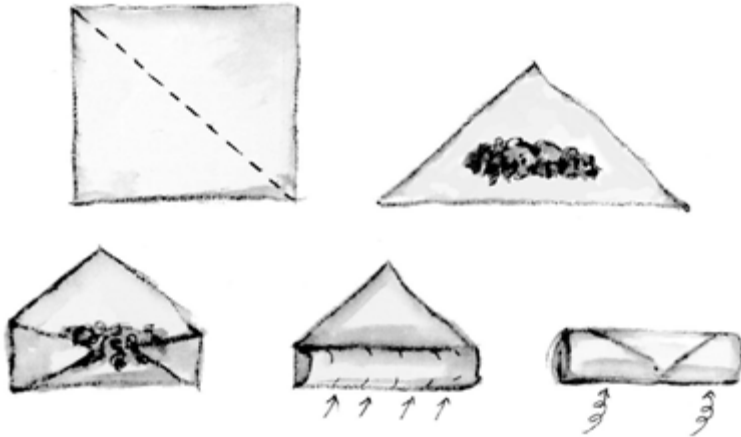
सारी सामग्री (राइस पेपर छोड़कर) को अच्छी तरह मिला लें। इस मिश्रण को कड़ाही या नॉन स्टिक पैन में बिना तेल डाले 10-15 मिनट या पकने तक चलाते हुए भूनें। यदि मिश्रण में कुछ रसीला पदार्थ रह जाए तो उसे छान लें। मिश्रण के ठंडा होने के बाद राइस पेपर पर रखें।

सभी राइस पेपर को एक के ऊपर एक लगाकर ढेर सा बनाएँ और गीले कपड़े से ढक दें ताकि वे सूखे नहीं। एक बार में एक राइस पेपर लें। राइस पेपर के त्रिकोण टुकड़े का सबसे लम्बा हिस्सा अपनी तरफ रखें। थोड़ा सा मिश्रण राइस पेपर के उस हिस्से के कोने पर रखें जो आपकी तरफ हो। फिर किनारे मोड़ लें। उसको बेलनाकार में लपेट लें (रोल करें)।

इस प्रकार थोड़े-थोड़े रोल बनाकर मध्यम आँच पर गहरा पीला या हलका भूरा होने तक तलें। कागज़ पर रखें ताकि तेल निकल जाए। फिर गरम या सामान्य तापमान में वियतनामीज़ डिपिंग सॉस के साथ परोसें।

सॉस बनाने के लिये सेब की जैली, हॉर्स-रैडिश और मस्टर्ड पेस्ट को कटोरे में फेंटें या मिक्सी में चलाएँ। इसमें कटे हुए अनन्नास मिला लें। स्प्रिंग रोल के साथ परोसें।

10-12 व्यक्तियों के लिये



मूँग बीन फ्रिटर्स (Ukoy)

यह फ्रिटर्स (पकौड़े), फ़िलिपीन्स में शाम की चाय के साथ परोसे जाते हैं। पिसी हुई मूँगफली जो पूरे साउथ ईस्ट एशिया में उपयोग की जाती है, इस व्यंजन के घोल में मिलाई जाती है। फ्रिटर्स के साथ छोटी कटोरियों में सॉस परोसें।

घोल के लिये सामग्री

½ कप (60 ग्राम) मैदा

½ कप (45 ग्राम) भुनी और पिसी हुई मूँगफली

½ कप (125 मि. लि.) दूध (या आवश्यकता अनुसार अधिक भी ले सकते हैं)

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

पकौड़ों के लिये सामग्री

2 कप (250 ग्राम) अंकुरित मूँग

3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) हरे प्याज़ कटे हुए

तलने के लिये तेल

फ़िलिपीनो डिपिंग सॉस के लिये सामग्री

¼ कप (60 मि. लि.) सोया सॉस

⅓ कप (90 मि. लि.) सिरका

3 कली लहसुन, कटी हुई

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

1 तीखी लाल मिर्च (या स्वाद अनुसार), बारीक कटी हुई

घोल की सारी सामग्री मिलाकर घोल तैयार कर लें। घोल में अंकुरित मूँग और हरे प्याज़ को इस तरह मिलाएँ कि अंकुरित मूँग घोल को पूरी तरह सोख लें। तलने के लिये तेल को गरम करें और फिर आँच धीमी करके गरम तेल में चम्मच भर घोल डालें, घोल के समाप्त होने तक इस क्रिया को दोहराएँ। फ़िलिपीनों सॉस के साथ गरमा गरम परोसें।

सॉस की सारी सामग्री मिलाकर डिपिंग सॉस तैयार कर लें। छोटी कटोरियों में डालें और फ्रिटर्स के साथ परोसें।

2 दर्जन फ्रिटर्स बनेंगे

आलू और राजमा की करी (Potato and Red Bean Rendang)

यह करी सुमात्रा के तरीके से बनाई जाती है। इंडोनेशियन साम्बल या मसालों के मिश्रण के साथ लाइम लीफ, हल्दी की पत्तियाँ और लेमन ग्रास से इसका अनोखा स्वाद बनता है।

- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल
- इंडोनेशियन साम्बल (रेसिपि देखें, पृ.255)
- 1½ किलोग्राम छोटे गोल आलू
- 2½ कप (600 मि. लि.) ताजा या डिब्बा-बंद सैनटॉन (नारियल का दूध)
- 2 लाइम लीफ (पृ.521)
- ½ डंठल हल्दी की पत्तियाँ (पृ.523)
- 1 डंठल (60 ग्राम) लेमन ग्रास
- 1 इंच (2½ सें. मी.) लंगक्वास का टुकड़ा (गलंगल, पृ.516)
बिना छिला और थोड़ा कुटा हुआ (इसके स्थान पर
ताजा अदरक उपयोग कर सकते हैं)
- नमक
- 3 कप (750 ग्राम) पके हुए या डिब्बा-बंद राजमा

एक बड़े बरतन में तेल गरम करें। उसमें साम्बल या मसाले का मिश्रण डालकर हलका भूरा होने तक भूनें। यदि आलू छोटे हैं तो उन्हें साबुत ही रहने दें, यदि बड़े हैं तो उन्हें टुकड़ों में काट लें। आलू, नारियल का दूध, लाइम लीफ, हल्दी के पत्ते, लेमन ग्रास, अदरक या लंगक्वास और नमक डाल दें। ढककर मध्यम आँच पर लगभग 10 मिनट तक पकने दें। फिर ढक्कन उतारकर 10 मिनट तक और पकाएँ ताकि आलू नरम हो जाएँ।

ध्यान रहे कि पकने के समय सभी प्रकार की पत्तियाँ सामग्री के ऊपर न रहें। उन्हें सामग्री के नीचे रहना चाहिये। एक गाढ़ी सी सॉस बन जाएगी। यदि मिश्रण सूखा हो तो थोड़ा पानी डाल दें।

जब आलू लगभग नरम हो गए हों तब पके हुए या डिब्बा-बंद राजमा डाल दें। धीमी आँच पर 15 मिनट तक पकाएँ। पत्ते निकाल दें। चावल के साथ गरम परोसें।

6-8 व्यक्तियों के लिये



फ़िलिपीनो स्ट्यू (Asado)

फ़िलिपीन्स-वासी तेज़ और तीखे स्वाद के शौकीन होते हैं। कालामुंडिन (calamundin) जो नीबू जैसा रसदार फल होता है इस स्ट्यू को एक अलग सा स्वाद देता है। यदि आप को यह न मिले तो आप हरे नीबू का उपयोग कर सकते हैं। स्ट्यू को नूडल्स या चावल के साथ परोसें और साथ में ताज़ा अनन्नास भी परोसें।

500 ग्राम ग्लूटन, चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ (रेसिपि देखें, पृ.209)

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल

6 बड़े चम्मच (90 मि. लि.) सोया सॉस

1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) कालामुंडिन जूस (या नीबू का रस)

½ कप (125 ग्राम) टमाटर की सॉस

½ छोटा चम्मच (2 ग्राम) ब्राउन चीनी

1½ कप (375 मि. लि.) पानी

3 आलू (लगभग 750 ग्राम), छीलकर चार भागों में कटे हुए

1 लाल शिमला मिर्च (लगभग 125 ग्राम), फाँके की हुई

ग्लूटन के टुकड़ों को तेल में तल लें।

सोया सॉस, कालामुंडिन या नीबू का रस, टमाटर की सॉस, ब्राउन चीनी और पानी को सूप के कटोरे में मिलाएँ। उसमें आलू डालकर उबाल लें।

लगभग 15-20 मिनट के बाद जब आलू नरम हो जाएँ तो उसमें तला हुआ ग्लूटन डालकर 10 मिनट के लिये और उबलने दें। अन्त में शिमला मिर्च डालकर 5 मिनट और पकाएँ। चावल के साथ गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

भुना टैम्पे (Broiled Tempeh)

यहाँ टैम्पे बनाने का बहुत ही साधारण तरीका अपनाया गया है। इसे ऐसे ही उपयोग कर सकते हैं या और व्यंजनों के बनाने में भी उपयोग कर सकते हैं। टैम्पे को टोस्टर ओवन में फिर से गरम किया जा सकता है या तीखी मिर्च सॉस के साथ परोसा जा सकता है। यह चैडर चीज़ के बारीक टुकड़ों के साथ भी अच्छा लगता है। इसको बारीक कटे हुए चैडर चीज़ के साथ सलाद में डालें या स्टर-फ्राइ करें। यह सैंडविच में भी स्वादिष्ट लगता है।

1 टुकड़ा (250 ग्राम) टैम्पे (फ़रमेन्टेड सोयाबीन की पैटी या टुकड़ा)

3-4 बड़े चम्मच (45-60 मि. लि.) सोया सॉस

1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) तेल

लहसुन पाउडर (स्वाद अनुसार)

¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) प्याज़ का पाउडर

उबलते हुए पानी में टैम्पे के पूरे टुकड़े को 15 मिनट तक उबाल लें। ठंडा होने के लिये एक ओर रख दें। यदि टैम्पे आयताकार (लगभग 4×8 इंच या 10×20 सें. मी.) हैं तो पहले इसे दो चौकोर टुकड़ों में काटें, फिर इसके हर टुकड़े को ब्रेड की तरह रखकर, ब्रेड जैसी ही पतली चौकोर स्लाइसें काटें।

सोया सॉस, तेल, लहसुन, प्याज़ का पाउडर मिला लें। टैम्पे के दोनों ओर यह लेप लगा लें और थोड़ी चिकनी की हुई बेकिंग ट्रे पर रख दें। आप इस बेकिंग ट्रे को अपने ओवन के सेकनेवाले भाग में एक खाँचा नीचे और लौ के पास रखें। ध्यान रहे कि यह जलने न पाये। जब टैम्पे भूरा होना शुरू हो जाए तो इसे पलटें और फिर से चुपड़कर दूसरी ओर भी सेकें।

जब भूरा हो जाए तो आप या तो इसे बाहर निकाल लें या फिर से चुपड़कर दूसरी बार भी ब्राँएलर में सेक लें। आप आजमाकर देख लें कि आपको किस प्रकार का टैम्पे पसंद है – सूखा या थोड़ा गीला। पकाने के बाद और फ्रिज में रखने से पहले, टैम्पे पूरी तरह ठंडा हो जाना चाहिये, नहीं तो बरतन में नमी इकट्ठी हो जाएगी जो इसे गीला और नरम बना देगी।

2 व्यक्तियों के लिये

कच्चा कटहल और टैम्पे (Young Jackfruit with Tempeh)

यदि ताज़ा कटहल न मिले तो फ़ूड मार्किट से डिब्बा-बंद ले सकते हैं। ध्यान रहे कि कटहल कच्चा या हरा होना चाहिये (जो कि सख्त होता है), पका हुआ नहीं। इसे पकाई हुई हरे पत्तेदार सब्जियों के साथ परोसें। टैम्पे, फरमेन्टेड सोयाबीन की पैटी या टुकड़ा होता है।

- 2 शैलॉट्स (छोटे प्याज़ जैसे) या 30 ग्राम प्याज़
- 2 बड़ी कली लहसुन
- 1 टुकड़ा अदरक (लगभग 1 इंच या 2½ सें. मी.)
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) हल्दी पाउडर
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) धनिया पाउडर या
1 छोटा चम्मच (15 ग्राम) ताज़े धनिये के पत्ते
- 1-2 ताज़ी मिर्च या ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) मिर्च पाउडर
नमक
- ½ कप (125 मि. लि.) तेल
- 500 ग्राम ताज़ा टैम्पे, 15 मिनट उबालकर छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), बारीक कटा हुआ
- 1 डंठल (60 ग्राम) लेमन ग्रास (ऐच्छिक)
- 3 करी पत्ते (पृ. 517) (2 तेज़ पत्ते भी उपयोग कर सकते हैं)
- 5-6 कप (1¼-1½ लिटर) पानी
- 1 किलोग्राम ताज़ा या डिब्बा-बंद हरा कटहल छोटे टुकड़े किये हुए
- 1 कप (250 मि. लि.) नारियल दूध

फ़ूड प्रोसेसर या खरल मूसल से शैलॉट्स, लहसुन, अदरक, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, ताज़ी मिर्च या मिर्च पाउडर और नमक को पीसकर मसाले की पेस्ट बना लें।

सूप के बरतन में तेल गरम करें। टैम्पे को कुरकुरा होने तक तलें। तेल से निकालकर तेल छान दें। प्याज़ को हलका भूरा होने तक तलें। फिर उस में मसाले की पेस्ट, लेमन ग्रास (पूरी डंडी) (यदि आप उपयोग कर रहे हों) और करी पत्ता या तेज़ पत्ता डाल दें।

पानी, कटहल और टैम्पे डालकर लगभग 15 मिनट तक या कटहल के नरम होने तक पकाएँ। थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते रहें। फिर नारियल का दूध डालकर चलाएँ और धीमी आँच पर 5 मिनट और पकाएँ। इस से काफ़ी मात्रा में तरी बन जाएगी। फिर लेमन ग्रास निकाल दें और सादे चावल के साथ गरम परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये

मेरीनेटेड टोफू (Marinated Tofu)

सामान्यतः मसाले में मेरीनेड करने से टोफू बहुत स्वादिष्ट हो जाता है। आप अपने स्वाद के अनुसार किसी भी मसाले का उपयोग कर सकते हैं। मसाला लगे टोफू को तलकर, भूनकर या सेककर भी बनाया जा सकता है।

टोफू के लिये सामग्री

1 किलोग्राम सख्त टोफू

मेरीनेड के लिये सामग्री (¾ कप बनेंगे)

½ कप (125 मि. लि.) तेल

¼ कप (60 मि. लि.) सोया सॉस

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) लेमन ग्रास, बारीक कटा हुआ (पृ. 522)

2 कली लहसुन, पिसी हुई

1 शैलॉट (या 15 ग्राम प्याज़), बारीक कटा हुआ

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) करी पाउडर

1 ताज़ी या सूखी लाल मिर्च, कुटी हुई (या स्वाद अनुसार)

4 छोटे चम्मच (15 ग्राम) ब्राउन चीनी

2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) चावल का सिरका

टोफू को निचोड़कर, उसे कागज़ के नेपकिन की कई तहों के बीच में दबा दें। ऊपर से कोई भारी प्लेट या भारी फ्राइंग पैन आदि कुछ घंटों के लिये रख दें ताकि सारा पानी निकल जाए। जब तक टोफू का पानी निकले तब तक आप मेरीनेड (लगाने के लिये मसाला) तैयार कर लें।

फूड प्रोसेसर या खरल-मूसल में तेल, सोया सॉस, लेमन ग्रास, लहसुन, शैलॉट, करी पाउडर, मिर्च, ब्राउन चीनी और सिरका मिला लें और पीसकर पेस्ट सी बना लें।

जब टोफू से पानी निकल जाए तो टोफू के टुकड़े करें, जो किसी भी आकार के हो सकते हैं। टोफू के ऊपर अपनी इच्छा-अनुसार मेरीनेड डाल दें और फ्रिज में लगभग एक घंटे या ज़्यादा समय के लिये रख दें।

ओवन को 190° सेंटीग्रेड पर गरम करें। कुकी शीट को थोड़ा चिकना कर लें। मसाले लगा (मेरीनेटेड) टोफू इस कुकी शीट पर रख दें। दस मिनट तक सेकें। फिर दूसरी तरफ़ भी 10 मिनट सेकें। यदि आप सूखा टोफू चाहते हैं तो उसे ज़्यादा देर सेकें।

4 व्यक्तियों के लिये

टोफू साते (Tofu Satay)

साउथ ईस्ट एशिया में सीख पर भूनने की क्रिया को साते कहते हैं। यह थाईलैंड, इंडोनेशिया और मलेशिया में बहुत ही लोकप्रिय है। यह विशेषकर पीनॉट सॉस या साते सॉस के साथ परोसा जाता है। भुना हुआ टोफू, दूसरी प्रकार की डिपिंग सॉस के साथ, यहाँ तक कि बार्बक्यू सॉस (barbecue sauce) के साथ भी स्वादिष्ट लगता है। खीरे के सलाद (पृ. 235) या रसेदार अनन्नास (पृ. 253) के साथ परोसें।

टोफू साते के लिये सामग्री

16 लकड़ी की सीखें

मेरीनेटेड टोफू (रेसिपि देखें, पृ. 247)

मेरीनेड (मसाले) की कुछ और मात्रा अलग से परोसने के लिये

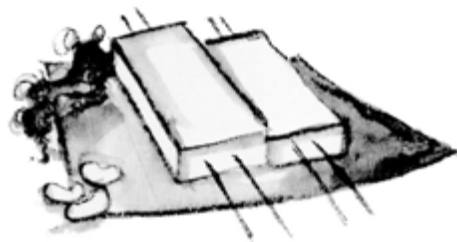
साते सॉस के लिये सामग्री

पीनॉट सॉस (रेसिपि देखें, पृ. 256)

16 लकड़ी की सीखें लगभग 30 मिनट के लिये पानी में भिगोकर रख दें। प्रत्येक टोफू के टुकड़े में से दो सीखें (बीच में रखकर) आर पार कर दें। परंतु ध्यान रहे कि टोफू टूटे नहीं। ग्रिल (grill) को चिकना करें। सीख में रखे टोफू को गरम कोयलों पर सेक लें। फिर उन्हें मसाले से चुपड़ लें और 10 मिनट तक या भूरा होने तक भूनें, एक बार पलटाएँ।

निर्देश के अनुसार पीनॉट सॉस तैयार करें और साते को मेरीनेड और पीनॉट सॉस के साथ परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



थाई नूडल्स सूप (Thai Noodles Soup)

इसका स्वाद और रूपरंग, दोनों ही लाजवाब हैं। आप अपनी पसंद की नूडल्स इसमें डाल सकते हैं। आप चिलि पेस्ट, सोया सॉस और सब्जियाँ छोटे-छोटे कटोरों में डालकर सूप के साथ परोस सकते हैं, ताकि प्रत्येक व्यक्ति अपने स्वाद-अनुसार इनका चयन कर सके।

थाई नूडल्स सूप के लिये सामग्री

- 2 कली लहसुन, बारीक कटी हुई
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल
- 6 कप (1½ लिटर) सब्जियों का शोरबा (पृ. 411)
- 1 सूखी फंगस मशरूम (या जो भी उपलब्ध हो) गरम पानी में धुली हुई, गरम पानी में 10 मिनट भीगी हुई और छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 कप (185 ग्राम) ताज़ा टोफू या भीगे हुए, पानी निकाले हुए, टोफू शीट के टुकड़े
- 125 ग्राम वर्मिसैली नूडल्स, मोटी कटी हुई
- 4 हरे प्याज़ (लगभग 60 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) टेंग ची (डिब्बा-बंद मूली)
- 4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) हलके रंग की सोया सॉस
- 1 छोटा चम्मच (4 ग्राम) चीनी
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) पिसी हुई सफ़ेद काली मिर्च

स्वाद बढ़ाने के लिये सामग्री

- 1 कप (125 ग्राम) अंकुरित मूँग
- ½ कप (75 ग्राम) भूनी हुई, बिना नमक की मूँगफली, मोटी कुटी हुई
- ताज़ा हरा धनिया

लहसुन को भूरा होने तक तेल में तलें, फिर एक तरफ़ रख दें। शोरबा उबालें और सूप की सब बची हुई सामग्री डालकर कुछ मिनट तक धीमी आँच पर पकने दें। अलग रखा हुआ तेल और लहसुन मिलाएँ।

सूप को कटोरों में डालकर ऊपर से अंकुरित मूँग, भुनी हुई मूँगफली और ताज़ा धनिया डाल दें।

4 व्यक्तियों के लिये



तले हुए थाई नूडल्स (Thai Fried Noodles)

तले हुए नूडल्स, केवल थाईलैंड में ही नहीं बल्कि पूरे साउथ ईस्ट एशिया, चीन और जापान में भी लोकप्रिय हैं। आप स्वाद बढ़ाने की सामग्री उसी प्लेट पर परोस सकते हैं या अलग-अलग छोटे कटोरों में डाल सकते हैं ताकि मेहमान अपनी पसंद की सामग्री चुन सकें।

थाई फ्राइड नूडल्स के लिये सामग्री

- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल
- 2 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 ताज़ी हरी मिर्च, बीज समेत बारीक टुकड़ों में कटी हुई
- 60 ग्राम तला हुआ टोफू (½ इंच या 1¼ सें. मी.) चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ
- 125 ग्राम सूखी सेन-लोक (राइस नूडल्स) पानी में 20 मिनट भिगोकर, उबलते हुए पानी से धोकर, काँटे से अलग करके, पानी निकाले हुए
- ⅓ कप (45 ग्राम) भूनी हुई मूँगफली, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 कप (125 ग्राम) ताज़ा अंकुरित मूँग
- 1 छोटा चम्मच (4 ग्राम) चीनी
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) हलके रंग की सोया सॉस
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) नीबू का रस

स्वाद बढ़ाने के लिये सामग्री

- नीबू की फाँकें
- हरे प्याज़, बारीक टुकड़ों में कटे हुए
- मूँगफली, भूनी हुई
- छोटी लाल या हरी मिर्च, हलके रंग की सोया सॉस में डाली हुई

कड़ाही में तेल गरम करें। लहसुन और मिर्च डालकर 2 मिनट भूनें और टोफू डालें। फिर उसमें पानी से निकाले हुए नूडल्स डालें। इन्हें जुड़ने न दें। मूँगफली और अंकुरित मूँग की आधी मात्रा डालकर चलाएँ। चीनी, सोया सॉस और नीबू का रस डालकर चलाएँ ताकि सारी सामग्री मिल जाए।

परोसने की प्लेट पर डाल दें। बाक़ी बचे हुए अंकुरित मूँग और मूँगफली प्लेट के दूसरी ओर रखें। नीबू की फाँक, हरे प्याज़, मूँगफली और मिर्च ऊपर डालकर सजाएँ।

4 व्यक्तियों के लिये

जैसमिन चावल (Jasmine Rice)

लम्बे दाने वाले खुशबूदार चावल पहले केवल थाईलैंड में ही उगाये जाते थे, परंतु अब ये दुनिया के बहुत से भागों में मिलते हैं। यदि जैसमिन चावल उपलब्ध न हो तो बासमती चावल का उपयोग कर सकते हैं।

2 कप (375 ग्राम) जैसमिन चावल

2½ कप (600 मि. लि.) पानी

चावल को ठंडे पानी से कई बार बदल-बदल कर धोएँ, जब तक साफ पानी न निकले। भारी बरतन में पानी और चावल डालकर ढक दें और उबाला आने दें। आँच कम करके 12-15 मिनट तक या चावल के नरम होने तक पकने दें। परोसने से 10 मिनट पहले तक ढके रहने दें। काँटे से उन्हें थोड़ा हिलाएँ।

4 व्यक्तियों के लिये



इंडोनेशियन सलाद (Gado Gado)

यह इंडोनेशिया का विशेष व्यंजन है। शायद इसमें डली हुई मूँगफली के कारण यह पूरी दुनिया में पसंद किया जाता है। सब्जी और फल का मिश्रण, साउथ ईस्ट एशिया के भोजन की खासियत है। त्योहारों के भोजन पर इसे मुख्य व्यंजन जैसे परोसें।

- 2-3 हरे प्याज़ (45 ग्राम), बहुत बारीक कटे हुए
- 1 डंडी सेलरी (लगभग 75 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटी हुई
- 2 आलू (लगभग 500 ग्राम), उबले हुए और बारीक फाँकों में कटे हुए
- 2 कप (250 ग्राम) ताज़े अंकुरित मूँग
- 1½ कप (125 ग्राम) चाइनीज़ पत्तागोभी, बारीक कटी हुई
- ½ कप (90 ग्राम) किशमिश
- ¼ कप (35 ग्राम) मूँगफली, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- ¼ कप (30 ग्राम) काजू, भूने हुए और छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) तिल
- ½ कप (125 ग्राम) ताज़ा अनन्नास, चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ
- कुछ मुट्ठी ताज़े स्नोपीज़ (मटर)
- 250 ग्राम टोफू, हलका सा तेल में भुना हुआ
- एक छोटा लैटिस
- 2-3 टमाटर (लगभग 470 ग्राम), फाँके किये हुए
- मूँगफली की साँस (रेसिपि देखें, पृ.256)

प्याज़, सेलरी और आलू को मिलाएँ। अंकुरित मूँग और पत्तागोभी को किशमिश, मेवे, बीज, अनन्नास, स्नोपीज़ और टोफू के साथ मिलाकर, हिलाएँ।

सलाद की प्लेट पर लैटिस के पत्ते फैलाएँ। उनके ऊपर तैयार सलाद रखकर प्लेट के बीच में आलू रखें। उसके आस-पास अंकुरित मूँग और पत्तागोभी का मिश्रण लगाएँ और प्लेट के बाहरी किनारों पर टमाटर की फाँके रख दें।

मूँगफली की साँस पृ.256 पर दी गई विधि के अनुसार तैयार करके ढंडी होने दें। इसे या तो सलाद के ऊपर उड़ेल दें या अलग कटोरे में डालकर परोसें।

4-6 व्यक्तियों के लिये

रसेदार अनन्नास (Curried Pineapple)

रसेदार अनन्नास को भोजन के साथ परोसा जाता है। यह अधिकतर बहुत मिर्च और मसाले वाला व्यंजन होता है। यहाँ दी गई विधि में मध्यम मात्रा में मिर्च-मसालों का उपयोग किया गया है। आप अपने स्वाद-अनुसार कम या ज्यादा मिर्च का उपयोग करें।

- 2 शैलैट्स या 30 ग्राम प्याज़, छीलकर छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 कली लहसुन, छील कर छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) पिसा हुआ धनिया
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) सफ़ेद काली मिर्च
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) मिर्च पाउडर
- 1 पका हुआ अनन्नास (लगभग 2 किलोग्राम),
12 मि.मी.×2½ सें.मी. के टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 इंच (5 सें.मी.) दालचीनी का टुकड़ा
- 4 साबुत लौंग
- 1 टुकड़ा स्टार एनीस (star anise)
(पूरे स्टार का लगभग ½ हिस्सा) (यदि उपलब्ध है)
- 1½ बड़ा चम्मच (18 ग्राम) गुला मेरह (पाम शुगर) (इसके बदले में ब्राउन चीनी या खजूर की चीनी का उपयोग कर सकते हैं।)

प्याज़, लहसुन, धनिया, सफ़ेद काली मिर्च और मिर्च पाउडर को पीस कर पेस्ट बना लें। कटे हुए अनन्नास और मसाला पेस्ट को बरतन में डालकर मध्यम आँच पर उबाल लें। थोड़ी-थोड़ी देर में हिलाते रहें। आँच कम कर दें परंतु धीरे-धीरे उबलने दें।

10 मिनट के बाद दालचीनी, लौंग, स्टार एनीस और चीनी डालें। लगभग 15 मिनट या अधिकतर रस के भाप बनकर उड़ जाने तक पकाएँ। थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते रहें। थोड़ी सी 'तरी' (रसा) छोड़ दें। इसे पूरा पकने में लगभग 25-30 मिनट का समय लगेगा, परंतु पकाने का समय अनन्नास कितना रसीला है, इस पर निर्भर करता है।

4 व्यक्तियों के लिये



कच्चे पपीते का सलाद (Green Papaya Salad)

थाईलैंड में बहुत पपीते होते हैं और आप को यह पपीते का सलाद सब जगह पर मिलेगा। कच्चा सख्त हरा पपीता, इस व्यंजन के लिये आवश्यक है। पका हुआ पपीता बहुत नरम होता है इसलिये बारीक कसा नहीं जा सकता।

- 1 हरा पपीता (लगभग 750 ग्राम)
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) इमली का गूदा
- ¼ कप (60 मि. लि.) पानी
- 2 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 2 छोटी लाल या हरी मिर्च (या स्वाद अनुसार), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 3 बड़े चम्मच (30 ग्राम) मूँगफली के दाने, भुने हुए
- ¼ कप (60 मि. लि.) नीबू का रस (या स्वाद-अनुसार)
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) हलके रंग की सोया सॉस
- 1 बड़ा चम्मच (12 ग्राम) चीनी
- 30 छोटे चैरी जैसे टमाटर

पपीते का छिलका उतार दें और गूदे को कस लें या फूड प्रोसेसेर में पीसकर एक तरफ रख दें। इमली का गूदा पानी में भिगोकर अलग रख दें।

लहसुन और मिर्च को खरल-मूसल या फूड प्रोसेसर में पीसकर पेस्ट बना लें। इसमें एक बड़ा चम्मच (10 ग्राम) भूनी हुई मूँगफली के दाने डालकर फिर से पीस लें। इमली को छानकर, नीबू का रस, सोया सॉस और चीनी डालकर मिक्सी या हमाम दस्ते में पेस्ट बना लें।

एक बड़े कटोरे में पपीता और लहसुन/मिर्च/इमली का मिश्रण डालें। टमाटर और बाक्री के मूँगफली के दाने डालें और अच्छी तरह हिलाकर मिला लें।

6 व्यक्तियों के लिये



इंडोनेशियन साम्बल (Indonesian Sambal)

साम्बल, बहुत तेज़ मसालों का या सॉस का मिश्रण है जिसे या तो करी में मिलाकर या छोटी कटोरियों में डालकर भोजन के साथ चटनी की तरह परोसा जाता है। इंडोनेशिया के मसालों का मिश्रण आलू और राजमा की करी (पृ. 243) में उपयोग होता है, परंतु आप इसे कई और व्यंजनों में भी उपयोग कर सकते हैं।

7-10 ताज़ा या सूखी लाल मिर्च (या स्वाद-अनुसार)

4 छोटे प्याज़, छोटे टुकड़ों में कटे हुए

3 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई

2 इंच (5 सें. मी.) अदरक, छीलकर छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

1-2 छोटे चम्मच (5-10 ग्राम) धनिया, पिसा हुआ

2 केमीरी या केंडलनट (या 3 मैकेडेमिया नॉट) (ऐच्छिक)

¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) हल्दी पाउडर

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) लंगस्वास (पृ. 516 पर गलंगल देखें) छोटे टुकड़ों में कटा हुआ ऐच्छिक

2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) नारियल, कसा हुआ, हलका भूरा भुना हुआ

मिर्च, प्याज़, अदरक, लहसुन, धनिया, केमीरी या दूसरे मेवे, हल्दी, लंगक्वास और नारियल मिक्सी में या हमाम दस्ते या खरल मूसल में डालकर पेस्ट बना लें।

½ कप बनेगा



सजाने के लिये सामग्री (Garnishes)

गार्निश (भोजन को सजाने और स्वादिष्ट बनाने की सामग्री), साउथ ईस्ट एशिया के भोजन का आवश्यक भाग है। इन्हें छोटी कटोरियों में डालकर भोजन के साथ परोसा जाता है। गार्निश को सूप, करी, चावल और सलाद के साथ स्वाद-अनुसार मिलाया जाता है।

भुनी हुई मूँगफली

सेका हुआ नारियल का चूरा

मिर्च, बारीक पट्टियों में कटी हुई या फूल के आकार में कटी हुई

मिर्च, सोया सॉस या सिरके में डुबोई हुई

तले हुए छोटे प्याज़ या शैलेंट

मूँगफली की साँस (Peanut Sauce)

यह अति तीखी या खट्टी-मीठी मूँगफली की साँस, साउथ ईस्ट एशिया के व्यंजनों को और भी स्वादिष्ट बना देती है। यहाँ इस व्यंजन में पहले से तैयार पीनॉट बटर का उपयोग किया गया है, परंतु आप चाहें तो साबुत सिकी हुई मूँगफली को भी पीस सकते हैं। टोफू साते (पृ. 248) के साथ गरम साँस और इंडोनेशियन सलाद (पृ. 252) के साथ ठंडी साँस का उपयोग करें।

- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) इमली
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) गरम पानी
- ½ प्याज़ (लगभग 60 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 कली लहसुन, कुटी हुई
- 2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) ताज़ा अदरक, कसा हुआ
- 1 तीखी लाल मिर्च, कुटी हुई
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल
- 1¾ कप (430 मि. लि.) पानी
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) खजूर की चीनी या ब्राउन चीनी
- 1 कप (185 ग्राम) पीनॉट बटर (मूँगफली का पेस्ट)

2 बड़े चम्मच गरम पानी में इमली घोलकर तैयार करें और अलग रख दें। जब गूदा अलग होने लगे तो छलनी से छान लें और रस रख लें।

एक मध्यम आकार के बरतन में प्याज़, लहसुन, अदरक और मिर्च, तेल में भूनें। यदि और तेल की आवश्यकता हो तो डाल लें। जब प्याज़ पारदर्शी हो जाएँ तब एक कप (250 मि. लि.) पानी, मिर्च, इमली का रस, नमक और ब्राउन चीनी डालें। धीमी आँच पर 10 मिनट तक थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए पकाएँ।

पीनॉट बटर डालें और 5 मिनट और पकने दें। यदि साँस बहुत गाढ़ी हो गई हो तो बाक्री का पानी मिला लें। ठंडी या गरम परोसें।

2 कप बनेंगे



आम के साथ लसदार चावल (Sticky Rice with Mango)

लसदार चावल (ग्लुटिनस) मोटे दाने के चावल से बनते हैं जिसमें बहुत माँड होती है। लम्बे दाने के चावल से भिन्न, पके हुए लसदार चावल के दाने इकट्ठे होकर चिपक जाते हैं। ये चावल बाँस के स्टीमर में डालकर और स्टीमर को उबलते पानी की कड़ाही में रखकर तैयार किये जाते हैं।

1 कप 185 ग्राम लसदार चावल

½ कप (125 ग्राम) चीनी (या स्वाद-अनुसार)

1½ कप (375 मि. लि.) नारियल का दूध

3 पके हुए आम (1¼ किलोग्राम) छीलकर, फाँकों में कटे हुए

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) नारियल-क्रीम

एक कटोरे में पानी डालकर चावल को 3-4 घंटे या रात भर भिगोएँ। पानी निकाल दें और कई बार पानी बदल कर धोएँ।

बाँस के स्टीमर या किसी और प्रकार के स्टीमर में दो तह मलमल या चीज़ क्लाथ बिछाएँ। इस पर चावल बराबर फैला दें। गहरे बरतन में पानी उबालें और स्टीमर को उस बरतन में रख दें। बरतन को ढकें और चावलों को 25 से 30 मिनट तक भाप में पकने दें। ध्यान रहे कि पानी भाप बनकर उड़ न जाए।

इस बीच में, चीनी और नारियल दूध को तब तक गरम करें जब तक चीनी बिलकुल घुल न जाए। जब चावल पक जाएं तब नारियल दूध गरम चावल पर उड़ेल दें। तीस से चालीस मिनट तक या जब तक चावल पूरा दूध सोख न लें, उन्हें ऐसे ही रखें।

चावलों को परोसने की प्लेट के बीच में रखकर उनके आस-पास आम की फाँकें लगाएँ। नारियल-क्रीम चावल के ऊपर डालें।

4-6 व्यक्तियों के लिये

नारियल आइस क्रीम (Coconut Ice Cream)

गरम प्रदेशों में नारियल बहुत ही लोकप्रिय है। दक्षिण अमेरिका से लेकर साउथ ईस्ट एशिया तक, सभी ट्रोपिकल क्षेत्रों में नमकीन और मीठे व्यंजनों में नारियल मिलाया जाता है। यदि ताज़ा नारियल मिले तो आप यह आइसक्रीम उसी से बनाएँ।

- ½ कप (125 ग्राम) चीनी
- 3 बड़े चम्मच (24 ग्राम) अरारोट पाउडर
- 2 कप (500 मि. लि.) ताज़ा या डिब्बा-बंद नारियल का दूध
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) नारियल या वनीला एसेंस
- 1 डिब्बा-बंद (375 मि. लि.) फ्रिज में ठंडा किया हुआ इवैपरेटेड दूध
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) नीबू का रस
- 1 कप (250 मि. लि.) गाढ़ी क्रीम
- ½ कप (60 ग्राम) बारीक कतरा या कसा हुआ नारियल (या स्वाद-अनुसार)

चीनी और अरारोट पाउडर एक बरतन में मिलाएँ। इसमें नारियल का दूध डालें और मध्यम आँच पर गाढ़ा होने तक (लगभग 10 मिनट) पकाएँ परंतु उबालें नहीं। आँच से उतार लें। फिर नारियल या वनीला एसेंस डालकर फ्रिज में रखकर ठंडा करें।

इस बीच में आप ठंडा इवैपरेटेड दूध, नीबू के रस के साथ मिलाकर फेंटें जब तक वह सख्त न हो जाए। एक अलग कटोरे में क्रीम को गाढ़ी होने तक फेंटें। इवैपरेटेड दूध और क्रीम को ठंडा किये हुए नारियल कस्टर्ड (मिश्रण) में डालकर अच्छी तरह मिला लें। इसमें कसा हुआ नारियल मिलाकर आइसक्रीम मेकर में डालें और निर्माता के निर्देश अनुसार फ्रीज करें।

यदि आप के पास आइसक्रीम मेकर न हो तो एक घंटे तक या मिश्रण के जमने तक फ्रीज़र में रखें। फिर फ्रीज़र से निकालकर 2 मिनट फेंटें, यदि हो सके तो एलेक्ट्रिक ऐग बीटर से फेंटें। शीघ्र ही वापस फ्रीज़र में रखकर इसे फ्रीज करें।

1 लिटर बनेगी

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

साउथ ईस्ट एशिया में भी एशिया की तरह ही सारा भोजन एक साथ मेज़ पर परोसने की प्रथा है। यहाँ हमेशा चावल परोसे जाते हैं। आम तौर पर यहाँ विविध प्रकार की करी (रसेदार व्यंजन) परोसी जाती है, फिर भी एक करी (जैसे आलू और राजमा की करी) चावल के साथ परोसकर, परिवार के लिये उत्तम भोजन तैयार हो सकता है। केवल इंडोनेशियन सलाद जैसा एक ही पौष्टिक सलाद संतोषजनक पूर्ण भोजन है। नूडल्स अधिकतर दोपहर के खाने में या हलके नाश्ते के रूप में परोसे जाते हैं। ताज़े ट्रोपिकल फल दिन में किसी भी समय खाये जाते हैं।

थाई बार्बेक्यू (Thai Barbecue)

कच्चे पपीते का सलाद (Green Papaya Salad)

टोफू साते (Tofu Satay)

रसेदार अनन्नास (Curried Pineapple)

आम के साथ लसदार चावल (Sticky Rice with Mango)

इंडोनेशियन रात्रि-भोजन (Indonesian Dinner)

कच्चा कटहल और टैम्पे (Young Jackfruit with Tempeh)

जैसमिन चावल (Jasmine Rice)

नारियल आइसक्रीम (Coconut Ice-Cream)

फिलिपीन्स का पारिवारिक रात्रि भोजन (Filipino Family Dinner)

मूँग बीन फ्रिटर्स (Ukoy)

फिलिपीनो स्ट्यू (Asado)

भाप में पके चावल (Steamed Rice)

साउथ ईस्ट एशिया का प्रीतिभोज (South East Asian Feast)

वियतनामीज़ स्प्रिंग रोलज़ (Vietnamese Spring Rolls)

कच्चा कटहल और टैम्पे (Young Jackfruit with Tempeh)

आलू और राजमा की करी (Potato and Red Bean Rendang)

रसेदार अनन्नास (Curried Pineapple)

जैसमिन चावल (Jasmine Rice)

साम्बल और गार्निश (Sambals and Garnishes)

नारियल आइसक्रीम (Coconut Ice-Cream)

क्विक लंच (Quick Lunch)

तले हुए थाई नूडल्स (Thai Fried Noodles)

मीठे पकवान (Sweet Snack)

आम के साथ लसदार चावल (Sticky Rice with Mango)

चाय (Tea)

ऑस्ट्रेलिया
और न्यूज़ीलैंड

ऑस्ट्रेलिया और न्यूज़ीलैंड

अमेरिका की क्रांतिकारी लड़ाई ने अंग्रेजों को विवश कर दिया कि वे अपनी भरी हुई जेलों को खाली करके, किसी नई जगह की खोज करें। उन्होंने अपने अपराधियों को ऑस्ट्रेलिया के प्रकाशमयी समुद्री-तटों पर बसा दिया। कुछ अपराधियों ने दंडितों की बस्ती के बजाय जंगलों में रहना अधिक पसंद किया। शायद उन्होंने वहाँ के, उन आदिवासियों से जीवित रहने का तरीका सीख लिया था, जो कि हिम-युग से ही जंगली बीजों, फलों और सब्जियों की खोज में परिभ्रमण करते रहते थे, क्योंकि उस समय वैटिलसीड, लिली-पिली और ककाडू खाने योग्य नहीं समझे जाते थे, इस कारण बहुत से लोग भूखों मर गए। हालाँकि, यहाँ आनेवाले नए लोग अपने साथ यूरोप से बीज लाये थे, परंतु किसान के बजाय जहाज़ के कप्तान को बस्ती का प्रबंधक बना दिया, इसलिये खेती की नींव स्थापित करने में समय लगा। देशीय आड़, एक प्रकार की पालक और मैकेडेमिया मेवे के अलावा ऑस्ट्रेलिया का अपना कोई देशीय खाद्य पदार्थ नहीं है। यहाँ निराले जंगली खाद्य-पदार्थ हैं, परंतु उनकी फसल काटना कठिन है। बहुत समय तक, यहाँ खाद्य-सामग्री का आयात होता रहा और उन्हें सुखाकर सँभाला गया।

जैसे ही बस्ती-वासी, ज़मीन को खेती के लिये, साफ़ करते थे, वे दूसरे स्थानों पर चले जाते थे और साथ ही अपने खाद्य-पदार्थ भी साथ ले जाते थे। शायद इसीलिये ऑस्ट्रेलिया-वासी 'फ़ास्ट फ़ूड' या 'साथ ले जानेवाले भोजन' के मूल रसद-प्रबंधक बन गए। सोना प्राप्त करने की दौड़ के कारण जनता शहरों से समुद्र-तटीय स्थानों की तरफ प्रस्थान करने लगी और सोना तथा खाद्य पदार्थ अपने साथ ले जाने का प्रवाह चलता रहा। सोना खोदनेवाले व्यक्ति बाहर खुली अग्नि पर भोजन पकाते थे और भोजन को ऑस्ट्रेलियन ब्रेड "डैम्पर" के साथ परोसते थे। यह ब्रेड अग्नि की राख में बनाई जाती थी। लगता है यहाँ पहले ही "बार्बी" यानि सीख पर भूने की विधि का अनुमान लगा लिया गया था, जो आज ऑस्ट्रेलिया में बहुत लोकप्रिय है।

प्रारम्भिक वर्षों में ऑस्ट्रेलिया की बस्ती में अधिकतर ग्रेट ब्रिटेन के निवासी आकर बस गए थे। आलू के अकाल के बाद बहुत बड़ी संख्या में आयरलैंड-वासी आये। उनके खाने के तरीके में उनकी अपनी परम्परा की झलक दिखती थी। ऑस्ट्रेलिया-वासियों का मुख्य भोजन मांस और आलू, मछली और चिप्स, पाइ और चाय था। सब्जियों में केवल कद्दू, चुकंदर और कुछ ज़्यादा पकाई हुई हरी सब्जियों का सेवन किया जाता था। चीन-वासी, जो सोना खोज करने की दौड़ में यहाँ आये थे, वे खेती करने और रेस्टोरेन्ट खोलने के व्यवसाय के लिये यहीं बस गए। बॉक चॉय, अंकुरित मूँग, स्नोपीज़ और दूसरी चाइनीज़ सब्जियाँ, बाज़ार में दिखाई देने लगीं। दूसरे महायुद्ध के बाद, ग्रीस, इटली और लैबनान से आये हुए आप्रवासी, अपने साथ भूमध्यसागरीय पैदावार ले आये। हाल ही में वियतनाम और थाइलैंड से आकर, यहाँ बसनेवाले लोगों ने यहाँ के भोजन को सचमुच एशियाई बना दिया है।

आजकल ऑस्ट्रेलिया-वासी, इन सब संस्कृतियों से प्रभावित होकर एक लाजवाब भोजन-प्रणाली विकसित कर रहे हैं। किन्तु दुःख की बात है कि यहाँ के देशीय पशुओं का अनुचित लाभ उठाया जा रहा है। अब आप को कंगारू फ़िले, वॉलबी रूलाड (मांसाहारी व्यंजन) कुछ व्यंजन-

सूची में मिलेंगे। परंतु साथ ही आपको तुर्की की ब्रेड, ग्रीक ऑलिव, बुश टमाटर, पैपरलीफ पाते (Pâté) और पालक की स्पगेटि भी मिलेंगे। मीट-पाइ अभी भी यहाँ का मूल भोजन है, परंतु पास्ता, सूशी और दही भी उपलब्ध हैं।



ऑस्ट्रेलिया और न्यूज़ीलैंड

न्यूज़ीलैंड में भेड़ों की संख्या मनुष्यों से अधिक है, इनका अनुपात 20:1 है। यहाँ धरती साफ़ और हरी-भरी है। हालाँकि न्यूज़ीलैंड बहुत शान्ति से प्रशांत महासागर में बसा हुआ है, परंतु ऑस्ट्रेलिया की तरह, यह भी अंग्रेज़ों द्वारा आबाद किया गया था और यहाँ एशियाई भोजन के बजाय ब्रिटिश और उत्तरी यूरोप के भोजन पसंद किये जाते हैं।

माओरी लोग (न्यूज़ीलैंड के आदिवासी), ऑस्ट्रेलिया के आदिवासियों की तरह शाकाहारी नहीं थे, परंतु वे अपनी धरती के साथ बहुत घनिष्टता से बँधे थे। माओरी दार्शनिक सिद्धान्तों के अनुसार, प्रत्येक जीवित प्राणी में एक जीवन शक्ति है जो उसे इस ब्रह्माण्ड के साथ जोड़ती है और मनुष्य का कर्त्व्य है कि वह अपनी धरती को सुरक्षित रखे। यूरोप-वासियों से बहुत पहले यहाँ आने वाले माओरी लोग, निपुण किसान थे। वे पौलिनीशिया से डोंगियों में बैठे और उनमें बहुत से पौधे, बीज और जमीकंद (कुमारा जैसा शकरकंद) भरकर न्यूज़ीलैंड की ओर चल पड़े। यहाँ पहुँचकर उन्होंने सफलतापूर्वक इन फ़सलों को मौसम के अनुसार उगाया।

यूरोप-वासियों को पत्तागोभी, शलजम और स्वीड्स (जमीकंद) बहुत पसंद थे। वे इनके बीज अपने साथ ले आए और आधुनिक ढंग से खेती शुरू कर दी। वे अपने साथ गाय और भेड़ें भी लाये और उन्होंने न्यूज़ीलैंड के विशेष डेरी-उद्योग की स्थापना की। हाल ही में एशिया और मिडल ईस्ट से आकर बसनेवालों के कारण, यहाँ और भी अनेक प्रकार की सब्जियाँ मिलने लगी हैं, जिसके कारण जो शाकाहारी लोग बाहर भोजन करना चाहते हैं, उन्हें सुखद राहत मिली है।

न्यूज़ीलैंड में अब अनेक प्रकार के ताज़े फलों की पैदावार होने लगी है। उनमें से कुछ स्ट्रॉबेरी जैसे जाने-पहचाने फल हैं, और कुछ अनूठे फल भी उगाये जाते हैं, जैसे पैपिनो, बबाको, किवानो, फ़ीज़ोस, टैमारिलोस, पैशन फ्रूट और चाइनीज़ गुज़बेरी, जो दुनिया भर में कीवी फ्रूट के नाम से जानी जाती है।

इस भाग में दी गई रेसिपीज़ ऑस्ट्रेलिया और न्यूज़ीलैंड की इन संस्कृतियों से प्रभावित हैं, ऐंग्लो-सैल्टिक (मेवेदार पेस्ट्री और पम्पकिन स्कोन्स), देशीय (करी सहित कुमारा सूप, मैकेडेमिया नॉट ब्रिट्ल), भूमध्यसागरीय (पालक और चीज़ के साथ लज़ान्या रोल, समर पास्ता सलाद)। हमने बाहर सफ़र में और टिफ़िन में ले जानेवाले व्यंजन भी बताये हैं जैसे सैंडविच इत्यादि। ऑस्ट्रेलिया और न्यूज़ीलैंड के निवासी, दोनों ही मीठे व्यंजनों के शौकीन हैं। वे अभी भी चाय के साथ बहुत सी ब्रिटिश पारम्परिक मिठाइयाँ परोसते हैं, परंतु वे दावा करते हैं कि ऐनज़ैक और लैमिंगटन उन्हीं के देश के हैं।

ऑस्ट्रेलिया और न्यूज़ीलैंड के व्यंजन

ब्रेड और स्कोन्स (Breads and Scones)

कद्दू के स्कोन्स (Pumpkin Scones) पृ. 266

डैम्पर ब्रेड (Damper) पृ. 267

सैंडविच और पेस्टीज़ (Sandwiches and Pasties)

मेवा भरी पेस्टीज़ (Nut Pasties) पृ. 268

क्विकसीज़ और जैफ़ल्स (Quicksies and Jaffles) पृ. 269

स्कूल के लिये टिफ़िन (The School Lunch Box) पृ. 270

सूप और स्ट्यू (Soups and Stews)

मिलेट के साथ सब्जियों का नमकीन स्ट्यू

(Savory Vegetable Stew with Millet) पृ. 271

ताज़े टमाटर का क्रीमी सूप (Cream of Fresh Tomato Soup) पृ. 272

करी पाउडर सहित कुमारा सूप (Curried Kumara Soup) पृ. 273

पुदीना पेस्ट के साथ जुकीनी सूप (Zucchini Soup with Mint Pesto) पृ. 274

कैसरोल, ग्राटिन्स और नमकीन टार्ट्स

(Casseroles, Gratins, and Savory Tarts)

गाढ़े दही सहित अस्पैरगस टार्ट (Asparagus Tart with Yogurt Cheese) पृ. 275

समर स्क्वॉश कैसरोल (Summer Squash Casserole) पृ. 276

क्रीमी शलजम (Creamy Turnips) पृ. 277

पास्ता और चावल (Pasta and Rice)

पालक और चीज़ सहित लज़ान्या रोलज़

(Lasagna Rolls with Spinach and Cheese) पृ. 278

छोटे कद्दू सहित ब्राउन चावल का पुलाव

(Little Pumpkins with Brown Rice Pilaf) पृ. 280

सलाद (Salads)

समर पास्ता सलाद (Summer Pasta Salad) पृ. 281

सेब के साथ चुकंदर का सलाद (Beetroot Salad with Apples) पृ. 282

मीठे व्यंजन (Sweets)

आम और मैकेडेमिया चीज़ केक (Mango Macadamia Cheesecake) पृ. 283

मैकेडेमिया नट ब्रिटल (Macadamia Nut Brittle) पृ. 284

एनज़ैक बिस्कुट (Anzac Biscuits) पृ. 285

लैमिंगटनज़ (Lamingtons) पृ. 286

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव (Suggested Menus) पृ. 287



ऑस्ट्रेलिया और न्यूज़ीलैंड

कद्दू के स्कोन्स (Pumpkin Scones)

ये लुभावने स्कोन्स कुछ-कुछ ब्रिटिश परम्परा की देन हैं। स्कोन्स, अधिकतर शाम की चाय के साथ परोसे जाते हैं। पम्पकिन स्कोन्स, क्वीन्सलैंड का लोकप्रिय व्यंजन है।

- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- ¼ कप (60 ग्राम) चीनी
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) गरम पानी
- 1 कप (140 ग्राम) कद्दू, उबालकर ठंडा किया हुआ और छना हुआ
- 2 कप (250 ग्राम) मैदा
- 3 छोटे चम्मच (12 ग्राम) बेकिंग पाउडर
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक

ओवन को 190° सेंटीग्रेड पर गरम करें।

मक्खन और चीनी को गरम पानी के साथ फेंटें। इसमें कद्दू का गूदा मिलाकर फेंटें।

मैदा, बेकिंग पाउडर और नमक को मिलाकर छान लें। इसे मक्खन, चीनी और कद्दू के मिश्रण में मिलाएँ। फिर इस मिश्रण को, चम्मच से या ¼ कप (60 मि. लि.) के माप से, चिकनाई लगी हुई बेकिंग ट्रे पर डालें। दस से पन्द्रह मिनट तक बेक करें। गरम परोसें।

6 स्कोन्स बनेंगे



डैम्पर ब्रेड (Damper)

यह साधारण, पपड़ीदार ब्रेड, उस ब्रेड का आधुनिक परिवर्तित रूप है, जो पारम्परिक रूप से आग की राख में पकाई जाती थी। यह एक प्रकार का विशाल बिस्कुट या स्कोन है जिसे बनते ही, तुरंत परोसना चाहिये। यह साधारण ब्रेड की तरह ही, सूप, स्ट्यू और सलाद के साथ परोसी जा सकती है। कुछ विविधता लाने के लिये पार्सली, चाइव्ज़ या सोआ जैसी हर्ब इसके घोल में मिलाई जा सकती हैं।

3 कप (375 ग्राम) मैदा (सेल्फ राइज़िंग फ़्लॉर)

नमक

1½ कप (375 मि. लि.) दूध

ओवन को 200° सेंटीग्रेड पर गरम करें। बेकिंग ट्रे पर चिकनाई लगाएँ।

मैदे में नमक डालकर छान लें। इसमें उतना ही दूध डालें, जिससे एक मुलायम मिश्रण बन जाए (ऊपरी भाग पर लगाने के लिये कुछ बड़े चम्मच दूध बचाकर रखें)। जल्दी से मिलाकर इसकी लोई (dough) बना लें। हाथों पर मैदा लगाकर इसे गोल ब्रेड (लोफ़) का आकर दें। इसको गूँधे नहीं। बचे हुए दूध को ऊपरी भाग पर लगा दें।

चिकनाई लगी हुई बेकिंग ट्रे पर ब्रेड (लोफ़) को रखें और ओवन में सुनहरा होने तक 45 मिनट तक बेक करें। जब यह गरम हो, तभी इसके बड़े टुकड़े करें और मक्खन के साथ परोसें।

एक ब्रेड बनेगी



मेवा भरी पेस्टीज़ (Nut Pasties)

पेस्टीज़, लंच के समय बहुत पसंद की जाती हैं। बच्चे इन्हें स्कूल ले जाते हैं और कर्मचारी इन्हें दोपहर के भोजन के लिये खरीदते हैं। ये अधिकतर टमाटर की सॉस के साथ परोसी जाती हैं। पकी हुई पेस्टी को चीर कर आप इसके अंदर सॉस भर सकते हैं।

1 कप (125 ग्राम) मैदा (सेल्फ राइज़िंग फ़्लॉर)

½ कप (60 ग्राम) मैदा

नमक

⅓ कप (100 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

½ कप (125 मि. लि.) ठंडा पानी



भरावन के लिये सामग्री

1½ कप (220 ग्राम), बारीक कटे हुए मेवे

¼ गाजर (लगभग 30 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई

1 छोटा आलू (लगभग 155 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

¼ शलजम (लगभग 30 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) प्याज़, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) पार्सली, छोटे टुकड़ों में कटी हुई

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

¼ कप (60 मि. लि.) दूध

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम करें। एक कटोरे में मैदा और नमक छान लें। इसमें मक्खन को उँगलियों से मिला लें। मिश्रण ब्रेड के चूरे की तरह दिखाई देना चाहिये। धीरे-धीरे ठंडा पानी मिलाते जाएँ ताकि मिश्रण गुँधे हुए मैदे जैसा हो जाए। जब तक आप भरावन तैयार करें, इसे फ्रिज में ठंडा होने दें।

भरावन बनाने के लिये बारीक कटे हुए मेवे और सब्जियों को मिला दें। नमक और काली मिर्च स्वाद-अनुसार डालें।

किसी सतह या काउन्टर पर थोड़ा मैदा बुरककर, उसके ऊपर गुँधे मैदे को रखें और उसे थोड़ा सा गुँधकर बेल लें। उसके 6 गोलाकार टुकड़े काटें। प्रत्येक गोलाकार टुकड़े पर एक तरफ़ थोड़ा भरावन रखें और दूसरे आधे हिस्से को मोड़कर भरावन को ढक दें। फिर किनारों को उँगलियों से दबा दें। एक ब्रश से उस पर दूध लगाकर थोड़े छेद कर दें। चिकनाई लगी हुई ट्रे पर रखकर 20 मिनट या भूरे होने तक बेक करें।

6 पेस्टीज़ बनेंगी

क्विकसीज़ और जैफ़ल्स (Quicksies and Jaffles)

क्विकसीज़ और जैफ़ल्स, न्यूज़ीलैंड और ऑस्ट्रेलिया के सेके हुए सैंडविच हैं, जो पहले बाहर खुली आग पर पकाए जाते थे। जैफ़ल आयरन (एक प्रकार का सैंडविच मेकर), कब्जेदार और दो लम्बे हैंडल वाला होता है। इसमें भरी हुई ब्रेड की दो स्लाइस रखकर, कस के बंद किया जाता है, फिर इसे आग में डालकर, सैंडविच को सेका जाता है। जैफ़ल आयरन के स्थान पर सैंडविच मेकर या तवे का प्रयोग किया जा सकता है। बाहर आग पर बनाने की जगह इसे स्टोव के ऊपर रखकर भी बनाया जा सकता है।

- 4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 4 स्लाइस ब्राउन ब्रेड
- 2 वेजी बर्गर (शाकाहारी टिकियाँ) (लगभग 185 ग्राम), मसले हुए
- 2 प्याज़, पतले छल्लों में कटे हुए
- टमाटर की चटनी या टमाटर के पतले गोल टुकड़े
- 125 ग्राम चैंडर चीज़, पतला कटा हुआ
- नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च (स्वाद-अनुसार)

जैफ़ल आयरन, सैंडविच मेकर या तवे को गरम करें।

ब्रेड की स्लाइस पर एक तरफ़ मक्खन लगाएँ और पलटकर दूसरी तरफ़ (यदि चाहें तो इस तरफ़ भी मक्खन लगाएँ) थोड़ा शाकाहारी बर्गर, प्याज़, टमाटर की चटनी और चीज़ फैलाकर लगाएँ। स्वाद-अनुसार नमक तथा काली मिर्च डालें और ब्रेड की दूसरी स्लाइस इस पर रखें। स्लाइस के बाहर की तरफ़ मक्खन लगाएँ।

क्विकसी या सैंडविच को जैफ़ल आयरन, सैंडविच मेकर या तवे पर रख दें। मक्खन लगी तरफ़, आयरन के साथ लगी होनी चाहिये।

यदि आप तवे का उपयोग कर रहे हैं तो सैंडविच के ऊपर कुछ वजन रखें या सैंडविच को कलछी से दबाएँ। मध्यम आँच पर, एक तरफ़ से सुनहरा हो जाने तक पकाएँ। पलटकर, दूसरी तरफ़ भी कुछ मिनट तक पका लें। इसी प्रकार दूसरा सैंडविच बनाएँ।

2 क्विकसीज़ या जैफ़ल्स बनेंगे

स्कूल के लिये टिफिन (The School Lunch Box)

यहाँ विविध प्रकार के सैंडविच बनाने के सुझाव दिये गए हैं। ये सैंडविच स्कूल के टिफिन, ऑफिस और पिकनिक में ले जाने के लिये उत्तम हैं। पौष्टिक भोजन के लिये, टिफिन में सैंडविच के साथ सूप रखें। मीठा पसंद हो तो कुछ बिस्कुट या फल के टुकड़े भी रख दें।

क्रीम चीज़ (Cream Cheese)

अखरोट और खजूर, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
शहद या मेपल सिरप
खजूर और मेवे वाली ब्रेड

टमाटर और चैडर चीज़ (Tomatoes and Cheddar Cheese)

खीरे
अंडा-रहित मेयोनेज़
राय ब्रेड (Rye Bread)

पीनट बटर और जैली (Peanut Butter and Jelly)

केले
मुलायम ब्रेड

आवकाडो

और अंकुरित बीज (Avocado and Sprouts)

हरा प्याज़, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
तिल, नमक और ऑलिव ऑयल
पीटा ब्रेड

भुना हुआ टोफू और लैटिस (Grilled Tofu and Lettuce)

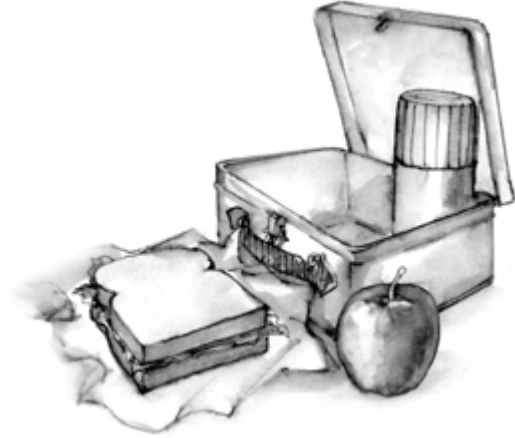
मीसो (एक तरह का पेस्ट) या टमारी (सोया सॉस)
ब्राउन ब्रेड

मसला हुआ टोफू (Mashed Tofu)

हरा प्याज़ और सेलरी, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
अंडा-रहित मेयोनेज़
पीटा ब्रेड

पिघला हुआ चैडर चीज़ या स्विस् चीज़ (Melted Cheddar or Swiss Cheese)

सॉवरक्राउट (सिरके और मसालों में मेरीनेड की हुई पत्तागोभी)
राय ब्रेड



मिलेट के साथ सब्जियों का नमकीन स्ट्यू

(Savory Vegetable Stew with Millet)

इस स्ट्यू को बिगाड़ना असम्भव है। इसमें लगभग कोई भी सब्जी या अनाज डाला जा सकता है। जो कुछ आपके पास उपलब्ध है, आप डाल सकते हैं।

- ½ कप (90 ग्राम) मिलेट (ज्वार, बाजरा जैसा अनाज)
- 2 कप (500 मि. लि.) पानी
- 250 ग्राम आलू, छिले और चौकोर टुकड़ों में कटे हुए
- 250 ग्राम गाजर, छिली और चौकोर टुकड़ों में कटी हुई
- 1 डिब्बा-बंद (590 ग्राम) साबुत टमाटर
- 250 ग्राम फूलगोभी, फूल कटे हुए
- 250 ग्राम फ्रेन्च बीन्स, दो टुकड़ों में कटी हुई
- 250 ग्राम जुकीनी, पतली कटी हुई
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) सूखी बेज़िल
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) धनिया
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) टमाटर का पेस्ट ¼ कप (60 मि. लि.) पानी में मिला हुआ
- 250 ग्राम फ्रोज़न किये हुए मटर
- 1 कप (250 ग्राम) पकाए हुए काबुली चने
- 1 बड़ा चम्मच (21 ग्राम) शहद
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) नीबू का रस
- 1 बड़ा चम्मच तेल

एक गहरे बरतन में पानी और मिलेट डालकर उबालें। जब उबलने लगे, तब ढककर, 20 मिनट तक पकने दें। इसमें कटे हुए आलू, गाजर और टमाटर डालें।

फिर से उबाला आने पर आँच कम करें और मध्यम आँच पर पकने दें। फूलगोभी, फ्रेन्च बीन्स और जुकीनी डाल दें।

एक अलग बरतन में प्याज़ और लहसुन को तेल में भूनें। इसमें बेज़िल और धनिया मिलाकर चलाएँ। टमाटर का पेस्ट मिलाएँ और यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा पानी और मिलाएँ। पूरी तरह गरम हो जाए तब इस बरतन की सारी सामग्री, सब्जियाँ और मिलेटवाले गहरे बरतन में डाल दें।

उसमें फ्रोज़न मटर, काबुली चने, शहद और नीबू का रस मिलाकर, अच्छी तरह गरम करें। गरम परोसें

6 व्यक्तियों के लिये

ताज़े टमाटर का क्रीमी सूप (Cream of Fresh Tomato Soup)

ऑस्ट्रेलिया में टमाटर का सूप सबसे अधिक लोकप्रिय सूप में से एक है। इसे सर्दियों के दिनों में परोसा जाता है। रात के हलके भोजन के पहले दौर में, इसे क्रूटॉन्स (ब्रेड के तले हुए टुकड़ों) के साथ परोसें या दोपहर के भोजन के समय सैंडविच या पेस्टीज़ के साथ परोसें।

- 1 किलोग्राम लाल टमाटर
- 1 छोटा प्याज़ (लगभग 90 ग्राम), बारीक कटा हुआ
- ½ कप (125 ग्राम) सेलरी, बारीक कटी हुई
- 3 साबुत लौंग
- 1 छोटा तेज-पत्ता
- चुटकी भर चीनी (ऐच्छिक)
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) मक्खन
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) मैदा
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- 3 कप (750 मि. लि.) दूध

उबलते हुए पानी में टमाटर को एक मिनट के लिये या उनका छिलका फटने तक डालें। उनको गरम पानी से निकालकर ठंडे पानी में डालें और फिर छील लें। टमाटर को मोटे टुकड़ों में काट लें।

टमाटर, प्याज़, सेलरी, लौंग, तेज-पत्ता, और चीनी (यदि उपयोग कर रहे हैं) को एक बरतन में डालकर उबाला आने दें, फिर आँच कम करें, ढककर, 15 मिनट तक पकने दें।

इस बीच एक बड़े बरतन में मक्खन को पिघलाएँ। उसमें मैदा और नमक डालकर चलाएँ, एक मिनट पकाएँ। फिर दूध डालकर चलाएँ। मिश्रण के गाढ़ा होने और उसमें बुलबुले आने तक लगभग 2 मिनट तक लगातार चलाते रहें। मिश्रण को गरम रखें।

टमाटर के मिश्रण को छलनी में छानकर या मिक्सी में चलाकर प्यूरी बनाएँ। प्यूरी को गाढ़े किये हुए दूध के बरतन में धीरे-धीरे डालकर चलाएँ। इसे गरम करें परंतु उबालें नहीं। गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

करी पाउडर सहित कुमारा सूप (Curried Kumara Soup)

इस व्यंजन में न्यूज़ीलैंड के देशी शकरकंद-कुमारा का उपयोग किया जाता है। इसका अपना मीठा और विशेष स्वाद होता है। इसकी चिकनी प्यूरी बनती है और इससे बहुत तृप्तिदायक सूप बनता है। कुमारा की जगह जो भी शकरकंद उपलब्ध हो उसका उपयोग किया जा सकता है।

- 5 बड़े चम्मच (75 ग्राम) मक्खन
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) करी पाउडर
- 500 ग्राम कुमारा (या कोई दूसरा शकरकंद)
- 3 कप (750 मि. लि.) पानी
- 1 कप (250 मि. लि.) दूध
- नमक
- ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च

एक बड़े बरतन में मक्खन को गरम करें। उसमें करी पाउडर मिलाएँ।

कुमारा (शकरकंद) को छीलें और उसके 1 इंच (2½ मि. मी.) के टुकड़े काट लें। उन्हें मक्खनवाले बरतन में डालें और 1 या 2 मिनट तक भूनें, परंतु भूरा न होने दें।

उसमें पानी मिलाकर ढकें और 10 मिनट तक या नरम होने तक पकाएँ। मिक्सी में डालकर प्यूरी बना लें। फिर वापस बरतन में डालें और दूध मिलाकर अच्छी तरह से गरम करें। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ। यदि आवश्यकता हो तो इसमें और दूध या पानी मिलाकर पतला कर लें।

4 व्यक्तियों के लिये



पुदीना पैस्टो के साथ जुकीनी सूप (Zucchini Soup with Mint Pesto)

ताजे पुदीने, पार्सली और कुटे हुए बादाम से बना पैस्टो या हर्ब पेस्ट, इस सूप को एक ताजा स्वाद प्रदान करता है। इसे गरम या ठंडा परोसें।

जुकीनी सूप के लिये सामग्री

- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) मक्खन
- 1 प्याज़ (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 कली लहसुन, कुटी हुई
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) करी पाउडर
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) कायेन पैपर (तीखा लाल मिर्च पाउडर)
- 4 मध्यम आकार की जुकीनी (लगभग 1 किलोग्राम), फाँकों में कटी हुई
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) नीबू का छिलका, कसा हुआ
- 3 कप (750 मि. लि.) सब्जियों का शोरबा (रेसिपि देखें, पृ. 411)
- ½ कप (125 ग्राम) सावर क्रीम (ऐच्छिक)

पुदीना-पैस्टो के लिये सामग्री (लगभग ⅓ कप बनेगा)

- 1 कप (125 ग्राम) ताजा पुदीना
- ½ कप (60 ग्राम) पार्सली
- 2 कली लहसुन, कटी हुई
- ¼ कप (30 ग्राम) बादाम, गरम पानी में भिगोकर छीले हुए
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल
- ¼ कप (60 मि. लि.) नीबू का रस

एक बरतन में, मक्खन को धीमी आँच पर पिघलायें। उसमें प्याज़, लहसुन, करी पाउडर और कायेन पैपर मिलाएँ और प्याज़ के नरम होने तक पकाएँ।

इसमें जुकीनी, नीबू का छिलका और सब्जियों का शोरबा डालकर चलाएँ। एक उबाला आने पर आँच धीमी करें और जुकीनी के नरम होने तक 10 मिनट पकने दें। फिर इसे फ़ूड प्रोसेसर या मिक्सी में डालकर प्यूरी बना लें। वापस बरतन में डालें और सावर क्रीम डालकर चलाएँ और अच्छी तरह गरम करें।

पुदीना-पैस्टो बनाने के लिये, ताजा पुदीना, पार्सली, लहसुन और बादाम को मिक्सी में या खरल में डालकर मूसल से पीस लें। धीरे-धीरे, तेल और नीबू का रस डालें। मिश्रण की एकरस प्यूरी बन जाने तक उसे पीसें। यदि उसको पीसना कठिन लगे तो थोड़ा शोरबा या पानी मिला लें। इसे सूप में डालकर चलाएँ और अच्छी तरह गरम करें।

4-6 व्यक्तियों के लिये

गाढ़े दही सहित अस्पैरगस टार्ट (Asparagus Tart with Yogurt Cheese)

बसंत ऋतु में, जब अस्पैरगस का मौसम होता है, इसकी बहुत बढ़िया टार्ट बनाई जाती है। योगर्ट चीज़ (पृ. 505) इसे स्वादिष्ट बनाता है, इसके उपयोग से ऑस्ट्रेलिया के रसोईघर में मिडल ईस्ट का प्रभाव दिखाई देता है।

10 इंच (25 सें. मी.) की एक परतवाली पाइ (रेसिपि देखें, पृ. 352)

1 किलोग्राम ताज़ी अस्पैरगस

गाढ़ा दही (योगर्ट चीज़) (रेसिपि देखें, पृ. 505)

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल

½ कप (125 मि. लि.) हलकी क्रीम

3 बड़े चम्मच (24 ग्राम) कॉर्नफ्लॉर

2 छोटे पर्ल प्याज़ (लगभग 30 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

ओवन को 200° सेंटिग्रेड पर गरम करें। पेस्ट्री की परत को पहले से ही, लगभग 10 मिनट तक बेक कर के अलग रख लें। भरावन तैयार कर लें।

अस्पैरगस को धोकर, नीचे के सख्त किनारों को तोड़ लें। अस्पैरगस के ½ इंच (12 मि. मी.) के टुकड़े काट लें और कुछ ऊपर के सिरे सजाने के लिये रख लें। अस्पैरगस को लगभग 5 मिनट भाप में पकाएँ, परंतु बहुत नरम नहीं होने दें। छानकर पानी निकालें और अलग रख दें।

योगर्ट चीज़ और तेल को मिला लें। क्रीम को कॉर्नफ्लॉर के साथ मिलाएँ। फिर क्रीम के मिश्रण, प्याज़, नमक और काली मिर्च को योगर्ट चीज़ के साथ मिलाएँ। सजाने के लिये रखे ऊपरी सिरो को छोड़कर, अस्पैरगस के बाक़ी टुकड़े मिश्रण में मिलाएँ।

भरावन को पाइ के क्रस्ट (परत) में डालें। अस्पैरगस के सिरो से सजाएँ। चालीस से पचास मिनट तक या सुनहरे होने और जम जाने तक बेक करें। परोसने से पहले उसे कुछ मिनट तक रखा रहने दें।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये



समर स्व्वाँश कैसरोल (Summer Squash Casserole)

जुकीनी या पीली समर स्व्वाँश (एक प्रकार की तुरई) इस कैसरोल के लिये उत्तम है। इसे बनाना बहुत आसान है। इस कैसरोल के लिये किसी भी फीके बिस्कुट या क्रेकर्स का उपयोग कर सकते हैं। एक सम्पूर्ण भोजन के लिये, इसके साथ हरी सब्जियों या टमाटर का सलाद परोसें।

3-4 पीली या हरी समर स्व्वाँश (लगभग 750 ग्राम)

नमक

1 प्याज़, (लगभग 125 ग्राम) छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

1½ कप (125 ग्राम) फीके बिस्कुट या क्रेकर्स, टुकड़े किये हुए

1½ कप (185 ग्राम) स्विस चीज़ या चैडर चीज़, बारीक कतरा हुआ

स्व्वाँश को कसें और इस पर नमक छिड़कें। पन्द्रह मिनट के लिये छलनी में रखें। फिर स्व्वाँश को धोएँ और निचोड़ें ताकि इसमें से सारा पानी निकल जाए। एक बड़े बरतन में डालकर अलग रख दें।

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम करें। प्याज़ को तेल में पारदर्शी होने तक भूनें और स्व्वाँश में मिलाएँ। फिर इसमें लगभग 1 कप (75 ग्राम) बिस्कुट का चूरा और लगभग 1 कप (125 ग्राम) स्विस चीज़ डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। मिश्रण को एक चिकनाई लगी हुई बेकिंग-डिश में डाल दें, जो सीधे ओवन से निकालकर टेबल पर रखी जा सके। बाक़ी बचा हुआ बिस्कुट का चूरा और चीज़ ऊपर डालें। लगभग 45 मिनट तक या सुनहरा होने तक बेक करें।

4-6 व्यक्तियों के लिये



क्रीमी शलजम (Creamy Turnips)

यहाँ सादे शलजम में स्वादिष्ट क्रीम मिलाकर, एक शानदार व्यंजन बनाया गया है। इसे ब्रेड और कुरकुरे हरे सलाद के साथ परोसें।

750 ग्राम शलजम

1½ कप (375 मि. लि.) गाढ़ी क्रीम (फुल क्रीम)

नमक

ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च

ताज़ा पिसा हुआ जायफल

½ कप (60 ग्राम) गुइयर चीज़ (या जो चीज़ उपलब्ध हो), कसा हुआ

शलजम को छीलकर, उसके 3 मि. मी. के गोल टुकड़े काटें। उबलते हुए नमकीन पानी में, शलजम को लगभग 5 मिनट तक पकाएँ, छानकर पानी निकालें।

ओवन को 190° सेंटीग्रेड पर गरम करें।

क्रीम को फ्राइंग पैन में डालें और जब उबलने लगे तब कटे हुए शलजम डालकर, उन्हें धीरे-धीरे क्रीम के साथ मिलाएँ। फिर नमक, ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च और जायफल डालें।

एक बेकिंग डिश को मक्खन लगाकर चिकना करें। उसमें शलजम और क्रीम डालें। उस पर गुइयर चीज़ डालें। लगभग 30 मिनट या सुनहरा होने तक बेक करें।

4 व्यक्तियों के लिये

पालक और चीज़ सहित लज़ान्या रोलज़

(Lasagna Rolls with Spinach and Cheese)

आस्ट्रेलिया के रसोईघर में पास्ता एक मुख्य व्यंजन बन गया है। लज़ान्या रोलज़ ऑस्ट्रेलिया में रहनेवाले इटली समुदाय को बहुत पसंद है। खाने की टेबल पर इसकी माँग बढ़ती जा रही है। खास स्वाद लाने के लिये इसे दो प्रकार की सॉस के साथ परोसें, टमाटर की सॉस (रेसिपि देखें, पृ. 321) और बेशामेल सॉस (पृ. 401)।

10-12 लज़ान्या पट्टियाँ

1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), बारीक कटा हुआ

2 कली लहसुन, बहुत बारीक कटी हुई

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) ऑरेगेनो

बेज़िल की कुछ ताज़ी पत्तियाँ

चुटकी भर टाइम (एक प्रकार की हर्ब)

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) लाल मिर्च, कुटी हुई (ऐच्छिक)

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) काली मिर्च

2 कप (500 ग्राम) पालक, पकाने के बाद निचोड़कर, कटा हुआ नमक

½ कप (60 ग्राम) पार्मज़ान चीज़

½ कप (60 ग्राम) लोकटैलि या रॅमानो या चैडर चीज़, कसा हुआ

1 कप (120 ग्राम) रिकोटा चीज़

1½ कप (185 ग्राम) मौटज़रेला चीज़, कसा हुआ

एक बड़े बरतन में पानी उबालें। इसमें लज़ान्या पट्टियाँ डालकर पकाएँ, उन्हें बहुत नरम न होने दें। इनको सावधानी से गरम पानी से निकालकर नल के ठंडे पानी से भरे बरतन में, एक से दो मिनट तक रखें। फिर एक साफ़ तौलिये पर बिछा दें।

एक फ्राइंग पैन में ऑलिव ऑयल गरम करें। उसमें प्याज़ डालकर, कुछ मिनट तक चलाएँ, फिर लहसुन डालकर 1 मिनट और पकाएँ।

उसमें ऑरेगेनो, बेज़िल, टाइम, कुटी हुई लाल मिर्च (यदि उपयोग कर रहे हों) और काली मिर्च मिलाएँ। एक मिनट पकाकर, पालक और नमक मिलाएँ। पाँच से दस मिनट तक धीमी आँच पर पानी सूख जाने तक पकाएँ।

आँच से उतारकर, लगभग 5 मिनट तक ठंडा होने दें। जब मिश्रण ठंडा हो जाए तो उसे एक बड़े कटोरे में डालकर, उसमें सब प्रकार के चीज़ मिला दें।

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम करें। एक ऊँचे किनारे वाले बेकिंग पैन पर थोड़ा तेल लगाकर चिकना कर लें।

लज़ान्या की एक पट्टी को थपथपाकर उसका पानी निकाल दें। जहाँ आप काम कर रहे हैं, उस सतह पर पट्टी को सीधा बिछा दें। उस पर थोड़ा पालक का मिश्रण डालें और उसे दबाकर, समतल और लगभग ¼ इंच पतला कर लें। हर एक पट्टी के दोनों सिरों की तरफ थोड़ी जगह छोड़ दें, ताकि पट्टी को रोल किया जा सके।

पट्टी को एक सिरे से दूसरे सिरे तक कसकर रोल करें (बेलनाकर में लपेटें)। रोल की हुई पट्टी के जुड़े हुए हिस्से को नीचे की तरफ कर के, बेकिंग डिश में रखें। हर पट्टी को इसी प्रकार रोल करें और बेकिंग डिश में पास-पास रखें ताकि उनके बीच में कोई खाली जगह न रहे। बेकिंग डिश को फ़ॉयल से ढक दें।

लज़ान्या रोलज़ के अच्छी तरह गरम होने और सब प्रकार के चीज़ के आपस में मिल जाने तक, लगभग 20 मिनट बेक करें। प्रत्येक मेहमान को टमाटर और बेशामेल सॉस के साथ 1 या 2 रोल परोसें।

10 या 12 रोलज़ बनेंगे



छोटे कद्दू सहित ब्राउन चावल का पुलाव

(Little Pumpkins with Brown Rice Pilaf)

कद्दू, ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड, दोनों ही देशों की लोकप्रिय सब्जी है। ब्राउन चावल में मेवे डालकर, एक बहुत स्वादिष्ट पुलाव बनता है, जो अकेला ही परोसा जा सकता है या उसे छोटे-छोटे कद्दुओं के अंदर भी डाला जा सकता है। कद्दू की जगह विन्टर स्क्वाॅश या कोई भी सख्त छिलके की स्क्वाॅश का उपयोग किया जा सकता है।

- 1 कप (185 ग्राम) ब्राउन चावल
 - 2 कप (500 मि. लि.) सब्जियों का शोरबा (पृ. 411)
 - 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
 - 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
 - 1 सेब (लगभग 250 ग्राम), छीलकर कटा हुआ
 - 1 कली लहसुन, कुटी हुई
 - ½ कप (60 ग्राम) ताज़ा मशरूम, कतरा हुआ
 - ½ कप (60 ग्राम) सूखी खूबानी, कटी हुई
 - ½ कप (90 ग्राम) किशमिश
 - ½ कप (60 ग्राम) अखरोट, मोटे टुकड़ों में कटे और भुने हुए
 - ¼ कप (30 ग्राम) पार्सली, कटी हुई
 - नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
 - ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) दालचीनी
 - 4 छोटे कद्दू या विन्टर स्क्वाॅश (प्रत्येक कद्दू लगभग 750-900 ग्राम)
- मक्खन

चावल को शोरबे में लगभग 45 मिनट से 1 घंटे तक या सारे तरल पदार्थ के सूख जाने तक पकाएँ।

इस बीच एक मध्यम आकार के फ्राइंग पैन में तेल गरम करें। प्याज़ डालें और सुनहरा होने तक भूनें। सेब डालें और हलका भूरा होने तक भूनें। फिर लहसुन और मशरूम मिलाएँ और रस के सूख जाने तक पकाएँ। खूबानी, किशमिश, भूना हुआ मेवा, पार्सली, नमक, ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च और दालचीनी मिलाएँ, अच्छी तरह गरम करें और इसे चावल के साथ मिलाएँ।

कद्दू या विन्टर स्क्वाॅश के ऊपर की डंडी के चारों ओर एक गोलाकार टुकड़ा काट लें। कद्दू के अंदर से बीज और रेशा खरोंचकर निकाल दें। कद्दू के भीतरी भाग में मक्खन लगाएँ। इसे ओवन में, 180° सेंटीग्रेड पर, कद्दू के पक जाने तक, लगभग 1 घंटा बेक करें। ओवन से निकालकर कद्दू को चावल के मिश्रण से भर दें। फिर वापस ओवन में रखें ताकि अंदर का मिश्रण गरम हो जाए और कद्दू अच्छी तरह पक जाए। चावल के साथ कद्दू के अंदर का गूदा भी खुरचकर खाना चाहिये।

4 व्यक्तियों के लिये

समर पास्ता सलाद (Summer Pasta Salad)

गरमी के मौसम की पिकनिक जो ऑस्ट्रेलिया में बहुत लोकप्रिय है, उसके लिये यह पास्ता सलाद उत्तम है।

- ¼ छोटा चम्मच (1½ ग्राम) नमक
- 500 ग्राम पास्ता (रोटेली या शैल्स) या (जो भी पास्ता उपलब्ध हो)
- ⅓ कप (90 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- ⅓ कप (90 मि. लि.) लाल सिरका
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 1 लाल शिमला मिर्च (लगभग 155 ग्राम), बहुत बारीक कटी हुई
- 1 हरी शिमला मिर्च (लगभग 125 ग्राम), बहुत बारीक कटी हुई
- 1 मध्यम आकार का प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), बहुत बारीक कटा हुआ
- 375 ग्राम आर्टिचोक हार्ट्स, मेरिनेड किये, छाने हुए और दो हिस्सों में कटे हुए
- 1½ कप (185 ग्राम) काले ऑलिव, बीज निकले हुए
- 250 ग्राम मौट्ज़रेला चीज़, छोटे चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 कप (250 ग्राम) ताज़ी बेज़िल या वॉटरक्रैस, बहुत बारीक कटी हुई

चार लिटर पानी उबालें। उसमें नमक और पास्ता डालकर अच्छी तरह हिलाएँ। पानी के फिर से उबलने तक, बरतन को ढका रहने दें। फिर ढक्कन हटाकर, लगभग 6 से 8 मिनट तक पकाएँ। पाँच मिनट बाद देखें, कि वह पक गया है या नहीं। इसे बहुत ज्यादा नहीं पकाएँ। पास्ता थोड़ा सख्त (firm) रहना चाहिये।

जब पास्ता पक जाए तो उसे छलनी में डालकर, नल के नीचे रखकर, ठंडे पानी से धोएँ और अच्छी तरह से हिला लें। पास्ता को कटोरे में डालें और उसमें ऑलिव ऑयल और सिरका मिलाएँ। अच्छी तरह मिलाकर ढक दें और लगभग 30 मिनट के लिये फ्रिज में ठंडा करें।

एक बड़े कटोरे में बाक्री की सामग्री मिलाएँ। जब पास्ता तैयार हो जाए तो उसे भी कटोरे में डालकर मिलाएँ। परोसने से पहले उस पर बेज़िल या वॉटरक्रैस बुरकें। ठंडा परोसें।

8 व्यक्तियों के लिये

सेब के साथ चुकंदर का सलाद (Beetroot Salad with Apples)

ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड में प्रायः चुकंदर का उपयोग किया जाता है। यदि चुकंदर उबले हुए हों, तो यह सलाद बनाना बहुत आसान है। इस व्यंजन में डिब्बा-बन्द चुकंदर का उपयोग भी किया जा सकता है। आप पीकान के बजाय अखरोट उपयोग कर सकते हैं।

155 ग्राम उबले हुए चुकंदर, गोलाकार कटे हुए

125 ग्राम सेलरी, बारीक टुकड़ों में कटी हुई

16 पीकान, मोटे कटे हुए

3 सेब (सब मिलाकर लगभग 500 ग्राम), गोलाकार टुकड़े किये हुए
विनिग्रेट ड्रेसिंग (रेसिपि देखें, पृ. 374)

2 एनडिव्ज़ (लगभग 250 ग्राम) (या जो भी सलाद का पत्ता उपलब्ध हो)

उबले हुए चुकंदर, सेलरी, पीकान और सेब को एक कटोरे में डालें। स्वाद-अनुसार विनिग्रेट ड्रेसिंग डालकर मिलाएँ।

लगभग 1 घंटे के लिये फ्रिज में रखें, ताकि सारी सामग्री में ड्रेसिंग अच्छी तरह रम जाए। परोसने से पहले सलाद को कटोरे या परोसने की बड़ी प्लेट में रखें। एनडिव्ज़ के पत्ते, चुकंदर के चारों ओर सजाएँ।

4 व्यक्तियों के लिये



आम और मैकेडेमिया चीज़ केक (Mango Macadamia Cheesecake)

मैकेडेमिया मेवे, ऑस्ट्रेलिया के देशी मेवे हैं। इन्हें क्रीमयुक्त केक की परत में और ऊपरी सतह पर डाला जाता है। यदि मैकेडेमिया नॉट उपलब्ध न हों, तो पीकान या दूसरे प्रकार के मेवे का उपयोग किया जा सकता है। आम, उत्तरी ऑस्ट्रेलिया में उगते हैं और इन्हें भी मीठे व्यंजनों में डालना बहुत पसंद किया जाता है।

मैकेडेमिया क्रस्ट (नीचे की परत) के लिये सामग्री

- ½ कप (लगभग 60 ग्राम) बिस्कुट का चूरा (जैसे वीटबिक्स या ग्राहम क्रेकर्स)
- ½ कप (60 ग्राम) नमक-रहित पिसे हुए मैकेडेमिया नॉट्स
- ¼ कप (60 मि. लि.) बिना नमक का पिघला हुआ मक्खन

चीज़केक के लिये सामग्री

- 1 किलोग्राम, क्रीम चीज़, नरम किया हुआ
- 1 कप (250 ग्राम) चीनी
- 2 बड़े चम्मच (16 ग्राम) कॉर्नफ्लॉर और 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) पानी
- 1½ छोटा चम्मच (7½ मि. लि.) वनिला एसेंस
- 1 कप (250 ग्राम) सावर क्रीम
- 1 कप (लगभग 155-185 ग्राम) आम, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

ऊपर डालने के लिये सामग्री

- ¼ कप (लगभग 30 ग्राम) हलके भुने हुए मैकेडेमिया नॉट्स (या जो भी मेवे उपलब्ध हो)
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) चीनी

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम करें। क्रस्ट (नीचे की परत) बनाने के लिये बिस्कुट का चूरा, मैकेडेमिया नॉट्स और पिघले हुए मक्खन को अच्छी तरह मिला लें। इसे 8 से 9 इंच (20 से 23 सें.मी.) की चिकनाई लगी, पाइ बनाने की डिश (जिसका तला निकल सके) में फैलाकर दबा दें। जब तक चीज़ केक तैयार कर रहे हैं, इसे ठंडा होने के लिये फ्रिज में रख दें।

चीज़केक बनाने के लिये, क्रीमचीज़ और चीनी को एक साथ तब तक फेंटें, जब तक यह हलका और फुलफुला न हो जाए। इसमें कॉर्नफ्लॉर, पानी और वनिला एसेंस डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। फिर सावर क्रीम और आम डालें। इस मिश्रण को ठंडे किये हुए क्रस्ट पर डाल दें। पैतालीस-पचास मिनट तक बेक करें और केक के नीचे एक बरतन रख दें, ताकि जो तरल पदार्थ इसमें से निकले, वह बरतन में इकट्ठा हो जाए। ओवन का स्विच बंद करें और चीज़केक को ओवन में ही लगभग 1 घंटे तक ठंडा होने दें।

टॉपिंग बनाने के लिये मैकेडेमिया नॉट्स और चीनी को पीसें। केक के ऊपर बुरकें। केक को परोसने से पहले लगभग 24 घंटे तक फ्रिज में रखें।

- 1 चीज़ केक बनेगा

मैकेडेमिया नॉट ब्रिटल (Macadamia Nut Brittle)

इस कुरकुरे नॉट ब्रिटल में ऑस्ट्रेलिया के देशी मैकेडेमिया नॉट्स का उपयोग किया जाता है, परंतु जो भी मेवे उपलब्ध हों उनका उपयोग किया जा सकता है। इस ब्रिटल को बनाने के लिये कैंडी थर्मामीटर की आवश्यकता है।

- 1 कप (250 ग्राम) चीनी
- 1 कप (250 मि. लि.) लाइट कॉर्न सिरप
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- ¼ छोटा चम्मच (1½ ग्राम) नमक
- 1 कप (125 ग्राम) नमक-रहित मैकेडेमिया नॉट्स, मोटे कटे हुए
- ½ छोटा चम्मच (2¼ ग्राम) मीठा सोडा

चीनी, कॉर्न सिरप, मक्खन और नमक को एक भारी तलेवाले बरतन में मिलाएँ। मध्यम आँच पर एक बार उबालें। चीनी को घोलने के लिये इसे जल्दी-जल्दी चलाएँ। कैंडी थर्मामीटर पर जब तापमान 120° सेंटीग्रेड हो जाए, तब तक पकाएँ।

फिर मेवे डालकर चलाएँ और तब तक पकाना जारी रखें, जब तक कि थर्मामीटर का तापमान 150° सेंटीग्रेड तक न पहुँच जाए। आँच से हटाकर मीठा सोडा मिलाएँ और जब तक उसमें बुलबुले आने बंद न हो जाएँ, तब तक चलाते रहें। इसे एक तरफ रख दें।

बेकिंग ट्रे पर चिकनाई लगाएँ और उसके अंदर मोटी सी एल्युमिनियम फ़ॉयल अच्छी तरह बिछा दें। फ़ॉयल पर भी चिकनाई लगाएँ। ब्रिटल के मिश्रण को फ़ॉयल पर डालें और ¼ इंच (6 मि. मी.) मोटी तह फैला दें। बीस मिनट तक ऐसे ही रखा रहने दें फिर इसके टुकड़े करें। हवाबन्द डिब्बे में यह एक सप्ताह तक ठीक रहेगा।

450 ग्राम बनेगा



एनज़ैक बिस्कुट (Anzac Biscuits)

एनज़ैक शब्द, ऑस्ट्रेलिया और न्यूज़ीलैंड की सैनिक टुकड़ी के बिस्कुटों के लिये प्रयोग किया जाता है। ये पहली बार प्रथम महायुद्ध के समय बनाए गए थे और मोर्चे पर लड़नेवाले सैनिकों को अर्पित किये गए थे।

- 1 कप (90 ग्राम) पतले रोलड ओट्स
- ½ कप (125 ग्राम) चीनी
- ¾ कप (90 ग्राम) मैदा
- ¼ छोटा चम्मच (1½ ग्राम) नमक
- ½ कप (60 ग्राम) बादाम, गरम पानी में डालकर छिलके निकाले और कटे हुए
- ½ कप (90 ग्राम) किशमिश
- 1 छोटा चम्मच (4½ ग्राम) मीठा सोडा
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) उबलता हुआ पानी
- 1 बड़ा चम्मच (21 ग्राम) गोल्डन सिरप या (कॉर्न सिरप या शहद)
- ½ कप (125 ग्राम) बिना नमक का मक्खन, पिघला हुआ

ओवन को 150° सेंटिग्रेड पर गरम करें। ओट्स, चीनी, मैदा, नमक, बादाम और किशमिश को एक कटोरे में मिलाएँ।

एक छोटे बरतन में उबलते हुए पानी में मीठा सोडा छानकर मिलाएँ। फिर गोल्डन सिरप को, मीठे सोडे और उबलते हुए पानी के मिश्रण में अच्छी तरह मिलाएँ। इसमें पिघला हुआ मक्खन डालें और अच्छी तरह मिल जाने तक धीमी आँच पर पकाएँ।

इस तरल मिश्रण को सूखी सामग्री में डालकर अच्छी तरह से मिलाएँ। यदि घोल थोड़ा सूखा लगे तो थोड़ा और पानी मिला दें। एक गोल चम्मच भरकर घोल को चिकनाई लगी हुई बेकिंग ट्रे पर डालकर थोड़ा दबा दें। सारा घोल समाप्त होने तक इस क्रिया को दोहराएँ। पन्द्रह से बीस मिनट तक या भूरा हो जाने तक बेक करें। कुछ मिनट तक बेकिंग ट्रे पर ठंडा होने दें, फिर उठाकर जालीदार रैक पर रखें।

लगभग 24 बिस्कुट बनेंगे



लैमिंगटनज़ (Lamingtons)

इन छोटे चौकोर केक लैमिंगटन का नाम, ऑस्ट्रेलिया के हर घर में जाना पहचाना है। शायद ही कोई ऑस्ट्रेलिया-वासी ऐसा होगा, जिसने यह चॉकलेट आइसिंग और सूखे नारियल के चूरे की परत चढ़ा हुआ चौकोर स्पंज केक न चखा हो। कुछ विविधता लाने के लिये, कभी-कभी केक को बीच में से काटकर, क्रीम और जैम से भरा जाता है।

लैमिंगटनज़ बनाने के लिये सामग्री

2 कप (250 ग्राम) सेल्फ़ राइज़िंग फ़्लॉर (बेकिंग पाउडर सहित मैदा)

चुटकी भर नमक

6 बड़े चम्मच (90 ग्राम) बिना नमक का मक्खन, सामान्य तापमान पर किया हुआ

¼ कप (60 ग्राम) चीनी

1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) वनिला एसेंस

1½ कप (375 मि. लि.) दूध

चॉकलेट आइसिंग (विधि नीचे देखें)

1½ कप (185 ग्राम) सूखे नारियल का चूरा

चॉकलेट आइसिंग के लिये सामग्री

3½ कप (440 ग्राम) आइसिंग शुगर

⅓ कप (30 ग्राम) कोको पाउडर

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

⅔ कप (160 मि. लि.) उबलता हुआ पानी

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम करें। एक 8 इंच (20 सें.मी.) के चौकोर केक बनाने के पैन के अंदर चिकनाई लगा हुआ पेपर लगाएँ। लैमिंगटन बनाने के लिये, मैदे में नमक डालकर छानें। मक्खन और चीनी को अच्छी तरह फेंट लें ताकि वह हलका और फुलफुला हो जाए। दूध में वनिला एसेंस डाल दें।

मैदे के मिश्रण को मक्खन के मिश्रण में बारी-बारी से दूध डालते हुए मिलाएँ, जब तक कि सारा मिश्रण अच्छी तरह मिल न जाए। इसे फेंटें नहीं। इस घोल को केक पैन में डालें और 30-40 मिनट तक बेक करें। यदि हो सके तो केक को रात भर ठंडा होने दें। इसके चौकोर टुकड़े काट लें और इन्हें चॉकलेट आइसिंग में डुबोकर, ऊपर सूखे नारियल का चूरा बुरक दें। खाने से पहले आइसिंग लगे हुए लैमिंगटन को कुछ घंटे तक रखें।

आइसिंग बनाने के लिये, चीनी और कोको पाउडर को छानें। उबलते हुए पानी में मक्खन डालकर पिघलाएँ। धीरे-धीरे, इसे कोको के मिश्रण में डालकर, एक चिकना पेस्ट बनाएँ।

16 लैमिंगटनज़ बनेंगे

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

ऑस्ट्रेलिया के विशेष रात्रि-भोजन के लिये, भोजन-सूची में डैम्पर और लैमिंगटन अवश्य शामिल करें। एक पारम्परिक कीवी भोजन के लिये करी पाउडर सहित कुमारा सूप अनिवार्य है। एंग्लो-सैल्टिक परम्परा की झलक दिखाने के लिये ग्रेट ब्रिटेन की व्यंजन-सूची, विशेषकर चाय के समय की व्यंजन-सूची से चुनें। भूमध्यसागरीय क्षेत्रों और एशिया से जो व्यक्ति ऑस्ट्रेलिया आकर बस गए हैं उनका ऑस्ट्रेलिया के भोजन की विविधता में बहुत योगदान है। इटली, ग्रीस और मिडल ईस्ट की व्यंजन-सूची से चुने हुए व्यंजन, बहुत से ऑस्ट्रेलिया-वासियों के लिये जाने-पहचाने हैं। एशिया के व्यंजन, चीन, जापान और साउथ ईस्ट एशिया के मेन्यू से भी चुने जा सकते हैं। ऑस्ट्रेलिया-वासी विभिन्न प्रकार के व्यंजनों से परिचित होते जा रहे हैं। मीठे व्यंजनों के लिये लाजवाब आम और मैकेडेमिया चीज़केक, लैमिंगटन या एनज़ैक बिस्कुट को आजमाएँ।

वृक्षों के तले पिकनिक (Picnic Under the Trees)

मेवा भरी पेस्टीज़ (Nut Pasties)

समर पास्ता सलाद (Summer Pasta Salad)

सेब के साथ चुकंदर का सलाद (Beetroot Salad with Apples)

विविध प्रकार के सैंडविच (Assorted Sandwiches)

मित्रों के साथ रात्रि-भोजन (Dinner with Friends)

ताज़े टमाटर का क्रीमी सूप (Cream of Fresh Tomato Soup)

समर स्क्वाश कैसरोल (Summer Squash Casserole)

सेब के साथ चुकंदर का सलाद (Beetroot Salad with Apples)

आम और मैकेडेमिया चीज़केक (Mango Macadamia Cheesecake)

न्यूज़ीलैंड में स्कूल का लंच (School Lunch in New Zealand)

करी पाउडर सहित कुमारा सूप (Curried Kumara Soup)

भुने हुए टोफू का सैंडविच (Grilled Tofu Sandwich)

एनज़ैक बिस्कुट (Anzac Biscuits)

ताज़े फल (Fresh Fruit)

चाय का समय (Tea Time)

विविध प्रकार के सैंडविच (Assorted Sandwiches)

कद्दू के स्कोन्स (Pumpkin Scones)

लैमिंगटन्ज़ (Lamingtons)

चाय (Tea)

यूरोप

यूरोप

अन्य देशों की तरह यूरोप में भी भोजन को परिवार और समारोह के साथ जोड़ा जाता है। भोजन पकाने और खाने के अनुभव, आपस में मिलजुल कर बाँटने के लिये होते हैं, जो परिवार के सदस्यों को एक दूसरे के साथ और अपनी परम्पराओं के साथ जोड़ते हैं। शाकाहारवाद, यूरोप में इतना प्रचलित नहीं है, परंतु संसार के दूसरे भागों की तरह, वहाँ भी शाकाहारी व्यक्तियों की संख्या बढ़ रही है। यद्यपि, वनस्पति पर आधारित भोजन की ओर रुचि कुछ नई सी लगती है, परंतु शाकाहारवाद के चिन्ह, ग्रीस में छठी सदी बी. सी. में भी मिलते हैं।

पायथागोरस, एक दार्शनिक और गणितज्ञ थे जो वीणा बजाते थे। उन्होंने हमें समकोण त्रिकोण की विशेषताओं की जानकारी दी। वे शाकाहारी थे जिन्हें पुनर्जन्म में विश्वास था। वे एक प्रभावशाली संघ के प्रधान थे, जिसका मुख्य उद्देश्य आत्मा की शुद्धि करना था, ताकि वह जन्म-मरण के चक्र से बच जाए। पायथागोरस, जीवन की एकता में विश्वास रखते थे। उन्होंने अपने अनुयायियों को मांस खाने से परहेज करने के लिये प्रेरित किया। एक बार जब पायथागोरस ने एक आदमी को अपने कुत्ते को पीटते देखा, तो उन्होंने उसे पीटने से रोका, क्योंकि उन्होंने कुत्ते के रुदन में अपने मित्र की आत्मा को पहचान लिया था। अंत में पायथागोरस के संघ को जो भाईचारे के सिद्धांतों पर आधारित था दबा दिया गया, परंतु उनके सिद्धांतों ने प्रारम्भिक ईसाइयों और बाद के बहुत से धार्मिक सम्प्रदायों पर अपना प्रभाव छोड़ा।

प्रारम्भिक ईसाई धर्म के साथ जो शाकाहारवाद और पुनर्जन्म का रिश्ता था, वह अंत में लुप्त हो गया। परंतु वर्ष के पवित्र दिनों में विशेष व्यंजन ही खाये जाते हैं। कैथलिक, ग्रीस और रूस के कट्टर गिरजाघरों में 'लैन्ट' (जब मांस नहीं खाया जाता है) के दिनों में भोजन पर पाबंदियाँ लगाई जाती थी। ऐसे दिनों की गिनती कभी-कभी साल में लगभग 200 तक भी हो जाती थी। यहूदियों की भोजन-पद्धति में भी कुछ आहारों के सेवन पर प्रतिबंध लगाए गए थे। बाइबल के आदेश अनुसार "Not to seethe a kid in its mother's milk" का अर्थ यह समझा गया कि एक ही समय के भोजन में मांस और दूध को एक साथ नहीं खाना चाहिये। इसके फलस्वरूप दूध पर आधारित एक अलग व्यंजन-सूची तैयार की गई। यद्यपि ईसाई और यहूदी, दोनों ही मछली और अंडे खा सकते थे, फिर भी बहुत से व्यंजन केवल मांस-रहित ही बनाए गए।

यूरोप की खान-पान की आदतें, अधिकतर, कृषि सम्बंधी जीवन-प्रणाली से ही विकसित हुई हैं। मांस हमेशा से खाया जा रहा है, परंतु बहुत से पारम्परिक भोजन, जिनसे समाज और सभ्यता की पहचान होती है, शाक-सब्जियों या अनाज पर ही आधारित हैं, जैसे पास्ता, पाएला, डम्पलिंग और ब्रेड। अभी भी यूरोप के बहुत से भागों में परिवार के लिये भोजन बनाने का पहला कदम, शाकभाजी के लिये बगीचे की ओर जाना ही है। यूरोप की सम्पूर्ण भोजन-प्रणाली के विषय में तो कहना कठिन है, परंतु प्रत्येक देश के भोजन के बारे में बताया जा सकता है। इस भाग में प्रत्येक देश के एक या दो अनाज पर आधारित विशिष्ट व्यंजनों और कुछ बढ़िया सब्जियों के व्यंजनों का विवरण किया गया है।

इटली – पास्ता, पीट्ज़ा, पोलेन्टा, रिसोटो

शाकाहारी भोजन का सेवन करना इटली में अपेक्षाकृत आसान है। आप केवल ऐपिटाइज़र को ही मिला-जुलाकर पूर्ण भोजन बना सकते हैं। ब्रेड क्रम्स और हर्ब भरे हुए आर्टिचोक, कोयलों पर भूनी हुई सब्जियाँ और बैंगन की रैलिश – ये सब परम्परागत रूप से मांस-रहित ही बनाए जाते हैं। नीबू और तेल सहित अस्पैरगस, पुदीना-युक्त जुकीनी और स्क्वाॅश के फूल, दूसरे प्रकार के साधारण व्यंजन हैं। रडिकियो, अरुगला जैसी जंगली लैटिस खेतों से लाकर सलाद में डाली जाती हैं और हरे पत्तेवाली सब्जियों के नमकीन पाइ और टोर्टा (नमकीन केक) बनते हैं। स्विस् चार्ड और रिकोटा के टोर्टा को आजमा कर देखें। यहाँ पास्ता, पीट्ज़ा, पोलेन्टा (मक्का) और रिसोटो (चावल) पारम्परिक अनाज-आधारित व्यंजन हैं। ये सदियों से भोजन के मुख्य आधार रहे हैं। जब आप रोम में हों, तो खाने का आनंद लें।



इटली



फ्रांस

फ्रांस – टार्ट्स, ट्याँ और क्रेप्स

कोई भी देश अपने भोजन के लिये इतना प्रसिद्ध नहीं है जितना कि फ्रांस। परंतु कुछ समय पहले तक, यदि फ्रांस के वेटर (waiter) से मांस-रहित भोजन के बारे में पूछा जाता था, तो वह आपको टकटकी लगाकर देखता रह जाता था। आपको पता नहीं चलता था कि वह आपका फ्रेन्च उच्चारण नहीं समझ रहा है या मांस-रहित भोजन। यद्यपि फ्रेन्च रेस्टोरेंट शाकाहारियों की आवश्यकताओं को पूरा करने में पीछे रह गए हैं, फिर भी घर पर रसोइये बगीचे या मार्केट में उपलब्ध लाजवाब सब्जियों का उपयोग करते रहे हैं। सब्जियों से बने कुछ विशेष और बढ़िया फ्रेन्च व्यंजन यहाँ बताए गए हैं, जैसे राटाटूइय, प्रोवान्स के टमाटर, ग्रीक तरीके से बने लीक्स। कुछ व्यंजन अंडे-युक्त व्यंजनों का शाकाहारी रूपान्तर हैं, जैसे फ्रेन्च टार्ट्स, क्रेप्स और समर स्क्वाॅश और पालक ट्याँ (पाइ)।



स्पेन और पुर्तगाल



ग्रीस

यूरोप

स्पेन और पुर्तगाल – चावल, टापास

दूसरे देशों की तरह, स्पेन और पुर्तगाल में भी लाजवाब शाकाहारी व्यंजन उपलब्ध हैं, परंतु घर में खाने के सिवाय, आपको ये शायद ही कहीं बाहर मिलेंगे। यदि आप भूमध्यसागरीय मसालों के साथ जीरा, धनिया और केसर मिला लें तो पारम्परिक व्यंजनों का रूपान्तर कर के शाकाहारी व्यंजन बनाना आसान हो जाता है। सब्जियों का पाएया (पुलाव), दुनिया के सब से उत्तम चावल के व्यंजनों में से एक है। स्पेन की सब्जियों में लाल शिमला मिर्च बहुत महत्वपूर्ण है। यह अनेक प्रकार से उपयोग की जाती है। स्पेन के कुछ विशेष व्यंजन हैं – समफाइना (जो फ्रेन्च राटाटूइय के समान है), चिलगोज़े और किशमिश-युक्त स्विस् चार्ड और बादाम की सॉस सहित आलू। स्पैनिश टोर्टिया के अंडा-रहित रूपान्तर के साथ-साथ गासपाचो (रंग-बिरंगा सूप) और काल्डो वेर्डे (पुर्तगाल का स्वादिष्ट सूप) का शाकाहारी रूपान्तर और पुर्तगाली ताज़े हरे सलाद का विवरण भी यहाँ दिया गया है। भोजन से पहले कम मात्रा में स्नैक की तरह परोसे जाने वाले व्यंजन को, स्पेन में टापास कहते हैं।

ग्रीस – पीटा (नमकीन फ़िलो पाइ)

अधिकतर ग्रीस-वासी 'लैन्ट' (जब शाकाहारी भोजन खाया जाता है) का दृढ़ता से पालन करते हैं, इसलिये यहाँ की पाक-प्रणाली में मांस-रहित व्यंजन बहुत बढ़ गए हैं। ग्रीस में सब्जियाँ दो प्रकार से पकाई जाती हैं – 'येमिस्टा', अर्थात् भरवाँ सब्जियाँ या रोल की हुई सब्जियाँ और 'लादेरा', अर्थात् तेल-युक्त सब्जियाँ। येमिस्टा का शब्दानुवाद है अनाथ, क्योंकि भरवाँ सब्जियाँ, मांस-रहित बनाई जाती हैं। ब्रियाम (बेक सब्जियों का मिश्रण), स्ट्यू और ऑलिव ऑयल से बने तेल-युक्त व्यंजनों के वर्ग में आता है। ग्रीस में और संसार-भर के ग्रीक रेस्टोरेंट में पीटा या फ़िलो पाइ बहुत जाने-पहचाने व्यंजन हैं। ग्रीस-वासी अधिकतर फ़िलो पेस्ट्री स्वयं ही बनाते हैं, परंतु आप बाज़ार से पेस्ट्री खरीदकर भी जल्दी और बढ़िया पाइ बना सकते हैं। ग्रीस की पालक की पाइ, घर पर गुँधे हुए मैदे से बनती है और आर्टिचोक और लीक की फ़िलो पाइ बाज़ार से खरीदी हुई लोई (dough) से बनाई जाती है।

पूर्वी यूरोप – डम्पलिंग, पिरोगीज़, काशा और कूगल

पाक-कला के दृष्टिकोण से पूर्वी और मध्य यूरोप का विभाजन करना कठिन है। यद्यपि राष्ट्रीय भोजन-प्रणाली भिन्न है, फिर भी जितना राजनीति ने देशों का बँटवारा किया है, उससे ज्यादा सावर क्रीम, डिल और हॉर्स रैडिश ने देशों को आपस में जोड़ा है। बहुत से भोजन ऐसे हैं जो सीमा पार कर के दूसरे देशों के भोजन के साथ बनाए जा सकते हैं। डम्पलिंग सभी जगह पसंद किये जाते हैं, विशेषकर चेकोस्लोवाकिया में, जहाँ फलों के खमीर-युक्त डम्पलिंग और आलू के डम्पलिंग मिलते हैं। मशरूम से बने स्वादिष्ट व्यंजन हैं – मशरूम कैवियार, मशरूम की छोटी-छोटी पाइ और मशरूम पैप्रिका। पत्तागोभी के भरवाँ रोलज़ भी पूरे क्षेत्र में लोकप्रिय हैं। नूडल

की पुडिंग, काशा वारनिष्का, आलू के पैनकेक, यहूदियों के विशेष व्यंजन हैं। किसी विशेष दावत के लिये आसानी से बनने वाला किशमिश-नाशपाती का स्टूडल या सेब की साँस का मसालेदार केक बनाकर देखें।



पूर्वी यूरोप

उत्तरी और मध्य यूरोप – ब्रेड, स्वादिष्ट पुडिंग, कैसरोल और मीठे केक

उत्तरी यूरोप की जलवायु शाकाहारी भोजन के लिये उपयुक्त है – कभी-कभी यह बात अनदेखी की जाती है, परंतु उनसे सर्दियों की व्यंजन-सूची तैयार करने के लिये बहुत से सुझाव मिलते हैं। काउन्ट लियो टॉल्सटॉय, संसार के महान लेखक, रशिया की तीव्र ठंड में भी शाकाहारी भोजन का ही सेवन करते रहे। जिस समय वे 'वॉर एन्ड पीस' नामक उपन्यास लिख रहे थे, उनकी पत्नी शाकाहारी पाक-प्रणाली पर किताब लिख रही थीं। इस विभाग में बेक किये हुए व्यंजन दिये गए हैं जैसे, स्वीडन की राय ब्रेड, पम्परनिकल ब्रेड, डिल और चीज़ की छोटी-छोटी ब्रेड, मार्बल पाउंड केक, डच सेब का केक और वियना के अर्धचंद्राकार रोल। यहाँ बहुत प्रकार के मेन्यू दिये गए हैं – डच पारिवारिक भोजन से लेकर ऑक्टोबरफेस्ट (जर्मनी का उत्सव) और वियना की कॉफ़ी टेबल के व्यंजन। हर रात को एक नया मेन्यू आजमाएँ या अलग-अलग प्रकार के व्यंजनों को मिलाकर एक शानदार स्केन्डिनेविया का बुफे तैयार करें।



उत्तरी और मध्य यूरोप



ग्रेट ब्रिटेन

ग्रेट ब्रिटेन – चाय का समय

ग्रेट ब्रिटेन-वासियों के लिये भोजन पकाना, सुरीला संगीत सुनने जैसा है। उनके लिये 'बॅबल और स्क्वीक' जैसे व्यंजनों की बुदबुदाने और चरमराने की आवाज़ आनंददायक है। मसूर दाल की बढ़िया शैपर्ड पाइ, पतझड़ के लिये पौष्टिक स्ट्यू, ताज़ी सब्ज़ियों का सूप और मटर का लाजवाब सूप जैसे व्यंजन इस अध्याय में दिये गए हैं। 'चाय का समय' संसार की पाक-प्रणाली को ब्रिटेन की देन है। चाय के समय के लिये, नीबू और दही के स्कोन्स विक्टोरिया सैंडविच केक, क्रिसमस पुडिंग, गर्मी के मौसम के लिये पुडिंग, खट्टी-मीठी चटनी के टर्प्स और सैंडविच जैसे व्यंजनों में से चुनाव करें। आधुनिक शाकाहारी आंदोलन सबसे पहले ब्रिटेन से ही आरम्भ हुआ था। ब्रिटेन के सबसे अधिक स्पष्टवादी शाकाहारी, जॉर्ज बरनार्ड शॉ ने एक बार कहा था, "लगभग पचास साल हो गए हैं जब मुझे डॉक्टरों ने कहा था कि यदि मैं मांस नहीं खाऊँगा तो मैं भूखा मर जाऊँगा।"

इटली के व्यंजन

ब्रूशेटा, पीट्ज़ा और सैंडविच (Bruschetta, Pizza and Panini)

ब्रूशेटा (Bruschetta) पृ. 296

इटैलियन सैंडविच (Panini) पृ. 297

पीट्ज़ा मार्गरीटा (Pizza Margherita) पृ. 298

ऐपिटाइज़र (Antipasto)

सिसिलियन बेंगन की रैलिश (Caponata) पृ. 300

ब्रेड क्रम्स और हर्ब भरे हुए आर्टिचोक्स

(Artichokes stuffed with Bread Crumbs and Herbs) पृ. 301

कोयलों पर भुनी हुई सब्जियाँ (Vegetables Grilled Over the Coals) पृ. 302

सूप और स्ट्यू (Soups and Stews)

स्प्रिंग स्ट्यू (Frittada) पृ. 303

मिनस्ट्रोनी सूप (Minestrone) पृ. 304

पास्ता और रिसोटो (Pasta and Risotto)

ताज़ी रैविओली (Fresh Ravioli) पृ. 306

तीखे टमाटर सॉस सहित पेंने पास्ता (Penne All'Arrabbiata) पृ. 307

ट्रेनेटे अल पैस्टो (Trenette al Pesto) पृ. 308

ब्रॉकलि के साथ लिंग्वीनी (Linguini with Broccoli) पृ. 309

लेमन सॉस और ऑलिव के साथ स्पगेटि

(Spaghetti with Lemon Sauce and Olives) पृ. 310

कद्दू और सेज सहित रिसोटो (Risotto with Pumpkin and Sage) पृ. 311

भोजन का दूसरा दौर (Seconds Piatto)

पोलेन्टा पास्टिचाटा (Polenta Pasticciata) पृ. 312

आलू और मशरूम का बेक किया हुआ व्यंजन

(Potatoes and Mushrooms in the Oven) पृ. 313

स्विस चार्ड और रिकोटा का टोर्टा

(Swiss Chard and Ricotta Torta) पृ. 314

बेंगन की कुरकुरी पैटीज़ (Crispy Eggplant Polpetti) पृ. 315

साइड डिश और सलाद (Side Dishes and Salads)

पुदीना-युक्त जुकीनी सहित स्क्वाश के फूल

(Minted Zucchini with Squash Blossoms) पृ. 316

रोज़मेरी सहित भुने हुए आलू (Roasted Potatoes with Rosemary) पृ. 317

नीबू और तेल सहित अस्पैरगस (Asparagus with Lemon and Oil) पृ. 318

अरुगला, एनडिव और रडिकियो का सलाद (Salad of Arugula, Endive and Radicchio) पृ. 319

मौटज़रेला और टमाटर का सलाद (Mozzarella and Tomato Salad) पृ. 320

सॉस (Sauces)

टमाटर की सॉस (Tomato Sauce) पृ. 321

पैस्टो और मक्खन सेज सॉस (Pesto, Butter Sage Sauce) पृ. 322

मीठे व्यंजन (Sweets)

स्ट्रॉबेरी सॉरबे (Strawberry Sorbetto) पृ. 323

टस्कनी की ट्राइफल पुडिंग (Tiramisu) पृ. 324

छोटे-छोटे मनमोहक बिस्कुट (Baci di Dama) पृ. 326

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव (Suggested Menus) पृ. 327



ब्रूशेटा (Bruschetta)

ब्रूशेटा, ब्रेड की स्लाइस है जिसे गरम कोयलों पर भूना जाता है, फिर लहसुन और ऑलिव ऑयल लगाकर, कुछ और खाद्य पदार्थ ऊपर लगाए जाते हैं। इसे विशेषकर, भोजन से पहले ऐपिटाइज़र के रूप में परोसा जाता है परंतु इसे सूप या सलाद के साथ खुली (एक स्लाइस की) सैंडविच की तरह भी परोसा जा सकता है। यहाँ दो प्रकार के ब्रूशेटा बनाने की विधि बताई गई है: लहसुन, तेल और हर्ब सहित सादा ब्रूशेटा और दूसरा टमाटर और बेज़िल के साथ। अरुगला, सफ़ेद बीन्स या ब्लैक ऑलिव का पेस्ट भी इसके ऊपर लगाया जा सकता है।

सादे ब्रूशेटा के लिये सामग्री

8 स्लाइस (कुल मिलाकर लगभग 250 ग्राम) इटेलियन ब्रेड

1 छोटा लहसुन

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल

ताज़े हर्ब (बेज़िल, टाइम, रोज़मेरी)

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

टमाटर/बेज़िल के ब्रूशेटा के लिये सामग्री

750 ग्राम टमाटर, छोटे टुकड़ों में कटे हुए

ताज़ी बेज़िल

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

सादे ब्रूशेटा के लिये, सादे ब्रेड को गरम कोयलों पर या ब्रॉएलर के नीचे भूनें। इसे सख्त न होने दें। ब्रेड के एक तरफ लहसुन मसलें। फिर उसके ऊपर तेल छिड़कें। हर्ब लगाकर स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें।

टमाटर/बेज़िल ब्रूशेटा के लिये सादे ब्रूशेटा तैयार करें और उसके ऊपर टमाटर, ताज़ी बेज़िल, स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें।

8 व्यक्तियों के लिये

इटेलियन सैंडविच (Panini)

फ़ोकाचा या किसी भी इटेलियन ब्रेड से पनीनी या सैंडविच बनाए जा सकते हैं। यहाँ माप-तोल नहीं दिया गया है। केवल कुछ सुझाव दिये गए हैं। भरावन के लिये आर्टिचोक, अरुगला और एस्करोल (विविध प्रकार के सलाद के पत्ते) भी उत्तम हैं। इनकी जगह आप अपने स्वाद-अनुसार कुछ और भी भर सकते हैं। केवल बढिया ब्रेड और एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल आवश्यक हैं।

सादे सैंडविच के लिये सामग्री

फ़ोकाचा या कोई दूसरी इटेलियन ब्रेड
एक्सट्रा-वर्जिन ऑलिव ऑयल
इच्छा-अनुसार टॉपिंग (ऊपर डालने की सामग्री)
नमक
ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

ग्रिल की हुई सब्जियों के सैंडविच के लिये सामग्री

पैस्टो (रेसिपि देखें, पृ. 322)
ग्रिल की हुई जुकीनी, बैंगन और भुनी हुई शिमला मिर्च (रेसिपि देखें, पृ. 302)
मौट्ज़रेला चीज़ (ऐच्छिक)

मौट्ज़रेला और टमाटर के सैंडविच के लिये सामग्री

मौट्ज़रेला और टमाटर का सलाद (रेसिपि देखें, पृ. 320)
बेज़िल

रिकोटा और स्विस चार्ड के सैंडविच के लिये सामग्री

रिकोटा (या नरम पनीर)
स्विस चार्ड (या पालक) पका हुआ

भुनी हुई मिर्च के सैंडविच के लिये सामग्री

ब्लैक ऑलिव का पेस्ट
भुनी हुई लाल शिमला मिर्च (रेसिपि देखें, पृ. 361)
ताज़ा गोट चीज़ या नरम पनीर



सैंडविच बनाने के लिये ब्रेड को काटकर, उसके ऊपर स्वाद-अनुसार ऑलिव ऑयल छिड़क दें। उस पर पैस्टो या ब्लैक ऑलिव का पेस्ट या कोई और स्वाद उभारने की सामग्री लगाएँ। फिर सब्जियों और चीज़ की परत लगाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें। सैंडविच को कुछ देर ऐसे ही रखें ताकि मसाले उसमें रम जाएँ या इसे ग्रिल करके गरम परोसें।

पीट्ज़ा मार्गरीटा (Pizza Margherita)

एक बढ़िया पीट्ज़ा की परत (क्रस्ट) कुरकुरी होने के साथ थोड़ी लचीली भी होती है। पीट्ज़ा को पैन में अच्छी तरह से बेक किया जा सकता है। उन्नीसवीं सदी में महारानी मार्गरीटा के नेपल्स आने के अवसर पर, वहाँ के एक निपुण रसोइये ने इटली के झंडे जैसा तिरंगा पीट्ज़ा तैयार किया था। टमाटर के ऊपर ताज़ा पिघला हुआ चीज़ बहुत आकर्षक लगता है। इसे इसी प्रकार खाएँ या अपनी मन-पसंद टॉपिंग (ऊपर डालने की सामग्री) डालकर इसका मज़ा लें।

पीट्ज़ा की परत (क्रस्ट) के लिये सामग्री

- ¾ कप (180 मि. लि.) गरम पानी
- 1 पैकेट (7 ग्राम) एक्टिव सूखा यीस्ट (खमीर)
- चुटकी भर चीनी (ऐच्छिक)
- 2¼ कप (280 ग्राम) मैदा या आटा या दोनों का मिश्रण
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

पीट्ज़ा मार्गरीटा के लिये सामग्री

- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- नमक
- 375 ग्राम प्लम छोटे लाल टमाटर
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 250 ग्राम मौट्ज़रेला चीज़, बारीक कटा हुआ या चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ
- ¼ कप (30 ग्राम) पार्मज़ान या रोमानो चीज़
- बेज़िल के पत्ते

पीट्ज़ा की परत बनाने के लिये एक कटोरे में पानी डालें। उसमें यीस्ट और चुटकी भर चीनी डालकर अच्छी तरह घोल लें और झाग आने तक उसे कुछ मिनट अलग रख दें। फिर उसमें 1 कप (125 ग्राम) मैदा और नमक डालें। एक लकड़ी के चम्मच से अच्छी तरह मिलाएँ। धीरे-धीरे बाक्री बचा हुआ मैदा और तेल मिलाएँ। मैदे की मात्रा, हवा में नमी आदि पर निर्भर करेगी। एक आकार देने लायक गुँधा हुआ मैदा बनाने के लिये कम या ज़्यादा मैदा डालें।

जब गुँधा हुआ मैदा बरतन के किनारे से अलग होने लगे तब उसे कटोरे से निकालकर, हलकी मैदा लगी हुई सतह पर पलट दें और लगभग 8 से 10 मिनट तक गूँधें। उसे तब तक गूँधते रहें जब तक वह लचीला और लोचदार न हो जाए। फिर उसे थपथपाकर गोलाकार बना लें।

एक कटोरे में हलका सा ऑलिव ऑयल लगा लें। गुँधे मैदे को कटोरे में रखकर उसे सब तरफ़ से घुमा लें ताकि उस पर तेल की परत लग जाए।

कटोरे को साफ़ कपड़े से ढककर किसी गरम जगह पर लगभग 45 मिनट तक रखें ताकि गुँधा हुआ मैदा फूलकर या उभरकर दुगना हो जाए।

ओवन को 230° सेंटिग्रेड पर गरम कर लें।

जब गुँधे मैदे का आकार दुगना हो जाए तो उसे ज़ोर से थपथपाकर नीचे कर दें और कटोरे से निकाल लें, परंतु उसे मोड़ें नहीं। उसे कटोरे जैसे गोलाकार में ही रहने दें। पीट्ज़ा पैन में मक्के का आटा बुरककर गुँधे मैदे को रखें। फिर उसे हाथ से खींचकर तब तक फैलाएँ जब तक वह आपकी इच्छा-अनुसार माप की न बन जाए।

पीट्ज़ा मार्गरीटा बनाने के लिये पीट्ज़ा पैन पर फैलाई हुई परत पर ब्रश से 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ऑलिव ऑयल लगाकर चुटकी भर नमक बुरक दें। फिर प्लम टमाटर को गोल-गोल काटकर, उस पर सब तरफ़ फैला कर रख दें। नमक और काली मिर्च बुरक दें। मौट्ज़रेला और पार्मज़ान चीज़ डालें और बचा हुआ ऑलिव ऑयल ऊपर छिड़ककर ओवन में रखें और चीज़ के बुदबुदाने और पिघलने तक लगभग 25 मिनट तक बेक करें। पीट्ज़ा पर ताज़े बेज़िल के पत्ते डालकर तुरंत परोसें।

एक बड़ा पीट्ज़ा बनेगा



सिसिलयन बैंगन की रैलिश (Caponata)

इस बैंगन की रैलिश का खट्टा/मीठा स्वाद, सिरके की तेज़ी और बैंगन की ताज़गी पर निर्भर करता है। सभी सिरका-युक्त व्यंजनों की तरह, इसे भी चखकर मसालों की मात्रा ठीक करें। यह व्यंजन सामान्य तापमान पर ऐपिटाइज़र की तरह सबसे अधिक स्वादिष्ट लगता है, परंतु इसे गरम करके मुख्य व्यंजन (main dish) की तरह भी परोसा जा सकता है। यह पास्ता के ऊपर सॉस की तरह डालकर भी बहुत स्वादिष्ट लगता है।

750 ग्राम बैंगन, छिले और चौकोर टुकड़ों में कटे हुए
नमक

1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

¼ कप (60 मि. लि.) ऑलिव ऑयल (या आवश्यकता हो तो और अधिक)

1 कली लहसुन, कटी हुई

4 डंटल सेलरी (लगभग 315 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई

1 किलोग्राम प्लम (छोटे) टमाटर, छिले, बीज निकाले और मोटे टुकड़ों में कटे हुए

3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) केपर्स (एक प्रकार के फूल की कलियाँ),

धुली और पानी निकाली हुई (यदि उपलब्ध हों)

15-20 (लगभग 45-60 ग्राम) छोटे काले ऑलिव, बीज निकाले और कटे हुए

15-20 (लगभग 45-60 ग्राम) छोटे हरे ऑलिव, बीज निकाले और मोटे टुकड़ों में कटे हुए

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) बॉल्समिक सिरका या लाल सिरका (या स्वाद-अनुसार)

3 बड़े चम्मच (30 ग्राम) चीनी (या स्वाद-अनुसार)

ताज़ी पिप्सी हुई काली मिर्च

बैंगन पर नमक बुरककर, छलनी में 30 मिनट के लिये रख दें। फिर धोकर पोंछ लें।

ऑलिव ऑयल की आधी मात्रा (लगभग 30 मि. लि.) में प्याज़ को पारदर्शी होने तक मध्यम आँच पर भूनें। उसमें लहसुन, सेलरी और टमाटर डालकर ढक्कन लगाएँ और थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए लगभग 15 मिनट तक पकाएँ। स्वाद-अनुसार नमक डालें।

एक नॉन-स्टिक फ्राइंग पैन या कड़ाही में बचा हुआ ऑलिव ऑयल डालकर बैंगन को भूनें। यदि आवश्यकता हो तो और तेल डाल लें। जब बैंगन सुनहरा होने लगे तब उसमें लहसुन, सेलरी और टमाटर का मिश्रण मिलाएँ।

इसे हलकी आँच पर लगभग 15-20 मिनट तक पकाएँ। फिर केपर्स, ऑलिव और स्वाद-अनुसार सिरका, चीनी, नमक और काली मिर्च डालें। गरम करें और चलाएँ ताकि मसालें मिल जाएँ। चखकर मसाले ठीक करें। सामान्य तापमान पर या ठंडा परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

ब्रेड क्रम्स और हर्बज़ भरे हुए आर्टिचोक्स

(Artichokes Stuffed with Bread Crumbs and Herbs)

भरवाँ आर्टिचोक्स अधिकतर गरम ऐपिटाइज़र की तरह परोसे जाते हैं। इन्हें सूप और सलाद के साथ परोसने पर एक हलका भोजन तैयार हो जाता है। आर्टिचोक्स को बिना भरावन के, भाप में पकाकर, नीबू-मक्खन या विनिग्रेट ड्रेसिंग के साथ भी परोसा जा सकता है।

- 4 बड़े आर्टिचोक्स (प्रत्येक लगभग 250-315 ग्राम)
- 1 नीबू और एक नीबू का रस (या आवश्यकता-अनुसार)
- 2 कप (250 ग्राम) ब्रेड क्रम्स
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) पार्सली, कटी हुई
- 4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) पार्मज़ान चीज़, कसा हुआ
- ½ कप (125 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- 3-4 कली लहसुन, बारीक कटी हुई
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च



आर्टिचोक को भरने के लिये, सबसे पहले उसके डंठल पर से छोटे पत्ते तोड़कर फेंक दें। थोड़े से फीके रंग के बड़े पत्ते भी हटा दें। तेज़ छुरी से आर्टिचोक के ऊपर के नुकीले किनारों को काट दें। नीचे के डंठल को इस प्रकार काटें कि आर्टिचोक सीधा टिक सके।

आर्टिचोक के पत्तों को फैलाकर, बीच के चोक (रोंयेदार बीच का भाग और नुकीले हलके जामुनी रंग के पत्ते) को छुरी से खुरचकर, चम्मच से निकाल दें। आर्टिचोक पर नीबू मसल दें और उसे नीबू का रस डाले हुए ठंडे पानी में रख दें।

बाक़ी बची हुई सामग्री को मिला लें और प्रत्येक आर्टिचोक के अंदर के भाग में यह मिश्रण भर दें। कुछ मिश्रण को पत्तों के बीच में भी डाल दें।

एक भारी तले के बरतन में आर्टिचोक्स को उबालने के लिये पर्याप्त मात्रा में पानी डालें। बरतन को ढकें और उबाला आने दें, फिर आँच कम करें। लगभग 45 मिनट तक या जब आर्टिचोक का पत्ता उसमें से आसानी से अलग किया जा सके, तब तक पकाएँ। कटे हुए नीबू के साथ गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

कोयलों पर भुनी हुई सब्जियाँ (Vegetables Grilled Over the Coals)

मौसम की सब्जियों को भूनकर, प्लेट में सजाकर, अधिकतर ऐपिटाइज़र की तरह परोसा जाता है। मौट्ज़रेला चीज़ और इटेलियन ब्रेड के साथ यह अपने आप में एक हलका और पूर्ण भोजन है। कोई भी ताज़ी सब्जी, उसके रंग और स्वाद के अनुसार चुनी जा सकती है।

1 किलोग्राम बैंगन

नमक

1¼ किलोग्राम जुकीनी, धुली और ½ इंच (12 मि. मी.) के मोटे टुकड़ों में कटी हुई

2 लाल शिमला मिर्च (लगभग 250 ग्राम), धुली और लम्बी पट्टियों में कटी हुई

2 पीली शिमला मिर्च (लगभग 250 ग्राम), धुली और लम्बी पट्टियों में कटी हुई

1 लाल प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), धुला और पतले टुकड़ों में कटा हुआ

1 साबुत फ़ैनल (लगभग 750 ग्राम), धुली और पतली कटी हुई (यदि उपलब्ध हो)

1 सख़्त लाल टमाटर (लगभग 155 ग्राम), धुला और फाँकों में कटा हुआ

250 ग्राम साबुत मशरूम, पोंछकर साफ़ किये हुए

½ कप (125 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) बॉल्समिक सिरका (या जो भी सिरका उपलब्ध हो)

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

2-3 कली लहसुन, कटी हुई

पार्सली, कटी हुई (स्वाद-अनुसार)

ताज़ी बेज़िल (स्वाद-अनुसार)

बैंगन को लगभग ½ इंच (12 मि. मी.) के मोटे टुकड़ों में काटें। उनके ऊपर नमक बुरकें और छलनी में डालकर, लगभग 30 मिनट तक अलग रख दें, फिर धोएँ और थपथपाकर सुखा लें।

सब्जियों पर हलका सा ऑलिव ऑयल लगाएँ। उन्हें बाहर ग्रिल या ओवन के ब्रॉएलर में रखें और स्वाद-अनुसार सुनहरा या कुरकुरा होने तक भूनें, लोहे के चिमटे से घुमाकर दूसरी तरफ़ से भी भूनें, फिर सब्जियों को एक प्लेट में सजाएँ। जुकीनी को प्लेट के एक भाग में और बैंगन को दूसरे भाग में रखें और इसी प्रकार बाक़ी सब्जियों को भी रखें।

बाक़ी बचे हुए ऑलिव ऑयल को सिरके के साथ मिलाकर सब्जियों की प्लेट पर डाल दें। नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च बुरकें और कटे हुए लहसुन, पार्सली और ताज़े बेज़िल के पत्तों से सजाएँ।

6 व्यक्तियों के लिये

स्प्रिंग स्ट्यू (Frittada)

इस स्प्रिंग स्ट्यू में केवल छोटे-छोटे आर्टिचोक, नरम फ़ावा बीन्स, नरम मटर और वाइल्ड फ़ैनल (एक प्रकार की सब्जी) ही डाले जाते हैं। यदि छोटे आर्टिचोक उपलब्ध न हों तो आप मध्यम आकार के आर्टिचोक का उपयोग कर सकते हैं। इटली-वासी इस स्ट्यू को ब्रेड के साथ खाते हैं, परंतु आप इसे किसी भी प्रकार के पास्ता या रिसोटो (चावल) के ऊपर टॉपिंग की तरह डालकर परोस सकते हैं।

500 ग्राम ताज़े मटर, छिलके सहित

1 किलोग्राम ताज़े फ़ावा बीन्स, छिलके सहित (यदि उपलब्ध हों)

15 बेबी आर्टिचोक्स (लगभग 750 ग्राम)

1 छोटा लाल प्याज़ (लगभग 90 ग्राम), बारीक कटा हुआ

½ कप (125 मि. लि.) एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
नमक

½ कप (125 मि. लि.) गरम पानी (या आवश्यकता-अनुसार)

1 कप (लगभग 125 ग्राम) वाइल्ड फ़ैनल, मोटी कटी हुई (यदि उपलब्ध हों)

¼ कप (60 मि. लि.) नीबू का रस

ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च



मटर और फ़ावा बीन्स के दाने निकाल लें। यदि फ़ावा बीन्स छोटी और नरम हैं तो उनको छिलके सहित रहने दें, वरना उन्हें एक मिनट तक उबलते हुए पानी में डालें, फिर बीन्स को छिलकों में से निकाल लें। आर्टिचोक्स के नुकीले सिरे काट दें। यदि बाहर के कुछ पत्ते खुरदरे हों तो उन्हें निकालें और नीचे के भाग को छील लें। आर्टिचोक्स के चार टुकड़े करें। यदि उसमें चोक (अंदर का रोएँदार नुकीला भाग) हो तो उसे निकाल दें।

प्याज़ को ऑलिव ऑयल में मध्यम आँच पर सुनहरा होने तक भूनें। उसमें आर्टिचोक्स और स्वाद-अनुसार नमक डालकर ढक दें और धीमी आँच पर 15 मिनट तक पकाएँ। फ़ावा बीन्स डालें और आवश्यकता हो तो गरम पानी मिलाएँ। ढककर 15 मिनट और पकाएँ, मटर डालकर ढक दें और 5 मिनट पकाएँ।

फ़ैनल डालकर नीबू का रस और काली मिर्च डालें। चखकर मसाले ठीक करें। यदि आवश्यकता हो तो नमक, तेल या नीबू के रस की मात्रा बढ़ाएँ। आँच को बढ़ाएँ और ढक्कन हटाकर, मध्यम-तेज़ आँच पर, 2 से 3 मिनट तक या बचे हुए पानी के लगभग सूख जाने तक पकाएँ। गरम या सामान्य तापमान पर परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये

मिनस्ट्रोनी सूप (Minestrone)

इस पौष्टिक सूप को बनाने के अनेक तरीके हैं। अलग-अलग प्रदेशों में इसकी सामग्री भी अलग होती है। टस्कनी मिनस्ट्रोनी में छोटे पास्ता या थोड़ी पुरानी ब्रेड का उपयोग किया जाता है। मिलान में इस सब्जियों के सूप में पास्ता की जगह चावल और बीन्स की जगह मटर का उपयोग किया जाता है।

- 1 कप (125 ग्राम) सूखी बारलोटी या कैनेलीनी बीन्स (या और किसी प्रकार की सूखी बीन्स)
- 1 तेज-पत्ता
- ¼ कप (60 मि. लि) ऑलिव ऑयल
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 3 कली लहसुन, कटी हुई
- 2 सेलरी के डंठल (लगभग 155 ग्राम), कटे हुए
- 1 गाजर (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 500 ग्राम ताज़े या डिब्बा-बन्द छोटे प्लम टमाटर, छिले और कटे हुए
- 8 कप (2 लिटर) उबलता हुआ पानी या सब्जियों का शोरबा (रेसिपि देखें, पृ. 411)
- नमक और ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च
- 250 ग्राम आलू, छोटे चौकोर टुकड़ों में कटे हुए
- 1 जुकीनी (लगभग 185 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 125 ग्राम फ्रेन्च बीन्स, मोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 125 ग्राम सवाँय पत्तागोभी (या जो भी पत्तागोभी उपलब्ध हो), बारीक कटी हुई
- ½ कप (60 ग्राम) छोटा पास्ता (जैसे डिटलीनी या एलबो या जो भी उपलब्ध हो)
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) पैस्टो (रेसिपि देखें, पृ. 322)
- ½ कप (60 ग्राम) पार्मज़ान चीज़, कसा हुआ

बीन्स को रात भर भिगोएँ या उबलते पानी में डालकर 1 घंटे के लिये रख दें। फिर उस पानी को फेंककर बीन्स को दूसरे ताज़े पानी में डाल दें, तेज-पत्ता डालकर उबालें। उबाला आने पर आँच कम करें और 45 मिनट से 1 घंटे तक पकाएँ।

जब बीन्स पक रही हों, उस बीच में ऑलिव ऑयल को एक भारी बरतन में डालकर गरम करें और प्याज़ को पारदर्शी होने तक भूनें। लहसुन मिलाकर एक मिनट और भूनें। सेलरी और गाजर डालकर, लगातार चलाते हुए भूनें ताकि सारी सब्जियों पर तेल लग जाए। अंत में टमाटर डालें और लगभग 15 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ।

टमाटर में पानी या शोरबा मिला दें। स्वाद-अनुसार नमक और ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च डालें। फिर आलू, जुकीनी, फ्रेन्च बीन्स और पत्तागोभी मिला दें और 25 मिनट तक पकाएँ।

इसमें पास्ता डालें और नरम होने तक पकाएँ। उबली हुई बीन्स का पानी और तेज-पत्ता निकाल दें। बीन्स को सूप में मिलाएँ और चखकर मसाले ठीक करें।

यदि सूप बहुत गाढ़ा हो तो उसमें और पानी या शोरबा मिलाकर पतला कर लें। परोसने से पहले पैस्टो और पार्मज़ान चीज़ मिला लें। गरम सूप के साथ पार्मज़ान चीज़ अलग से परोसें।

8 व्यक्तियों के लिये



ताज़ी रैवीओली (Fresh Ravioli)

यदि आपको रैवीओली या दूसरे भरवाँ पास्ता पसंद हों तो इसके लिये ताज़ा मैदा या आटा गुँधने की आपकी मेहनत सार्थक है। गुँधे मैदे को विभिन्न आकार में काटकर आप किसी भी प्रकार का पास्ता बना सकते हैं। रैवीओली के भरावन के लिये रिकोटा (एक प्रकार का नरम पनीर) का उपयोग किया जाता है परंतु कद्दू, स्क्वाॅश या शकरकंद से भी अच्छे भरावन बनाए जा सकते हैं।

ताज़ी रैवीओली के लिये सामग्री

2 कप (250 ग्राम) छना हुआ मैदा

½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक

¾ कप (180 मि. लि.) पानी

भरावन के लिये सामग्री

1½ कप (375 ग्राम) रिकोटा या नरम पनीर

¼ कप (30 ग्राम) पार्मज़ान चीज़, कसा हुआ

1 गुच्छा पार्सली (125 ग्राम), बारीक कटी हुई

नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

ताज़ा कसा हुआ जायफल

मैदा और नमक मिलाकर उसमें पतली धार से पानी मिलाएँ। जब वह इकट्ठा होने लगे और उसका गोला सा बनने लगे तो उसे एक मैदा बुरकी हुई सतह पर डाल दें और उसे नरम हो जाने तक लगभग 8-10 मिनट तक गुँधें। गोला नरम और चिपचिपा होना चाहिये। इसे ढकें और 30 मिनट तक अलग रख दें। गोले के 6 बराबर हिस्से करें और गीले नैपकिन से ढक दें। एक बार में एक हिस्से को पतली लम्बी परत में बेल लें। जल्दी-जल्दी बेलें ताकि रखे हुए गोले सूखें नहीं।

भरावन बनाने के लिये एक बरतन में भरावन की सारी सामग्री डालें और अच्छी तरह मिल जाने तक फेंटें। पास्ता की एक परत पर एक छोटा चम्मच (5 ग्राम) भरावन रखें। भरावन के दो हिस्से करके उसे दो पंक्तियों में ½ इंच (12 मि. मी.) की दूरी पर बराबर फैलाकर पास्ता की परत पर रखें। फिर इस परत पर पास्ता की दूसरी परत रखें। उसे बंद करने के लिये हलके से दबा दें। रैवीओली बनाने के लिये पास्ता को दोनों भरावन के बीच ½ इंच छोड़ी हुई जगह पर काटें। मक्के के आटे से बुरकाई हुई बेकिंग शीट पर तैयार रैवीओली को रखें। थोड़े गीले नैपकिन से ढकें। परतों के समाप्त होने तक इस क्रिया को दोहराएँ।

एक बड़े और गहरे बरतन में उबलते हुए नमकीन पानी में रैवीओली को 4-5 मिनट तक पकाएँ, पानी निकाल दें। फिर इसमें मक्खन सेज सॉस (रेसिपि देखें पृ. 322) या अपनी मन-पसंद सॉस मिलाएँ।

4-6 व्यक्तियों के लिये

तीखे टमाटर सॉस सहित पैने (Penne all' Arrabbiata)

इस पास्ता के लिये बहुत साधारण टमाटर सॉस का उपयोग होता है, जिसे तीखी लाल मिर्च डालकर चटपटा बनाया जाता है। जितना समय पास्ता के लिये पानी उबालने में लगता है, उससे भी कम समय में आप सॉस बना सकते हैं। लाल मिर्च की मात्रा आप अपने स्वाद-अनुसार डाल सकते हैं। इस तीखे सॉस के लिये सामान्यतः पैने (एक छोटी नली के आकार का पास्ता) का उपयोग किया जाता है।

4½ लिटर पानी

नमक

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

2 कली लहसुन, कटी हुई

1 तीखी कायेन मिर्च, बारीक कटी हुई
(या कोई भी तीखी लाल मिर्च)

1 किलोग्राम ताजे प्लम (छोटे) टमाटर, छीले,
बीज निकाले और मोटे कटे हुए

चुटकी भर चीनी (ऐच्छिक)

500 ग्राम पैने (या कोई भी छोटा पास्ता)

½ कप (60 ग्राम) ताजी पार्सली, कटी हुई

½ कप (60 ग्राम) पार्मजान चीज़, कसा हुआ



पानी को उबाल लें। नमक डालकर फिर से उबालें।

जब पानी उबल रहा हो, उस बीच सॉस बनाने के लिये बरतन में ऑलिव ऑयल गरम करें। इसमें लहसुन और तीखी लाल मिर्च डालकर एक मिनट तक भूनें। फिर टमाटर और स्वाद-अनुसार नमक मिलाकर लगभग 15 मिनट तक पकाएँ। यदि टमाटर बहुत खट्टे हैं तो थोड़ी चीनी मिला लें। लकड़ी के चम्मच के पिछले भाग से टमाटर को बरतन के किनारों के साथ लगाकर अच्छी तरह मसलें, लगभग 10 मिनट और पकाएँ।

पैने को उबलते नमकीन पानी में पका लें परंतु उन्हें बहुत नरम न होने दें। छानकर पानी निकालें और पैने को सॉस के साथ मिलाकर परोसने के कटोरे में डालें। कटी हुई पार्सली बुरकें, अच्छी तरह मिला लें। पार्मजान चीज़ के साथ तुरंत परोसें।

4-6 व्यक्तियों के लिये

ट्रेनेटे अल पैस्टो (Trenette al Pesto)

ताज़ी बेज़िल इस व्यंजन में बढ़िया सुगंध भर देती है। एक पारम्परिक पैस्टो-युक्त व्यंजन के लिये, पास्ता के साथ फ्रेन्च बीन्स और आलू मिलाए जाते हैं। इस व्यंजन में विशेषकर, ट्रेनेटे (पास्ता) का उपयोग होता है, यह उपलब्ध न हो तो लिंगवीनी या फ़ेटूचीनी या जो भी पास्ता उपलब्ध हो, उसका उपयोग करें।

500 ग्राम नए आलू

250 ग्राम फ्रेन्च बीन्स, किनारे कटे हुए
नमक

500 ग्राम ट्रेनेटे (एक प्रकार का पास्ता)

पैस्टो (रेसिपि देखें पृ. 322)

पार्मज़ान चीज़, कसा हुआ

आलू को छिलके सहित उबालें, पानी निकाल दें, छीलकर पतले टुकड़े कर लें। फ्रेन्च बीन्स को नरम होने तक पकाएँ, पानी निकालें और स्वाद-अनुसार नमक डालकर अलग रख दें।

एक बड़े बरतन में पानी उबाल लें। नमक मिलाकर फिर से उबालें। ट्रेनेटे को उबलते हुए नमकीन पानी में पका लें, परंतु बहुत नरम न होने दें। पानी निकालें और पास्ता का कुछ पानी बचाकर रख लें।

यदि पैस्टो सॉस बहुत गाढ़ी हो तो पास्ता से बचा हुआ पानी मिलाकर पतली कर लें। पास्ता और सॉस को जल्दी से मिलाएँ, फिर उसमें आलू और बीन्स मिला दें। पार्मज़ान चीज़ के साथ तुरंत परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये



ब्रॉकलि के साथ लिंगवीनी (Linguini with Broccoli)

ताज़ी ब्रॉकलि मिलाई हुई लिंगवीनी से सरल या बढ़िया कुछ भी नहीं हो सकता। उबलती हुई लिंगवीनी में ब्रॉकलि मिलाकर यह व्यंजन जल्दी बनाया जा सकता है। ब्रॉकलि को अलग से भी उबाला जा सकता है या तेल में भूनकर पास्ता के साथ बाद में मिलाया जा सकता है। धूप में सुखाये गए टमाटर या ब्लैक ऑलिव भी इसमें डाले जा सकते हैं।

नमक

500 ग्राम ताज़ी ब्रॉकलि

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) पार्सली, कटी हुई (स्वाद-अनुसार)

4 कली लहसुन

500 ग्राम लिंगवीनी (एक प्रकार का पास्ता) या जो भी पास्ता उपलब्ध हो

½ कप (125 मि. लि.) एकस्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल

¼ कप (60 मि. लि.) पकाए गए पास्ता से बचा हुआ पानी

लाल मिर्च, कुटी हुई

पार्मज़ान चीज़, कसा हुआ

एक बड़े बरतन में पानी उबालें, उसमें नमक डालें। जब तक पानी उबले, तब तक ब्रॉकलि को छोटे-छोटे फूलों में काट लें। पार्सली और लहसुन को बारीक काट लें।

जब पानी उबल जाए तब उसमें लिंगवीनी डालकर 4-5 मिनट पकाएँ, फिर ब्रॉकलि मिला लें। ब्रॉकलि और लिंगवीनी को लगभग 5 मिनट पकने दें। जब पास्ता पक जायेगा (अंदर से थोड़ा सख्त रहेगा) तब तक ब्रॉकलि भी पककर नरम हो जाएगी।

लिंगवीनी और ब्रॉकलि को एक छलनी में डालकर पानी निकाल दें। थोड़ा सा पास्ता का पानी बचाकर रख लें। लिंगवीनी तथा ब्रॉकलि को परोसने के कटोरे में डाल दें। उसमें ऑलिव ऑयल, पास्ता से बचा हुआ पानी, पार्सली, लहसुन और पिसी हुई काली मिर्च डालकर पास्ता और ब्रॉकलि को काँटे से ऊपर नीचे करें ताकि सब कुछ अच्छी तरह मिल जाए। पार्मज़ान चीज़ के साथ गरम परोसें।

8 व्यक्तियों के लिये



लैमन सॉस और ऑलिव के साथ स्पगेटि

(Spaghetti with lemon Sauce and Olives)

यह एक बहुत जल्दी बनने वाली सॉस है। नीबू इस क्रीम सॉस को एक बढ़िया स्वाद प्रदान करता है। जब टमाटर का मौसम नहीं होता है, उस समय के लिये यह सॉस विशेषकर अच्छी है। यदि आप को ऑलिव पसंद न हों, तो उनकी जगह आप एक या दो हरी सब्जियों का उपयोग कर सकते हैं।

7½ लिटर पानी

नमक

2 नीबू

3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) मक्खन

2 कली लहसुन, कटी हुई

1 तेज़ लाल मिर्च, कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)

1 कप (250 मि. लि.) क्रीम

2 दर्जन ब्लैक ऑलिव, गुठली निकले हुए (या स्वाद-अनुसार)

500 ग्राम स्पगेटि

ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च

पानी को उबालें, उसमें नमक डाल दें और फिर से उबालें। जब पानी उबल रहा हो तब दोनों नीबू के छिलकों को कस लें, ध्यान रहे कि नीबू का भीतरी सफ़ेद भाग न कसा जाए।

एक बरतन में मक्खन गरम करें। उसमें लहसुन और लाल मिर्च डालें। लहसुन को सुनहरा होने तक भूनें और उसमें क्रीम और नीबू के छिलके मिला दें, परंतु थोड़े छिलके, पास्ता के ऊपर सजाने के लिये रख लें। बिना ढके लगभग 15 मिनट तक या थोड़ा गाढ़ा होने तक धीमी आँच पर पकाएँ और ऑलिव डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।

इसमें दो बड़े चम्मच (30 मि. लि.) नीबू का रस डालकर चलाएँ (बचा हुआ नीबू का रस किसी और उपयोग के लिये रख लें), एक मिनट और पकाएँ। नमक और ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च मिलाएँ, चखें और आवश्यकता हो तो नीबू के रस, नमक और काली मिर्च की मात्रा बढ़ाएँ।

जब पानी उबल जाए, तब उसमें पास्ता डालें। पास्ता थोड़ा सख्त परंतु कच्चा न रहे, तब तक पकाएँ। जब पास्ता तैयार हो जाए तब छानकर पानी निकाल दें। लैमन सॉस के साथ पास्ता को हलके से मिलाएँ। यदि आवश्यकता हो तो और क्रीम मिलाएँ, परंतु पास्ता को क्रीम में डूबने न दें। बचे हुए नीबू के छिलकों को पास्ता के ऊपर सजाकर तुरंत परोसें। टेबल पर पार्मज़ान चीज़ रख दें।

4 व्यक्तियों के लिये

कद्दू और सेज सहित रिसोटो (Risotto with Pumpkin and Sage)

रिसोटो, चावल का क्रीमी व्यंजन है जो पुलाव से भिन्न है। चावल के अन्य व्यंजनों की तरह, इसमें चावल और शोरबे (या पानी) के बीच का अनुपात निर्धारित नहीं होता है। यदि चावल पकने से पहले ही शोरबा कम दिखने लगे तो चावल में थोड़ा उबलता हुआ पानी मिला सकते हैं। इस व्यंजन में 'आरबोरियो' जैसे इटैलियन चावल और पोरचीनी जैसे खुशबुदार शोरबे का उपयोग करें, जैसा कि यहाँ बताया गया है। कद्दू की जगह सख्त छिलके की स्क्वॉश का उपयोग कर सकते हैं।

पोरचीनी शोरबे के लिये सामग्री

- 1 कप (250 मि. लि.) पोरचीनी मशरूम का पानी (पृ. 313) (या सब्जियों का शोरबा या सादा पानी)
- 6 कप (लगभग 1½ लिटर) सब्जियों का शोरबा (पृ. 411) (या थोड़ा ज्यादा या कम)

रिसोटो के लिये सामग्री

- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- 1 प्याज़ (125 ग्राम), बारीक कटा हुआ
- 625 ग्राम पीला कद्दू या सख्त छिलके का स्क्वॉश, छिला और चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 2 कप (375 ग्राम) आरबोरियो चावल (या मध्यम या छोटे कण के चावल)
- ½ कप (125 मि. लि.) दूध
- ¼ कप (30 ग्राम) ताज़ी सेज, बारीक कटी हुई (और थोड़े साबुत पत्ते ऊपर सजाने के लिये)
- ½ कप (60 ग्राम) पार्मज़ान चीज़, कसा हुआ
- 5 बड़े चम्मच (75 ग्राम) मक्खन

शोरबा बनाने के लिये, सब्जियों के शोरबे में पोरचीनी मशरूम का पानी या सादा पानी मिला दें। जब उबलने लगे तब आँच कम कर के शोरबे को पकने दें।

स्टोव के दूसरे बर्नर पर एक भारी बरतन में तेल गरम करें। प्याज़ डालकर भूरा होने तक भूनें। उसमें कद्दू, नमक, काली मिर्च और ½ कप शोरबा मिला दें। बरतन को ढकें और लगभग 5 मिनट तक पकाएँ। इसमें चावल और ½ कप शोरबा मिलाकर तब तक चलाते जाएँ जब तक चावल, तरल पदार्थ को सोख न ले।

इसी प्रकार हर बार ½ कप शोरबा डालते जाएँ और जब तक चावल उसे सोख न लें, चलाना जारी रखें। फिर दूध मिलाएँ और चावल में अच्छी तरह सोख जाने तक चलाते रहें। चावल क्रीमी होने चाहिये, परंतु बहुत नरम नहीं होने चाहिये। इस क्रिया में लगभग 20-25 मिनट लग जाएँगे। बारीक कटा हुआ सेज, पार्मज़ान चीज़ और मक्खन डालकर चलाएँ। चखकर मसाले ठीक करें। सेज के साबुत पत्तों से सजाएँ।

6 व्यक्तियों के लिये

पोलेन्टा पास्टिचाटा (Polenta Pasticciata)

पोलेन्टा, उत्तर इटली की रसोई का मुख्य व्यंजन है। यह सख्त या नरम परोसा जा सकता है। जब यह सख्त होता है, तब इसे ग्रिल या बेक किया जा सकता है या तला जा सकता है। यहाँ इसे लज़ान्या की तरह पकाया गया है। एक पूर्ण भोजन के लिये इसके साथ केवल ताज़े सलाद की ही आवश्यकता होती है।

5 कप (1¼ लिटर) पानी

1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक

1½ कप (185 ग्राम) पोलेन्टा (दरदरा मक्के का आटा)

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) मक्खन

2½ कप (625 ग्राम) टमाटर की सॉस (पृ. 321)

375 ग्राम फ़ोनटीना चीज़ (या जो भी चीज़ उपलब्ध हो), पतला कटा हुआ

½ कप (60 ग्राम) पार्मज़ान चीज़, कसा हुआ

ऑरैगेनो

पानी को उबालें। उसमें नमक डालकर फिर से उबाल लें। पोलेन्टा को एक पतली धारा में उबलते हुए पानी में डालें, और लगातार चलाते रहें।

आँच कम करें और लगभग 25 मिनट तक पकाएँ। लकड़ी की चम्मच से लगातार चलाते रहें ताकि उसमें गुठले नहीं पड़ें। यदि पोलेन्टा को चलाना बहुत कठिन हो जाए, तो थोड़ा उबलता हुआ पानी मिला दें। जब पोलेन्टा गाढ़ा और चिकना (क्रीमी) हो जाए, तब आँच से हटा दें और मक्खन डालकर चलाएँ।

एक 9×13 इंच (228×330 मि. मी.) के चिकनाई लगे पैन में पोलेन्टा को डालकर अलग रख दें, ताकि वह ठंडा और सख्त हो जाए। जब पोलेन्टा सख्त हो जाए तब उसे 12 चौकोर या आयताकार टुकड़ों में काट लें। ओवन को 200° सेंटिग्रेड पर गरम कर लें।

एक और 9×13 इंच के पैन में हलका सा मक्खन लगाकर लगभग 1 कप (250 ग्राम) टमाटर का सॉस डाल दें। पोलेन्टा के चौकोर टुकड़ों को पैन में इस प्रकार रखें कि उनका कुछ अंश एक दूसरे के ऊपर रहे। पोलेन्टा के टुकड़ों के बीच में, कटे हुए फ़ोनटीना चीज़ और थोड़े कसे हुए पार्मज़ान चीज़ की परत लगा दें। बाक़ी बची हुई सॉस ऊपर डालकर बचा हुआ पार्मज़ान चीज़ डाल दें। स्वाद-अनुसार ऑरैगेनो बुरक दें। लगभग 30 मिनट तक बेक करें।

6 व्यक्तियों के लिये

आलू और मशरूम का बेक किया हुआ व्यंजन

(Potatoes and Mushrooms in the Oven)

यह एक आसान परंतु शानदार व्यंजन है। यदि हो सके तो कम से कम कुछ विदेशी मशरूम का उपयोग अवश्य करें। पोर्टोबेलो या शिटाके मशरूम का चुनाव अच्छा है। यदि वे उपलब्ध न हों तो किसी भी प्रकार के मशरूम का उपयोग कर सकते हैं। यदि सूखे पोरचीनी मशरूम न मिलें तो उन्हें छोड़ दें।

$\frac{3}{4}$ कप (30 ग्राम) सूखे पोरचीनी मशरूम (यदि उपलब्ध हों)

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) मक्खन

$\frac{1}{4}$ कप (60 मि. लि.) एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल

625 ग्राम विदेशी मशरूम (या जो भी मशरूम उपलब्ध हों), पतले कतरे हुए नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

1 किलोग्राम नए आलू, बहुत पतले कतरे हुए

2 कली लहसुन, बारीक कटी हुई

पार्सली, बारीक कटी हुई (स्वाद-अनुसार)

एक कटोरे में सूखे पोरचीनी मशरूम को गरम पानी में लगभग 20 मिनट तक भीगने दें। फिर पानी निकालें और मशरूम को निचोड़ लें। पानी को छानकर, 1 कप (250 मि. लि.) पानी बचा लें ताकि उसका शोरबे की तरह उपयोग हो सके। मशरूम को रख लें।

एक भारी फ्राइंग पैन में 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) मक्खन और 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल डालकर मशरूम को भून लें। नमक और काली मिर्च मिलाएँ।

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें। एक कैसरोल डिश पर चिकनाई लगाएँ।

डिश में पतले कटे हुए आलू की एक परत और मशरूम की एक परत लगाएँ। उस पर लहसुन, पार्सली, नमक और काली मिर्च बुरकें। इसी प्रकार एक के बाद एक परत लगाकर सारे आलू और मशरूम का उपयोग करें।

आलू/मशरूम पर बचा हुआ पोरचीनी शोरबा डालें। फिर बचा हुआ तेल डालकर 1½ घंटे तक या सुनहरे और कुरकुरे होने तक बेक करें।

6 व्यक्तियों के लिये

स्विस चार्ड और रिकोटा का टोर्टा (Swiss Chard and Ricotta Torta)

टोर्टा एक प्रकार का नमकीन केक है जो रिकोटा और हरी सब्जी से बनता है। इस टोर्टा में स्विस चार्ड का उपयोग किया गया है, परंतु दूसरी हरी सब्जियाँ जैसे एस्करोल, चुकंदर के पत्ते और पालक का भी उपयोग किया जा सकता है। रिकोटा की जगह नरम पनीर का उपयोग कर सकते हैं।

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

2 कली लहसुन, कटी हुई

500 ग्राम प्लम (छोटे) टमाटर, छिले और बीज निकाले हुए

1½ किलोग्राम स्विस चार्ड (एक प्रकार के हरे पत्ते), धुला और मोटा कटा हुआ नमक

ताज़ी पिप्पी हुई काली मिर्च

4 बड़े चम्मच (30 ग्राम) कॉर्नफ्लॉर

2 कप (500 ग्राम) ताज़ा रिकोटा या नरम पनीर पानी निकाला हुआ

250 ग्राम प्रोवलोन चीज़, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ (यदि उपलब्ध हो)

½ कप (60 ग्राम) पार्मज़ान चीज़, कसा हुआ

जायफल, कसा हुआ

3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) ब्रेड क्रम्स

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) मक्खन

एक बड़े बरतन में ऑलिव ऑयल गरम करें। लहसुन को 1 मिनट भूनें, फिर उसमें टमाटर और स्विस चार्ड डालें, ढकें और पत्तों तथा डंडियों के नरम हो जाने तक लगभग 20 मिनट पकाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें, फिर ढक्कन हटाकर पकाएँ ताकि रसा सूख जाए। कुछ रसा बचा हो तो उसे निकाल दें। स्विस चार्ड को अलग रख दें।

जब स्विस चार्ड हाथ लगाने लायक ठंडे हो जाएँ तो उन्हें हाथ से दबाकर जितना पानी निकल सकता हो उतना निकाल दें। एक चौथाई कप (60 मि. लि.) रसा बचाकर रख लें। रसे को कॉर्नफ्लॉर के साथ मिलाकर रिकोटा में डाल दें। हलका और फुलफुला होने तक फेंटें। इसमें प्रोवलोन चीज़, पार्मज़ान चीज़ और स्विस चार्ड मिला दें। फिर नमक, काली मिर्च और जायफल डालें।

ओवन को 190° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें। एक 9 इंच (23 सें.मी.) के पैन (जिसका तला अलग हो सके) पर मक्खन लगाएँ। उसमें ब्रेड क्रम्स की परत बिछा दें, परंतु कुछ ऊपर डालने के लिये रख लें। फिर मिश्रण डालें और उसके ऊपर बचे हुए ब्रेड क्रम्स डालें। थोड़ी-थोड़ी दूरी पर मक्खन डालें और लगभग 1 घंटे या ऊपरी परत के सुनहरा-भूरा होने तक बेक करें। परोसने से पहले 15 मिनट तक इसे सेट होने दें।

6 व्यक्तियों के लिये

बैंगन की कुरकुरी पैटीज़ (Crispy Eggplant Polpetti)

ये बैंगन की बढ़िया पैटीज़ या गोले, बाहर से कुरकुरे और अंदर से नरम और क्रीमी होते हैं। जहाँ तक हो सके मिश्रण में बहुत ज़्यादा ब्रेड क्रम्स न मिलाएँ। मिश्रण हलका होना चाहिये – भारी नहीं। पैटीज़ को आप सलाद के साथ एक पूर्ण भोजन के रूप में परोसें। यदि कुछ पैटीज़ बच जाएँ तो उन्हें अगले दिन सैंडविच में भरकर, दोपहर के भोजन के लिये उपयोग करें।

3 बैंगन (लगभग 1½ किलोग्राम)

नमक

2 कप (250 ग्राम) ब्रेड क्रम्स (पैटीज़ पर लपेटने के लिये कुछ और ब्रेड क्रम्स)

½ कप (60 ग्राम) पार्मज़ान चीज़, कसा हुआ

¼ कप (30 ग्राम) पार्सली, बारीक कटी हुई

2 कली लहसुन, कटी हुई

ताज़ी पिप्पी हुई काली मिर्च

तेल, तलने या ओवन में बेक करने के लिये



बैंगन को छीलें और चौकोर टुकड़े काटकर, नमक बुरकें। छलनी में डालकर लगभग 30 मिनट तक रखें, धोएँ और थपथपाकर सुखा लें।

बैंगन के नरम होने तक उन्हें लगभग 15 मिनट तक उबालें या भाप में पकाएँ। पानी निकाल दें और बैंगन को हाथ से दबाकर जितना पानी निकाल सकते हैं निकाल दें। फिर एक कटोरे में डालकर काँटे या पटेटो मैशर से मसल लें। उसे प्यूरी जैसा पतला न करें।

इसमें ब्रेड क्रम्स, पार्मज़ान चीज़, पार्सली, लहसुन, नमक और काली मिर्च डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। यदि आवश्यकता हो तो और ब्रेड क्रम्स मिलाएँ ताकि मिश्रण हाथ से गोले बनाने लायक गाढ़ा हो जाए।

मिश्रण को हथेलियों के बीच में रखकर उसके 12-14 गोले या पैटीज़ बना लें। इन्हें ब्रेड क्रम्स में लपेटें और लगभग 20 मिनट के लिये अलग रख दें।

पैटीज़ को दोनों तरफ़ से भूरा होने तक तलें या ओवन में बेक करें। कागज़ पर रखें ताकि वह तेल सोख ले।

12-14 पैटीज़ बनेंगी

पुदीना-युक्त जुकीनी और स्ववाँश के फूल

(Minted Zucchini with Squash Blossoms)

पुदीने के साथ मेरीनेड की हुई जुकीनी बहुत स्वादिष्ट लगती है। स्ववाँश के फूल इस व्यंजन को विशेष रूप से आकर्षक बनाते हैं। ये फूल बहुत मुश्किल से मिलते हैं। यदि ये उपलब्ध न हों तो इनका उपयोग किये बिना भी आप जुकीनी बना सकते हैं। पुदीने के साथ जुकीनी अपने आप में बहुत स्वादिष्ट व्यंजन है।

जुकीनी के लिये सामग्री

तेल, तलने के लिये

6 जुकीनी (लगभग 1½ किलोग्राम), धुली और गोल कटी हुई नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

2 कली लहसुन, कटी हुई

⅓ कप (90 मि. लि.) लाल सिरका (या स्वाद-अनुसार)

एक गुच्छा ताज़ा पुदीना

स्ववाँश के फूलों के लिये सामग्री

1 दर्जन स्ववाँश के फूल (डंठल के साथ)

घोल (रेसिपि देखें, पृ. 118)

तेल

नमक



एक भारी फ्राइंग पैन में तेल गरम करें। जुकीनी को सुनहरा होने तक तलें। तेल से निकालकर, तेल सोखने के लिये कागज़ पर डालें। थोड़ी-थोड़ी जुकीनी को कटोरे में डालें और परतों के बीच में नमक, काली मिर्च और कटा हुआ लहसुन बुरकें। इसमें सिरका डालकर ताज़े पुदीने के पत्ते ऊपर डालें, ढककर रात भर या कुछ घंटों के लिये फ्रिज में रखें। परोसने से लगभग 30 मिनट पहले जुकीनी और पुदीने को हिलाकर मिला लें।

स्ववाँश के फूलों को धीरे-धीरे धोकर सुखा लें। हर फूल के नीचे के तले में एक चीरा लगाएँ ताकि फूल खुल जाए। फूल को घोल (रेसिपि देखें, पृ. 118) में डुबो दें।

तेल गरम करें। फूल को डंठल से पकड़कर गरम तेल में डालें और सुनहरा होने तक तलें। तेल से निकालकर कागज़ के नेपकिन पर रखें ताकि वह तेल सोख ले। फिर फूलों पर नमक बुरकें। प्रत्येक मेहमान के लिये थोड़ी पुदीना-युक्त जुकीनी के साथ दो स्ववाँश के फूल परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये

रोज़मेरी सहित भुने हुए आलू (Roasted Potatoes with Rosemary)

इटली के रसोईघर में भूनकर पकाने का तरीका बहुत पसंद किया जाता है और आलू तो सबसे अधिक भूनी जाने वाली सब्जी है। रोज़मेरी और आलू का सम्मिश्रण बहुत उत्तम है। आलू लगभग किसी भी भोजन के साथ परोसे जा सकते हैं, परंतु वे केवल एक हरी सब्जी और ताज़े सलाद के साथ भी बहुत बढ़िया लगते हैं।

1 किलोग्राम आलू

नमक

4-5 बड़े चम्मच (60-76 मि. लि.) एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल

2 तेज-पत्ते

3-4 डंठल ताज़ी रोज़मेरी (हर्ब) (यदि उपलब्ध हो)

ओवन को 230° सेंटिग्रेड पर गरम कर लें। आलू को धोकर छील लें। पानी निकाल दें और चौकोर टुकड़ों में काट लें।

एक बेक करने की डिश में आलू की एक परत बिछाएँ और नमक, तेल, तेज-पत्ता और रोज़मेरी डालकर अच्छी तरह मिला दें।

ओवन में 10 मिनट तक पकाएँ फिर ओवन का तापमान 190° सेंटिग्रेड कर के, उन्हें तब तक पकाएँ जब तक आलू नरम और सुनहरे-भूरे न हो जाएँ।

6 व्यक्तियों के लिये



नीबू और तेल सहित अस्पैरगस (Asparagus with Lemon and Oil)

अस्पैरगस के लम्बे हरे सिरे भोजन से पहले परोसने के लिये बढ़िया ऐपिटाइज़र हैं। इन्हें भोजन के साथ भी परोसा जा सकता है। भूने से ये और भी स्वादिष्ट लगने लगते हैं। अंत में इस व्यंजन में हलका सा लहसुन, नीबू और तेल मिला दें।

1 किलोग्राम मध्यम आकार के अस्पैरगस

4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) ऑलिव ऑयल (परोसने के लिये कुछ और तेल)

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) नीबू का रस (या स्वाद-अनुसार)

3 कली लहसुन, बारीक कटी हुई

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

पार्सली, कटी हुई

सख्त सिरे और डंडियों वाले अस्पैरगस चुनें। ठंडे पानी से अच्छी तरह धोकर डंडियों के नीचे के मोटे और लकड़ी जैसे सख्त भाग को (लगभग 1 इंच) काटकर फेंक दें (या सूप के लिये बचाकर रख लें)। बचे हुए बाहरी सख्त रेशों को तेज़ छुरी से छीलकर निकाल दें। यदि अस्पैरगस बहुत नरम हैं तो ऐसा करने की आवश्यकता नहीं है।

ओवन को 260° सेंटिग्रेड पर गरम कर लें। अस्पैरगस को एक बड़ी बेकिंग डिश में रखकर, उन पर ऑलिव ऑयल लगा दें। पाँच-छः मिनट तक ओवन में भूनें। पलटकर, दूसरी तरफ़ भी 5-6 मिनट तक भूनें। ज़रूरत से ज़्यादा नहीं पकाएँ।

तुरंत पैन से निकालकर, ऑलिव ऑयल और तेल डालें। कटा हुआ लहसुन और स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें। अस्पैरगस के ऊपर कटी हुई पार्सली बुरकें और गरम, गुनगुना या ठंडा परोसें।

4-6 व्यक्तियों के लिये



अरुगला, एनडिव और रडिकियो का सलाद

(Salad of Arugula, Endive and Radicchio)

अरुगला, एनडिव और रडिकियो (विविध प्रकार के सलाद के पत्ते) का कुछ कड़वा सा स्वाद होता है जो कि इस सलाद को थोड़ा तीखापन देता है। अधिकतर सभी इटेलियन सलाद की तरह इसमें भी ऑलिव ऑयल और लाल या बॉल्समिक सिरके की ड्रेसिंग, परोसने से तुरंत पहले ही डाली जाती है।

- 2 गुच्छे अरुगला (लगभग 250 ग्राम)
- 1 पूरा रडिकियो (लगभग 250 ग्राम)
- 1 पूरा एनडिव (लगभग 125 ग्राम)
- ¼ कप (60 मि. लि.) एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) लाल या बॉल्समिक सिरका
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

अरुगला के डंठल काट दें और अरुगला, रडिकियो और एनडिव को अच्छी तरह से धोलें। अरुगला में बहुत रेत (मिट्टी) होती है। यदि आवश्यकता हो तो इसे कुछ बार और धोलें।

यदि रडिकियो और अरुगला के पत्ते बड़े हों तो उनके छोटे टुकड़े कर लें। छोटे पत्तों को ऐसे ही रहने दें। यदि एनडिव के पत्ते बड़े हों तो उन्हें तिरछा काट लें। सलाद को अलग-अलग प्लेटों में या एक सलाद के कटोरे में रखें और तेल तथा सिरका डालकर अच्छी तरह मिला लें। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिला दें।

6 व्यक्तियों के लिये



मौट्ज़रेला और टमाटर का सलाद (Mozzarella and Tomato Salad)

इस सलाद से आसान और क्या हो सकता है? इसे दोपहर के भोजन में अकेला परोसें या किसी भी भोजन के साथ परोसें। जब आपके पास ताजे पके टमाटर और ताजी मौट्ज़रेला चीज़ हो, तभी आप इस सलाद को बनाएँ। यदि केवल टमाटर का सलाद बनाना हो तो मौट्ज़रेला चीज़ का उपयोग न करें।

750 ग्राम सख्त लाल टमाटर

500 ग्राम ताजा मौट्ज़रेला चीज़

60 ग्राम मीठे लाल प्याज़, पतले कतलों में कटे हुए

½ कप (60 ग्राम) ताजी बेज़िल के पत्ते

एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल

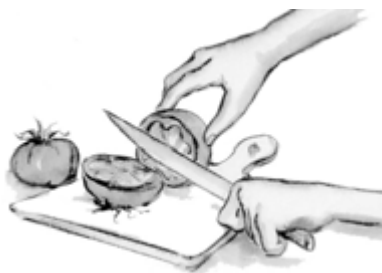
नमक

ताजी पिसी हुई काली मिर्च

टमाटर को गोल टुकड़ों में काटें और मौट्ज़रेला चीज़ को पतले कतलों (स्लाइस) में काट लें। टमाटर को एक परोसने की प्लेट में रखें और उनके ऊपर मौट्ज़रेला चीज़ और लाल प्याज़ के कतले रखकर ताजी बेज़िल से सजा दें।

सलाद पर ऑलिव ऑयल की ज़्यादा मात्रा डालें और स्वाद-अनुसार नमक और ताजी पिसी काली मिर्च डालें। परोसने से पहले लगभग 15 मिनट तक मेरीनेट होने दें (ताकि ड्रेसिंग, सलाद में रम जाए)। सामान्य तापमान पर परोसें।

4-6 व्यक्तियों के लिये



टमाटर की सॉस (Tomato Sauce)

इस टमाटर की सॉस का अनेक प्रकार से उपयोग किया जा सकता है। आम तौर पर इसमें प्याज़ या लहसुन डाला जाता है, परंतु आप चाहें तो इसमें दोनों मिला सकते हैं। सॉस में टमाटर के कुछ टुकड़े छोड़ सकते हैं या पीसकर चिकनी बना सकते हैं। धुएँ की सुगंध के लिये, आप टमाटर को भूनकर या ग्रिल कर के सॉस बना सकते हैं।

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम) या 2-3 कली लहसुन, कटी हुई

1 किलोग्राम ताज़े प्लम (छोटे) टमाटर या 1 डिब्बा-बंद (794 ग्राम) टमाटर, रस सहित
चुटकी भर चीनी

नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

ताज़ी बेज़िल (स्वाद-अनुसार)

एक मध्यम आकार के बरतन में ऑलिव ऑयल गरम करें उसमें प्याज़ को नरम होने तक लगभग 5 मिनट भूनें। यदि आप लहसुन का उपयोग कर रहे हों तो उसे लगभग 1 मिनट भूनें।

इसमें टमाटर डालकर चलाएँ। यदि टमाटर बहुत खट्टे हों तो चुटकी भर चीनी मिला लें। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च बुरकें। सॉस को धीमी आँच पर लगभग 20-25 मिनट तक पकाएँ। उसमें ताज़ी बेज़िल डालकर हिलाएँ।

यदि आप बहुत चिकनी सॉस चाहते हैं तो उसे मिक्सी में चलाकर एकरस करें। फिर वापस बरतन में डालकर कुछ मिनट तक पकाएँ।

2½ कप सॉस बनेगी



पैस्टो (Pesto)



पैस्टो का शाब्दिक अर्थ है 'कूटना' या 'पीसना'। परम्परागत यह खरल और मूसल में बनाई जाती है। कुछ रसोइये इसी तरीके पर जोर देते हैं, परंतु मिक्सी या फूड प्रोसेसर में यह बहुत जल्दी बन जाती है। किसी भी हर्ब या कुछ हर्ब्स के मिश्रण जैसे पुदीना/पार्सली (पृ. 274) से पैस्टो बनाई जा सकती है।

3-5 कली लहसुन (या स्वाद-अनुसार)

¼ कप (45 ग्राम) चिलगोज़े

2 कप (250 ग्राम) ताज़ी बेज़िल के पत्ते, धुले, सुखाये हुए और कप में दबाकर भरे हुए

½ कप (125 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

¾ कप (90 ग्राम) पार्मज़ान चीज़, कसा हुआ

पैस्टो बनाने के लिये, लहसुन, चिलगोज़े और बेज़िल को खरल और मूसल या फूड प्रोसेसर में डालें। धीरे-धीरे ऑलिव ऑयल डालकर तब तक पीसें जब तक सारी सामग्री अच्छी तरह मिलकर पेस्ट जैसी न हो जाए।

पैस्टो को एक छोटे कटोरे में डालें, उसमें पार्मज़ान चीज़ डालकर अच्छी तरह मिला दें। यदि सॉस बहुत गाढ़ी हो तो उसमें पके हुए पास्ता का बचा हुआ पानी या सादा पानी मिला दें।

1¾ कप सॉस बनेगी

मक्खन-सेज सॉस (Butter Sage Sauce)



रैवीओली के लिये यह बहुत उत्तम सॉस है।

4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

8 ताज़ी सेज (हर्ब) के पत्ते

नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

एक भारी छोटी कड़ाही में मध्यम आँच पर मक्खन गरम करें। जब मक्खन सुनहरा हो जाए तब ताज़ी सेज के पत्ते डाल दें। तीस सेकंड से एक मिनट तक पकाएँ। आँच से हटा लें। नमक और काली मिर्च डालें और सॉस को रैवीओली के साथ मिलाएँ।

½ कप सॉस बनेगी

स्ट्रॉबेरी सॉरबे (Strawberry Sorbetto)

इस सॉरबे में स्ट्रॉबेरी की जगह किसी भी ताज़े फल का उपयोग किया जा सकता है। गर्मियों के भोजन के अंत में खाने से यह बहुत ताज़गी प्रदान करता है या दिन में किसी भी समय इसका आनंद लिया जा सकता है। बच्चों को जितना इसे खाने में मज़ा आता है उतना ही इसे बनाने में भी मज़ा आता है।

500 ग्राम ताज़ी स्ट्रॉबेरी

$\frac{3}{4}$ कप (185 ग्राम) दानेदार चीनी

$1\frac{1}{2}$ कप (375 मि. लि.) पानी

$\frac{1}{2}$ कप (125 मि. लि.) ठंडी क्रीम

ऊपर के पत्ते निकालकर स्ट्रॉबेरी को धोएँ और काटकर दो टुकड़े करें।

स्ट्रॉबेरी और चीनी को फ़ूड प्रोसेसर में डालकर कुछ बार चलाएँ। पानी मिलाएँ और तब तक चलाएँ जब तक सब एकरस होकर पतला न हो जाए। यदि आपके फ़ूड प्रोसेसर या मिक्सी में सारी स्ट्रॉबेरी और पानी एक बार में न समा सके तो आप उसे दो हिस्सों में बाँट कर पीसें।

क्रीम को थोड़ा फेंट लें और पिसी हुई स्ट्रॉबेरीज़ के साथ मिला दें। आइसक्रीम मेकर में (निर्माता के निर्देशानुसार) ठंडा करने के लिये रख दें।

यदि आपके पास आइसक्रीम मेकर न हो तो स्ट्रॉबेरी के मिश्रण को लगभग 2 घंटे के लिये फ्रीज़र में रख दें ताकि वह जमने लगे। दो घंटे के बाद फ्रीज़र से निकालकर मिक्सी या फ़ूड प्रोसेसर में डालकर तब तक चलाएँ जब तक वह गाढ़ा और क्रीमी न हो जाए। फिर से फ्रीज़र में जमने के लिये रख दें।

परोसने से कम से कम 30 मिनट पहले फ्रीज़र से निकालकर फ्रिज में रख दें ताकि सॉरबे थोड़ा नरम हो जाए।

4 व्यक्तियों के लिये



टस्कनी की ट्राइफल पुडिंग (Tiramisu)

यह स्वादिष्ट, कस्टर्ड जैसा मिष्ठान्न, विशेष अवसरों पर परोसा जाता है। यदि मास्करपोने चीज़ उपलब्ध न हो तो उसकी जगह क्रीम चीज़ का उपयोग कर सकते हैं।

स्पंज केक के लिये सामग्री

- 2½ कप (315 ग्राम) मैदा
- 1½ कप (330 ग्राम) चीनी
- 1¼ छोटे चम्मच (5½ ग्राम) मीठा सोडा
- 2 छोटे चम्मच (8 ग्राम) बेकिंग पाउडर
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक
- 1¼ कप (300 मि. लि.) दूध
- ⅓ कप (160 मि. लि.) तेल
- 2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) बादाम का एसेंस

मास्करपोने कस्टर्ड के लिये सामग्री

- ⅓ कप (75 ग्राम) चीनी
- ¼ कप (45 ग्राम) कॉर्नफ्लॉर
- चुटकी भर नमक
- 2¾ कप (680 मि. लि.) दूध
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) मक्खन
- 2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) बादाम का एसेंस
- 500 ग्राम मास्करपोने चीज़
- 1 कप (250 मि. लि.) एस्प्रेसो कॉफी (या आवश्यकता-अनुसार)
- 125 ग्राम सेमीस्वीट चॉकलेट, बारीक कटा हुआ (या स्वाद-अनुसार)

स्पंज बनाने के लिये ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें।

स्पंज केक की सारी सूखी सामग्री को एक साथ छान लें। फिर सारी तरल सामग्री को एक साथ मिलाकर सूखी सामग्री पर डाल दें। अच्छी तरह से मिलाएँ। एक 13×18 इंच के पैन में चिकनाई लगाकर मैदा बुरकें और उसमें मिश्रण को डालकर बराबर फैला लें। लगभग 15-20 मिनट तक बेक करें या उसमें टूथपिक डालकर निकालने पर जब वह साफ़ दिखे, तब तक बेक करें, फिर ठंडा करें।

कस्टर्ड बनाने के लिये चीनी, कॉर्नफ्लॉर और नमक को मिलाकर, एक बरतन में डालें। बरतन को मध्यम आँच पर रखें। उसमें धीरे-धीरे दूध डालें। मिश्रण के उबलने तक लगातार चलाते रहें। एक मिनट तक उबालें।

आँच से हटाएँ और उसमें मक्खन और बादाम का एसेंस मिला लें। कस्टर्ड में मास्करपोने चीज़ डालकर फेंटनी (whisk) से फेंटें। फ्रिज में ठंडा करें।

ठंडे किये हुए स्पंज केक को बीच में से आधा काटें। प्रत्येक आधे हिस्से को थोड़ा सा काटें ताकि वह 2 से 3 लिटर माप के कैसरोल पैन में बराबर समा सके (फिट हो जाए)। कैसरोल पैन में थोड़ी सी एस्प्रेसो कॉफी डालें और उस पर आधा केक रखें। केक पर थोड़ी और एस्प्रेसो कॉफी ब्रश से लगा दें। चम्मच से कस्टर्ड की आधी मात्रा केक पर डालकर, कसे हुए चॉकलेट की आधी मात्रा बुरक दें। उसके ऊपर केक का दूसरा आधा हिस्सा रखकर इसी क्रिया को दोहराएँ और अंत में कस्टर्ड डालकर, कसा हुआ चॉकलेट बुरकें। परोसने से पहले कुछ घंटों तक या रात भर फ्रिज में रखें।

8 व्यक्तियों के लिये



छोटे-छोटे मनमोहक बिस्कुट (Baci di Dama)

- 1 कप (125 ग्राम) बादाम छिले और भुने हुए
- 2 बड़े चम्मच (24 ग्राम) चीनी
- 250 ग्राम बिना नमक का मक्खन, नरम किया हुआ
- ½ कप (60 ग्राम) आइसिंग शुगर
- ¼ छोटा चम्मच (1½ ग्राम) नमक
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) बादाम का एसेंस
- 1¾ कप (220 ग्राम) मैदा
- ¼ कप (30 ग्राम) कोको पाउडर, छना हुआ
- 60 ग्राम सेमीस्वीट चॉकलेट, या कोई भी चॉकलेट
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें। बादाम को ग्राइन्डर या फूड प्रोसेसर में 2 बड़े चम्मच (24 ग्राम) चीनी के साथ पाउडर जैसा पीस लें।

मक्खन और पिसी हुई चीनी को हलका और फुलफुला (प्लफ्री) होने तक फेंटें। उसमें पिसे हुए बादाम, नमक और बादाम का एसेंस मिलाएँ। कुछ मिनट तक फेंटें। एक दूसरे कटोरे में मैदे और कोको को छानकर अच्छी तरह मिला लें। फिर एक बार में मैदे और कोको का लगभग एक तिहाई (⅓) भाग मक्खन/चीनी के मिश्रण में डालकर फेंटें। लगभग 1 घंटे तक फ्रिज में रखें।

मिश्रण के लगभग 8 दर्जन, चैरी के माप के गोले बना लें। गोलों को नीचे की तरफ से थोड़ा दबा दें और बिना चिकनाई लगी बेकिंग ट्रे पर लगभग 1 इंच (2½ सें.मी.) की दूरी पर रख दें। सख्त हो जाने तक लगभग 10 से 12 मिनट तक ओवन में बेक करें। बाहर निकालकर ठंडा होने दें।

एक पानी भरे हुए बरतन को आँच पर रखकर, उसमें एक छोटा बरतन रखें, जिसमें चॉकलेट और मक्खन डालकर पिघलाएँ। आँच पर से हटाएँ। एक बिस्कुट के नीचे के भाग को चॉकलेट के मिश्रण में डुबोएँ। फिर दूसरे बिस्कुट को पहले बिस्कुट के नीचे के भाग के साथ जोड़कर सैंडविच बनाएँ। चॉकलेट की परत दोनों बिस्कुट के बीच में होगी। इस प्रकार सभी बिस्कुट के सैंडविच बना लें।

4 दर्जन बिस्कुट बनेंगे

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

इटैलियन भोजन में आमतौर पर एक साथ सारे व्यंजन परोसने के बजाय क्रम से एक के बाद एक व्यंजन परोसे जाते हैं। ऐपिटाइजर के बाद पहले दौर में सूप, पास्ता या रिसोटो परोसा जाता है। फिर टोर्टा या सब्जी की पाइ, बेक की हुई सब्जी का व्यंजन या बेक किया हुआ पास्ता या पोलेन्टा परोसा जाता है और इसके साथ कुछ छोटे-छोटे व्यंजन होते हैं। लिंगवीनी या क्रीम-युक्त रिसोटो अपने आप में पूर्ण भोजन है। इसी प्रकार ब्रेड के साथ सलाद और एक या दो सब्जियाँ भी सम्पूर्ण भोजन है। यदि आप चाहें तो क्रम से भोजन परोसने की परम्परा का केवल त्योहारों पर पालन कर सकते हैं। भोजन के अंत में अधिकतर फल परोसे जाते हैं, परंतु त्योहारों पर पेस्ट्रीज़ भी परोसी जाती हैं।

बगीचे में गर्मियों का रात्रि-भोजन (Summer Dinner in the Garden)

तीखे टमाटर सॉस सहित पैनै (Penne all' Arrabbiata)

कोयलों पर भुनी हुई सब्जियाँ (Vegetables Grilled Over the Coals)

अरुगला, एनडिव और रडिकियो का सलाद (Salad of Arugula, Endive and Radicchio)

स्ट्रॉबेरी सॉरबे (Strawberry Sorbetto)

छोटे-छोटे मनमोहक बिस्कुट (Baci di Dama)

पतझड़ में मित्रों के साथ रात्रि-भोजन (Autumn Dinner with Friends)

ब्रेड क्रम्स और हर्ब भरे हुए आर्टिचोक्स (Artichokes Stuffed with Bread Crumbs and Herbs)

कद्दू और सेज सहित रिसोटो (Risotto with Pumpkin and Sage)

अरुगला, एनडिव और रडिकियो का सलाद (Salad of Arugula, Endive and Radicchio)

ताजे फल (Fresh Fruit)

बसंत ऋतु में हलका भोजन (Light Spring Supper)

स्प्रिंग स्ट्यू (Frittada)

ब्रूशेटा (Bruschetta)

स्ट्रॉबेरी सॉरबे (Strawberry Sorbetto)

इटैलियन परिवार की पिकनिक (Italian Family Picnic)

स्विस चार्ड और रिकोटा का टोर्टा (Swiss Chard and Ricotta Torta)

पुदीना-युक्त जुकीनी (Minted Zucchini)

टमाटर का सलाद (Tomato Salad)

ताजे फल (Fresh Fruit)

मीठे व्यंजन (Sweet Snack)

टस्कनी की ट्राइफल पुडिंग (Tiramisu)

कैपचीनो कॉफ़ी (Cappuccino)

फ्रांस के व्यंजन

ऐपिटाइज़र (Appetizers)

ग्रीक तरीके से बने हुए लीक्स

(Leeks a la Grecque) पृ. 330

क्रीम-युक्त लहसुन मेयोनेज़ के साथ अस्पैरगस

(Asparagus with creamy Aioli) पृ. 331

मशरूम और टमाटर सहित आर्टिचोक बॉटम्स

(Artichoke Bottoms with Mushrooms and Tomatoes) पृ. 332

सूप और स्ट्यू (Soups and Stews)

प्याज़ का सूप (French Onion Soup) पृ. 333

गाजर का क्रीमी सूप (Creme Crècy) पृ. 334

चाइव के फूलों सहित सॉरल सूप

(Sorrel Soup with Chive Blossoms) पृ. 335

राटाटूइय (Ratatouille) पृ. 336

नमकीन टार्ट और ट्याँ

(Savory Tarts and Tians)

मशरूम भरी पफ़ पेस्ट्री

(Wild Mushrooms on Puff Pastry) पृ. 337

लहसुन-युक्त क्रीम के साथ जुकीनी टार्ट

(Zucchini Tart with Garlic Custard) पृ. 338

प्याज़ का टार्ट (Pissaladiere) पृ. 339

समर स्क्वाँश और पालक का ट्याँ

(Tian of Summer Squash and Spinach) पृ. 340

सब्ज़ियाँ (Vegetables)

प्रोवान्स के तरीके से बने टमाटर

(Tomatoes a la Provençal) पृ. 341

ब्रेज़्ड बेल्जियन एनडिव (Braised Belgian Endive) पृ. 342

गोट चीज़ या पनीर भरे बैंगन (Eggplant Stuffed with Goat Cheese) पृ. 343

बेक किया हुआ साबुत लहसुन (Baked Whole Garlic) पृ. 344

सलाद (Salads)

- सलाद नीस्वास (Salade Niçoise) पृ. 345
व्हीट बेरी सलाद (Wheat Berry Salad) पृ. 346

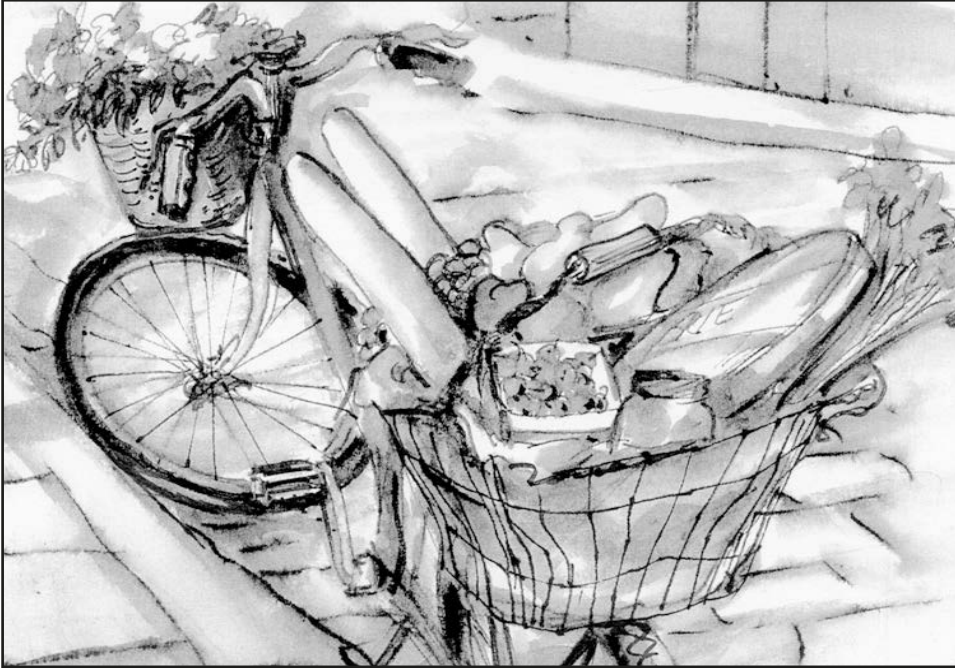
सॉस और चटनी (Sauces and Condiments)

- विनिग्रेट ड्रेसिंग (Vinaigrette Dressing) पृ. 347
क्विक आयोली (Quick Aioli) पृ. 347
टापनाड (Tapenade) पृ. 348

मीठे व्यंजन (Sweets)

- चॉकलेट सॉस सहित नाशपाती (Pears Belle Hélène) पृ. 349
मीठे पैनकेक (Crêpes Sucrées) पृ. 350
पैनकेक्स से बना हुआ केक (Gâteau de Crêpes) पृ. 351
मीठी शार्ट क्रस्ट पेस्ट्री (Sweet Short Crust Pastry) पृ. 352
चॉकलेट टार्ट (Chocolate Tart) पृ. 353
छोटे-छोटे लेमन केक (Madeleines) पृ. 354

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव (Suggested Menus) पृ. 355



ग्रीक तरीके से बने हुए लीक्स (Leeks a la Grecque)

सब्जियों को ग्रीक तरीके से बनाने के लिये, उन्हें हर्ब और ऑलिव ऑयल-युक्त शोरबे में डालकर, धीमी आँच पर पकाया जाता है। एनडिव, फ़ैनल, आर्टिचोक और लीक को भी ग्रीक तरीके से बना सकते हैं। इन्हें सलाद या ठंडे ऐपिटाइज़र की तरह परोसें।

500 ग्राम लीक्स (एक प्रकार का प्याज़), केवल सफ़ेद और हलके रंग के हरे भाग

2 कप (500 मि. लि.) पानी

1/3 कप (90 मि. लि.) नींबू का रस

1/3 कप (90 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

नमक

2 कली लहसुन

3 शैलेंट या लगभग 45 ग्राम प्याज़

6 पार्सली की टहनियाँ और कुछ पार्सली
ऊपर सजाने के लिये

2 ताज़ी टाइम (हर्ब) की टहनियाँ

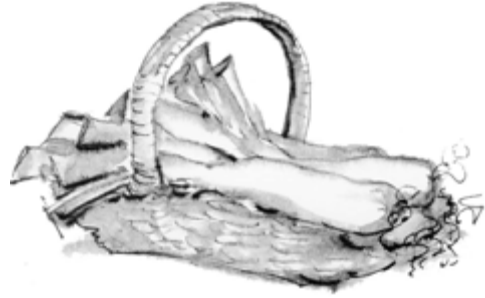
12 साबुत काली मिर्च

6 साबुत धनिये के दाने

1 टहनी ताज़ी फ़ैनल (एक प्रकार की सब्जी) (यदि उपलब्ध हो)

1 टमाटर (लगभग 125 ग्राम), बीज निकाला और बारीक कटा हुआ

6 काले या हरे ऑलिव



ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें। लीक्स की जड़ों को काट-छाँट दें। लीक्स की जड़ की तरफ के हिस्से पर, लम्बाई में 1 इंच (2½ सें.मी.) का चीरा लगा दें। फिर अच्छी तरह धो लें ताकि सारी मिट्टी निकल जाए। एक बेकिंग पैन में लीक्स को रख दें।

लीक्स, टमाटर, ऑलिव और सजाने की पार्सली को छोड़कर, बाक़ी सारी सामग्री को एक बरतन में डालें। उबाला आने के बाद आँच से उतारकर लगभग 15 मिनट के लिये अलग रख दें। इसे धीमी आँच पर फिर से पकाएँ। इस हर्ब-युक्त शोरबे को छानकर लीक्स के ऊपर डाल दें। यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा पानी मिला दें। फ़ॉयल से ढककर 35-40 मिनट तक या नरम होने तक बेक करें।

लीक्स को छानकर, एक प्लेट में रखें और शोरबा बचाकर रख लें। बचे हुए शोरबे को बरतन में डालकर तब तक उबालें, जब तक कि वह 1/2 या 1/3 कप (90-120 मि. लि.) न रह जाए। शोरबे को लीक्स के ऊपर डालकर ठंडा करें। परोसने से पहले, इसे कटे हुए टमाटर, पार्सली और ऑलिव से सजाएँ।

2 से 4 व्यक्तियों के लिये

क्रीम-युक्त लहसुन मेयोनेज़ के साथ अस्पैरगस

(Asparagus with Creamy Aioli)

यहाँ पर ठंडे अस्पैरगस को क्रीमी आयोली (लहसुन मेयोनेज़) के साथ मिलाकर एक सामान्य ऐपिटाइज़र या सलाद बनाया गया है, जिसे किसी भी भोजन के साथ परोसा जा सकता है। यदि इसे और अधिक शानदार बनाना हो तो आयोली सॉस के साथ विविध प्रकार की भाप में पकी या उबली हुई सब्जियाँ परोसें। इसके लिये आलू, गाजर, आर्टिचोक, फ्रेन्च बीन्स और चुकंदर चुने जा सकते हैं।

1 किलोग्राम अस्पैरगस

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

2-3 बड़े चम्मच (30-45 मि. लि.) नीबू का रस (या स्वाद-अनुसार)

½ लाल शिमला मिर्च (लगभग 60 ग्राम)

1 कप (250 ग्राम) आयोली (रेसिपि देखें, पृ. 347)

½ कप (125 मि. लि.) क्रीम

चाइव्स (छोटे हरे प्याज़), बारीक कटे हुए

अस्पैरगस के नीचे के सख्त सिरे तोड़ दें। अस्पैरगस को धोकर, लगभग 10 मिनट या नरम होने तक भाप में पका लें, पानी छान दें। उनमें नमक, काली मिर्च और नीबू का रस मिला दें, ठंडा कर लें। लाल शिमला मिर्च को धो लें। बीज निकालकर, छोटे टुकड़ों में काटकर, अलग रख दें।

पृ. 347 पर बताई गई विधि के अनुसार आयोली सॉस बना लें। क्रीम को फेंटकर सॉस में मिला दें।

अस्पैरगस को परोसने की प्लेट में सजा दें। चम्मच से आयोली सॉस को अस्पैरगस के ऊपर डालकर कटी हुई लाल शिमला मिर्च और चाइव्स बिखेर दें।

4 व्यक्तियों के लिये



मशरूम और टमाटर सहित आर्टिचोक बॉटम्स

(Artichoke Bottoms with Mushrooms & Tomatoes)

भोजन के आरम्भ में ऐपिटाइज़र की तरह परोसने के लिये आर्टिचोक अति उत्तम है। एक के बाद एक परत उतारकर ही आर्टिचोक के अंदर के गूदे या बॉटम तक पहुँचा जा सकता है। यदि आप इस काट-छाँट से बचना चाहते हैं तो इस व्यंजन के लिये कुछ किस्मों के डिब्बा-बंद आर्टिचोक बॉटम्स का उपयोग करना उपयुक्त होगा। आर्टिचोक्स को गरम या ठंडा परोसा जा सकता है।

- 4 आर्टिचोक्स (प्रत्येक आर्टिचोक लगभग 250 ग्राम)
- 3 कप (750 मि. लि.) उबलता हुआ पानी
- 4 छोटे चम्मच (20 मि. लि.) नीबू का रस
नमक
- 4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) प्याज़, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 कली लहसुन, बारीक कटी हुई
- 125 ग्राम मशरूम, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 250 ग्राम टमाटर, छीलकर बीज निकाले और छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 या 2 टहनी ताज़ी टाइम (thyme)
ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) ब्रेड क्रम्स

आर्टिचोक्स के नीचे के डंठल को तोड़ लें और बाहर के पत्तों को पीछे की तरफ मोड़कर तोड़ दें। गूदे के ऊपर के बचे हुए पत्तों को एक बहुत तेज़ छुरी से काट लें। सारे पत्तों को काट दें ताकि केवल आर्टिचोक्स के अंदर का गूदा बच जाए। उस पर कटा हुआ नीबू मसल दें।

आर्टिचोक्स के अंदर के गूदे को एक बरतन में, उबलते हुए पानी में डालें। उसमें नीबू का रस और नमक मिलाएँ। उन्हें नरम होने तक लगभग 30-40 मिनट पकाएँ। उनमें छुरी बेधकर देखें। यदि वे पक गए हैं तो छुरी आसानी से अंदर चली जाएगी। जब वे नरम हो जाएँ तब छानकर पानी निकाल दें। उनके अंदर का चोक (रोएँदार भाग) और बचे हुए पत्ते काटकर फेंक दें।

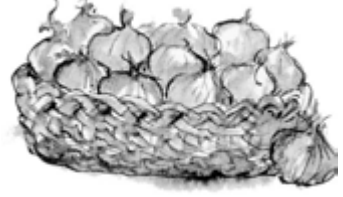
एक बरतन में तेल गरम करें। प्याज़ डालकर लगभग 5 मिनट पकाएँ, लहसुन डालकर 1 मिनट और पकाएँ। फिर मशरूम मिलाएँ और लगभग 6 मिनट पकाएँ। फिर टमाटर, टाइम, नमक, काली मिर्च और ब्रेड क्रम्स डालकर चलाएँ और हलकी आँच पर 2 से 3 मिनट तक पकाएँ। आर्टिचोक्स में इस मिश्रण को भरें और परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

फ्रेन्च प्याज़ का सूप (French Onion Soup)

अच्छे प्याज़ ही एक स्वादिष्ट प्याज़ के सूप का रहस्य है। सूप में मीठे प्याज़ का उपयोग करें। सब्जियों का पौष्टिक शोरबा मिलाने से पहले प्याज़ को भूनकर भूरा कर लें।

- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- 1¼ किलोग्राम पीले रंग के प्याज़, पतले कतरे हुए
चुटकी भर चीनी
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) मैदा
- 8 कप (2 लिटर) सब्जियों का शोरबा (रेसिपि देखें, पृ. 411)
- ½ चम्मच (2½ ग्राम) सेज (हर्ब)
- 1 तेज-पत्ता
नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) शाकाहारी वूस्टरशायर सॉस (स्वाद-अनुसार) (यदि उपलब्ध हो)
- 1½ कप (185 ग्राम) स्विस् चीज़ या चैडर चीज़, कसा हुआ
फ्रेन्च ब्रेड, गोलाकार में काटकर सेकी हुई



एक बड़े बरतन में तेल के साथ मक्खन डालकर पिघला लें और प्याज़ डालकर चलाएँ। मध्यम आँच पर लगभग 10 मिनट तक ढककर पकाएँ। ढक्कन हटाकर चीनी मिला दें। प्याज़ को सुनहरा-भूरा होने तक पकाते रहें, आँच कम करें और चलाते हुए मैदा मिलाएँ। कुछ मिनट तक पकाएँ।

आँच से हटाकर 1 कप (250 मि. लि.) सब्जियों का शोरबा डाल दें। मैदे और शोरबे के अच्छी तरह मिल जाने तक चलाते रहें। उसमें सेज, तेज-पत्ता और बाक़ी बचा हुआ शोरबा मिला दें। चालीस मिनट तक धीमी आँच पर पकने दें। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ। तेज-पत्ता निकाल दें और चलाते हुए वूस्टरशायर सॉस मिलाएँ।

ओवन को 200° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें। कलछी से सूप को अलग-अलग ओवन-प्रूफ़ प्यालों में डाल दें। प्रत्येक प्याले में चीज़ बुरक दें और ऊपर सेकी हुई ब्रेड के टुकड़े तथा थोड़ा और चीज़ डाल दें। ओवन में लगभग 15 मिनट तक गरम करके परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये

गाजर का क्रीमी सूप (Creme Cr cy)

इस बढ़िया फ्रेन्च सूप (क्रीम क्रेसी) का नाम फ्रांस के क्रेसी नामक गाँव से लिया गया है। इसे चावल मिलाकर गाढ़ा किया जाता है और क्रीम डालकर चिकना (क्रीमी) किया जाता है। इसे कूटॉन और ताज़ी हर्ब डालकर परोसें।

- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1 बड़ा प्याज़ (लगभग 185 ग्राम), कतरा हुआ
- 5 गाजर (लगभग 625 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) टमाटर का पेस्ट
- ¼ कप (45 ग्राम) चावल
- 6-8 कप (1½-2 लिटर) सब्जियों का शोरबा (रेसिपि देखें पृ. 411)
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- ½ कप (125 मि. लि.) हलकी क्रीम

एक भारी तले के बड़े बरतन में मक्खन गरम करें। उसमें कटे हुए प्याज़ डालकर भूनें, गाजर मिलाएँ और नरम होने तक भूनें।

टमाटर का पेस्ट, चावल और 4 कप (1 लिटर) सब्जियों का शोरबा मिलाकर, धीमी आँच पर लगभग 25 मिनट तक या सब सामग्री के बहुत नरम हो जाने तक पकाएँ।

मिक्सी या फ़ूड-प्रोसेसर में डालकर प्यूरी बना लें। सूप को वापस बरतन में डालकर बाक़ी का शोरबा मिला दें। नमक और काली मिर्च डालकर 5 मिनट और पकाएँ। क्रीम डालें और अच्छी तरह गरम करें। गरम परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये



चाइव के फूलों सहित सॉरल सूप (Sorrel Soup with Chive Blossoms)

सॉरल, हरे पत्तों वाली हर्ब है, जो बहुत कठिनाई से मिलती है परंतु सॉरल को अपने बगीचे में उगाना आसान है। सॉरल के पत्तों को आलू के साथ मिलाकर इस खट्टे सूप को बनाएँ। इसे गरम या ठंडा परोसें। चाइव (एक प्रकार का प्याज़) के फूलों को इसे सजाने के लिये उपयोग करें। यदि चाइव के फूल उपलब्ध न हों तो कटे हुए ताजे चाइव से सजाएँ। सॉरल की जगह अन्य प्रकार के पत्तों का उपयोग किया जा सकता है, परंतु सूप का स्वाद बदल जाएगा।

- 4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1 बड़ा पीला प्याज़ (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 500 ग्राम आलू, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 4 कप (1 लिटर) पानी
- नमक और काली मिर्च
- 3 कप (लगभग 250 ग्राम) सॉरल, धुली और कटी हुई (यदि उपलब्ध हो)
- ¼ कप (60 मि. लि.) क्रीम
- चाइव के फूल

एक बड़े बरतन में मक्खन पिघला लें। उसमें प्याज़, आलू और ½ कप (125 मि. लि.) पानी मिला दें। लगभग 10 मिनट तक पकाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ। इसमें धुली और कटी हुई सॉरल और बचा हुआ पानी डालें। उबाला आ जाने पर आँच कम कर दें और 30 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ।

चखकर देखें, यदि आवश्यकता हो तो और नमक या काली मिर्च मिलाएँ। मिक्सी में डालकर प्यूरी बनाएँ, परंतु एक बार में सूप की थोड़ी मात्रा ही मिक्सी में डालें। वापस आँच पर रखकर क्रीम मिलाएँ और अच्छी तरह गरम कर लें। चाइव के फूल डालकर परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



राटाटूइय (Ratatouille)

राटाटूइय, प्रोवान्स (दक्षिणी फ्रांस) का विशेष व्यंजन है। इस ताज़ी सब्जियों के मिश्रण को ऐपिटाइज़र, मुख्य व्यंजन की तरह या दूसरे व्यंजनों के साथ परोसा जा सकता है। यह चावल या पास्ता के ऊपर डाला हुआ या क्रेप और टार्ट के भरावन की तरह बहुत स्वादिष्ट लगता है। इसे बनाने में ज़्यादा समय लगता है, इसलिये इसे अधिक मात्रा में बना लें। चाहे गरम हो या ठंडा, दूसरे दिन यह और भी स्वादिष्ट लगता है।

नमक

- 500 ग्राम बैंगन, चौकोर टुकड़ों में कटे हुए
- 1/3 कप (90 मि. लि.) ऑलिव ऑयल (या आवश्यकता हो तो और अधिक)
- 500 ग्राम जुकीनी, चौकोर टुकड़ों में कटी हुई
- 500 ग्राम प्याज़, पतले कतरे हुए
- 4 कली लहसुन, बहुत बारीक कटी हुई
- 2 लाल या हरी शिमला मिर्च (लगभग 250 ग्राम), मोटी कटी हुई
- 1 किलोग्राम ताज़े या डिब्बा-बंद टमाटर, छिले और मोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1/4 कप (30 ग्राम) ताज़ी पार्सली, कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)
- 1/4 कप (30 ग्राम) बेज़िल, कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) ताज़ी टाइम, कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)

बैंगन के टुकड़ों को नमक लगाकर आधे घंटे के लिये छलनी में डालकर रख दें। फिर धोकर सुखा लें। एक भारी नॉन-स्टिक फ्राइंग पैन में 2 बड़े चम्मच ऑलिव ऑयल गरम करें। फिर जल्दी से बैंगन को सुनहरा भूरा होने तक भूनें। यदि आप नॉन-स्टिक फ्राइंग पैन का उपयोग नहीं कर रहे हैं, तो आपको थोड़े ज़्यादा तेल की आवश्यकता हो सकती है। स्वाद-अनुसार नमक डालें। बैंगन को अलग रख दें। फ्राइंग पैन में और दो बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल डालकर जुकीनी को भूनकर नमक मिला दें।

एक भारी बरतन में बाक़ी बचा हुआ तेल गरम करें। धीमी आँच पर प्याज़ को पारदर्शी होने तक पकाएँ। लहसुन और शिमला मिर्च मिलाकर 10 मिनट तक पकाएँ। टमाटर डालकर 10 मिनट और पकाएँ, नमक डालें। इसमें जुकीनी, बैंगन और हर्ब्स डाल दें। धीमी आँच पर 45 मिनट से 1 घंटे तक ढककर पकाएँ। स्वाद-अनुसार नमक डाल दें।

यदि आप राटाटूइय को क्रेप या टार्ट में डालकर परोसना चाहते हैं तो 45 मिनट पकाने के बाद, इसे ढक्कन उतारकर पकाएँ ताकि तरल पदार्थ थोड़ा सूख जाए। यदि आप इसे चावल पर डालकर परोसना चाहते हैं तो आप इसे अधिक रसेदार बनाएँ। चखकर मसाले ठीक करें। यदि आवश्यकता हो तो नमक या हर्ब्स की मात्रा बढ़ाएँ। गरम या ठंडा परोसे।

4-6 व्यक्तियों के लिये

मशरूम भरी पफ़ पेस्ट्री (Wild Mushrooms on Puff Pastry)

यह मशरूम का व्यंजन, पतझड़ का सूचक है और बहुत ही स्वादिष्ट है। यदि पफ़ पेस्ट्री को बाज़ार से ख़रीद लें तो इसे बनाना बहुत सरल है। यदि पफ़ पेस्ट्री उपलब्ध न हो तो पृ. 352 पर बतायी गई विधि के अनुसार (एक बड़ा टार्ट बनाने के बजाय) छोटे-छोटे टार्ट बनाकर, उनमें मशरूम का मिश्रण भरकर, इस व्यंजन को बनाएँ। यह बहुत तृप्ति देने वाला व्यंजन है और दोपहर के भोजन के लिये उत्तम है।

- 2 कप (250 ग्राम) मशरूम
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1 शैलेंट या लगभग 15 ग्राम प्याज़, बहुत बारीक कटा हुआ
- 1 छोटी कली लहसुन, बहुत बारीक कटी हुई
- $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ कप (125-180 मि. लि.) क्रीम
- 60 ग्राम शैत्र (ताज़ा गोट चीज़) या नरम पनीर
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) ताज़ी टाइम बहुत बारीक कटी हुई
या $\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच ($2\frac{1}{2}$ ग्राम) सूखी टाइम (यदि उपलब्ध हो)
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 6 पफ़ पेस्ट्री, गोलाकार या आयताकार, बीच से दो हिस्से की हुई (यदि उपलब्ध हो)
या पेस्ट्री क्रस्ट (रेसिपि देखें, पृ. 352), छोटे-छोटे टार्ट के रूप में बनाया हुआ
ताज़ी टाइम के डंठल, सजाने के लिये (यदि उपलब्ध हो)

मशरूम को गीले कपड़े से पोंछकर साफ़ कर लें। मशरूम के आकार के अनुसार उनके दो या चार टुकड़े कर लें।

एक बरतन में दो बड़े चम्मच (30 ग्राम) मक्खन मध्यम आँच पर पिघला लें। मशरूम डालें और लगभग 5 मिनट तक चलाते हुए तब तक भूनें, जब तक वे हलके भूरे न हो जाएँ। परंतु उनका सारा रस सूखना नहीं चाहिये। आँच कम करके उसमें बचा हुआ बड़ा चम्मच मक्खन, प्याज़ और लहसुन मिला दें और उनके नरम होने तक एक मिनट चलाते हुए भूनें।

क्रीम डालें और गोट चीज़ (या पनीर) को मसलकर डाल दें और पिघलने तक चलाते रहें। नमक, काली मिर्च और हबर्ज़ मिला दें। यदि सॉस बहुत गाढ़ी हो तो उसमें थोड़ी और क्रीम या दूध मिला दें।

पफ़ पेस्ट्री को डिब्बे पर लिखे निर्देश-अनुसार बेक कर लें। परोसने की प्लेटों में पेस्ट्री के नीचे के भागों को रखकर, मशरूम को उनके ऊपर चम्मच से डाल दें और पेस्ट्री के ऊपरी भाग उनके ऊपर वापस रख दें। ताज़ी टाइम के डंठलों से सजा दें।

6 व्यक्तियों के लिये

लहसुन-युक्त क्रीम के साथ जुकीनी टार्ट

(Zucchini Tart with Garlic Custard)

इस शानदार क्रीमी टार्ट के लिये जो भरावन बनाया जाता है, उसमें लहसुन एक बढ़िया खुशबू भर देता है।

- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 2 शैलेंट या प्याज़ (लगभग 30 ग्राम), बारीक कटे हुए
- 500 ग्राम, ताज़ी जुकीनी, पतले टुकड़ों में कटी हुई
- नमक
- 1 नीबू का रस
- 1 साबुत लहसुन (लगभग 60 ग्राम) बेक किया हुआ (रेसिपि देखें, पृ. 344)
- 8 बड़े चम्मच (64 ग्राम) कॉर्नफ्लॉर
- 1 कप (250 मि. लि.) हलकी क्रीम
- 500 ग्राम क्रीम चीज़, नरम किया हुआ
- थोड़ा सा जायफल, कसा हुआ
- 2 कप (250 ग्राम) गुइयर या स्विस् चीज़ या चैंडर चीज़, कसा हुआ
- 9 इंच (23 सें. मी.) पाइ क्रस्ट की एक परत, अधपकी (रेसिपि देखें पृ. 352)



भरावन तैयार करने के लिये एक फ्राइंग पैन में मक्खन गरम करें। प्याज़ डालकर एक या दो मिनट तक पकाएँ। इसमें जुकीनी और स्वाद-अनुसार नमक मिलाएँ। लगभग 10 मिनट तक या सुनहरा होने तक भूनें। यदि उसमें कुछ तरल पदार्थ रह गया हो तो आँच तेज़ करके उसे सुखा लें। एक नीबू का रस मिला दें।

बेक किये हुए लहसुन को मिक्सी में डालकर प्यूरी बना लें। कॉर्नफ्लॉर और क्रीम को मिलाकर प्यूरी किये हुए लहसुन के साथ फेंट लें। उसमें क्रीम चीज़ और कसा हुआ जायफल मिलाकर हलका और फुलफुला (फ्लफी) होने तक फेंटें। इसमें स्विस् चीज़ (थोड़ा चीज़ टार्ट के ऊपर डालने के लिये रख लें) और पकी हुई जुकीनी मिलाएँ। स्वाद-अनुसार नमक डालें।

ओवन को 190° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें।

भरावन को तैयार पाइ क्रस्ट में डाल दें। बाक़ी बचे हुए चीज़ को ऊपर डालकर लगभग 45 मिनट या सुनहरा-भूरा होने तक बेक करें। परोसने से पहले 5-10 मिनट तक रखें।

4-6 व्यक्तियों के लिये

प्याज़ का टार्ट (Pissaladière)

यह प्रोवान्स (दक्षिणी फ्रांस) का पीट्ज़ा है, जो प्याज़, ब्लैक ऑलिव और हर्ब की सुगंध से भरा हुआ होता है। इस टार्ट में कभी-कभी टमाटर डाले जाते हैं। नीस (शहर का नाम) में इसे या तो पेस्ट्री क्रस्ट या खमीरी मैदे से बनाया जाता है। खमीरी मैदा इसे बहुत पौष्टिक बना देता है, यदि आपको पेस्ट्री क्रस्ट अधिक पसंद है तो आप उसका उपयोग कर सकते हैं।

5 बड़े चम्मच (75 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

1½ किलोग्राम प्याज़, बारीक कटे हुए

2 कली लहसुन, कटी हुई

1 छोटा चम्मच (2½ ग्राम) प्रोवान्स की हर्ब्स
(जैसे तेज-पत्ता, बेज़िल, रोज़मेरी आदि)

नमक

ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च

1 पीट्ज़ा की गूँधी हुई परत या क्रस्ट (रेसिपि देखें, पृ. 298)

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) केपर्स, (बहुत छोटी कली जैसी सब्जी)
धोकर पानी निकाली हुई (यदि उपलब्ध हो)

2 दर्जन ऑलिव (लगभग 165 ग्राम), गुठली निकालकर काटे हुए

ओवन को 230° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें।

चार बड़े चम्मच (60 मि. लि.) तेल को एक भारी फ्राइंग पैन में गरम करें। उसमें प्याज़, लहसुन और हर्ब्स डाल दें। स्वाद-अनुसार नमक मिलाएँ। आँच धीमी करके ढक दें और प्याज़ के बहुत नरम होने तक, लगभग 45 मिनट से 1 घंटे तक धीरे-धीरे पकाएँ। यदि वे चिपकने लगे तो थोड़ा पानी डाल दें। प्याज़ सुनहरे होने चाहिये, भूरे नहीं। जब प्याज़ पक जायें तब उनमें ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च मिला दें।

एक 14 इंच (35 सें. मी.) के पीट्ज़ा पैन में मैदा या मक्के का आटा बुरक दें। पीट्ज़ा के गूँधे हुए मैदे को बेलकर पैन में रखें और उस पर ब्रश से बचा हुआ तेल लगाकर प्याज़ फैला दें। प्याज़ के ऊपर केपर्स और ऑलिव डाल दें। ओवन में रखकर 15 से 20 मिनट या सुनहरा होने तक बेक करें।

6 व्यक्तियों के लिये



समर स्वर्वांश और पालक का ट्याँ

(Tian of Summer Squash and Spinach)

इस व्यंजन को 'ट्याँ' नाम, एक ट्याँ नाम की मिट्टी की डिश से मिला है, जिसमें इसे बनाया जाता है। इस समर स्वर्वांश (जैसे जुकीनी), पालक और चावल के सम्मिश्रण को बनाना बहुत आसान है और यह बगीचे की ताज़ी सुगंध रसोईघर में ले आता है।

1 कप (185 ग्राम) चावल

1 किलोग्राम ताज़ा पालक, धुला और सख्त डंठल निकाला हुआ

3 प्याज़ (लगभग 625 ग्राम), कटे हुए

¼ कप (60 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

2 कली लहसुन, कटी हुई

5 जुकीनी या पीली समर स्वर्वांश (लगभग 1 किलोग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई नमक

ताज़ी पिप्सी हुई काली मिर्च

¼ कप (30 ग्राम) ताज़ी बेज़िल, कटी हुई

⅓ कप (90 ग्राम) गुइयर चीज़ या स्विस् चीज़ या चैडर चीज़

⅓ कप (45 ग्राम) पार्मज़ान चीज़, कसा हुआ

चावल को नरम होने तक उबालें। पानी निकालकर अलग रख दें। ताज़े पालक को मोटे टुकड़ों में काटकर अलग रख दें।

तेल में प्याज़ को नरम होने तक भूनें, लहसुन मिलाकर, एक मिनट और पका लें। इसमें कटी हुई स्वर्वांश डालकर तेज़ आँच पर लगभग 5 मिनट तक पकाएँ। आँच कम करके पालक डाल दें। पालक को थोड़ा सा नरम होने तक पकाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें। ताज़ी बेज़िल डालकर हिला लें।

आँच पर से हटाएँ। यदि पालक में कुछ तरल पदार्थ या रस बचा हो तो उसे छानकर निकाल दें। इसमें पके हुए चावल डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। फिर गुइयर या चैडर चीज़ मिला दें।

ओवन को 200° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें।

बरतन का सारा मिश्रण कैसरोल में डाल दें। उस पर पार्मज़ान चीज़ बुरक दें। लगभग 30 मिनट या ट्याँ के सुनहरा होने तक बेक करें।

4-6 व्यक्तियों के लिये

प्रोवान्स के तरीके से बने टमाटर (Tomatoes a la Provençal)

इस व्यंजन के लिये लाल टमाटर और ताज़ी हर्ब्स का उपयोग करें। यह किसी भी नमकीन टार्ट के साथ बहुत अच्छा लगता है।

2 टमाटर (प्रत्येक, लगभग 185 ग्राम)

¼ कप (30 ग्राम) बिना सिकी ब्रेड का चूरा (bread crumbs)

पार्सली (स्वाद-अनुसार), बारीक कटी हुई

बेज़िल (स्वाद-अनुसार), बारीक कटी हुई

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

4 छोटे चम्मच (20 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

2 कली लहसुन, बारीक कटी हुई

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें। टमाटर के बीच के सख्त भाग को निकाल दें और टमाटर को चौड़ाई की तरफ से दो भागों में काट लें।

ब्रेड क्रम्स, पार्सली, बेज़िल, नमक और काली मिर्च को मिलाकर कटे हुए टमाटर के ऊपर बुरक दें। फिर तेल और कटे हुए लहसुन को अच्छी तरह मिलाकर, एक छोटा चम्मच (5 मि. लि.) मिश्रण प्रत्येक कटे हुए टमाटर पर डाल दें। बीस मिनट तक बेक करें।

4 व्यक्तियों के लिये



ब्रेज़्ड बेल्लियन एनडिव (Braised Belgian Endive)

एनडिव, चिकरी जैसे सलाद के पत्ते हैं, जो कसकर बँधी हुई पत्तों की गठरी जैसे होते हैं। इन्हें फ्रांस में एनडिव कहा जाता है, परंतु इंग्लैंड में सलाद के घुंघराले पत्तों को एनडिव कहते हैं। फ्रांस के निवासी इसे उबालकर या कैसरोल में पकाते हैं। वे इसका उपयोग सलाद में डालने के लिये भी करते हैं। आप सख्त एनडिव चुनें और मुरझाये हुए या फीके पत्तों को फेंक दें।

6 सख्त एनडिव (लगभग 750 ग्राम)

5 बड़े चम्मच (75 ग्राम) बिना नमक का नरम किया हुआ मक्खन नमक

1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) नीबू का रस

1 बड़ा चम्मच (12 ग्राम) चीनी

½ कप (125 मि. लि.) पानी

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) पार्सली, बारीक कटी हुई

एनडिव को धो लें। एक इतना बड़ा बरतन लें, जिसमें सब एनडिव एक ही परत में रखे जा सकें। उसमें चार बड़े चम्मच (60 ग्राम) मक्खन डाल दें।

बरतन में एनडिव रख दें। नमक, नीबू का रस और चीनी मिला दें। इतना पानी डालें कि एनडिव पानी के अंदर डूबे रहें। पार्चमेन्ट पेपर का इतना बड़ा टुकड़ा लें जिससे सारे एनडिव ढके जा सकें। पेपर पर बचा हुआ मक्खन लगाकर एनडिव के ऊपर रख दें। यदि पार्चमेन्ट पेपर उपलब्ध न हो तो उसे रहने दें। एक उबाला आने के बाद उन्हें ढककर, मध्यम आँच पर लगभग 40 मिनट या नरम होने तक पकाएँ। थोड़ी-थोड़ी देर में देखते रहें कि उनमें पानी की मात्रा पर्याप्त है।

जब एनडिव नरम हो जाएँ तब ढक्कन हटाकर पार्चमेन्ट पेपर निकाल दें और बचा हुआ तरल पदार्थ सुखा लें, परंतु थोड़ा सा पानी रहने दें। ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च मिलाएँ और पार्सली बुरक कर परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

गोट चीज़ या पनीर भरे बैंगन (Eggplant Stuffed with Goat Cheese)

ताज़ी शैत्र (गोट चीज़) या पनीर और ताज़ा पुदीना इस बैंगन के व्यंजन को पूर्ण बनाते हैं। आपके विशेष मेहमानों के लिये यह एक बहुत आकर्षक व्यंजन है। यदि गोट चीज़ उपलब्ध न हो तो आप नरम पनीर का उपयोग कर सकते हैं।

- 2 बैंगन (प्रत्येक लगभग 250 ग्राम)
- 4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) ऑलिव ऑयल, चुपड़ने के लिये थोड़ा अधिक
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 कली लहसुन, बारीक कटी हुई
- 1 जुकीनी (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई नमक (स्वाद-अनुसार)
- 2 टमाटर (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 90 ग्राम शैत्र (गोट चीज़) या पनीर, चौकोर कटा हुआ या कतले किया हुआ
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) चिलगोज़े, भुने हुए
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) सुनहरे किशमिश
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) ताज़ा पुदीना, कटा हुआ ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

बैंगन को लम्बाई में आधा काट लें। अंदर से छिलके के पास तक काटकर गूदा निकाल दें ताकि पतला परंतु ठोस छिलका रह जाए।

एक बरतन में ऑलिव ऑयल गरम करें, उसमें प्याज़ और लहसुन को थोड़ा सा भूनें। बैंगन का गूदा और जुकीनी डालें और उनका रंग बदलने तक, लगभग 5 मिनट भूनें, स्वाद-अनुसार नमक डालें। टमाटर डालकर दो मिनट पकाएँ। इसमें गोट चीज़ या पनीर की आधी मात्रा, चिलगोज़े, सुनहरे किशमिश, पुदीना और काली मिर्च मिलाएँ।

बैंगन के बाहर के हिस्से पर बचा हुआ ऑलिव ऑयल लगाएँ। बैंगन को हर तरफ़ से लगभग 5 मिनट या हलका सा ग्रिल होने (भुनने) तक ब्राँएलर के नीचे रखें, फिर तैयार किये हुए भरावन को चम्मच से बैंगन के खोलों में भर दें और ऊपर बची हुई गोट चीज़ या पनीर डालें। लगभग 5 मिनट और ब्राँएलर के नीचे रखकर ग्रिल करें ताकि चीज़ पिघल जाए पर जले नहीं।

4 व्यक्तियों के लिये



बेक किया हुआ साबुत लहसुन (Baked Whole Garlic)

प्रोवान्स (दक्षिणी फ्रांस) में लहसुन का उपयोग सब्जी और मसाले के रूप में किया जाता है। पकाने से इसका तीखापन निकल जाता है। इसकी प्यूरी बनाकर फ्रेन्च ब्रेड पर लगाई जाती है या दूसरे व्यंजनों के साथ परोसी जाती है। प्यूरी को सूप में या टार्ट पर भी डाला जा सकता है। इसे जुकीनी टार्ट (रेसिपि देखें, पृ. 338) पर डालकर खाएँ।

2 साबुत लहसुन (प्रत्येक लगभग 60 ग्राम)

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

एक ताज़ी टाइम की टहनी (यदि उपलब्ध हो)

ओवन को 150° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें।

लहसुन के सिरों की नोक को काट दें, परंतु छिलका रहने दें। फिर सिरों पर थोड़ा तेल, नमक, ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च और थोड़ा मक्खन मसल दें। लहसुन के ऊपर ताज़ी टाइम बुरक दें। ढक्कन लगाकर 45 मिनट से 1 घंटे तक या लहसुन के बहुत नरम हो जाने तक बेक करें।

जब लहसुन ठंडा हो जाए तो इसके ऊपर का छिलका उतार दें और नीचे से दबाकर लहसुन निकाल लें और प्रत्येक मेहमान को एक साबुत लहसुन परोसें।

2 व्यक्तियों के लिये



सलाद नीस्वास (Salade Niçoise)

नए आलू, फ्रेन्च बीन्स और टमाटर के मिश्रण, ब्लैक ऑलिव और केपर्स से सजाया गया यह सलाद दोपहर के भोजन या हलके भोजन के लिये उपयुक्त है।

1 किलोग्राम नए आलू

विनिग्रेट ड्रेसिंग (रेसिपि देखें, पृ. 347)

500 ग्राम फ्रेन्च बीन्स, पकाकर फ्रिज में ठंडी की हुई

1 साबुत बॉस्टन लैटिस (लगभग 250 ग्राम) या किसी और

प्रकार के सलाद के पत्ते, धुले और पोंछे हुए

500 ग्राम टमाटर, चार भागों में कटे हुए

¼ कप (लगभग 30 ग्राम) ब्लैक ऑलिव, गुठली निकाले हुए

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) केपर्स (बहुत छोटी कली जैसी सब्जी) (ऐच्छिक)

¼ कप (30 ग्राम) ताज़ी हर्बज़ (बेज़िल, पार्सली, टेरैगॉन)

आलू धो लें। उन्हें नमकीन उबलते हुए पानी में डालकर नरम होने तक पका लें। जब आलू गरम हों तभी उन्हें छीलकर फाँके काट लें।

गरम आलू पर स्वाद-अनुसार, विनिग्रेट ड्रेसिंग डाल दें और उन्हें फ्रिज में रखकर ठंडा कर लें। फ्रेन्च बीन्स पर ड्रेसिंग डाल दें और उन्हें भी फ्रिज में ठंडा करें।

परोसने से पहले सलाद के पत्तों पर कुछ विनिग्रेट ड्रेसिंग डाल दें और सलाद की प्लेट में रख दें। प्लेट के बीच के भाग में आलू रखें। टमाटर पर थोड़ी ड्रेसिंग डालकर फ्रेन्च बीन्स के साथ, आलू के चारों ओर सजाएँ। फिर ऑलिव, केपर्स और ताज़ी हर्ब ऊपर डालकर सजाएँ। यदि आवश्यकता हो तो सलाद पर और ड्रेसिंग डालें।

6 व्यक्तियों के लिये



व्हीट बेरी सलाद (Wheat Berry Salad)

प्रोवान्स (दक्षिणी फ्रांस) में, पतझड़ के मौसम में गेहूँ की कटाई के बाद अधिकतर एपोट्र (एक प्रकार की व्हीट बेरी) परोसी जाती है। ये सूप और स्ट्यू में उपयोग की जाती हैं, ब्रेड में डालकर बेक की जाती हैं या सलाद में डाली जाती हैं, जैसा कि यहाँ दी गई विधि में बताया गया है। कुछ स्थानों पर इनका मिलना कठिन होता है। व्हीट बेरी की जगह आप चावल या अन्य प्रकार के अनाज का उपयोग कर सकते हैं, परंतु पकाने का समय और पानी की मात्रा अलग हो जाएगी।

- 1 कप (220 ग्राम) व्हीट बेरी (यदि उपलब्ध हों)
- 3 कप (750 मि. लि.) पानी
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक
- 4 हरे प्याज (लगभग 60 ग्राम), बारीक कटे हुए (केवल सफेद भाग)
- ½ कप (60 ग्राम) सूखी चैरी या क्रैनबेरी या किशमिश
- ½ कप (60 ग्राम) ताजी पार्सली
- ¼ कप (30 ग्राम) अखरोट, भुने और बारीक कटे हुए
- 1 टमाटर (लगभग 250 ग्राम), बारीक कटा हुआ
- फ़ैनल (एक प्रकार की सब्जी) की कुछ डंडियाँ (लगभग 60 ग्राम), कटी हुई (यदि उपलब्ध हों)
- ½ कप (125 मि. लि.) विनिग्रेट ड्रेसिंग (पृ. 347) (या स्वाद-अनुसार थोड़ी ज्यादा)
- 250 ग्राम लैटिस (सलाद के पत्ते)

व्हीट बेरी को चुनकर रात भर भिगो दें। फिर उन्हें पानी में डालकर उबालें। ढक्कन लगाकर, आँच कम करें और लगभग एक घंटे तक या व्हीट बेरी के पक जाने तक उबलने दें। वे बहुत नरम नहीं होंगी। नमक मिला दें।

व्हीट बेरी में से पानी निकाल दें और इन्हें हरे प्याज, सूखी चैरी, पार्सली, अखरोट, टमाटर और फ़ैनल के साथ मिला दें। स्वाद-अनुसार विनिग्रेट ड्रेसिंग डाल दें। परोसने की प्लेट में पहले लैटिस बिछाएँ और उस पर व्हीट बेरी के मिश्रण को रखें। परोसने से पहले फ्रिज में रखकर ठंडा कर लें।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये

विनिग्रेट ड्रेसिंग (Vinaigrette Dressing) (1½ कप बनेगा)

यह विनिग्रेट ड्रेसिंग बनाने की मूल विधि है। विभिन्न प्रकार की ताजी हर्बज़ या अलग-अलग प्रकार के खुशबूदार तेल या सिरके डालकर इस ड्रेसिंग में विविधता लाई जा सकती है।

- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) नीबू का रस
- ⅓ कप (90 मि. लि.) लाल सिरका (या नीबू के रस और सिरके का मिश्रण)
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) मस्टर्ड पेस्ट (यदि उपलब्ध हो)
- 1 शैलॉट या लगभग 15 ग्राम प्याज़
- 1 कली लहसुन, कुटी हुई
- 1 कप (250 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- नमक
- ताजी पिसी हुई काली मिर्च

विनिग्रेट ड्रेसिंग तैयार करने के लिये एक बड़े कटोरे में नीबू का रस और सिरका डालें। उसमें मस्टर्ड पेस्ट, प्याज़ और लहसुन मिला दें। धीरे-धीरे फेंटते हुए तेल मिलाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ। चखकर देख लें। यदि आवश्यकता हो तो तेल और सिरके की मात्रा बढ़ाएँ।



क्विक आयोली (Quick Aioli) (1 कप बनेगा)

आयोली, प्रोवान्स (दक्षिणी फ्रांस) की लहसुन मेयोनेज़ है। इसे सूप में डाल सकते हैं या सलाद और सब्जियों में सॉस की तरह उपयोग कर सकते हैं। यह विशेषकर, लहसुन को मेयोनेज़ में मिलाकर बनाई जाती है। जब मेयोनेज़ बनाई जा रही हो तभी इसमें लहसुन मिलाया जाता है। यहाँ इस तुरंत बनने वाली विधि में केवल कुटे हुए लहसुन को तैयार की हुई अंडा-रहित मेयोनेज़ में मिला दें।

- 4 कली लहसुन (या स्वाद-अनुसार)
- नमक
- 1 कप (250 ग्राम) अंडा-रहित मेयोनेज़ (रेसिपि देखें, पृ. 94)
- ⅓ कप (90 मि. लि.) ऑलिव ऑयल (या आवश्यकता हो तो और अधिक)
- ताजी पिसी हुई काली मिर्च

लहसुन और नमक को खरल में डालकर मूसल से अच्छी तरह कूट लें। एक प्याले में निकालकर रख लें। इसमें मेयोनेज़ मिला दें और धीरे-धीरे तेल डालकर फेंटते जाएँ। आवश्यकता-अनुसार नमक और काली मिर्च मिला दें।

टापनाड (Tapenade)

टापनाड, एक प्रकार की चटनी है जो तीखे स्वाद वाले ऑलिव से बनाई जाती है। यह ब्रेड पर लगाई जा सकती है या गरम या ठंडी सब्जियों के साथ परोसी जा सकती है। यह विशेषकर काले ऑलिव से बनाई जाती है, परंतु कुछ विविधता लाने के लिये हरे ऑलिव का उपयोग किया जा सकता है।

500 ग्राम काले या हरे ऑलिव

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

2 कली लहसुन

3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) केपर्स, पानी निकाला हुआ (यदि उपलब्ध हों)

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) ताज़ी टाइम (यदि उपलब्ध हो)

2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) मस्टर्ड पेस्ट

4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) ताज़ा नीबू का रस (या आवश्यकता-अनुसार)

नमक

ऑलिव में से गुठली निकाल दें। इन्हें खरल या फ़ूड-प्रोसेसर में डालकर पीसें। इसमें ऑलिव ऑयल, लहसुन, केपर्स और टाइम मिला दें। फिर मस्टर्ड पेस्ट और ताज़ा नीबू का रस डाल दें। स्वाद-अनुसार नमक डालें। इन सब को पीसकर पेस्ट बना लें। चखकर मसाले ठीक करें। यदि आवश्यकता हो तो नमक और ऑलिव ऑयल की मात्रा बढ़ाएँ।

1½ कप बनेगी

चॉकलेट सॉस सहित नाशपाती (Pears Belle H elene)

ऐसा लगता है जैसे नाशपाती और चॉकलेट, एक दूसरे के लिये ही बने हैं। थोड़ी आइसक्रीम मिलाने से यह फ्रेन्च व्यंजन और भी बढ़िया हो जाता है। चाशनी में पकाई गई नाशपाती तो चॉकलेट या आइसक्रीम के बिना ही अपने आप में बहुत स्वादिष्ट होती है।

- 6 सख्त नाशपाती (लगभग 1½ किलोग्राम)
- 3 कप (750 मि. लि.) पानी
- 1½ कप (375 ग्राम) चीनी
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) नीबू का रस
- नीबू के छिलके के 2 टुकड़े, बारीक कसे हुए
- 2 टुकड़े दालचीनी
- 125 ग्राम बिटर-स्वीट चॉकलेट (bitter sweet chocolate)
- ½ कप (125 मि. लि.) पानी
- वनिला आइसक्रीम

नाशपाती को धोकर, छील लें। उनके डंठल वैसे ही रहने दें। एक बरतन में नाशपाती को रखकर पानी डाल दें। उसमें चीनी, नीबू का रस, नीबू के छिलके और दालचीनी के टुकड़े डालें। नाशपाती के ऊपर एक छोटी प्लेट रख दें ताकि वे पानी में डूबी रहें।

एक उबाला आने के बाद आँच कम करें और नाशपाती के नरम होने तक, लगभग 25-35 मिनट तक पकने दें। नाशपाती को चाशनी में ही ठंडा होने दें।

चॉकलेट को डबल ब्राँएलर के ऊपर वाले बरतन में रखकर पिघला लें। उसमें 125 मि. लि. पानी मिला लें ताकि एक चिकनी सॉस बन जाए।

6 प्याले लें और प्रत्येक प्याले में एक कलछी भर के आइसक्रीम डालें। नाशपाती को छानकर रस निकाल दें। प्रत्येक प्याले में एक नाशपाती रख दें और चॉकलेट सॉस ऊपर डालकर परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये



मीठे पैनकेक (Crêpes Sucrées)

मीठे, पतले पैनकेक (चिल्ले या पूड़े) को फ्रांस में क्रेप सुक्रे कहा जाता है। इस विधि द्वारा बनाए गए पैनकेक का बहुत प्रकार से उपयोग किया जा सकता है। पैनकेक में विविध प्रकार के भरावन डालकर लपेटा जा सकता है या पैनकेक को एक के ऊपर एक रखकर, बीच में भरावन डालकर, केक की तरह बनाया जा सकता है। नमकीन पैनकेक के लिये इसी घोल का उपयोग करें, केवल उसमें चीनी न डालें।

- 2 बड़े चम्मच (16 ग्राम) कॉर्नफ्लॉर
- ½ कप (125 मि. लि.) पानी
- 1 कप (250 मि. लि.) दूध
- 1 कप (125 ग्राम) मैदा
- 1 छोटा चम्मच (4 ग्राम) बेकिंग पाउडर
- चुटकी भर नमक
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) चीनी
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल या पिघला हुआ मक्खन
- 2-3 बड़े चम्मच (30-45 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

¼ कप (60 मि. लि.) पानी में कॉर्नफ्लॉर को घोल लें और इस घोल को बाक्री बचे हुए पानी के साथ दूध में मिला दें।

सूखी सामग्री को छानकर, उसके बीच में एक गड्ढा बना लें और उसमें तेल डाल दें। धीरे-धीरे उसमें तरल पदार्थ (दूध और कॉर्नफ्लॉर का घोल) डालकर अच्छी तरह फेंट लें।

एक 8 इंच (20 सें. मी.) के लोहे के पैन में या नॉन-स्टिक पैन में थोड़ा मक्खन पिघला लें। एक चौथाई कप (या 60 मि. लि.) घोल डालकर पैन को ऐसे घुमाएँ कि उसके पूरे तले पर घोल की पतली सी परत लग जाए। परत पतली ही लगनी चाहिये। यदि 60 मि. लि. घोल डालने से मोटी परत बन रही हो तो घोल कम मात्रा में डालें।

जब पैनकेक का निचला भाग हलका भूरा हो जाए तब उसे पलट कर दूसरी ओर भी 20 सेकंड तक पकाएँ। बाक्री घोल के भी उसी प्रकार पैनकेक बना लें और जब आवश्यकता हो तब पैन में मक्खन लगा लें। पैनकेक को पहले से बनाकर फ्रिज या फ्रीजर में रखा जा सकता है और जब आवश्यकता हो, तब उन्हें परोसा जा सकता है।

10-12 पैनकेक बनेंगे

पैनकेक्स से बना हुआ केक (Gâteau de Crêpes)

यह एक प्रकार का केक है जिसे पैनकेक्स (क्रेप) की एक के ऊपर एक परत रखकर बनाया जाता है। इसमें मीठे या नमकीन भरावन की परतें लगाई जाती हैं। यहाँ मीठे पैनकेक की विधि दी गई है जिसमें पैनकेक को खूबानी जैम और पिसे हुए बादाम की परतें लगाकर बनाया गया है। इस व्यंजन में पिसी हुई चीनी ऊपर बुरकी जाती है।

- 1 कप (250 ग्राम) खूबानी जैम
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) नीबू का रस
- 12 पैनकेक (पृ. 350)
- ½ कप (60 ग्राम) बादाम, पिसे हुए
- 1 बड़ा चम्मच (12 ग्राम) आइसिंग शुगर

ओवन को 190° सेंटिग्रेड पर गरम कर लें। एक बरतन में जैम और नीबू का रस डालें और अच्छी तरह मिल जाने तक हलका सा गरम कर लें।

एक डिश (जो ओवन में रखी जा सके) में चिकनाई लगाएँ। एक पैनकेक को उसमें रखें। उस पर जैम की पतली सी परत लगा दें। फिर उस पर पिसे हुए बादाम की पतली परत बिछा दें। उसके ऊपर फिर पैनकेक रखें। इस प्रकार एक के बाद एक परत लगाते जाएँ और अंत में सबसे ऊपर पैनकेक रखें। इसे लगभग 10 मिनट या अंदर तक पूरी तरह से गरम होने तक बेक करें। ओवन से निकालकर, ऊपर आइसिंग शुगर बुरकें।

4 व्यक्तियों के लिये



मीठी शॉर्ट क्रस्ट पेस्ट्री (Sweet Short Crust Pastry)

इस अध्याय में या इस पूरी पुस्तक में जितने भी टार्ट या पाइ दी गई हैं, उन्हें बनाने के लिये इस विधि का उपयोग किया जा सकता है। मीठे टार्ट बनाने के लिये चीनी का उपयोग करें और नमकीन टार्ट बनाने के लिये उसे छोड़ दें। सिंगल-क्रस्ट (एक परत) पाइ बनाने के लिये नीचे दी गई रेसिपि की आधी मात्रा लें। डबल-क्रस्ट (दो परत) पाइ के लिये या जालीदार पाइ के लिये रेसिपि की पूरी मात्रा लें।

2½ कप (315 ग्राम) मैदा

1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक

1 छोटा चम्मच (4 ग्राम) चीनी, पिसी हुई

1 कप (250 ग्राम) बिना नमक का मक्खन या वनस्पति घी, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

¼-½ कप (60-125 मि. लि.) बर्फ का पानी

मैदा, नमक और चीनी को एक बरतन में छान लें। मक्खन के टुकड़ों को छुरी या पेस्ट्री-ब्लेंडर से मैदे में अच्छी तरह मिलाएँ ताकि मिश्रण मक्के के आटे जैसा दिखने लगे। उसमें एक बार में एक बड़ा चम्मच बर्फ का पानी डालते जाएँ ताकि सारा मैदा इकट्ठा हो जाए, परंतु गीला और चिपचिपा न हो। इस मिश्रण का गोला बनाकर चपटा कर लें। इसे प्लास्टिक या फ़ॉयल में लपेटकर कम से कम 30 मिनट तक ठंडा कर लें।

चपटे किये हुए गोले को फ्रिज से निकाल लें। एक तख्ते पर थोड़ा सा मैदा बुरक लें। उस पर गोले को 3 मि. मी. की मोटाई का बेल लें। इसे पाइ-पैन में रखकर, ठीक से दबाते हुए बैठा लें और किनारे काट-छाँट लें। इस समय इस पेस्ट्री (पाइ की परत या क्रस्ट) को फ्रिज या फ्रीज़र में रखा जा सकता है और जब आप चाहें, इसका उपयोग कर सकते हैं।

पाइ-क्रस्ट को बेक करने के लिये ओवन को 220° सेंटिग्रेड पर गरम कर लें।

यदि आप इसे भरावन के बिना बेक कर रहे हैं तो पाइ के शैल (परत) पर सब तरफ़ काँटे से छेद कर लें, फिर उस पर फ़ॉयल बिछाकर, ऊपर थोड़े बीन्स के दानों या चावल डाल दें। अधपके क्रस्ट या शैल के लिये 8 मिनट और पूरी तरह बेक शैल के लिये 15 मिनट तक बेक करें। क्रस्ट की बेकिंग पूरी तरह समाप्त होने से पहले ही, उस पर से बीन्स या चावल का वज़न उठा लें। फिर कुछ मिनट और बेक करने के बाद ओवन से निकालकर रैक पर ठंडा होने के लिये रखें।

2 सिंगल क्रस्ट टार्ट (2 पाइ की नीचे की एक-एक परत) या 1 डबल क्रस्ट टार्ट (1 पाइ की नीचे और ऊपर की परत) बनेंगी।

चॉकलेट टार्ट (Chocolate Tart)

यह चॉकलेट प्रेमियों की टार्ट है – क्रीमयुक्त, मुलायम और चॉकलेट से भरपूर।
इसे बनाने के लिये सब से बढ़िया चॉकलेट का उपयोग करें।

एक परत का पाइ क्रस्ट (रेसिपि देखें, पृ. 352)

1/3 कप (60 ग्राम) कॉर्नफ्लॉर

1/3 कप (75 ग्राम) आइसिंग शुगर

चुटकी-भर नमक

2 3/4 कप (680 मि. लि.) दूध

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

250 ग्राम बिटर-स्वीट चॉकलेट (या कोई भी चॉकलेट), छोटे टुकड़े किये हुए

1 कप (250 मि. लि.) क्रीम, फ्रिज में ठंडी की हुई

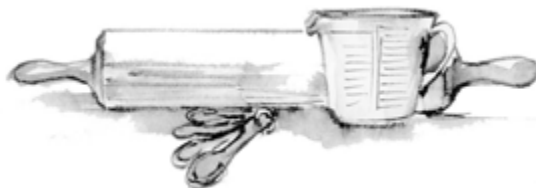
ओवन को 220° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें। पाइ के गुँधे मैदे को बेलकर 9 इंच (23 सें. मी.) के पैन में बराबर से बिछा दें और उसके ऊपर फ़ॉयल लगाकर चावल या बीन्स डाल दें और 10 मिनट तक बेक कर लें। ओवन के तापमान को 190° सेंटीग्रेड कर दें और 5-8 मिनट तक या सुनहरा होने तक बेक करें। फिर फ़ॉयल को चावल या बीन्स सहित हटा दें।

एक बरतन में कॉर्नफ्लॉर, आइसिंग शुगर और नमक मिलाकर चॉकलेट कस्टर्ड तैयार कर लें। उसमें धीरे-धीरे दूध मिला लें। मध्यम आँच पर मिश्रण को उबाला आने तक पकाएँ। एक मिनट तक उबलने दें। आँच से हटा लें। मक्खन और कटी हुई चॉकलेट डालकर हिला लें।

चॉकलेट कस्टर्ड को पाइ-क्रस्ट में डाल दें और ओवन में 190° सेंटीग्रेड पर 12-15 मिनट तक बेक करें। ओवन से निकालकर ठंडा करें। फिर कुछ घंटों तक फ्रिज में ठंडा करें।

परोसने से पहले क्रीम को फेंटें और पेस्ट्री बैग (एक प्रकार की नली लगी हुई थैली) में डालकर, बैग को दबाकर नली द्वारा, क्रीम से पाई को आकर्षक ढंग से सजाएँ।

1 टार्ट बनेगा



छोटे-छोटे लेमन केक (Madeleines)

ये छोटे स्पंज केक, सीप या शैल के आकार के मेडलेन (छोटे मफिन) पैन में बेक किये जाते हैं परंतु छोटे-छोटे मफिन्ज़ कप से भी काम चल जाता है।

$\frac{3}{4}$ कप (185 ग्राम) बिना नमक का मक्खन, नरम किया हुआ

$1\frac{1}{4}$ कप (155 ग्राम) केक बनाने का मैदा, छाना हुआ

1 छोटा चम्मच (4 ग्राम) बेकिंग पाउडर

$\frac{1}{4}$ छोटा चम्मच ($1\frac{1}{2}$ ग्राम) नमक

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) सॉवर क्रीम या दही

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) कॉर्नफ्लॉर, दो बड़े चम्मच (30 मि. लि.) पानी में घुला हुआ

1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) वनिला एसेंस

$\frac{2}{3}$ कप (155 ग्राम) चीनी

2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) नीबू का छिलका, बहुत बारीक कसा हुआ

बुरकने के लिये आइसिंग शुगर

मक्खन को पिघलाकर ठंडा होने के लिये अलग रख दें। मैदा, बेकिंग पाउडर और नमक को एक साथ छान लें।

सॉवर क्रीम या दही को कॉर्नफ्लॉर के मिश्रण के साथ तब तक फेंटें जब तक मिश्रण हलका न हो जाए। वनिला एसेंस मिला दें। धीरे-धीरे चीनी मिलाकर तब तक फेंटते जाएँ जब तक उसकी मात्रा बढ़ न जाए। नीबू का छिलका डालकर मिलाएँ। धीरे-धीरे मैदे का मिश्रण मिलाएँ। फिर मक्खन डालकर हिला लें।

ओवन को 190° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें। फिर मेडलेन पैन या मफिन कप्स पर ब्रश से मक्खन लगा लें और थोड़ा मैदा बुरकें।

लगभग एक बड़े चम्मच घोल को प्रत्येक कप में डाल दें और 12-15 मिनट या हलका सुनहरा होने तक बेक कर लें। केक्स को ठंडा होने के लिये जाली के रैक पर रख दें। जब केक्स ठंडे हो जाएँ तब उन पर आइसिंग शुगर बुरक दें।

1 दर्जन छोटे केक बनेंगे

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

फ्रेन्च भोजन को ऐपिटाइज़र (starter) या सलाद की कम मात्रा से आरम्भ करें, जैसे ग्रीक तरीके से बने हुए लीक्स या क्रीम-युक्त लहसुन मेयोनेज़ से साथ अस्पैरगस। इसके बाद प्याज़ का सूप या गाजर का क्रीमी सूप परोसें। मुख्य भोजन (main dish) के लिये, लहसुन-युक्त क्रीम के साथ जुकीनी टार्ट या समर स्क्वाँश का ट्याँ परोसें। गोट चीज़ या पनीर से भरे बैंगन, राटाटूइय या क्रेप में भरी राटाटूइय भी मुख्य भोजन के लिये उत्तम हैं। भोजन के अंत में परोसने के लिये, फल और चीज़, मीठा टार्ट या पैनकेक्स से बना हुआ केक बहुत बढ़िया मिष्ठान्न हैं।

सुरुचिपूर्ण सहभोज (Elegant Company Dinner)

मशरूम और टमाटर सहित आर्टिचोक बॉटमस (Artichoke Bottoms with Mushrooms and Tomatoes)

फ्रेन्च प्याज़ का सूप (French Onion Soup)

गोट चीज़ या पनीर भरे बैंगन (Eggplant Stuffed with Goat Cheese)

विविध प्रकार की लैटिस और खाने योग्य फूलों का सलाद (Salad of Mixed Lettuces and Edible Flowers) (पृ. 95)

चॉकलेट टार्ट (Chocolate Tart)

ताज़ी तैयार की हुई कॉफ़ी (Freshly Brewed Coffee)

प्रोवान्स में पिकनिक (A picnic in Provence)

सलाद नीस्वास (Salade Niçoise)

लहसुन-युक्त क्रीम के साथ जुकीनी टार्ट (Zucchini Tart with Garlic Custard)

प्रोवान्स के तरीके के बने टमाटर (Tomatoes a la Provençal)

ताज़े फल (Fresh Fruit)

पतझड़ के मौसम का भोजन (An Early Fall Dinner)

गाजर का क्रीमी सूप (Creme Crécy)

राटाटूइय भरे क्रेप (Crêpes Filled with Ratatouille)

व्हीट बेरी सलाद (Wheat Berry Salad)

चॉकलेट सॉस सहित नाशपाती (Pears Belle Hélène)

ताज़ी तैयार की हुई कॉफ़ी (Freshly Brewed Coffee)

दोपहर का विशेष भोजन (Special Luncheon)

मशरूम भरी पफ़ पेस्ट्री (Wild Mushrooms on Puff Pastry)

प्रोवान्स के तरीके से बने टमाटर (Tomatoes a la Provençal)

सलाद नीस्वास (Salade Niçoise)

छोटे-छोटे लेमन केक (Madeleines)

ताज़ी तैयार की हुई कॉफ़ी (Freshly Brewed Coffee)

स्पेन और पुर्तगाल के व्यंजन

स्नैक्स/अल्पाहार और ऐपिटाइज़र (Tapas)

- स्पैनिश टोर्टिया (Tortilla Espanol) पृ. 358
भुने हुए मशरूम (Sauteed Mushrooms) पृ. 359
ताजे चीज़ के भरवाँ टमाटर (Fresh Cheese-Filled Tomatoes) पृ. 360
लाल शिमला मिर्च की ड्रेसिंग (Pimientos Vinaigrette) पृ. 361

सूप (Sopas)

- लहसुन का सूप (Sopa de Ajo) पृ. 362
हरी सब्जियों और जमीकंद का स्ट्यू (Potaje Gallego) पृ. 363
पुर्तगाली हरा सूप (Caldo Verde) पृ. 364
गासपाचो अंडालूस सूप (Gazpacho Andaluza) पृ. 365

चावल (Arroz)

- चावल और सब्जियों का पुलाव (Paella of Rice and Vegetables) पृ. 366
चावल के क्रॉकेट्स (Rice Croquettes) पृ. 367
गर्मियों के लिये चावल के रिंग (Summer Rice Ring) पृ. 368

हरी सब्जियाँ (Verduras)

- समफाइना (Samfaina) पृ. 369
भुनी हुई फूलगोभी (Sauteed Cauliflower) पृ. 370
बादाम की सॉस सहित आलू (Potatoes with Almond Sauce) पृ. 371
चिलगोज़े और किशमिश सहित स्विस् चार्ड
(Swiss Chard with Pine Nuts and Raisins) पृ. 372

सलाद (Ensaladas)

- ताज़ा फ़ावा बीन्स का सलाद (Salad of Fresh Fava Beans) पृ. 373
लाल शिमला मिर्च सहित काबुली चने (Chick Peas with Pimientos) पृ. 374
मिला-जुला हरा सलाद (Ensalada Compuesta) पृ. 375
पुर्तगाली सलाद (Portuguese Salad) पृ. 376

सॉस (Sauces)

- बादाम की सॉस (Almond Sauce) पृ. 377
लाल शिमला मिर्च की सॉस (Red Pepper Sauce) पृ. 378

मीठे व्यंजन (Sweets)

- फ्रोजन संतरे (Frozen Oranges) पृ. 379
बादाम और शकरकंद के पानेलेट्स (Panellets) पृ. 380
तली हुई मीठी ब्रेड (Torrijas) पृ. 381
तली हुई पेस्ट्री स्टिक्स (Xurros) पृ. 382

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव (Suggested Menus) पृ. 383



स्पेन और पुर्तगाल

स्पैनिश टोर्टिया (Tortilla Espanol)

स्पैनिश टोर्टिया नाश्ते, दोपहर तथा रात के भोजन के समय और स्नैक्स या ऐपिटाइज़र की तरह खाये जाते हैं। ये आम तौर पर अंडे के साथ बनाए जाते हैं, परंतु यहाँ इन्हें अंडे के बिना, आलू के केक जैसा बनाया गया है। ये बहुत स्वादिष्ट होते हैं।

- 9 बड़े चम्मच (135 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- 1 प्याज़ (लगभग 155 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 किलोग्राम आलू, छीलकर पतले कतले किये हुए
- नमक
- 1/3 कप (45 ग्राम) मैदा
- 1 कप (250 मि. लि.) पानी

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ऑलिव ऑयल को फ्राइंग पैन में गरम करें। उसमें प्याज़ को सुनहरा होने तक भूनें।

एक नॉनस्टिक फ्राइंग पैन में 6 बड़े चम्मच ऑलिव ऑयल डालकर गरम करें, उसमें आलू डालें और मध्यम आँच पर, लगभग 30 मिनट तक या आलू के रंग बदलने तक, ढककर पकाएँ। नमक डालें और थोड़ी-थोड़ी देर के बाद चलाते रहें ताकि आलू बरतन के तले से न चिपकें। जब आलू पक जाएँ, तब उन्हें फ्राइंग पैन से निकालकर कटोरे में डाल दें। प्याज़ डालें और कुछ मिनट तक टंडा होने दें। जो तेल बरतन में बचा हो, उसे निकाल दें।

एक छोटे कटोरे में मैदा छानें, उसमें पानी मिलाएँ। इस घोल को आलू/प्याज़ में अच्छी तरह मिला लें। इसे 15-20 मिनट तक या जब आलू, मैदे के घोल को सोख लें, तब तक रखें।

बाक़ी बचा हुआ, 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) तेल, फ्राइंग पैन में डालें। जब तेल बहुत गरम हो जाए तो उसमें आलू डालें परंतु ध्यान रहे कि वे टूटें नहीं। आलू के केक को कलछी से समतल कर लें और मध्यम आँच पर लगभग 15 मिनट तक या जब वह भूरा होने और जमने (सेट होने) लगे, तब तक पकाएँ। फ्राइंग पैन को हिलाएँ, ताकि टोर्टिया चिपकें नहीं।

ध्यान से टोर्टिया को बड़ी डिश में डालें, फिर दूसरी तरफ़ पकाने के लिये उसे वापस फ्राइंग पैन में धीरे से सरका दें। इसे 15-20 मिनट पकाएँ। फ्राइंग पैन से निकालकर परोसने की प्लेट पर डाल दें। गरम या सामान्य तापमान पर परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये

भुने हुए मशरूम (Sautéed Mushrooms)

ताजे मशरूम को तेज आँच पर, जल्दी भूनकर, बढ़िया स्नैक या ऐपिटाइज़र बनाया जाता है। इन्हें छोटे कटोरों में डालकर या सिकी हुई ब्रेड पर लगाकर खाया जा सकता है। इनका और भी कई व्यंजनों में उपयोग हो सकता है। किसी भी प्रकार का मशरूम इस प्रकार तैयार किया हुआ स्वादिष्ट लगता है।

500 ग्राम ताजे मशरूम

4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

2 कली लहसुन, बारीक कटी हुई

पार्सली, बारीक टुकड़ों में कटी हुई (स्वाद-अनुसार)

नीबू का रस

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

मशरूम को धोकर पोंछ लें फिर कतले कर लें। मशरूम को तेल में 3 से 4 मिनट भूनें। लहसुन और पार्सली डाल कर एक मिनट और पकाएँ। स्वाद-अनुसार नीबू का रस, काली मिर्च और नमक डालकर परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



ताज़े चीज़ के भरवाँ टमाटर (Fresh Cheese-Filled Tomatoes)

इस व्यंजन के लिये लाल या पीले चैरी जैसे छोटे टमाटर चुनें। ये छोटे-छोटे स्वादिष्ट ऐपिटाइज़र हैं। आप बड़े टमाटर को भी इसी प्रकार भरकर हरे सलाद के साथ, दोपहर के भोजन के लिये परोस सकते हैं।

1 किलोग्राम लाल और पीले चैरी टमाटर

125 ग्राम केसो फ़ेस्को चीज़ (इसके बदले में फ़ैटा चीज़ या पनीर उपयोग कर सकते हैं)

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) हरे प्याज़, छोटे टुकड़ों में कटे हुए

पार्सली, कटी हुई (स्वाद-अनुसार)

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

जीरा, भुना और पिसा हुआ

टमाटर के सिरे काटें और इन्हें वापस ढकने के लिये अलग रख दें। फिर केसो फ़ेस्को या फ़ैटा चीज़ को बारीक काटें। उसमें कटे हुए हरे प्याज़ और पार्सली डालें। स्वाद-अनुसार, नमक, काली मिर्च और जीरा डालें।

टमाटर में इस मिश्रण को अच्छी तरह दबाकर भरें। फिर उन पर अलग रखे हुए टमाटर के सिरे रखें। परोसने से पहले एक घंटा फ्रिज में रखें। पार्सली से सजाकर परोसें।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये

लाल शिमला मिर्च की ड्रेसिंग (Pimentos Vinaigrette)

इस व्यंजन में विशेषकर, लाल शिमला मिर्च उपयोग की जाती हैं परंतु इसे रंग-बिरंगा बनाने के लिये इसमें पीली, नारंगी और हरी शिमला मिर्च भी डाल सकते हैं। भुनी हुई लाल शिमला मिर्च, नमक, काली मिर्च और ऑलिव ऑयल लगाकर परोसी जाती हैं या किसी भी व्यंजन, जैसे सलाद, नमकीन पाइ और पाएया (पुलाव) में डाली जाती हैं। इन्हें हमेशा थोड़ा ज़्यादा बनाएँ, ताकि ये दूसरे व्यंजनों में भी उपयोग की जा सकें।

6 पिमेंटो (लाल शिमला मिर्च) (लगभग 1¼ किलोग्राम)

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

2 कली लहसुन, बारीक कटी हुई

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) प्याज़, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

6 बड़े चम्मच (90 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) लाल सिरका

2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) केपर्स (बहुत छोटी कली जैसी सब्जी, यदि उपलब्ध है)

¼ कप (30 ग्राम) पार्सली, छोटे टुकड़ों में कटी हुई

लाल शिमला मिर्च को सीधा कोयलों, गैस या सीखों पर भूनें। जब वे सब तरफ से भुन जाएँ तो कागज़ के लिफ़ाफ़े में 20 मिनट तक रख दें। फिर लिफ़ाफ़े से निकालकर, उनका छिलका, बीज और नसें निकाल दें।

मिर्च को पट्टियों में काटें। नमक, काली मिर्च, लहसुन और प्याज़ मिलाएँ। ऑयल और सिरका, मिर्चों के ऊपर डालें। सामान्य तापमान पर परोसें या फ्रिज में ठंडा करें। परोसने से पहले केपर्स से सजाकर कटी हुई पार्सली डालें।

4 व्यक्तियों के लिये



लहसुन का सूप (Sopa de Ajo)

यह सिमसिमाता हुआ शोरबा, सिकी हुई ब्रेड के साथ बहुत स्वादिष्ट लगता है। इसका उपयोग पौष्टिक सूप की तरह या अन्य सूप बनाने के लिये मूल शोरबे की तरह भी किया जा सकता है।

लहसुन के शोरबे के लिये सामग्री

6 कप (1½ लिटर) सब्जियों का शोरबा (पृ. 411)

1 गाँठ लहसुन (लगभग 60 ग्राम), बिना छिला

¼ कप (30 ग्राम) पार्सली, छोटे टुकड़ों में कटी हुई

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च



सूप के लिये सामग्री

8 पतली स्लाइस, ब्राउन ब्रेड की

¼ कप (60 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

8-10 कली लहसुन, छिली हुई

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) पैप्रिका (कम तीखा लाल मिर्च पाउडर)

½ छोटा चम्मच (2 ग्राम) जीरा

ओवन को 180° सेंटिग्रेड पर गरम कर लें। लहसुन का शोरबा बनाने के लिये सब्जियों का शोरबा, लहसुन और पार्सली को एक बड़े सूप के बरतन में मिलाएँ। उबाला आने पर आँच कम करके 45 मिनट तक पकने दें। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें।

ब्रेड की स्लाइसों पर दोनों ओर ब्रश से तेल लगाएँ। लहसुन को भूने के लिये, 1 या 2 चम्मच तेल अलग रख दें। ब्रेड को बेकिंग ट्रे पर रखें और दोनों तरफ, 5 मिनट या सुनहरा भूरा होने तक, ओवन में सेकें।

बाक़ी बचे हुए ऑलिव ऑयल को फ्राइंग पैन में गरम करें और छिली हुई लहसुन की कलियों को तेल में सुनहरा होने तक भूनें, लहसुन निकाल दें। लाल मिर्च और जीरा गरम तेल में डालकर चलाएँ और फ्राइंग पैन को तुरंत आँच से हटा दें।

मसाले वाला यह तेल सूप के बरतन में डाल दें और थोड़ा पकने दें। चखकर, मसाले ठीक कर लें। सिकी हुई ब्रेड को तोड़कर सूप के गहरे बरतन में या अलग-अलग सूप के कटोरों में डालें। लहसुन का गरम शोरबा, ब्रेड के ऊपर उँड़े लें। मिर्च और पार्सली से सजाएँ। तुरंत परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये

हरी सब्जियों और जमीकंद का स्ट्यू (Potaje Gallego)

हरी सब्जियों और जमीकंद का यह गरम स्ट्यू, ठंड के मौसम में, स्पेन के उत्तर-पश्चिम प्रांत में, बहुत पसंद किया जाता है। इसमें लगभग, हर प्रकार की सब्जी डाली जा सकती है। विशेषकर इसमें ग्रेलोस या शलजम के पत्ते डाले जाते हैं। यदि वे उपलब्ध नहीं हैं, तो आप चुकंदर के पत्ते उपयोग कर सकते हैं।

- 1 कप (125 ग्राम) सफ़ेद बीन्स या लोबिया, चुनकर, रात भर भिगोया हुआ
 - 8 कप (2 लिटर), सब्जियों का शोरबा (पृ. 411) या पानी
 - 2 शलजम (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
 - 500 ग्राम आलू, छिले व चौकोर टुकड़ों में कटे हुए
 - 2 गाजर (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
 - 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
 - 500 ग्राम फ्रेन्च बीन्स, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
 - 2 कप (170 ग्राम) पत्तागोभी, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
 - 2 कप (170 ग्राम) ग्रेलोस या शलजम के पत्ते
- नमक
ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
3 कली लहसुन, बारीक कटी हुई

भिगोये हुए बीन्स का पानी निकाल दें और उन्हें एक बड़े सूप के बरतन में सब्जियों के शोरबे या पानी के साथ डाल दें। उबाला आने पर आँच कम करके ढक दें और बीन्स के नरम होने तक लगभग 45 मिनट पकाएँ।

इसमें शलजम डालें और अधपके होने तक लगभग 5 मिनट पकने दें। फिर आलू, गाजर और प्याज़ डालें और उनके नरम होने तक लगभग 15 मिनट पकाएँ। फिर फ्रेन्च बीन्स, पत्तागोभी और ग्रेलोस या दूसरे हरे पत्ते डालें और सब्जियों के बहुत नरम होने तक धीरे-धीरे पकाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें।

ऑलिव ऑयल को एक छोटी कड़ाही में गरम करें। लहसुन डालकर 1 से 2 मिनट भूनें। ऑलिव ऑयल सहित लहसुन को सब्जियों के स्ट्यू में डाल दें। चखकर, मसाले ठीक करें।

6 व्यक्तियों के लिये

पुर्तगाली हरा सूप (Caldo Verde)

यह पुर्तगाल की पत्तागोभी और आलू का सूप है। पुर्तगाली पत्तागोभी, केल के समान होती है, इसलिये पत्तागोभी की जगह केल का उपयोग किया जा सकता है। इस सूप को, विशेषकर, खमीर उठी हुई मक्के की ब्रेड 'ब्रॉआ' के साथ परोसा जाता है, परंतु यह किसी भी मक्के की ब्रेड या दूसरे प्रकार की ब्रेड के साथ स्वादिष्ट लगता है।

1 किलोग्राम आलू, छिले और छोटे टुकड़ों में कटे हुए

2 लिटर पानी

625 ग्राम पुर्तगाल की पत्तागोभी या केल (एक प्रकार के बड़े हरे पत्ते)

1 मध्यम आकार का प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), बारीक कटा हुआ

6 बड़े चम्मच (90 मि. लि.) एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

आलू और पानी को एक बड़े सूप के बरतन में डालें और आलू को बहुत नरम होने तक पकाएँ। इस बीच में पत्तागोभी या केल को धोकर, पत्तों के बीच का सख्त हिस्सा निकाल दें और पत्तों को ख़ूब पतली और लम्बी पट्टियों में काटें। एक छोटी कड़ाही में 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल डालकर, प्याज़ को भूरा होने तक भूनें।

जब आलू नरम हो जाएं तब उन्हें बरतन के किनारे पर, बड़े चम्मच की उलटी तरफ़ से या पेटेटो मैशर से मसलें। यदि आप को आसान लगे तो आलू को बरतन से निकालकर और मसलकर, वापस बरतन में डाल दें।

इसमें भुने हुए प्याज़ डालकर कुछ मिनट और पकाएँ। परोसने से पहले, एक बार उबालें और पत्तागोभी या केल, और बचा हुआ ऑलिव ऑयल डालें। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ। कलछी से सूप के कटोरों में डालकर गरम परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये



गासपाचो अंडालूस सूप (Gazpacho Andaluza)

लाल तथा हरी शिमला मिर्च और लाल टमाटर वाला यह बढिया सूप, गर्मियों के लिये परिपूर्ण भोजन है। यदि सूप को रात भर ठंडा होने के लिये फ्रिज में रखें, तो यह और भी स्वादिष्ट हो जाता है।

गासपाचो के लिये सामग्री

- 750 ग्राम टमाटर, छिले, बीज निकले और छोटे टुकड़ों में कटे हुए
 - 1 हरी शिमला मिर्च (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
 - 1 लाल शिमला मिर्च (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
 - 2 करबी खीरे या सामान्य खीरे (लगभग 315 ग्राम), छिले और छोटे टुकड़ों में कटे हुए
 - ½ लाल प्याज़ (लगभग 60 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
 - 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) चीनी
 - 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
 - ½ छोटा चम्मच (2 ग्राम) जीरा, भुना और पिसा हुआ
 - 1 कप (250 मि. लि.) टमाटर का रस या बर्फ का पानी
 - 2 कली लहसुन, बारीक कटी हुई
 - 4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) लाल सिरका (या स्वाद-अनुसार)
- नमक

सजाने की सामग्री

- क्रूटॉन्स (ब्रेड के तले हुए छोटे टुकड़े)
- लाल और हरी शिमला मिर्च, बारीक टुकड़ों में कटी हुई
- खीरा, बारीक टुकड़ों में कटा हुआ
- टमाटर, बारीक कटे हुए

सूप की सब सामग्री (सिवाय सजाने की सामग्री) को थोड़े-थोड़े हिस्सों में, फ्रूड प्रोसेसर में डालकर प्यूरी बना लें। चखकर मसाले ठीक करें। यदि चाहें तो नमक, जीरा या सिरके की मात्रा बढ़ाएँ। रात भर फ्रिज में रखें।

परोसने से पहले, क्रूटॉन्स, कटी हुई शिमला मिर्च, खीरा और टमाटर डालें या इन्हें टेबल पर परोसें ताकि आपके मेहमान अपनी पसंद की सामग्री चुन सकें।

6 व्यक्तियों के लिये

चावल और सब्जियों का पुलाव (Paella of Rice and Vegetables)

बहुत से रसोइये पाएया (पुलाव) के लिये सब्जियाँ अलग तैयार करके, फिर चावल में मिलाते हैं परंतु आप सारी सामग्री को एक साथ पुलाव के बरतन में पका सकते हैं।

- 4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), बारीक कटा हुआ
- 4 कली लहसुन, बारीक कटी हुई
- 500 ग्राम टमाटर, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 2 लाल या हरी शिमला मिर्च (कुल मिलाकर लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 500 ग्राम मशरूम, फाँको में कटे हुए
- 5 कप (1¼ लिटर) पानी
- ½ नीबू का रस
- 2 क्यूब (20 ग्राम) सब्जी का बुलयॉन (एक प्रकार का मसालेदार क्यूब) (यदि उपलब्ध है)
- ¼ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) केसर
- नमक
- 2½ कप (500 ग्राम) छोटे कण के चावल
- ½ कप (60 ग्राम) फ्रेन्च बीन्स, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- ½ कप (75 ग्राम) मटर
- नीबू के पतले टुकड़े

एक कड़ाही में 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ऑलिव ऑयल गरम करें और उसमें प्याज़ और लहसुन को धीमी आँच पर भूनें, परंतु उन्हें भूरा न होने दें। फिर कटे हुए टमाटर डालें और गाढ़ा गूदा बनने तक पकाएँ।

दूसरी कड़ाही में 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ऑलिव ऑयल डालकर, शिमला मिर्च को नरम होने तक भूनें। मशरूम डालें और कुछ मिनट और भूनें।

शोरबा बनाने के लिये, एक बड़े और चौड़े बरतन में पानी, आधा नीबू का रस, बुलयॉन क्यूब और केसर डालकर उबालें। स्वाद-अनुसार नमक डालें। चावल डालकर ढक दें और आँच कम करें। सारे पानी के सूखने तक, लगभग 15 मिनट पकाएँ।

फ्रेन्च बीन्स और मटर मिलाएँ। पाँच मिनट तक पकाएँ। मशरूम, शिमला मिर्च और टमाटर-प्याज़ का मिश्रण मिलाकर चलाएँ। परोसने से पहले 10 मिनट तक रखें। नीबू के टुकड़ों से सजाएँ।

6 से 8 व्यक्तियों के लिये

चावल के क्रॉकैट्स (Rice Croquettes)

इन स्वादिष्ट क्रॉकैट्स (पकौड़े) को बनाने के लिये, बचे हुए चावल का उपयोग कर सकते हैं। क्रॉकैट को बहुत छोटा बनाकर, ऐपिटाइज़र या बड़ा बनाकर, भोजन के मुख्य व्यंजन की तरह परोस सकते हैं। इन्हें ताजे हरे सलाद के साथ परोसें, तो पूर्ण भोजन बन जाता है।

- 1 कप (185 ग्राम) छोटे कण के सफ़ेद चावल
नमक
- 4 कप (1 लिटर) पानी
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
पार्सली (स्वाद-अनुसार)
- 8 अखरोट (लगभग 60 ग्राम), छोटे टुकड़े किये हुए
- ½ कप (60 ग्राम) हरे ऑलिव, कटे हुए
- 5 बड़े चम्मच (75 ग्राम) पार्मज़ान चीज़, कसा हुआ
ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
सेके हुए ब्रेड क्रम्स (ब्रेड का चूरा)
तलने के लिये तेल

चावल, नमक और पानी को एक बरतन में डालकर उबालें और नरम होने तक पकाएँ, पानी निकाल दें। एक भारी तले की कड़ाही में मक्खन गरम करें और पार्सली, पके हुए चावल, कटे हुए अखरोट, ऑलिव और कसा हुआ पार्मज़ान चीज़ डालें। इसमें स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। मिश्रण के ठंडा होने पर उसके गोले बनाएँ।

चावल के गोलों को ब्रेड क्रम्स से लपेटें। फिर तेल में सब तरफ़ से भूरा होने तक तलें। तेल सोखने के लिये कागज़ पर डालें और बरतन में रखकर ढकें, ताकि वे परोसने तक गरम रहें।

8 बड़े क्रॉकैट्स बनेंगे



गर्मियों के लिये चावल के रिंग (Summer Rice Ring)

यह सलाद गर्मियों के लिये लाजवाब है। यदि इसे डिज़ाइन वाले साँचे में बनाएँ, तो यह बुफ़े की मेज़ के बीच में रखा हुआ बहुत सुंदर लगता है। इसे सब्जियों या हरे सलाद के साथ परोसें।

1/3 कप (90 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

1 छोटा प्याज़ (लगभग 60 ग्राम), बारीक कटा हुआ

2 कप (375 ग्राम) चावल

4 कप (1 लिटर) पानी

2 कप (315 ग्राम) ताज़े या फ़्रीज़ किये हुए मटर

1 कप (375 ग्राम) अंडा-रहित मेयोनेज़ (पृ. 94)

1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) शाकाहारी वुस्टरशायर सॉस (यदि उपलब्ध हो)

1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) नीबू का रस

विनेग्रेट ड्रेसिंग (स्वाद-अनुसार) (पृ. 347)

1 छोटा डिल पिकल (सिरका-युक्त) (लगभग 15 ग्राम), कटा हुआ

4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) लाल शिमला मिर्च, टुकड़ों में कटी हुई (पृ. 361)

4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) हरी शिमला मिर्च, छोटे टुकड़ों में कटी हुई

4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) खीरा, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) पार्सली, कटी हुई

भुने हुए मशरूम (पृ. 359)

काले और हरे ऑलिव

एक चौड़े फ्राइंग पैन में तेल गरम करें। प्याज़ को पारदर्शी होने तक भूनें, चावल डालकर चलाएँ। पानी डालें, ढकें और ओवन में, 200° सेंटीग्रेड पर 15 मिनट पकाएँ। ओवन से निकालकर लगभग 15 मिनट तक ढककर रखें, फिर ढक्कन उतारकर ठंडा होने दें। ताज़े या फ़्रीज़ किये हुए मटर को नरम होने तक पकाएँ, ठंडा होने दें।

एक छोटे कटोरे में मेयोनेज़, वुस्टरशायर सॉस और नीबू का रस मिलाएँ। जब चावल और मटर ठंडे हो जाएँ, तो उन्हें विनेग्रेट ड्रेसिंग और बाक़ी सामग्री (मशरूम और ऑलिव को छोड़कर) के साथ मिलाएँ। एक साढ़े नौ इंच (24 सें. मी.) के गोल रिंगवाले साँचे को तेल लगाकर चिकना करें। इसमें चावल का सलाद दबा कर भर दें और कम से कम 1 घंटे के लिये फ़्रिज़ में रखें। फिर साँचे से तश्तरी में निकालें। रिंग के बीच की खाली जगह में भुने हुए मशरूम भर दें। ऑलिव और लाल शिमला मिर्च से सजाकर परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये

समफ़ाइना (Samfaina)

समफ़ाइना (सब्ज़ियों की सॉस), फ़्रांस की राटाटुइय जैसी होती है। इसे ऐपिटाइज़र, मुख्य व्यंजन या दूसरी सब्ज़ियों के ऊपर सॉस की तरह उपयोग कर सकते हैं। इसे टार्ट के शैल (आवरण) में डालकर बेक करें।

¼ कप (60 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

2 बड़े प्याज़ (लगभग 375 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटे हुए

3 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई

375 ग्राम जुकीनी, छोटे टुकड़ों में कटी हुई

1 किलोग्राम टमाटर, छिले, बीज निकले और बारीक कटे हुए

750 ग्राम भुनी हुई लाल शिमला मिर्च (पिमेन्टो) (पृ. 361), पट्टियों में कटी हुई

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

समफ़ाइना तैयार करने के लिये, एक बड़ी कड़ाही में ऑलिव ऑयल गरम करें और प्याज़ को नरम और पारदर्शी होने तक भूनें। लहसुन डालकर, एक मिनट और भूनें। जुकीनी डालें और लगभग 10 मिनट तक मध्यम-तेज़ आँच पर भूनें।

टमाटर और पिमेन्टो (लाल शिमला मिर्च) डालें और सब्ज़ियों को लगभग 30 मिनट तक पकाकर, उनकी गाढ़ी सॉस बनाएँ। स्वाद-अनुसार, नमक और काली मिर्च डालें। गरम या ठंडा परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



भुनी हुई फूलगोभी (Sautéed Cauliflower)

फूलगोभी तैयार करने का यह बहुत आसान तरीका है। फूलगोभी को उबलते हुए पानी में डालकर (ब्लैंच कर के) निकाला जाता है, फिर सेके हुए ब्रेड क्रम्स मिलाकर, नीबू का रस छिड़का जाता है। यह किसी भी मुख्य व्यंजन (main dish) के साथ परोसने के लिय उत्तम है। इसे हरे सलाद के साथ भी परोसा जा सकता है।

- 1 फूलगोभी (लगभग 1¼ किलोग्राम)
- 1 तेज-पत्ता
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1 कली लहसुन, कुटी हुई
- ¼ कप (30 ग्राम) ब्रेड क्रम्स (सिकी हुई ब्रेड का चूरा)
- ½ नीबू का रस
- नीबू की फाँकें

फूलगोभी को धोकर, फूल काट लें। कटी हुई फूलगोभी को तेज-पत्ता सहित उबलते हुए पानी में लगभग 5 मिनट तक डालकर रखें।

एक गहरे फ्राइंग पैन में मक्खन पिघलाएँ। उसमें लहसुन को 1 मिनट भूनें। फूलगोभी डालें और मध्यम आँच पर सुनहरा होने तक भूनें। बरतन से फूलगोभी को निकालकर बड़ी प्लेट पर डालें। लहसुन को बरतन में ही रहने दें।

ब्रेड क्रम्स को मक्खन और लहसुन के मिश्रण में भूनकर, फूलगोभी के ऊपर छिड़क दें। सब से ऊपर नीबू का रस डालें और नीबू की फाँकों के साथ परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

बादाम की सॉस सहित आलू (Potatoes with Almond Sauce)

स्पेन में अनेक प्रकार के आलू के व्यंजन बनते हैं, जिन्हें मुख्य व्यंजन की तरह या स्नैक (टापास) की तरह परोसा जाता है। यहाँ स्पेन के इस बढ़िया व्यंजन में आलू के साथ बादाम मिलाए गए हैं।

1 किलोग्राम आलू

5 बड़े चम्मच (75 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

बादाम की सॉस (रेसिपि देखें, पृ. 377)

आलू को छोटे टुकड़ों में काटें और उबलते हुए नमकीन पानी में लगभग 5 मिनट तक पकाएँ। फिर लगभग ½ या ¾ कप (120-180 मि. लि.) उबले हुए पानी को बचाकर, बाक़ी पानी निकाल दें।

इस बीच आप बादाम की सॉस तैयार कर लें।

आलू को कड़ाही में डालें। बचाये हुए पानी को बादाम की सॉस में मिलाकर, आलू के ऊपर डाल दें। धीमी आँच पर 15 मिनट या आलू के बिलकुल नरम हो जाने तक पकाएँ। यदि सॉस बहुत गाढ़ी है, तो थोड़ा पानी मिलाकर पतली कर लें।

4 व्यक्तियों के लिये



चिलगोज़े और किशमिश सहित स्विस चार्ड

(Swiss Chard with Pine Nuts and Raisins)

पूरे स्पेन में भुने हुए चिलगोज़े, बड़ी किशमिश और ताज़े स्विस चार्ड का मिश्रण बहुत लोकप्रिय है। यदि स्विस चार्ड न मिलें तो चुकंदर के पत्ते या कोई और हरे पत्ते, जैसे पालक का उपयोग कर सकते हैं।

½ कप (90 ग्राम) गहरे रंग की किशमिश

1 किलोग्राम ताज़ा स्विस चार्ड (एक प्रकार के हरे पत्ते) या दूसरे हरे पत्ते

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

2 कली लहसुन, कुटी हुई

¼ कप (45 ग्राम) भुने हुए चिलगोज़े

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

एक छोटे कटोरे में किशमिश को गरम पानी में 10 से 15 मिनट तक भीगने दें, फिर पानी निकाल दें।

पत्तों के बीच की सख़्त नसों निकाल दें। पत्तों को अच्छी तरह से धोकर सुखा लें।

एक बड़ी कड़ाही या फ्राइंग पैन में तेल गरम करें और लहसुन को मध्यम-तेज़ आँच पर लगभग 1 मिनट भूनें। आँच तेज़ करें और पत्तों को 1 या 2 मिनट तक चलाते हुए भूनें।

कड़ाही में किशमिश और चिलगोज़े डालें और सब सामग्री मिला लें। नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च मिलाएँ, ढककर धीमी आँच पर पत्तों के नरम होने तक कुछ मिनट और पकाएँ।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये

ताज़ा फ़ावा बीन्स का सलाद (Salad of Fresh Fava Beans)

फावा (ब्रॉड) बीन्स संसार की सबसे पहले उगाई गई बीन्स हैं। ये पूरे एशिया और यूरोप में पसंद की जाती हैं। यदि ये उपलब्ध न हों, तो इस सलाद में आप लाइमा बीन्स का उपयोग कर सकते हैं।

सलाद के लिये सामग्री

1½ किलोग्राम ताज़ी फ़ावा (ब्रॉड) बीन्स

3 हरे प्याज़ (लगभग 30 ग्राम), केवल सफ़ेद हिस्सा, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

1 टमाटर (लगभग 155 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

क्रूटॉन्स (तले या सेके हुए ब्रेड के टुकड़े)

ड्रेसिंग के लिये सामग्री

1 बड़ा चम्मच (5 ग्राम) मस्टर्ड

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) सिरका

½ कप (125 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

कुछ टाइम की टहनियाँ (यदि उपलब्ध हों)

कुछ पुदीने की टहनियाँ

फावा या ब्रॉड बीन्स को फलियों से निकालें। उन्हें उबलते हुए नमकीन पानी में डालकर, नरम होने तक, लगभग 5 से 8 मिनट तक पकाएँ। पानी निकालकर बीन्स को ठंडा होने दें। हर बीन्स को ऊपर से मसलकर छिलका उतारें। हरे प्याज़ और टमाटर मिलाएँ और ड्रेसिंग डालकर हिलाएँ। क्रूटॉन्स के साथ ठंडा या गरम परोसें।

ड्रेसिंग के लिये, मस्टर्ड और सिरका मिलाएँ, फिर इसमें धीरे-धीरे फेंटते हुए तेल मिलाते जाएँ। स्वाद-अनुसार नमक, काली मिर्च, टाइम, और पुदीना मिलाएँ।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये

लाल शिमला मिर्च सहित काबुली चने (Chick Peas with Pimentos)

मेरीनेड किये हुए काबुली चने और लाल शिमला मिर्च के इस सलाद को आप इसी रूप में, स्नैक या ऐपिटाइज़र की तरह परोस सकते हैं या इसमें दूसरी सब्जियाँ डालकर और भी बढ़िया बना सकते हैं। बारीक कटी हुई गाजर, टमाटर के टुकड़े और ऑलिव, इसमें डालने के लिये उत्तम हैं। इसमें डिब्बा-बंद काबुली चने भी डाले जा सकते हैं। मेरीनेड किये हुए (मसाले में भिगोए हुए) काबुली चने, सलाद को और भी स्वादिष्ट बना देते हैं।

1½ कप (280 ग्राम) सूखे काबुली चने या 3 कप (750 ग्राम)

बले हुए या डिब्बा-बंद काबुली चने

5 बड़े चम्मच (75 मि. लि.) ऑलिव ऑयल (या स्वाद-अनुसार)

4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) लाल सिरका (या स्वाद-अनुसार)

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) प्याज़, बारीक कटे हुए

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

1 कली लहसुन, बारीक कटी हुई

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) छोटी केपर्स

(बहुत छोटी कली जैसी सब्जी) (यदि उपलब्ध हों)

¼ कप (38 ग्राम) लाल शिमला मिर्च, कटी हुई (पृ. 361)

¼ कप (30 ग्राम) पार्सली, कटी हुई

यदि आप सूखे काबुली चने का उपयोग कर रहे हैं, तो उन्हें रात भर भिगोएँ, पानी निकाल दें, फिर ताज़ा पानी डालकर एक उबाला दें। आँच कम करें और एक घंटे तक या नरम होने तक पकाएँ, पानी निकाल दें और ठंडा होने दें।

ड्रेसिंग तैयार करने के लिये ऑलिव ऑयल, सिरका, कटे हुए प्याज़, नमक, काली मिर्च और लहसुन को मिलाएँ। ड्रेसिंग को काबुली चने पर डालें। केपर्स और कटी हुई शिमला मिर्च डालकर मिलाएँ। कुछ घंटे या रात भर फ्रिज में रखें। परोसने से पहले कटी हुई पार्सली मिलाएँ।

4 व्यक्तियों के लिये

मिला-जुला हरा सलाद (Ensalada Compuesta)

यह विशेष हरा सलाद आप को स्पेन में सब जगह मिलेगा। इसमें एनडिव, रोमेन लैटिस और चिकरी जैसे विविध प्रकार के सलाद के पत्ते और काले ऑलिव डाले जाते हैं। आप किसी भी किस्म के सलाद के पत्ते इस सलाद में डाल सकते हैं। कुछ विविधता के लिये संतरे की फाँकें भी डाली जा सकती हैं।

1 डंडी सेलरी (लगभग 75 ग्राम)

1 एनडिव (एक प्रकार के सलाद के पत्ते) (लगभग 125 ग्राम)

½ रोमेन लैटिस का गुच्छा (लगभग 375 ग्राम)

मुट्ठी भर (या 60-90 ग्राम) चिकरी (एक प्रकार के सलाद के पत्ते)

½ लाल शिमला मिर्च (या 60 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटी हुई

½ कप (75 ग्राम) बीज-रहित काले ऑलिव

नमक

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) ताज़ा नीबू का रस

¼ कप (90 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

सेलरी, एनडिव, लैटिस, चिकरी और लाल शिमला मिर्च को धोएँ। सेलरी को छोटे टुकड़ों में काटें। लैटिस और चिकरी के पत्तों को भी छोटे टुकड़ों में काटें। एनडिव के 2 या 3 टुकड़े करें। एक सलाद के कटोरे में सेलरी, एनडिव के पत्ते, चिकरी, लाल शिमला मिर्च और काले ऑलिव को मिला लें।

एक छोटे कटोरे में नमक, नीबू का रस और ऑलिव ऑयल मिलाएँ और उसे सलाद में डालकर हिला दें।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये



पुर्तगाली सलाद (Portuguese Salad)

यह भुनी हुई शिमला मिर्च, टमाटर और खीरे का आसान और स्फूर्तिदायक सलाद है जो स्पेन और पुर्तगाल दोनों में ही लोकप्रिय है। पुर्तगाली भोजन में अधिकतर हरे धनिये का उपयोग होता है, जो सलाद को विशेष स्वाद देता है।

1 खीरा (लगभग 250 ग्राम)

2 हरी शिमला मिर्च (लगभग 375 ग्राम)

500 ग्राम टमाटर

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

6 बड़े चम्मच (90 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) लाल सिरका

लैटिस (सलाद) के पत्ते

½ सफेद प्याज़ (60 ग्राम), बारीक फाँकों में कटा हुआ

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) ताज़ा हरा धनिया, कटा हुआ (या स्वाद-अनुसार)

खीरे को छीलकर बारीक फाँकें करें और अलग रख दें। पृ. 361 की विधि के अनुसार मिर्च को भूनें, छीलें और बीज निकाल कर पतली पट्टियों में काटें। टमाटर को भूनें ताकि उनका छिलका काला हो जाए, परंतु उन का आकार न बिगड़े। फिर इन्हें फाँकों में काटें। टमाटर और हरी शिमला मिर्च में, स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालकर हिलाएँ। ऑलिव ऑयल और लाल सिरका मिलाएँ।

एक सलाद के कटोरे या प्लेट पर लैटिस के पत्ते बिछाएँ, उस पर बारीक फाँकों में कटे प्याज़ रखें फिर खीरे की फाँकें रखें। इसके बाद हरी मिर्च और भुने हुए टमाटर की फाँकें रखें। सामान्य तापमान पर एक घंटा रहने दें। परोसने से पहले, ऊपर ताज़ा कटा हुआ हरा धनिया बुरकाएँ।

4 व्यक्तियों के लिये



बादाम की सॉस (Almond Sauce)

स्पेन के रसोइये, सूप से लेकर मिठाई तक, सभी व्यंजनों में अपने देश के स्वादिष्ट बादाम का उपयोग करते हैं। आप हरी सब्जियों पर मेवा बुरक सकते हैं, या बादाम को पीसकर बनाई गई, इस स्वादिष्ट मुलायम सॉस का उपयोग कर सकते हैं, जिसकी विधि यहाँ बताई गई है।

3 कली लहसुन (या स्वाद-अनुसार)

नमक

¼ कप (60 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

1 स्लाइस ब्रेड, (लगभग 21 ग्राम), किनारे कटे हुए

½ कप (60 ग्राम) छिलका उतारकर भुने हुए बादाम

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

1 चुटकी कायेन पैपर (तीखा लाल मिर्च पाउडर)

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) पैप्रिका (कम तीखा लाल मिर्च पाउडर)

1 कप (125 मि. लि.) दूध

पार्सली, कटी हुई

लहसुन और नमक को खरल में मूसल से पीस लें। फ्राइंग पैन में तेल गरम करके ब्रेड तल लें। ब्रेड निकालें और तेल में लहसुन को ½ से 1 मिनट तक भूनें। लहसुन तेल से निकालें और तेल और लहसुन, दोनों को रख लें।

फ़ूड प्रोसेसर या मिक्सी में बादाम पीसकर, उसमें अलग रखा हुआ लहसुन, नमक, ब्रेड, काली मिर्च, लाल मिर्च और पैप्रिका डालें। मुलायम होने तक, धीरे-धीरे दूध मिलाते हुए पीसें। फिर इस मिश्रण को बचे हुए तेल के साथ एक बरतन में डालें और गाढ़ा, मुलायम सॉस बनने तक पकाएँ। चखकर मसाले ठीक करें। परोसने से पहले पार्सली बुरकाएँ।

1¼ कप सॉस बनेगी



लाल शिमला मिर्च की सॉस (Red Pepper Sauce)

भुनी हुई लाल शिमला मिर्च इस सॉस को सुंदर रंग देती है। इसे भाप से बनी या सीखों पर भुनी सब्जी के साथ परोसें। यदि डिप की तरह ब्रेड स्टिक के साथ परोसना चाहें, तो इसे गाढ़ा कर लें।

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

2 कली लहसुन, कटी हुई

500 ग्राम पिमेन्टो (लाल शिमला मिर्च) (पृ. 361)

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

सिरका (ऐच्छिक)

एक कड़ाही में ऑलिव ऑयल गरम करें। लहसुन डालकर 1 से 2 मिनट तक भूनें।

पिमेन्टोज़ डालकर चलाएँ, ताकि तेल और लहसुन की परत पिमेन्टोज़ पर चढ़ जाए। पाँच मिनट चलाते हुए भूनें। मिक्सी में डालकर इसकी प्यूरी बना लें। नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च स्वाद-अनुसार मिला लें।

यदि सॉस बहुत गाढ़ी है, तो सब्जी का शोरबा या, थोड़ी सी भुनी हुई मिर्च का रस डालकर पतला कर लें। चखकर, स्वाद ठीक करें, यदि चाहें तो थोड़ा सा सिरका मिलाएँ।

2 कप सॉस बनेगी

फ़्रोज़न संतरे (Frozen Oranges)

यह बाल्यैरिक द्वीप की गर्मियों की विशेष मिठाई है। यह बहुत ही स्वादिष्ट और स्फूर्तिदायक होती है। इस व्यंजन के लिये अच्छे आकार के बड़े संतरे चुनें।

4 बड़े संतरे (प्रत्येक संतरा लगभग 250 ग्राम)

1¼ कप (300 मि. लि.) क्रीम, फेंटी हुई

1 कप (250 मि. लि.) संतरे का रस

¼ कप (45 ग्राम) चीनी चढ़े फल (चैरी, नाशपाती, सेब आदि)

¼ कप (45 ग्राम) किशमिश

4 पुदीने के पत्ते, सजाने के लिये

संतरे धोएँ और ऊपर का सिरा काटकर रख लें। उनका रस निकालें और एक कप रस (250 मि. लि.) रख लें। संतरों का गूदा निकाल दें। फिर सिरे और खोल को (साबुत छिलका) फ्रीज़र में रखें, ताकि वे सख्त हो जाएँ।

संतरे के रस में चीनी चढ़े हुए फल, आधे घंटे के लिये भिगोएँ। एक कटोरे में क्रीम, संतरे का रस, चीनी चढ़े फल और किशमिश मिलाएँ। इस मिश्रण को आइसक्रीम मेकर या फ्रीज़र में रखें। परोसने से 30 मिनट पहले इसे फ्रीज़र से निकालकर, फ्रिज में थोड़ा मुलायम होने के लिये रखें। जमे हुए संतरों के छिलकों में मिश्रण भर दें। पुदीने के पत्तों से सजाएँ और परोसने तक फ्रिज में रखें।

4 व्यक्तियों के लिये



बादाम और शकरकंद के पानेलेट्स (Panelllets)

यह बादाम की अनूठी और स्वादिष्ट मिठाई, केटालोनिया (जगह का नाम) की विशेषता है। शकरकंद को छिलके सहित बेक किया जाता है, फिर उन्हें मसलकर, पिसे हुए बादाम के साथ मिलाया जाता है, ताकि मिश्रण में नमी और टेक्सचर आ जाए। पानेलेट्स को बादाम की फ़सल आने पर बनाया जाता है।

मिठाई (पानेलेट्स) के लिये सामग्री

250 ग्राम शकरकंद

1 कप (250 ग्राम) चीनी

5 कप (500 ग्राम) बादाम, बारीक पिसे हुए

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) दालचीनी

एक संतरे का कसा हुआ छिलका

सजाने के लिये सामग्री

बादाम

चैरी

चिलगोज़े

शकरकंद को छिलके सहित बेक करें, छीलकर काँटे से मसलें। चीनी, पिसे हुए बादाम, दालचीनी और संतरे का छिलका डालकर मिलाते रहें, जब तक कि मिश्रण इकट्ठा होकर बँध न जाए।

ओवन को 200° सेंटीग्रेड पर गरम करें।

बेकिंग ट्रे को चिकना करें। इस गठे हुए मिश्रण के अंडाकार या छोटे-छोटे गोले बनाएँ। प्रत्येक गोले के ऊपर बीच की तरफ, चैरी, बादाम या चिलगोज़ा रखकर सजाएँ। दस मिनट तक बेक करें।

4 दर्जन पानेलेट्स बनेंगे



तली हुई मीठी ब्रेड (Torrijas)

अति स्वादिष्ट! दादी, नानी जब अपने नाती-पोतों के लिये इन्हें बनाती हैं, तो वे तुरंत ही इन्हें खा जाते हैं। टोर्रिहास (मीठी तली हुई ब्रेड) मध्य-स्पेन की लोकप्रिय मिठाई है। यह सुबह के नाश्ते के लिये, फ्रेंच टोस्ट की तरह ही बढ़िया व्यंजन है।

- 2 बड़े चम्मच (25 ग्राम) चीनी
- 1 कप (250 मि. लि.) दूध (या अधिक)
- 8 स्लाइस ब्रेड, किनारे कटे हुए
- ½ कप (125 मि. लि.) तेल
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम), पिसी हुई चीनी
- ¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) दालचीनी

चीनी घुलने तक दूध और चीनी को व्हिस्क से फेंटें। ब्रेड की स्लाइसों को दूध/चीनी के मिश्रण में 10 मिनट तक डुबोकर रखें (आवश्यकता हो तो और दूध डालें)।

दस मिनट के बाद, फ्राइंग पैन में थोड़ा तेल गरम करें और ब्रेड को दोनों तरफ सुनहरा होने तक थोड़ा सा तलें। जैसे-जैसे आप ब्रेड की स्लाइस तलें, वैसे-वैसे आवश्यकता-अनुसार तेल की मात्रा भी बढ़ाते जाएँ। उन्हें प्लेट में रखें और ऊपर पिसी हुई चीनी और दालचीनी बुरक दें।

8 टोर्रिहास बनेंगे



तली हुई पेस्ट्री स्टिक्स (Xurros)

पूरे स्पेन में ये तली हुई पेस्ट्री स्टिक्स (जिन्हें चूर्रोस या सूर्रोस कहा जाता है), मेलों में ठेलेवाले बेचते हैं। ये हॉट चॉकलेट के गरमागरम कप के साथ, सुबह और दोपहर के नाश्ते के समय खाये जाते हैं।

- 3 कप (750 मि. लि.) पानी
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक
- ½ छोटा चम्मच (2¼ ग्राम) मीठा सोडा
- 2 कप (250 ग्राम) मैदा
- तलने के लिये तेल
- बहुत बारीक पिसी हुई चीनी

पानी को उबालें, उसमें नमक और मीठा सोडा मिलाएँ। मैदे को छानें और उसे तुरंत उबलते हुए पानी में डालकर लकड़ी की चम्मच से जल्दी से मिलाएँ। ढककर ठंडा होने दें।

तलने के लिये तेल गरम करें। घोल को पेस्ट्री-ट्यूब या कपड़े के फ़नल (जिसके दूसरे सिरे पर छोटा सुराख हो) में डालें। लगातार, एक सा दबाव देते हुए, घोल के 6 इंच (15 सें.मी.) लम्बे टुकड़े तेल में डालें और सुनहरा होने तक तलें। तेल से निकालकर उन पर चीनी बुरकाएँ और स्पेन के हॉट चॉकलेट के साथ गरम परोसें।

1 दर्जन पेस्ट्री स्टिक्स बनेंगी

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

यहाँ आइबेरियन पेनिनसुला के कुछ आसान मेन्यू (व्यंजन-सूची) दिये गए हैं। भोजन का आरंभ, स्पेन के स्वादिष्ट सूप, गासपाचो अंडालूस या पुर्तगाल के पत्तागोभी और आलू के पौष्टिक सूप से करें। चावल, स्पेन और पुर्तगाल, दोनों में ही परोसे जाते हैं। मुख्य व्यंजन के लिये, चावल या चावल के क्रॉकैट्स परोसें या गर्मियों के बुफे के लिये चावल से बनी गोल रिंग परोसें। स्पेन के स्नैक्स और ऐपिटाइज़र, दोपहर और रात के भोजन से पहले परोस सकते हैं। लगभग किसी भी व्यंजन को कम मात्रा में बनाकर, अल्पाहार की तरह परोसा जाता है। इसके विपरीत, किसी भी स्नैक की मात्रा बढ़ाकर भोजन के मुख्य व्यंजन की तरह परोस सकते हैं। इन कम मात्रा में बनाए गए व्यंजनों को स्नैक की तरह, बहुत से दूसरे भूमध्य सागरीय भोजन से पहले परोसा जा सकता है।

रविवार की सुबह का नाश्ता (Casual Sunday Breakfast)

संतरे का रस (Orange Juice)

तली हुई मीठी ब्रेड (Torrijas)

ताज़ी तैयार की हुई कॉफी (Freshly Brewed Coffee)

विविध प्रकार के स्नैक्स का बुफे (A Tapas Buffet)

ताज़े चीज़ के भरवाँ टमाटर (Fresh Cheese-Filled Tomatoes)

चावल के क्रॉकैट्स (Rice Croquettes)

लाल शिमला मिर्च की ड्रेसिंग (Pimentos Vinaigrette)

स्पैनिश टोर्टिया (Tortilla Espanol)

मिले-जुले मेवे (Assorted Nuts)

ऑलिव (Olives)

स्पेन का गर्मियों का लंच (A Spanish Summer Luncheon)

गासपाचो अंडालूस सूप (Gazpacho Andaluza)

चावल और सब्जियों का पुलाव (Paella of Rice and Vegetables)

मिला-जुला हरा सलाद (Ensalada Compuesta)

फ्रोजन संतरे (Frozen Oranges)

पुर्तगाल का पारिवारिक रात्रि-भोजन (Portuguese Family Dinner)

पुर्तगाली हरा सूप (Caldo Verde)

पुर्तगाली सलाद (Portuguese Salad)

मक्का ब्रेड (Corn Bread)

मीठे स्नैक (Sweet Snack)

तली हुई पेस्ट्री स्टिक्स (Xurros)

हॉट चॉकलेट (Hot Chocolate)

ग्रीस के व्यंजन

ऐपिटाइज़र (Mezedes)

लहसुन और खीरे की डिप (Tzatziki) पृ. 386
लहसुन और आलू की प्यूरी (Skordalia) पृ. 386

सूप (Soups)

ग्रीस का बीन सूप (Fasolatha) पृ. 387
डिल सहित दाल का सूप (Lentil Soup with Dill) पृ. 388

नमकीन फ़िलो पाइ (Pitta)

ग्रीस की पालक पाइ (Spanakopita) पृ. 389
आर्टिचोक और लीक की फ़िलो पाइ
(Artichoke and Leek Phyllo Pie) पृ. 390

कैसरोल और भरवाँ सब्ज़ियाँ (Casseroles and Stuffed Vegetables)

परतों वाला मैकरोनि कैसरोल (Pastichio) पृ. 392
बेक किये हुए बैंगन का कैसरोल (Moussaka) पृ. 393
विविध प्रकार की भरवाँ सब्ज़ियाँ (Yemista) पृ. 394
टमाटर और बेशामेल की भरवाँ जुकीनी
(Zucchini Stuffed with Tomatoes and Bechamel) पृ. 396

सब्ज़ियाँ (Vegetables)

बेक की हुई सब्ज़ियों का मिश्रण (Briyam) पृ. 397
ताज़ी फ़्रेन्च बीन्स का स्ट्यू (Fasolakia) पृ. 398
पालक और चावल (Spanakorizo) पृ. 399

सलाद (Salads)

ग्रीक सलाद (Country Greek Salad) पृ. 400
बसंत ऋतु के लिये सलाद (Maroulosalata) पृ. 400

सॉस (Sauces)

बेशामेल सॉस (Bechamel Sauce) पृ. 401

मीठे व्यंजन (Sweets)

बकलावा (Baklava) पृ. 402
क्रिसमस के लिये बिस्कुट (Kourabiyedes) पृ. 404

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव (Suggested Menus) पृ. 405



ग्रीस

लहसुन और खीरे की डिप (Tzatziki)

यह तुरंत बनने वाली डिप पहले से बनाकर कुछ दिनों के लिये फ्रिज में रखी जा सकती है। इसे जुकीनी और बैंगन की तली हुई फाँकों के साथ या पीटा ब्रेड के साथ डिप की तरह परोसें।

- 1 खीरा (लगभग 155 ग्राम), कसा हुआ
- 1 कप (250 ग्राम) दही
- 4 कली लहसुन, कुटी हुई
- नमक

कसे हुए खीरे को एक छोटे कटोरे या परोसने की डिश में डालें और इसमें दही मिलाएँ। लहसुन और नमक को एक साथ खरल में मूसल से कूटें और दही/खीरे के साथ मिलाएँ। परोसने से पहले ठंडा करें।

1 कप बनेगा



लहसुन और आलू की प्यूरी (Skordalia)

इस सॉस को तली या भुनी हुई सब्जियों और बेक किये हुए चुकंदर के साथ परोसें।

- 750 ग्राम आलू, उबालकर छीले हुए
- 5 कली लहसुन, बारीक कटी हुई (या स्वाद-अनुसार)
- नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 1 नीबू का रस
- $\frac{3}{4}$ कप (180 मि. लि.) एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- $\frac{1}{4}$ कप (60 मि. लि.) लाल सिरका

आलू, लहसुन और नमक को अच्छी तरह मिल जाने तक खरल में मूसल से पीसें। धीरे-धीरे नीबू का रस, ऑलिव ऑयल और सिरका डालकर मुलायम होने तक मिलाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें। यदि सॉस ज़्यादा गाढ़ी हो, तो ऑलिव ऑयल या पानी से पतला करें, चखें और मसाले ठीक करें। यदि आवश्यकता हो तो नमक, काली मिर्च या तेल और सिरके की मात्रा बढ़ाएँ।

2 कप बनेंगे

ग्रीस का बीन सूप (Fasolatha)

टमाटर के शोरबे में डाले हुए सफ़ेद बीन्स, इस सूप को सुंदर रंग और बढ़िया स्वाद प्रदान करते हैं। इसे बनाना आसान है और यह भोजन के आरम्भ में परोसने के लिये उत्तम है। इसे पीटा ब्रेड के साथ परोसें।

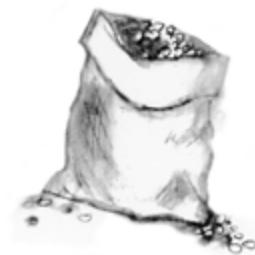
- 1 कप (185 ग्राम) सूखे सफ़ेद बीन्स (नेवी या लायमा)
- 6 कप (1½ लिटर) पानी
- 2 प्याज़ (लगभग 250 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटे हुए
- 1 डंटल सेलरी (लगभग 75 ग्राम), बारीक कटी हुई
- 1 छोटी तीखी हरी मिर्च, बारीक कटी हुई
- 1 कप (250 मि. लि.) टमाटर का रस
- ½ कप (125 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

बीन्स को रात भर पानी में भिगोएँ और छानें।

बीन्स को ताज़े पानी के साथ सूप के बरतन में डालकर उबालें।

30 मिनट के बाद उसमें प्याज़, सेलरी, तीखी हरी मिर्च, टमाटर का रस और ऑलिव ऑयल डालें। स्वाद-अनुसार नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च डालें। बीन्स के नरम हो जाने तक सूप को धीमी आँच पर पकने दें। बीन्स को पकने में लगभग 45 मिनट से 2 घंटे तक लग सकते हैं। पकने का समय, बीन्स कितने पुराने और किस प्रकार के हैं, इस पर निर्भर करता है।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये



डिल सहित दाल का सूप (Lentil Soup with Dill)

पकाने के अंत में ताज़ा डिल डालने से, यह दाल का सूप बहुत स्वादिष्ट हो जाता है। इसे ग्रीस में, लैन्ट (वे दिन जब मांस नहीं खाया जाता) का व्यंजन माना जाता है। यह दाल का उत्तम सूप है। यदि आप स्वाद बदलना चाहें तो डिल के बदले में किसी अन्य हर्ब का उपयोग करें।

- 2 कप (500 ग्राम) मसूर दाल
- 6 कप (1½ लिटर) पानी
- 2 तेज-पत्ते
- 1 गाजर (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- ½ कप (125 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- ½ कप (125 मि. लि.) टमाटर का रस
- 3 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) लाल सिरका
- ¼ कप (लगभग 30 ग्राम) ताज़ा सोआ (डिल), कटा हुआ



दाल साफ़ करके धो लें।

दाल को एक सूप के बरतन में पानी, तेज-पत्ता, गाजर और प्याज़ के साथ डालें। जब उबलने लगे तब आँच धीमी करें और लगभग 10 मिनट तक पकाएँ।

10 मिनट के बाद इसमें तेल, टमाटर का रस, और लहसुन डालें। ढकें और लगभग 35 से 40 मिनट तक या दाल के नरम होने तक पकने दें।

जब दाल नरम हो जाए तब स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें। सूप को बिना ढके 5 मिनट और उबलने दें। उसमें से तेज-पत्ता निकाल दें। सिरका और ताज़ा डिल डालें और गरम परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये

ग्रीस की पालक पाइ (Spanakopita)

यह ग्रीस की सबसे अधिक प्रसिद्ध पाइ है। इसे लुभावने छोटे-छोटे रोल में बनाया जा सकता है। यहाँ घर में बनी हुई पेस्ट्री का उपयोग किया गया है, यदि आपके पास समय कम हो, तो इसके बदले में बाज़ार की 'फ़िलो' का उपयोग भी किया जा सकता है। यदि फ़ैटा चीज़ उपलब्ध न हो तो पनीर का उपयोग कर सकते हैं, परंतु उसमें अपने मन-पसंद मसाले मिला लें।

घर में बनी हुई पेस्ट्री के लिये सामग्री

2 कप (250 ग्राम) मैदा

चुटकी भर नमक

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल

½ कप (125 मि. लि.) गुनगुना पानी

पालक-फ़ैटा चीज़ के भरावन के लिये सामग्री

1 किलोग्राम ताज़ा पालक, धुला हुआ और मोटा कटा हुआ

1 लीक (लगभग 90 ग्राम), केवल सफ़ेद हिस्सा, मोटा कटा हुआ या सफ़ेद प्याज़

½ कप (125 मि. लि.) पानी

1 डंठल ताज़ा सोआ (डिल), कटा हुआ (या स्वाद-अनुसार)

1 हरा प्याज़ (लगभग 15 ग्राम), बहुत बारीक कटा हुआ

नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

1 कप (250 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

1¼ कप (220 ग्राम) फ़ैटा चीज़ (या पनीर), छोटे टुकड़ों में तोड़ा हुआ

ओवन को 200° सेंटीग्रेड पर गरम करें। मैदा और नमक एक कटोरे में छानें। मैदा गूँधने के लिये थोड़ा सा तेल और पर्याप्त पानी डालें, ताकि गुँधा हुआ मैदा न तो ज़्यादा सख़्त बने और न ही ज़्यादा नरम। मैदे को गूँधें और 20 मिनट तक रखें।

भरावन बनाने के लिये पालक और प्याज़ को एक बरतन में ½ कप पानी में 15 मिनट तक पकाएँ। इसमें डिल और हरा प्याज़ डालें तथा स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ। तेल की आधी मात्रा डालें और 5 मिनट तक और पकाएँ। बरतन को आँच से हटायें और फ़ैटा चीज़ मिलाएँ।

गूँधे हुए मैदे के 6 छोटे गोले बनाएँ। मैदा लगी हुई सतह पर, एक बेलन से हर गोले को 10 इंच के गोल आकार में बेलें। हर गोलाकार रोटी में 5 बड़े चम्मच पालक का भरावन रखें। इन्हें बेलन के आकार में लपेटें, अंत तक पहुँचने से पहले, किनारों को अंदर की तरफ मोड़ें। इन रोलज़ को चिकनाई लगी हुई बेकिंग डिश में रखें। ओवन में रखने से पहले इन पर ब्रश से बाक्री बचा हुआ तेल लगाएँ। लगभग आधे घंटे या सुनहरे होने तक बेक करें।

6 व्यक्तियों के लिये

आर्टिचोक और लीक की फ़िलो पाइ (Artichoke and leek Phyllo Pie)

यदि आप बाज़ार की 'फ़िलो डो' (मैदे की बनी हुई पतली परतें) का उपयोग करें, तो यह आर्टिचोक, लीक, अखरोट और चीज़ की मनमोहक पाइ तुरंत बन जाती है। 'फ़िलो डो' का उपयोग करना बहुत आसान है, परंतु इसे सूखने से बचाने के लिये आपको इसे शीघ्र बनाना होगा। यदि आप चाहें, तो इसके बदले में घर में बनी हुई पेस्ट्री (पृ. 389) का उपयोग कर सकते हैं। दोनों में से किसी भी तरीके से आप इसे बनाइये, यह लोगों को पसंद आयेगी।

6 मध्यम या बड़े आकार के आर्टिचोक

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

1½ कप (185 ग्राम) लीक (एक प्रकार का प्याज़) या प्याज़, पतले टुकड़ों में कटा हुआ
(काटने के बाद वज़न करें)

1 कली लहसुन, छोटे टुकड़ों में कटी हुई

½ कप (60 ग्राम) ताज़ा सोआ, बारीक कटा हुआ

¼ कप (30 ग्राम) ताज़ी पार्सली, कटी हुई

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

2 कप (500 ग्राम) रिकोटा चीज़, छानकर, पानी निकाला हुआ

3 छोटे चम्मच (7.8 ग्राम) कॉर्नफ़्लॉर ⅓ कप (90 मि. लि.) पानी में घुला हुआ

125 ग्राम ताज़ा फ़ैटा चीज़ (या पनीर) मसलकर टुकड़े किये हुए

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) जायफल

¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) ऑलस्पाइस (हर्ब)

30 परतें (लगभग 250 ग्राम) फ़िलो पेस्ट्री

8 बड़े चम्मच (125 मि. लि.) ऑलिव ऑयल या पिघला हुआ मक्खन

¼ कप (30 ग्राम) अखरोट, सेके हुए और बारीक टुकड़ों में कटे हुए

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें।

आर्टिचोक को पृ. 496 पर दी गई रेसिपि के अनुसार तैयार करें। आप केवल हार्ट्स (बीच का हिस्सा) का उपयोग करेंगे। इन्हें चार हिस्सों में काटें।

एक फ़्राइंग पैन में ऑलिव ऑयल को गरम करें। लीक डालें और लगभग 4 से 5 मिनट या लीक के पारदर्शी होने तक भूनें फिर लहसुन और आर्टिचोक डालें। लगभग 15 मिनट या आर्टिचोक के नरम होने तक पकाएँ। आँच से हटाकर सोआ और पार्सली डालें। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें।

रिफोटा चीज़ को नरम और मुलायम होने तक फेंटें। उसमें कॉर्नफ्लॉर/पानी का मिश्रण मिलाएँ।

फिर फ़ैटा चीज़, जायफल और ऑलस्पाइस डालें। इस मिश्रण को आर्टिचोक/लीक के मिश्रण में अच्छी तरह मिलाएँ।

फ़िलो पेस्ट्री की परतों को काटकर आधा करें ताकि वे 9×13 इंच (228×330 मि.मी.) के बेकिंग पैन के अंदर बराबर रखी जा सकें। बची हुई फ़िलो को किसी और उपयोग के लिये फ़्रीज़र में रख दें। फ़िलो की परतों को सूखने से बचाने के लिये उन्हें वैक्स पेपर (मोमिया कागज़) और गीले कपड़े से ढकें।

बेकिंग पैन पर फ़िलो की एक आधी कटी हुई परत फैलाएँ। इस परत पर ब्रश से तेल या मक्खन लगाएँ फिर फ़िलो की दूसरी परतें लगाएँ और इस क्रम को 12 परतें लगाने तक दोहराएँ। हर बार कुछ परतें लगाने के बाद उन पर कटे हुए अखरोट बुरकें।

फिर इन परतों पर आर्टिचोक/लीक का मिश्रण डालें और बची हुई फ़िलो की परतों पर उसी तरह से तेल या मक्खन लगाकर तहें लगाएँ। हर बार कुछ परतें लगाने के बाद अखरोट बुरकें। फ़िलो की सब से ऊपरी परत पर मक्खन अवश्य लगाएँ।

एक छुरी से पेस्ट्री की कुछ ऊपरी परतों पर 12 चौकोर या डायमंड आकार में चीरे लगाएँ। चालीस से पचास मिनट तक या सुनहरा होने तक बेक करें। कुछ मिनट तक रखें, ताकि परतें ठीक से जम जाएँ, फिर चौकोर या डायमंड आकार में कटी हुई धारियों को नीचे तक काटें। गरम परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये



परतों वाला मैकरोनि कैसरोल (Pastichio)

इस व्यंजन के लिये थोड़ी तैयारी करने की आवश्यकता है। यदि इसे बहुत से व्यक्तियों के लिये बनाना हो, तो यह प्रयत्न सार्थक है। यह तृप्तिदायक, स्वादिष्ट और बहुत संतोषप्रद व्यंजन है।

टमाटर/सोया सॉस के लिये सामग्री

- 2 कप (315 ग्राम) बारीक सोया ग्रैन्यूल्ज (या TVP)
- 3 कप (750 मि. लि.) पानी
- ½ कप (125 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 कली लहसुन, बारीक टुकड़ों में कटी हुई
- 375 ग्राम ताज़े या डिब्बा-बंद टमाटर, छिले और पिसे हुए
- 1 कप (250 मि. लि.) पानी
- 2 तेज-पत्ते
- नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

मैकरोनि के लिये सामग्री

- 500 ग्राम मैकरोनि
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- बेशामेल सॉस, ½ कप (60 ग्राम) पार्मज़ान चीज़ के साथ (पृ. 401)
- 1 कप (125 ग्राम) पार्मज़ान चीज़

टमाटर/सोया सॉस बनाने के लिये बारीक सोया ग्रैन्यूल्ज को पानी में भिगो दें। तीस मिनट तक रखें, फिर पानी छानकर निकाल दें। तेल गरम करें और मध्यम आँच पर प्याज़, लहसुन और सोया ग्रैन्यूल्ज को 5 मिनट तक धीमी आँच पर भूनें। बाक़ी सामग्री मिलाएँ और 30 मिनट तक या पानी सूखने तक पकाएँ। तेज-पत्ता निकाल दें।

ओवन को 200° डिग्री सेंटिग्रेड पर गरम करें। इस बीच में, दूसरे बरतन में 8 कप (2 लिटर) नमकीन पानी उबालें। मैकरोनि डालें और नरम होने तक पकाएँ, परंतु बहुत नरम न होने दें। फिर छानकर मैकरोनि और मक्खन मिलाएँ।

आधी मैकरोनि को 9×13 इंच (228×330 मि. मी.) की बेक करने वाली डिश में डालें और उसके ऊपर ½ कप (60 ग्राम) पार्मज़ान चीज़ बुरकाएँ। फिर उसके ऊपर टमाटर/सोया सॉस डालें। फिर बाक़ी मैकरोनि डालें, इसके ऊपर बाक़ी पार्मज़ान चीज़ बुरकें। फिर बेशामेल सॉस डालकर फैलाएँ। पैंतालीस मिनट तक या सुनहरा भूरा होने तक बेक करें।

6 से 8 व्यक्तियों के लिये

बेक किये हुए बैंगन का कैसरोल (Moussaka)

यह परतों वाला कैसरोल, ग्रीस के रसोईघर का उत्तम व्यंजन है। इसे अधिकतर बैंगन से बनाया जाता है, परंतु जुकीनी, आर्टिचोक या आलू का उपयोग भी किया जा सकता है। मेहमानों के लिये, यह एक बढ़िया व्यंजन है। इसे पहले से तैयार किया जा सकता है। अगले दिन यह और भी अधिक अच्छा लगता है।

3 बैंगन (लगभग 1½ किलोग्राम)

डिप करने के लिये मैदा और पानी

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

3 प्याज़ (लगभग 375 ग्राम), पतले और लम्बे टुकड़ों में कटे हुए

3-4 बड़े टमाटर (लगभग 550-750 ग्राम), छिले, बीज निकले और छोटे टुकड़ों में कटे हुए

¼ कप (30 ग्राम) पार्सली, बारीक कटी हुई

नमक और ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) दालचीनी

बेशामेल सॉस (पृ. 401)

1 कप (125 ग्राम) पार्मज़ान चीज़

बैंगन को लम्बाई में ¼ इंच (6 मि. मी.) के पतले टुकड़ों में काटें। नमक बुरककर छलनी में लगभग आधे घंटे तक रखें फिर थपथपाकर सुखा लें। ओवन को 200° सेंटिग्रेड पर गरम कर लें।

बैंगन के टुकड़ों को पहले मैदे और फिर पानी में डुबोकर, तेल लगी हुई बेकिंग डिश में रखें और हर तरफ से लगभग 15 मिनट तक बेक करें।

एक भारी फ्राइंग पैन में तेल गरम करें। उसमें प्याज़ डालें और नरम होने तक भूनें, फिर टमाटर, पार्सली, नमक, काली मिर्च और दालचीनी डालें और दस मिनट तक पकाएँ। सारी सामग्री को अच्छी तरह मिलाने के लिये चलाते रहें।

बेशामेल सॉस को निर्देश-अनुसार बनाएँ (पृ. 401)। उसमें नमक और ¼ कप (30 ग्राम) पार्मज़ान चीज़ डालें।

ओवन की आँच को कम कर के 180° सेंटिग्रेड करें। बैंगन की आधी मात्रा को बेकिंग डिश में रखकर, प्याज़ टमाटर का मिश्रण ऊपर डालें और ¼ कप पार्मज़ान चीज़ बुरकें। बाकी बैंगन को इसके ऊपर डालें। बेशामेल सॉस ऊपर से डालकर, बाकी बची हुई पार्मज़ान चीज़ बुरकें। पैंतालीस मिनट या पक जाने तक बेक करें।

6 से 8 व्यक्तियों के लिये

विविध प्रकार की भरवाँ सब्जियाँ (Yemista)

भूमध्य सागर के निकट की भूमि की फ़सल ताज़े हर्ब, फ़ैटा चीज़ और चावल से भरी होती है। कच्चे चावल को सब्जियों में डालकर ओवन में पकाया जाता है। यदि आप ब्राउन चावल का उपयोग कर रहे हैं, तो आप उन्हें पहले पकाएँ, फिर सब्जियों में भरें। यदि फ़ैटा चीज़ की जगह पनीर का उपयोग करें तो उसमें अपने मन-पसंद मसाले बुरक लें।

- 6 लाल टमाटर (प्रत्येक टमाटर लगभग 155 ग्राम)
- 4 हरी शिमला मिर्च (प्रत्येक लगभग 125 ग्राम)
- 1 बैंगन (लगभग 440 ग्राम)
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 कली लहसुन, बारीक टुकड़ों में कटी हुई
- 1 कप (250 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- 1 कप (185 ग्राम) चावल, बिना पके हुए
- कुछ पार्सली की पत्तियाँ, बारीक कटी हुई
- कुछ पुदीने की पत्तियाँ, बारीक कटी हुई
- 100 ग्राम फ़ैटा चीज़, (या पनीर) छोटे चौकोर, टुकड़ों में कटा हुआ
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 1 बड़ा आलू (लगभग 280 ग्राम) छिला और पतली फाँकों में कटा हुआ
- 1 कप (250 मि. लि.) टमाटर का रस

ओवन को 190° सेंटिग्रेड पर गरम कर लें।

टमाटर के ऊपरी सिरे को काटें और ऊपर ढकने के लिये अलग रखें। गूदे को एक छोटी चम्मच से सावधानी के साथ निकालें और बारीक टुकड़ों में काट लें। गूदे निकाले हुए टमाटर को अलग रख दें और गूदे को एक कटोरे में रखें।

शिमला मिर्च के सिरे काटें और बीज निकाल दें। हरी शिमला मिर्च और उनके कटे हुए सिरों को अलग रख दें। बैंगन को काटकर आधा करें, गूदा निकालें और बीज वाले हिस्से को फेंक दें।

भरावन के लिये बैंगन के गूदे को छोटे टुकड़ों में काटें। इसे टमाटर के गूदे में डालें, साथ ही साथ प्याज़, लहसुन, ½ कप (125 मि. लि.) ऑलिव ऑयल, चावल, पार्सली, पुदीना और फ़ैटा चीज़ भी डालें, स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ।

गूदा निकाले हुए शिमला मिर्च, टमाटर, और बैंगन के खोल (आवरण) को बेकिंग डिश में रखें। बैंगन और शिमला मिर्च को काँटे से गोदें। चम्मच से भरावन को सब्जियों के खोल के अंदर भरें।

केवल आधे से तीन-चौथाई हिस्से तक ही भरें ताकि चावल के फूलने के लिये जगह रहे। ढक्कनों (बैंगन और शिमला मिर्च के कटे हुए सिरे) को भरी हुई सब्जियों के ऊपर रखें। बैंगन के लिये, आलू के पतले कटे हुए टुकड़ों को ढक्कन की तरह उपयोग करें।

बाक्री आलू के पतले टुकड़ों को टमाटर, बैंगन और शिमला मिर्च के बीच में, बेकिंग डिश की खाली जगह भरने के लिये रखें।

टमाटर का रस और बाक्री बचे हुए ऑलिव ऑयल को आलू के ऊपर डालें और थोड़ा नमक और काली मिर्च बुरकाएँ। पहले से गरम किये हुए ओवन में 1 से 1½ घंटे तक बेक करें। पहले आधे घंटे तक बेकिंग पैन को एल्युमिनियम फ़ॉयल से ढकें।

6 से 8 व्यक्तियों के लिये



टमाटर और बेशामेल की भरवाँ जुकीनी

(Zucchini Stuffed with Tomatoes and Bechamel)

जुकीनी (तुरई जैसी सब्जी) और बैंगन दोनों, जो इस प्रकार भरे जाते हैं, ग्रीक भाषा में पापुट्साकिया या छोटे जूते कहलाते हैं।

भरवाँ जुकीनी के लिये सामग्री

- 8 छोटी जुकीनी (प्रत्येक जुकीनी लगभग 125 ग्राम)
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- 1 बड़ा प्याज (लगभग 185 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 गाजर (लगभग 90 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटी हुई
- 500 ग्राम टमाटर, छिले और छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) ब्रेड क्रम्स
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) कायेन पैपर (तीखा लाल मिर्च पाउडर)
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

सॉस के लिये सामग्री

- 2 कप (500 मि. लि.) बेशामेल सॉस (पृ. 401)
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) पार्मज़ान चीज़, ऊपर डालने के लिये थोड़ी और अधिक

जुकीनी को 1 से 2 मिनट तक उबलते हुए पानी में डालकर छान लें। फिर सारी जुकीनी को लम्बाई में आधा काटें और गूदा निकालें। गूदे को छोटे टुकड़ों में काटें और जुकीनी के गूदा निकले आवरण और गूदे को अलग रखें।

एक फ्राइंग पैन में तेल गरम करें। उसमें कटे हुए प्याज को पारदर्शी होने तक भूनें। कटी हुई गाजर डालें और लगभग नरम होने तक भूनें, फिर टमाटर डालें। हिलाकर मिलाएँ और लगभग 5 मिनट तक पकाएँ। इसमें जुकीनी का गूदा डालकर 10 मिनट और पकाएँ। फिर ब्रेड क्रम्स, कायेन पैपर, नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च मिलाएँ।

पृ. 401 के निर्देश-अनुसार बेशामेल सॉस बनाएँ। आँच से हटाकर उसमें पार्मज़ान चीज़ मिलाएँ।

ओवन को 220° सेंटिग्रेड पर गरम कर लें। गूदा निकली हुई जुकीनी को एक तेल लगी हुई डिश में रखें। प्रत्येक जुकीनी को ताज़े टमाटर और जुकीनी के गूदे के मिश्रण से भरें। इसके ऊपर बेशामेल सॉस और बची हुई पार्मज़ान चीज़ डालें। बीस मिनट तक बेक करें।

6 से 8 व्यक्तियों के लिये

बेक की हुई सब्जियों का मिश्रण (Briyam)

यह बेक की हुई सब्जियों का मिश्रण, ग्रीस के भोजन का एक उत्तम व्यंजन है। यह शुद्ध, सुगंधित, सादा और स्वादिष्ट है। आप इस व्यंजन में, इन सब्जियों के स्थान पर दूसरी अनेक सब्जियों का उपयोग कर सकते हैं। आप जो पसंद करें या जो भी उपलब्ध हो, उनका उपयोग करें।

- 1 किलोग्राम आलू
- 500 ग्राम जुकीनी
- 1 बैंगन (लगभग 440 ग्राम)
- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 कली लहसुन, बारीक टुकड़ों में कटी हुई
- 1 किलोग्राम लाल टमाटर, बारीक टुकड़ों में कटे हुए
- मुट्ठी भर पार्सली, बारीक कटी हुई
- 1 कप (250 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- 2 कप (500 मि. लि.) पानी
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें।

सारी सब्जियाँ धोएँ। यदि ये बड़ी हैं, तो इन्हें छोटे टुकड़ों में काटें, लेकिन आलू के टुकड़ों को जुकीनी और बैंगन से थोड़ा बड़ा रखें।

आलू, जुकीनी, बैंगन और प्याज़ को बेकिंग पैन में रखें। इसमें लहसुन, लाल टमाटर, पार्सली, ऑलिव ऑयल और पानी डालें। सब कुछ अच्छी तरह मिलाने के लिये चम्मच से चलाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और पिसी हुई काली मिर्च डालें। एक घंटे तक बेक करें।

4 व्यक्तियों के लिये



ताज़ी फ़्रेन्च बीन्स का स्ट्यू (Fasolakia)

यह फ़्रेन्च बीन्स, आलू, जुकीनी और टमाटर का एक सादा देशी स्ट्यू है जिसे गरम या ठंडा खाया जाता है। इसे ब्रेड और चीज़ के साथ परोसें।

1 किलोग्राम ताज़ी फ़्रेन्च बीन्स

½ कप (125 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

1 बड़ा प्याज़ (लगभग 155 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटा हुआ

2 जुकीनी (प्रत्येक जुकीनी लगभग 315 ग्राम), आधी कटी हुई

3 मध्यम आकार के आलू (लगभग 750 ग्राम),

छिले और आधे कटे हुए

3 लाल टमाटर (लगभग 470 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए

¼ कप (लगभग 30 ग्राम) पार्सली, कटी हुई

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

1 कप (250 मि. लि.) पानी



फ़्रेन्च बीन्स के रेशे हटाएँ, धोएँ और उन्हें आधा काटें।

एक बरतन में तेल गरम करें और प्याज़ भूनें। प्याज़ में फ़्रेन्च बीन्स, जुकीनी और आलू डालें। लगभग 5 मिनट तक थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए पकाएँ फिर उसमें टमाटर और पार्सली डालें। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ।

पानी डालकर बरतन को ढकें और आँच कम करें। स्ट्यू को 30 मिनट तक पकाएँ, बीच-बीच में चलाते रहें।

ढक्कन हटाकर 10 मिनट तक या अधिकतर पानी के सूख जाने तक पकाएँ।

4 व्यक्तियों के लिये

पालक और चावल (Spanakorizo)

पालक और चावल का यह सादा पुलाव ग्रीस में लैन्ट (वे दिन जब मांस नहीं खाया जाता है) के लिये एक उत्तम भोजन है। इसे गरम या ठंडा परोस सकते हैं।

1 किलोग्राम पालक

½ कप (120 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

3 प्याज़ (लगभग 375 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटे हुए

¼ कप (लगभग 30 ग्राम) ताज़ा सोआ (डिल), बारीक टुकड़ों में कटा हुआ

1 टमाटर (लगभग 155 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

5 कप (1¼ लिटर) पानी

1½ कप (लगभग 280 ग्राम) लम्बे कण वाले चावल

नमक

ताज़ी पिप्सी हुई काली मिर्च

पालक को धोएँ और छोटे टुकड़ों में काटें।

एक बड़े बरतन में तेल गरम करें और पालक के मुरझाने तक भूनें। उसमें प्याज़, सोआ, टमाटर और पानी डालें। जब उबलने लगे तब चावल मिलाएँ और मध्यम आँच पर 3 मिनट तक पकाएँ।

आँच कम करें। चावल और पालक के नरम होने तक लगभग 15 से 20 मिनट और पकाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ और परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



ग्रीक सलाद (Country Greek Salad)

यह एक उत्तम ग्रीक सलाद है। इसे ग्रीस के एथेन्स से लेकर जॉर्जिया के एथेन्स तक, सभी जगह खाया जाता है।

- 3 लाल टमाटर (लगभग 470 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 खीरा (लगभग 185 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 लाल प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), पतले, लम्बे टुकड़ों में कटा हुआ
- 10 ग्रीक ऑलिव
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) ऑलिव ऑयल (या स्वाद-अनुसार)
- नमक और ताज़ी पिप्सी हुई काली मिर्च
- 250 ग्राम फ़ैटा चीज़ (या अपने मन-पसंद मसाले मिलाया हुआ पनीर) छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

टमाटर और खीरे को छोटे टुकड़ों में काटें और उन्हें एक सलाद के कटोरे में डालें। बाक़ी सामग्री (फ़ैटा चीज़ को छोड़कर) डालें और अच्छी तरह से मिलाएँ। सलाद के ऊपर फ़ैटा चीज़ डालें।

2 से 4 व्यक्तियों के लिये



बसंत ऋतु के लिये सलाद (Maroulosalata)

रोमेन लैटिस, हरे प्याज़, सौंफ़ के पत्ते और सोआ (डिल) का यह सादा सलाद, ग्रीस में बसंत ऋतु के आने का संकेत देता है। इसे हमेशा ईस्टर पर परोसा जाता है।

- एक गुच्छा रोमेन लैटिस या जो भी सलाद के पत्ते उपलब्ध हों (लगभग 750 ग्राम), धुले, सुखाये और लम्बी पट्टियों में कटे हुए
- 4-5 हरे प्याज़ (लगभग 60 ग्राम), केवल सफ़ेद हिस्सा, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- ½ कप (लगभग 60 ग्राम), ताज़ा सोआ, बारीक कटा हुआ
- ½ कप (लगभग 125 ग्राम) फ़ैनल (ताज़ी सौंफ़ के पत्ते), बारीक कटे हुए (यदि उपलब्ध हों)
- ¼ कप (60 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) लाल सिरका
- नमक और ताज़ी पिप्सी हुई काली मिर्च

सलाद के एक बड़े कटोरे में लैटिस, कटे हुए हरे प्याज़, ताज़ा सोआ और ताज़े फ़ैनल के पत्ते मिलाएँ। एक छोटे कटोरे में ऑलिव ऑयल, सिरका, नमक, और ताज़ी पिप्सी हुई काली मिर्च मिलाएँ। इसको सलाद के ऊपर डालें और अच्छी तरह से मिलाएँ। ठंडा परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

बेशामेल सॉस (Bechamel Sauce)

इस उपयोगी और बुनियादी सॉस का उपयोग, आप बहुत से व्यंजनों में कर सकते हैं। इस सादे सॉस का स्वाद बदलने के लिये विविध प्रकार के चीज़ और हर्ब मिलाए जा सकते हैं। इस विभाग में इसका उपयोग, मैकरोनि कैसरोल, (पृ. 392) बैंगन के कैसरोल (पृ. 393) तथा टमाटर और बेशामेल की भरवाँ जुकीनी (पृ. 396) में किया गया है।

4 बड़े चम्मच (लगभग 60 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

4 भरे हुए बड़े चम्मच (लगभग 60 ग्राम) मैदा

4 कप (1 लिटर) दूध

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

¼ छोटा चम्मच (लगभग 1¼ ग्राम) जायफल

बेशामेल सॉस तैयार करने के लिये, एक छोटे बरतन में मक्खन को हलकी आँच पर पिघलने तक गरम करें। इसमें मैदा मिलाएँ और कुछ मिनट तक चलाते हुए पकाएँ, ताकि गुठले न बनें।

धीरे-धीरे दूध मिलाएँ, लगातार चलाते रहें। नमक, काली मिर्च और जायफल डालें। सॉस को गाढ़ा होने तक चलाते रहें।

4 कप सॉस बनेगी



बकलावा (Baklava)

मक्खन लगा, पिसे हुए अखरोट या बादाम की परतों वाला, मीठी चाशनी में भीगा फ़िलो, ग्रीस के मिष्ठान्न में सबसे अधिक प्रसिद्ध है। यहाँ इसे घी से बनाया गया है, लेकिन यदि आप घी से न बनाना चाहें तो आप सादे पिघले हुए मक्खन का उपयोग कर सकते हैं।

बकलावा के लिये सामग्री

500 ग्राम बिना नमक का मक्खन

500 ग्राम 'फ़िलो' (मैदे की पतली परतें), सामान्य तापमान पर किये हुए

4 कप (लगभग 500 ग्राम) अखरोट या बादाम, गरम पानी में डालकर

छिलका निकाले हुए और सुखाकर पीसे हुए

¼ कप (लगभग 60 ग्राम) चीनी (या स्वाद-अनुसार)

चीनी की चाशनी के लिये सामग्री

1½ कप (लगभग 375 ग्राम) चीनी

¾ कप (180 मि. लि.) पानी

1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) ताज़ा नीबू का रस

घी बनाने के लिये मक्खन को एक बरतन में धीमी आँच पर पिघलाएँ। इसे भूरा न होने दें। ऊपरी सतह पर जो झाग उठे, उसे निकाल लें। बरतन को आँच से हटा दें। उसे कुछ मिनट तक रखें, फिर साफ़ घी निकालें और बरतन के तले में जमा हुआ पदार्थ फेंक दें।

एक 13×9×2 इंच या (330×228×50 मि. मी.) के बेकिंग पैन में चिकनाई लगाएँ। 'फ़िलो' को तिरछा काटकर आधा करें। दोनों आधे हिस्सों को ऐसे काटें कि वे पैन में बराबर रखे जा सकें। फ़िलो को सूखने से बचाने के लिये, प्लास्टिक के टुकड़े और थोड़े से गीले किये हुए तौलिये से ढकें।

एक कटोरे में मेवे और चीनी को मिलाएँ। ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें। 'फ़िलो' की हर परत पर पिघला हुआ घी लगाकर, पैन में 10 परतों को लगाएँ। इस के ऊपर ¼ सूखे मेवे का मिश्रण बुरकाएँ। फिर इस पर फ़िलो की 10 परतें लगाएँ, प्रत्येक परत पर घी लगाएँ। इस पर मेवे चीनी का मिश्रण बुरकाएँ। इस क्रम को दो बार और दोहराएँ, ताकि अंत में, सबसे ऊपर घी या मक्खन लगी हुई फ़िलो की परत हो।

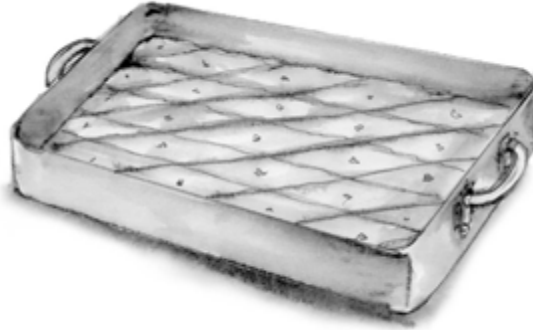
बकलावे पर एक तीखी छुरी से 3 दर्जन छोटे, डायमंड आकार में चीरे लगाकर काटें। लगभग 45 मिनट तक या सुनहरा होने तक बेक करें।

जब तक बकलावा बेक हो रहा है, तब तक आप चीनी की चाशनी बनाएँ। एक छोटे बरतन में चीनी और पानी मिलाएँ। मध्यम आँच पर, लगातार चलाते हुए चीनी के घुलने तक पकाएँ।

आँच बढ़ाएँ और उबाला दें। लगभग 5 मिनट तक धीरे-धीरे उबालें। आँच धीमी करें और नीबू का रस डालें। ढकें और 10 मिनट तक और पकाएँ। आँच से हटाएँ और ठंडा होने दें।

गरम बकलावे के ऊपर चीनी की चाशनी डालें। बकलावे को सामान्य तापमान पर आने के बाद परोसें।

3 दर्जन बनेंगे



क्रिसमस के लिये बिस्कुट (Kourabiyedes)

ये ग्रीस के स्वादिष्ट शॉर्टब्रेड बिस्कुट क्रिसमस के समय पर बनाए जाते हैं। इन पर पिंसी हुई चीनी, बुरकाई जाती है और गुलाब जल छिड़का जाता है।

500 ग्राम ताज़ा बिना नमक का मक्खन

3 बड़े चम्मच (लगभग 45 ग्राम) आइसिंग शुगर (ऊपर बुरकाने के लिये कुछ और ज़्यादा)

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) इवैपरेटेड दूध

1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) वनिला एसेंस

2½ कप (लगभग 315 ग्राम) मैदा

¼ छोटा चम्मच (1 ग्राम) बेकिंग पाउडर

1 कप (125 ग्राम) बादाम, कटे और भुने हुए

गुलाब जल

मक्खन को झागदार होने तक बिजली के मिक्सर या काँटे से फेंटें। आइसिंग शुगर, इवैपरेटेड दूध, और वनिला एसेंस को मक्खन में डालें और मिलाएँ।

मैदा और बेकिंग पाउडर को एक साथ छानें। धीरे-धीरे मैदा, बेकिंग पाउडर और बादाम को चीनी/दूध के मिश्रण में मिलाएँ और चम्मच से चलाएँ।

ओवन को 180° सेंटिग्रेड पर गरम कर लें।

बिस्कुट को आधे चन्द्रमा के आकार में बनाएँ। चिकनाई लगी हुई बेकिंग ट्रे पर रखें, ध्यान रहे कि बिस्कुट एक दूसरे को छुएँ नहीं। बिस्कुट में एक पिन से छेद करें और 15 से 30 मिनट या सुनहरे भूरे होने तक बेक करें।

बिस्कुट को ओवन से निकालें और गुलाब जल छिड़कें। जब बिस्कुट ठंडे हो जाएँ, तब उन्हें आइसिंग शुगर में लपेटें और प्लेट में परोसें।

2½ दर्जन बनेंगे

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

ग्रीस में अधिकतर दोपहर के भोजन को मुख्य भोजन माना जाता है। सामान्यतः इसमें सारे व्यंजन एक साथ टेबल पर परोसे जाते हैं, जैसे लहसुन और खीरे की डिप और लहसुन और आलू की प्यूरी, भरवाँ सब्जियों का सुंदर मिश्रण, ताज़ी हरी सब्जियाँ, या सलाद। पालक, हरी या अन्य सब्जियों से भरी हुई पाइ, ग्रीस की विशेषता है। ये पाइ, अल्पाहार या मुख्य भोजन की तरह परोसी जा सकती हैं। यहाँ की मैज़ेडे (नाश्ता परोसी हुई टेबल) मिडल ईस्ट की मैज़े के समान ही है। बहुत से मिडल ईस्ट के व्यंजन ग्रीस की टेबल पर, थोड़े बदले हुए रूप में मिलते हैं। व्यंजन-सूची तैयार करते समय, आप इन दोनों विभागों से व्यंजन चुन सकते हैं। भोजन का अंत विशेषकर, ताज़े फलों से किया जाता है। त्योहार हमेशा मिठाइयाँ खाकर मनाये जाते हैं।

ऐपिटाइज़र की टेबल (A Mezede Table)

ऑलिव (Olives)

लहसुन और खीरे की डिप (Tzatziki)

लहसुन और आलू की प्यूरी (Skordalia)

बसंत ऋतु के लिये सलाद (Maroulosalata)

ग्रीस की पालक पाइ (Spanakopita)

विविध प्रकार की भरवाँ सब्जियाँ (Yemista)

पीटा ब्रेड (Pita Bread)

ग्रीस में ईस्टर का मेन्यू (A Greek Easter Menu)

विविध प्रकार के नाश्ते (Assorted Mezedes)

बसंत ऋतु के लिये सलाद (Maroulosalata)

ग्रीस की पालक की पाइ (Spanakopita)

बेक की हुई सब्जियों का मिश्रण (Briyam)

ग्रीक चीज़ की प्लेट (Platter of Greek Cheeses)

पीटा ब्रेड (Pita Bread)

बकलावा (Baklava)

मिले जुले बिस्कुट (Assorted Cookies)

गर्मियों की शाम की व्यंजन-सूची (Menu for a Summer Afternoon)

लहसुन और खीरे का डिप (Tzatziki)

विविध प्रकार की भरवाँ सब्जियाँ (Assorted Stuffed Vegetables)

ग्रीक सलाद (Country Greek Salad)

ब्रेड (Bread)

ताज़े फल (Fresh Fruit)

पूर्वी यूरोप के व्यंजन

ऐपिटाइज़र (Appetizers)

- ग्रेन्च बीन्स पाते (Green Bean Pâté) पृ. 408
मशरूम कैवियार (Mushroom Caviar) पृ. 409
आलू के पैनेकेक (Latkes) पृ. 410

सूप (Soups)

- सब्जियों का शोरबा (Vegetable Broth) पृ. 411
बटरमिल्क और चुकंदर का ठंडा सूप (Borscht) पृ. 412
मार्जोरम सहित आलू का सूप (Potato Soup with Marjoram) पृ. 413
बल्गेरिया के खीरे का ठंडा सूप (Cold Bulgarian Cucumber Soup) पृ. 414

डम्पलिंग, पिरोगीज़, काशा और कूगल

(Dumplings, Pirogies, Kasha and Kugels)

- फलों के खमीर उठे डम्पलिंग (Czech Yeasted Fruit Dumplings) पृ. 415
आलू के डम्पलिंग (Potato Dumplings) पृ. 416
काशा वारनिष्का (Kasha Varnishkas) पृ. 417
मशरूम की छोटी-छोटी पाइ (Mushroom Pirogies) पृ. 418
नूडल की पुडिंग (Noodle Kugel) पृ. 419

सब्जियाँ (Vegetables)

- पत्तागोभी के भरवाँ रोलज़ (Stuffed Cabbage Rolls) पृ. 420
मशरूम पैप्रिका (Mushroom Paprikas) पृ. 422
बल्गेरिया की भरवाँ शिमला मिर्च (Bulgarian Stuffed Peppers) पृ. 423

सलाद (Salads)

- भुने हुए बैंगन और शिमला मिर्च का सलाद
(Roasted Eggplant and Pepper Salad) पृ. 424
सावरक्राउट सलाद (Sauerkraut Salad) पृ. 424

सॉस (Sauces)

दही और डिल की सॉस (Yogurt Dill Sauce) पृ. 425

मीठे व्यंजन (Sweets)

सेब की सॉस का मसालेदार केक (Spiced Applesauce Cake) पृ. 426

किशमिश-नाशपाती का स्ट्रुडल (Raisin-Pear Strudel) पृ. 428

शीत ऋतु के फलों का मिश्रण (Winter Fruit Compote) पृ. 429

हारोसेट (Charoset) पृ. 430

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव (Suggested Menus) पृ. 431



पूर्वी यूरोप

फ्रेन्च बीन्स पाते (Green Bean Pâté)

यह यहूदियों के पारम्परिक ऐपिटाइज़र का शाकाहारी रूप है, जो अधिकतर, त्योहारों पर रात्रि-भोजन के समय परोसा जाता है। 'नायफैट', एक प्याज़ के स्वाद जैसा शाकाहारी वनस्पति घी है, जो इस व्यंजन को जायकेदार बनाता है। यदि यह उपलब्ध न हो तो तेल और अधिक प्याज़ या प्याज़ के पाउडर का उपयोग करें।

4 बड़े चम्मच 60 (मि. लि.) नायफैट या ऑलिव ऑयल

2½ प्याज़ (लगभग 315 ग्राम), लम्बे, पतले टुकड़ों में कटे हुए

500 ग्राम फ्रेन्च बीन्स, टुकड़ों में कटी हुई

1 कप (185 ग्राम) सख्त टोफू, टुकड़ों में कटा हुआ

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

सब्जियों के लिये मसाला (स्पाइक जैसा मसाला या जो मसाले आप पसंद करें)

तेल या नायफैट को मध्यम आँच पर गरम करें और उसमें प्याज़ को अच्छी तरह भूरा होने तक भूनें। प्याज़ को छानें और तेल को बाद में उपयोग करने के लिये अलग बरतन में रख दें।

जब प्याज़ भुन रहे हों, उस बीच फ्रेन्च बीन्स को भाप में पकाएँ। काँटे से उनके पकने की जाँच करें। वे न तो ज़्यादा सख्त हों और न ही बहुत नरम। उन्हें छानकर उनका पानी निकालें।

टोफू को पैकेट से निकालें और गीलेपन को सोखने के लिये कागज़ के नेपकिन में लगभग 10 मिनट तक लपेटें। फिर टुकड़ों में काटें।

फ़ूड प्रोसेसर में या सब्जी काटने के तख्ते पर, प्याज़ और फ्रेन्च बीन्स को बारीक काटें। फिर टोफू मिलाकर, इन सब को एक साथ बारीक काटें। इसमें अलग रखा हुआ तेल या नायफैट डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। स्वाद-अनुसार नमक, काली मिर्च और सब्जियों का मसाला डालें।

परोसने से पहले फ्रिज में रखें। इसे लैटिस (सलाद के पत्तों) पर बिछाकर, नमकीन बिस्कुट के साथ परोसें या इसे सैंडविच के ऊपर लगाएँ।

3 कप बनेंगे

मशरूम कैवियार (Mushroom Caviar)

पूर्वी और मध्य यूरोप में बहुत प्रकार के शाकाहारी 'कैवियार' बनाए जाते हैं। यहाँ मशरूम का उपयोग किया गया है। यह ब्रेड या नमकीन बिस्कुट पर लगाने के लिये उत्तम है और टर्नओवर (मीठे समोसे) या पिरोगीज़ (पृ. 418) के लिये भी एक स्वादिष्ट भरावन है।

1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) तेल

1 बड़ा प्याज़ (लगभग 250 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटा हुआ

500 ग्राम मशरूम साफ़ किये और छोटे टुकड़ों में कटे हुए

4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) नीबू का रस

¼ छोटा चम्मच (1¼ ग्राम) सूखा टाइम (हर्ब)

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

एक फ्राइंग पैन में मध्यम आँच पर तेल गरम करें। प्याज़ डालें और सुनहरे होने तक थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए भूनें। मशरूम डालें और उनके नरम होने तथा पानी सूखने तक, लगभग 15 मिनट पकाएँ। नीबू का रस, टाइम, नमक और काली मिर्च डालें।

मशरूम के मिश्रण को फ्रूड प्रोसेसर में डालें और बारीक कट जाने तक चलाएँ, परंतु इसकी प्युरी न बनने दें। चम्मच से मिश्रण को एक कटोरे में डालें। कुछ घंटे या रात भर ठंडा करें। नमकीन बिस्कुट के ऊपर या ब्रेड के ऊपर लगाकर परोसें।

2 कप बनेंगे

आलू के पैनकेक (Latkes)

लाट्का (आलू के पैनकेक) विशेष तौर से हॉनका या रोशनियों के त्योहार पर खाये जाते हैं। इन्हें तेल में तला जाता है, ताकि ये यहूदियों को उस शुद्ध तेल की याद दिलाएँ जो आठ दिन तक जला था। लाट्का, थोड़े से सावर क्रीम या सेब की साँस के साथ परोसे जाते हैं। बच्चे इन्हें टमाटर की साँस (कैचप) के साथ खाना पसंद करते हैं।

6 आलू (लगभग 1½ किलोग्राम)

6 बड़े चम्मच (90 ग्राम) मैदा

नमक

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) कसे हुए प्याज़ (ऐच्छिक)

तलने के लिये तेल

आलू को मध्यम छेद वाली किसनी में कसें। आलू, मैदा और नमक को अच्छी तरह से मिलाएँ ताकि आलू का पानी, मैदे में ठीक से मिल जाए और एक अच्छा घोल तैयार हो जाए। यदि आप प्याज़ का उपयोग कर रहे हों तो उसे भी मिलाएँ।

एक भारी फ्राइंग पैन के तले में पर्याप्त मात्रा में तेल डालकर फैला लें। मध्यम आँच पर गरम करें। जब तेल गरम हो जाए तब एक चम्मच घोल डालकर, उसकी जाँच करें। यदि तेल तलने लायक हो, तो उसमें एक बड़ा चम्मच आलू का घोल डालें और दबाकर फैलाएँ।

लगभग ¼ इंच (18 मि.मी.) मोटे, गोल पैनकेक बनाएँ। सुनहरा भूरा होने तक पकाएँ, पलटें और दूसरी तरफ से भूरा करें। फिर उन्हें कागज़ पर डालकर तेल निकालें।

प्रत्येक व्यक्ति को सावर क्रीम और सेब की साँस के साथ 2 या 3 पैनकेक परोसें।

लगभग 15 पैनकेक बनेंगे



सब्जियों का शोरबा (Vegetable Broth)

जिस किसी भी व्यंजन में सब्जियों के शोरबे की आवश्यकता हो तो, उसमें आप इस पौष्टिक शोरबे का उपयोग कर सकते हैं। यह ताजे या सूखे पास्ता के साथ बहुत अच्छा लगता है। इसे पासोवर पर माट्जो बॉल्स के साथ परोसें।

- 2 प्याज़ (लगभग 250 ग्राम), टुकड़ों में कटे हुए
- 2 गाजर (लगभग 250 ग्राम), छिली और मोटी फाँकों में कटी हुई
- 3 सेलरी के डंटल (लगभग 250 ग्राम), पतली फाँकों में कटे हुए
- 2 लीक (एक प्रकार के प्याज़) (185 ग्राम), सफ़ेद और हरे भाग, धुले हुए और मोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 2 शलजम (लगभग 125 ग्राम), छिले और टुकड़ों में कटे हुए
- ¼ कप (60 ग्राम), मसूर दाल
- 500 ग्राम ताजे या डिब्बा-बंद टमाटर, मोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 आलू (250 ग्राम), धुला और चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ
- 125 ग्राम मशरूम, साफ़ किये हुए और फाँकों में कटे हुए
- 3-4 कली लहसुन, छिलके सहित
- 4 छोटी टहनियाँ पार्सली
- 4 छोटी टहनियाँ टाइम (हर्ब)
- 1-2 ताज़ी सेज (हर्ब) के पत्ते
- 2 तेज-पत्ते
- 10 साबुत काली मिर्च
- नमक
- 12 कप (3 लिटर) पानी

एक बड़े बरतन में शोरबे की सारी सामग्री डालें। ढकें और एक उबाला दें, फिर ढक्कन हटा दें। आँच कम करें और 1 घंटे तक या जब तक शोरबा कम होकर 2 या 2½ लिटर न रह जाए, तब तक पकाएँ। इसे छानें और पकी हुई सब्जियों को दबाकर रस निकालें। सब्जियों का गूदा फेंक दें।

10 कप बनेंगे

बटरमिल्क और चुकंदर का ठंडा सूप (Borscht)

इस सूप को सीमाओं में बाँधना कठिन है। रशिया से लेकर पोलैंड और यूक्रेन तक, सभी इसे अपना होने का दावा करते हैं। इसे ब्रेड और चीज़ के साथ गर्मियों में, दिन के भोजन या रात के हलके भोजन के समय परोसें।

4 मध्यम आकार के या बड़े ताज़े चुकंदर (लगभग 625 ग्राम)

5 कप (1¼ लिटर) पानी

1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक

2 बड़े चम्मच (25 ग्राम) चीनी

¼ कप (30 ग्राम) हरा प्याज़, बारीक टुकड़ों में कटा हुआ

½ कप (लगभग 125 ग्राम) खीरा, कसा हुआ

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) सूखा सोआ (डिल) या 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) ताज़ा सोआ

1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) नीबू का रस (या स्वाद-अनुसार अधिक)

3 कप (750 ग्राम मि. लि.) बटरमिल्क

सावर क्रीम

पार्सली

चुकंदर को धोएँ, डंठल काटें, छीलें और उनके चार टुकड़े करें। एक बरतन में पानी और नमक डालें और जब पानी उबलने लगे तब चुकंदर डालें। आँच को कम करके मध्यम करें और ढक दें। लगभग 15 मिनट तक पकाएँ। आँच से हटाकर ठंडा होने दें।

जब चुकंदर हाथ लगाने लायक ठंडे हो जाएँ, तब उन्हें कस (grate) लें और चुकंदर के पानी में वापस डाल दें। उसमें चीनी, हरा प्याज़, खीरा, सोआ और नीबू का रस मिलाएँ। फ्रिज में बहुते ठंडे होने तक रखें। परोसने से पहले बटरमिल्क फेंटकर मिलायें।

थोड़ी सावर क्रीम डालकर परोसें। हर कटोरे को पार्सली की छोटी टहनी से सजाएँ।

6 व्यक्तियों के लिये

मार्जोरम सहित आलू का सूप (Potato Soup with Marjoram)

सारे पूर्वी यूरोप में आलू का सूप बनाने के अनेक तरीके हैं। चेकोस्लोवाकिया की इस विधि में ताजे मशरूम मिलाए गए हैं। इसे मार्जोरम (हर्ब) और लहसुन से जायकेदार बनाया गया है, परंतु इसके बदले में ताजा सोआ (डिल) का उपयोग कर सकते हैं। दूसरी प्रकार की सब्जियाँ, जैसे कोलराबी (एक प्रकार का जमीकंद), पार्सनिप (सफेद जमीकंद) फ्रेन्च बीन्स और सेलरी भी डाले जा सकते हैं।

- 4 आलू (लगभग 1 किलोग्राम)
- 2 गाजर (लगभग 250 ग्राम)
- 1 कप (125 ग्राम) मशरूम
- 4 कप (1 लिटर) पानी
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) मक्खन
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) मैदा
- 2 कली लहसुन, बारीक कटी हुई
- नमक
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) मार्जोरम या ऑरेगेनो
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) सावर क्रीम
- चाइव (एक प्रकार के प्याज़), छोटे टुकड़ों में कटे हुए

आलू और गाजर को छीलकर काटें। मशरूम को धोएँ, पोंछकर साफ़ करें और पतली फाँकों में काटें। सब्जियों को सूप के बरतन में पानी के साथ डालें और एक उबाला दें। ढकें और नरम होने तक पकने दें।

मक्खन को एक छोटे फ्राइंग पैन में गरम करें। मैदा डालें और सुनहरा-भूरा होने तक भूनें। इसे सूप में डालें ताकि सूप गाढ़ा हो जाए। लहसुन को नमक और मार्जोरम के साथ पीसें और काली मिर्च के साथ सूप में डालकर अच्छी तरह से गरम करें। परोसने से पहले सावर क्रीम डालें और कटे हुए चाइव से सजाएँ।

4 व्यक्तियों के लिये



बल्गेरिया के खीरे का ठंडा सूप (Cold Bulgarian Cucumber Soup)

यह खीरे और दही का ठंडा सूप, जिसके ऊपर अखरोट बुरकाये जाते हैं – गर्मियों के दिनों के लिये मजेदार और स्फूर्तिदायक सूप है।

1 कप (250 मि. लि.) ठंडा पानी (या आवश्यकता हो तो अधिक लें)

2 कप (500 ग्राम) दही, हिलाकर मिलाया हुआ

खीरा (लगभग 90 ग्राम) छिला और बारीक कटा हुआ

1 गुच्छा सोआ (लगभग 125 ग्राम), बारीक कटा हुआ

1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

1 कली लहसुन, बहुत बारीक कटी हुई

नमक

ऐपल साइडर सिरका (ऐच्छिक)

प्रत्येक कटोरे के लिये 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) अखरोट, छोटे टुकड़ों में कटे हुए

ठंडे पानी को दही में मिलाएँ। यदि आप पतला सूप चाहें तो ज़्यादा पानी डालें। छिला और बारीक कटा हुआ खीरा, सोआ, तेल, लहसुन और स्वाद-अनुसार नमक डालें। सब को अच्छी तरह मिलाएँ।

यदि दही खट्टा नहीं है तो थोड़ा सा ऐपल साइडर सिरका मिलाएँ। सूप को अलग-अलग कटोरों में डालकर 1 घंटे तक ठंडा करें। परोसने से पहले ऊपर अखरोट डालें।

4 व्यक्तियों के लिये



फलों के खमीरी डम्पलिंग (Czech Yeasted Fruit Dumplings)

हर प्रकार के डम्पलिंग, चैक (देश का नाम) की विशेषता है। ये फलों के खमीरी डम्पलिंग, आलूबुखारे से बनते हैं, परंतु इनके बदले में किसी भी छोटे फल का उपयोग किया जा सकता है।

- 1 पैकेट (7 ग्राम) सूखा यीस्ट (खमीर)
- 1 कप (250 मि. लि.) गरम दूध (या जितना मैदे को गूँधने के लिये पर्याप्त हो)
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) चीनी
- 3½ कप (440 ग्राम) मैदा
- 12-14 छोटे आलूबुखारे (या आपकी पसंद के दूसरे फल), छिले हुए और बीज निकले हुए
- 6 लिटर पानी, थोड़ा नमक डाला हुआ

यीस्ट को ¼ कप (60 मि. लि.) गुनगुने दूध में मिलाएँ। ढकें और लगभग 5 मिनट तक किसी गरम स्थान पर रहने दें। इसमें 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) चीनी और मैदा मिलाएँ। बचा हुआ दूध डालें। यदि मैदा गूँधने के लिये अधिक दूध की आवश्यकता है, तो और दूध मिलाएँ। मैदे को नरम और लचीला होने तक अच्छी तरह गूँधकर ढकें और गरम स्थान पर लगभग 1 घंटे तक खमीर उठने के लिये रख दें।

जब गुँधा हुआ मैदा दुगना हो जाए (लगभग 1 घंटे के बाद) तो उसे समतल करें और कुछ मिनट और गूँधें।

मैदा लगे हुए चकले पर बेलें और 12 से 14 चौकोर टुकड़ों में काटें। चौकोर टुकड़े के बीच में फल का टुकड़ा रखें और किनारों को आपस में मिलाकर गोल डम्पलिंग बनाएँ।

इसकी बजाय आप गूँधे हुए मैदे के टुकड़े तोड़कर, उन्हें हाथ से या बेलन से भी दबा सकते हैं और एक फल का टुकड़ा बीच में रखकर, उनके गोले बना सकते हैं। डम्पलिंग को तौलिये से ढकें और लगभग 30 मिनट तक खमीर उठने दें।

नमकीन पानी को एक उबाला दें। उसमें डम्पलिंग को लगभग 6 मिनट तक पकाएँ। एक छेदवाली चम्मच से निकालें और डम्पलिंग को कॉटेज चीज़, पिंसी हुई चीनी और पिघले हुए मक्खन के साथ परोसें।

12 से 14 डम्पलिंग बनेंगे

आलू के डम्पलिंग (Potato Dumplings)

आलू के डम्पलिंग किसी न किसी रूप में सारे यूरोप में लोकप्रिय हैं। चेकोस्लोवाकिया के ये डम्पलिंग, तले हुए प्याज़ और सावरक्राउट, ऊपर डालकर परोसे जाते हैं। ये पूर्वी और मध्य यूरोप में भी इसी प्रकार परोसे जाते हैं।

डम्पलिंग के लिये सामग्री

250 ग्राम कच्चे आलू

2 कप (250 ग्राम) मैदा

1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक

कप (60 मि. लि.) दूध

ऊपर डालने के लिये सामग्री

3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) मक्खन

750 ग्राम प्याज़, पतले टुकड़ों में कटे हुए

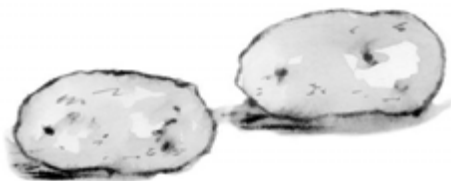
500 ग्राम सावरक्राउट (सिरका लगी पत्ता गोभी)

आलू को कसें और 15 मिनट तक रखें। आलू को छानकर सारा पानी निकालें। आलू, मैदा और नमक मिलाकर गुँधें। यदि आवश्यकता है, तो दूध डालें। गुँधे हुए मिश्रण को मैदा लगे हुए तख्ते पर रखकर, लम्बे और पतले आकार में बेलें। एक तीखी छुरी से छोटे-छोटे गोलाकार में काटें।

एक बड़े बरतन में नमकीन पानी को एक उबाला दें। इसमें एक बार में थोड़े आलू के डम्पलिंग डालें और 5 से 8 मिनट तक पकाएँ। ध्यान रखें कि पानी लगातार उबलता रहे।

एक फ्राइंग पैन में मक्खन पिघलाएँ, प्याज़ डालें और भूरा होने तक भूनें। सावरक्राउट डालें और गरम करें। इसे डम्पलिंग के साथ परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये



काशा वारनिष्का (Kasha Varnishkas)

बकव्हीट (कूटू जैसा अनाज) और बो टाई के आकार के नूडल्स, यहूदियों का विशेष भोजन है। बकव्हीट का उपयोग अधिकतर पूर्वी, मध्य और उत्तरी यूरोप के भोजन में किया जाता है। यह बहुत पौष्टिक और कुरकुरा होता है, परंतु कुछ व्यक्तियों को धीरे-धीरे ही इसका स्वाद भाता है।

3-4 बड़े चम्मच (45-60 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

3-4 मध्यम आकार के पीले प्याज़ (लगभग 375-500 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटे हुए 250 ग्राम बो टाई या सीप के आकार के नूडल्स (यदि उपलब्ध नहीं हैं तो कोई भी छोटे नूडल्स) 1 कप (185 ग्राम) काशा (पूरे कण की बजाय मध्यम कण का बकव्हीट)

1½ कप (375 मि. लि.) पानी

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

एक फ्राइंग पैन में तेल गरम करें और प्याज़ डालें। मध्यम आँच पर सुनहरा-भूरा होने तक लगभग 15 मिनट भूनें। अलग रखें।

एक बड़े बरतन में नमकीन पानी को एक उबाला दें। नूडल्स डालें और नरम होने तक (परंतु वे थोड़े सख्त या फ़र्म रहें), लगभग 12 से 15 मिनट तक पकाएँ। छानें और अलग रखें।

एक भारी बरतन में काशा और 1½ कप (375 मि. लि.) पानी मिलाएँ। ढकें और कम आँच पर, पानी के सोखने और काशा के नरम होने तक, लगभग 10 से 15 मिनट पकाएँ। आँच से हटाएँ। काशा को गरम रखने के लिये ढका रहने दें।

एक परोसने के कटोरे में बो-टाई नूडल्स में प्याज़ डालें और धीरे-धीरे मिलाएँ। इसे गरम काशा में डालकर धीरे से मिलाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाकर परोसें।

2 से 4 व्यक्तियों के लिये

मशरूम की छोटी-छोटी पाइ (Mushroom Pirogies)

मशरूम के अलावा, इन छोटी, जायकेदार पाइ (पिरोगीज़) को सावरक्राउट (सिरका-युक्त पत्तागोभी), पत्तागोभी या चीज़ से भी भरा जा सकता है। कुछ मिलते-जुलते रूप में, इन्हें पोलैंड और रशिया में भी परोसा जाता है। पोलैंड में इन्हें अधिकतर, क्रिसमस ईव पर, सूप के साथ परोसा जाता है।

सावर क्रीम पेस्ट्री के लिये सामग्री

2 कप (250 ग्राम) मैदा

½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक

155 ग्राम बिना नमक का मक्खन

¾ कप (185 ग्राम) सावर क्रीम

मशरूम के भरावन के लिये सामग्री

मशरूम कैवियार (रेसिपि देखें, पृ. 409)

¼ कप (30 ग्राम) ब्रेड क्रम्स (या आवश्यकता अनुसार और अधिक)

पिरोगीज़ पकाने के लिये सामग्री

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल

सावर क्रीम की पेस्ट्री बनाने के लिये मैदे और नमक को दो बार इकट्ठा छानें। मैदे में मक्खन डालकर तब तक काटें, जब तक कि वह मटर के आकार का न हो जाए। इसमें सावर क्रीम डालें और सख्त मिश्रण बनने तक मिलाएँ। एक मिनट तक गूँधें, फिर फ्रिज में कम से कम 1 घंटे तक रखें। गूँधे हुए मैदे को 3 भागों में बाँटें और हर भाग को आयताकार में बेलें। चार इंच (10 सें. मी.) के गोले काटें। हर गोले पर 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) भरावन रखें, आधा मोड़ें और किनारों को थोड़ा सा पानी लगाकर बंद कर दें।

भरावन बनाने के लिये मशरूम कैवियार में ब्रेड क्रम्स मिलाएँ।

पिरोगीज़ (भरी हुई पाइ) को पकाने के लिये, एक बड़े बरतन में नमकीन पानी को उबालें। एक बार में थोड़ी पिरोगीज़ डालें। ढकें और मध्यम आँच पर तब तक पकाएँ जब तक कि वे पानी में तैरने न लगे। छेदवाली कलछी से निकालकर छलनी में डालें। उन्हें कागज़ के नेपकिन से थपथपाकर सुखाएँ।

फ्राइंग पैन में तेल गरम करें और पिरोगीज़ को दोनों तरफ़ भूरा होने तक लगभग 5 से 6 मिनट तक तलें। भूरे किये हुए प्याज़ के साथ गरम परोसें।

20 से 25 पिरोगीज़ बनेंगी

नूडल की पुडिंग (Noodle Kugel)

यह कूगल, जूइश (यहूदियों की) पुडिंग है। इसे मुख्य व्यंजन या दूसरे व्यंजनों के साथ परोसा जा सकता है। मीठा कूगल, भोजन के अंत में मिठाई की तरह भी परोसा जाता है। यह बहुत स्वादिष्ट होता है और इसे बनाना आसान है।

500 ग्राम फेटूचीनी-स्टाइल के नूडल्स (यदि उपलब्ध नहीं हैं तो कोई भी चौड़े नूडल्स)

500 ग्राम कॉटेज चीज़ (या स्वाद-अनुसार)

2 कप (500 ग्राम) सावर क्रीम

$\frac{3}{4}$ कप (185 ग्राम) चीनी

1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) वनिला एसेंस

दालचीनी (स्वाद-अनुसार)

$\frac{1}{2}$ कप (125 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

नूडल्स को नमकीन उबलते हुए पानी में पकाकर छलनी में डालें। ओवन को 180° सेंटिग्रेड पर गरम करें।

कॉटेज चीज़, सावर क्रीम, चीनी, वनिला और दालचीनी को एक साथ फेंटें। उसमें नूडल्स डालें और अच्छी तरह से मिलाएँ।

एक 9×13 इंच (228×330 मि. मी.) की बेक करने की डिश में मक्खन पिघलाएँ। नूडल्स का मिश्रण डालें। बिना ढके, 1 घंटे तक बेक करें। ओवन से निकालें। गरम या ठंडा परोसें।

8 व्यक्तियों के लिये

पत्तागोभी के भरवाँ रोलज़ (Stuffed Cabbage Rolls)

पूर्वी और मध्य यूरोप में पत्तागोभी के रोलज़, जिन्हें नमकीन भरावन से भरा जाता है, बहुत उत्तम होते हैं। यदि आप इस व्यंजन को पासोवर (यहूदियों का त्योहार) के मेन्यू के लिये उपयोग करना चाहें, तो ब्राउन चावल की जगह और अधिक सोया ग्रेन्यूल्स या माट्ज़ो मील का उपयोग करें।

- 1 पत्तागोभी (लगभग 750 ग्राम)
- 2 कप (315 ग्राम) टी. वी. पी. के टुकड़े (यदि उपलब्ध नहीं हैं तो सोयान्यूट्री ग्रेन्यूल्स का उपयोग करें)
- 2 कप (500 मि. लि.) भिगोने के लिये गरम पानी
- 2 प्याज़ (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) तेल
- 2 कली लहसुन, कटी हुई
- 4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) टमाटर का पेस्ट
- 1 नीबू का रस (लगभग 2 बड़े चम्मच या 30 मि. लि.)
- 12 ताज़े मशरूम (लगभग 185 ग्राम), पतले कतरे हुए
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम), मार्जोरम या मीठा बेज़िल
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) टमारी या सोया सॉस
- 2 बड़े चम्मच (24 ग्राम) ब्राउन चीनी
- 1½ कप (235 ग्राम) पके हुए ब्राउन चावल, छोटे कण के अधिक उपयुक्त हैं नमक
- ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च
- 1¾ कप (430 मि. लि.) सब्जियों का शोरबा (पृ. 411)

पत्तागोभी के नीचे के डंठल काटें, और पत्तागोभी को उबलते हुए पानी में डालें, फिर उसे निकालकर छलनी में डालें ताकि उसका पानी निकल जाए। बाहर की पत्तियाँ काफ़ी नरम हो जाएँगी और इन्हें आवश्यकता के अनुसार निकाल सकते हैं। हर पत्ती से डंठल के मोटे हिस्से को निकाल दें।

टी. वी. पी. को पानी में भिगो दें और तब तक (लगभग 30 मिनट) अलग रखें जब तक वे सारे पानी को सोख न लें। फिर उन्हें छान लें।

भरावन बनाने के लिये प्याज़ को 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल में थोड़ा सा भूनें। लहसुन डालें और एक मिनट तक और भूनें। सोया ग्रेन्यूल्स/टी. वी. पी. डालें और मिश्रण को लगातार चलाते हुए, सुनहरा-भूरा होने तक भूनें। इसमें टमाटर का पेस्ट,

नीबू का रस, मशरूम, मार्जोरम या मीठा बेज़िल, टमारी या सोया सॉस और चीनी डालें। लगभग 5 मिनट तक पकाएँ।

अंत में पके हुए चावल और स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ। सब कुछ अच्छी तरह मिल जाने तक कुछ मिनट और पकाएँ।

1 या 2 पत्तागोभी के पत्तों को समतल सतह या तख्ते पर रखें और चम्मच से थोड़े से भरावन को पत्तियों पर रखें। पत्तियों को लपेटें और धागे से बाँध दें। बची हुई पत्तियों के लिये भी इस क्रिया को दोहराएँ।

बाक्री बचे हुए तेल को फ्राइंग पैन में डालें और रोल्ज़ को तेल में (जोड़ वाला हिस्सा नीचे) 1 से 2 मिनट तक, हर तरफ़ से पकाएँ। सब्ज़ियों के शोरबे को फ्राइंग पैन में डालें और पत्तागोभी के रोल्ज़ को शोरबे में लगभग 20 मिनट या पत्तियों के नरम होने तक धीमी आँच पर पकाएँ। प्रत्येक पत्तागोभी के रोल से धागा निकालकर परोसें।

8 रोल्ज़ बनेंगे



मशरूम पैप्रिका (Mushroom Paprikas)

पूर्वी यूरोप में मशरूम और सावर क्रीम बार-बार परोसे जाते हैं। हंगरी की पैप्रिका न केवल इस व्यंजन को विशेष स्वाद प्रदान करती है, बल्कि हंगरी के अनेक व्यंजनों को स्वादिष्ट बनाती है। यदि चाहें तो मशरूम के स्थान पर सोया नगोट्स का उपयोग कर सकते हैं।

6 कप (750 ग्राम) मशरूम

4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) तेल

2 प्याज़ (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए

1 टमाटर (लगभग 155 ग्राम), छिला और छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) पैप्रिका (कम तीखा लाल मिर्च पाउडर)

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

375 ग्राम सावर क्रीम

मशरूम को तेल में भूनें। प्याज़ डालें और नरम होने तक भूनें। टमाटर मिलाएँ और 1 से 2 मिनट तक और भूनें।

अंत में पैप्रिका डालकर 1 से 2 मिनट तक भूनें, परंतु जलायें नहीं, क्योंकि पैप्रिका कड़वी हो जाती है। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें। सावर क्रीम मिलाएँ और गरम करें। जीटी (पास्ता) या इसी प्रकार के नूडल्स के ऊपर डालकर परोसें।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये



बल्गेरिया की भरवाँ शिमला मिर्च (Bulgarian Stuffed Peppers)

बल्गेरिया की ये भरवाँ शिमला मिर्च, ठंडी या गरम परोसी जा सकती हैं या पिकनिक के लिये पहले भी तैयार की जा सकती हैं। इन्हें दही और डिल की साँस (पृ. 425) के साथ परोसें।

- 6 मध्यम आकार के प्याज़ (1 किलोग्राम), बारीक टुकड़ों में कटे हुए
- 1 आलू (लगभग 250 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 छोटा बैंगन (लगभग 375 ग्राम), छिला हुआ और बारीक टुकड़ों में कटा हुआ
- ½ कप (125 मि. लि.) तेल
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) काली मिर्च
- ½ गुच्छा (60 ग्राम) पार्सली, कटी हुई
- ताज़ा पुदीना (स्वाद-अनुसार)
- 2 कप (लगभग 315 ग्राम) पके हुए चावल
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) पैप्रिका
(कम तीखा लाल मिर्च पाउडर)
- 4 टमाटर (लगभग 500 ग्राम),
छिले और छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- नमक
- 12 लाल शिमला मिर्च (प्रत्येक मिर्च लगभग 125 ग्राम)
- ¾ कप (180 मि. लि.) पानी
- दही और डिल की साँस (रेसिपि देखें, पृ. 425)



प्याज़, आलू और बैंगन को तेल में भूनें। आँच से हटाएँ और उनमें काली मिर्च, पार्सली, पुदीने के पत्ते, चावल, पैप्रिका, टमाटर और स्वाद-अनुसार नमक डालें।

ओवन को 180° सेंटिग्रेड पर गरम कर लें।

शिमला मिर्च को धोएँ। सिरे काटें और मिर्च के ऊपर लगाने के लिये रख लें। बीज हटाएँ और मिर्च के अंदर नमक लगाएँ। हर मिर्च को थोड़े मिश्रण से भरें। मिर्चों को बेक करने की डिश में क्ररीने से लगाएँ। डिश के नीचे के भाग में पानी डालें और फ़ॉयल से ढकें।

1 से 1½ घंटे तक बेक करें। बार-बार जाँच कर के देखते रहें कि कहीं पानी सूख तो नहीं गया है। पकने से आधे घंटे पहले फ़ॉयल को हटा दें। दही और डिल की साँस के साथ परोसें।

12 व्यक्तियों के लिये

भुने हुए बैंगन और शिमला मिर्च का सलाद

(Roasted Eggplant and Pepper Salad)

यह सलाद रात के हलके भोजन के लिये उत्तम है। इसे ब्रेड पर लगाकर स्वादिष्ट सैंडविच बनाएँ।

- 2 मध्यम आकार के बैंगन (लगभग 1 किलोग्राम)
- 6 शिमला मिर्च (750 ग्राम)
- 2-3 लाल टमाटर (250-375 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 मध्यम आकार का प्याज (लगभग 125 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 छोटा खीरा (185 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटा हुआ
- ½ गुच्छा (60 ग्राम) पार्सली, बारीक कटी हुई
- ½ कप (125 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- नमक

बैंगन को गरम ओवन में नरम होने तक भूनें (पृ. 486)। जब वे ठंडे हो जाएँ तो उन्हें छीलकर, टुकड़ों में काटें। शिमला मिर्च को ब्रॉएलर में या ग्रिल पर भूनें (पृ. 361)। ग्रिल करने के बाद उन्हें एक कागज़ की थैली में लगभग 20 मिनट तक रखें, फिर छीलें और छोटे टुकड़ों में काटें। बैंगन और शिमला मिर्च को टमाटर, प्याज और खीरे के साथ मिलाएँ। सब्जियों में पार्सली, तेल और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।

6 से 8 व्यक्तियों के लिये



सावरक्राउट सलाद (Sauerkraut Salad)

- 2 कप (250 ग्राम) सावरक्राउट (सिरके में डली हुई पत्तागोभी), छनी हुई
- ½ कप (125 ग्राम) चीनी
- ¼ कप (60 ग्राम) सेलरी, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- ½ कप (75 ग्राम) शिमला मिर्च, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- ½ कप (75 ग्राम) गाजर, कसी हुई
- ¼ कप (30 ग्राम) प्याज, छोटे टुकड़ों में कटे हुए

सावरक्राउट और चीनी को मिलाएँ और आधे घंटे तक रखें। उसमें सेलरी, शिमला मिर्च, गाजर और प्याज मिलाएँ। कसकर (tightly) ढकें और परोसने से पहले कम से कम 12 घंटे तक ठंडा करें।

8 व्यक्तियों के लिये

दही और डिल की सॉस (Yogurt Dill Sauce)

बल्गेरिया की पाक-प्रणाली के लिये दही बहुत महत्त्वपूर्ण है। इसे यहाँ सोआ (डिल) के साथ मिलाया गया है। सोआ सारे पूर्वी यूरोप में पसंद की जाने वाली हर्ब है।

3¼ कप (लगभग 750 ग्राम) दही

2 कली लहसुन, बारीक टुकड़ों में कटी हुई

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) ताज़ा या सूखा सोआ (डिल) (स्वाद-अनुसार)

दही और डिल की सॉस को बनाने के लिये, दही को लहसुन और सोआ के साथ मिलाएँ। यदि आप इसे बल्गेरिया की भरवाँ शिमला मिर्च (पृ. 423) के साथ परोस रहे हैं, तो मिर्च का थोड़ा-सा रस इसमें डालें।

3¼ कप बनेंगे



सेब की साँस का मसालेदार केक (Spiced Applesauce Cake)

सेब की साँस, इस आसान मसालेदार केक को नरम और पौष्टिक बनाती है। सूखे मेवे की मात्रा बढ़ाकर तथा सूखे या चीनी में लिपटे हुए फल डालकर, इस केक को पारम्परिक फ्रूट केक में बदला जा सकता है। हालाँकि इस पर आइसिंग स्वादिष्ट लगती है, फिर भी इसका उपयोग ऐच्छिक है।

सेब की साँस के केक के लिये सामग्री

- 1 कप (125 ग्राम) बिना नमक का मक्खन, नरम किया हुआ
- 2 कप (500 ग्राम) चीनी
- 2 कप (1 किलोग्राम) सेब की साँस
- 3 कप (375 ग्राम) मैदा
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) दालचीनी
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) जायफल
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) जावित्री
- 2 छोटे चम्मच (8.8 ग्राम) मीठा सोडा
- 1 कप (125 ग्राम) पीकान या अखरोट, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 कप (185 ग्राम) किशमिश
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) वनिला एसेंस

आइसिंग के लिये सामग्री

- 2 कप (345 ग्राम) हलके रंग की ब्राउन चीनी
- 6 बड़े चम्मच (90 मि. लि.) क्रीम
- ¼ कप (60 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) वनिला एसेंस
- 1 कप (125 ग्राम) आइसिंग शुगर

ओवन को 160° सेंटिग्रेड पर गरम करें।

एक 9 इंच (23 सें. मी.) के ट्यूब के आकार के पैन या 9×13 इंच (228×330 सें. मी.) के केक पैन में चिकनाई लगाएँ। पैन के अंदर के तले पर लगाने के लिये वैक्स पेपर (मोमिया कागज़) को उसी नाप का काटकर, पैन में लगाएँ और उस पर मैदा बुरकाएँ, थपथपाकर ज़्यादा लगा हुआ मैदा निकाल दें।

मक्खन और चीनी को एक साथ अच्छी तरह फेंटें और सेब की साँस डालें। साँस पूरी तरह से नहीं मिल पायेगी।

मैदा, मसाले और मीठे सोडे को एक साथ छानें। फिर इसमें से ¼ कप (30 ग्राम) मिश्रण निकालकर किशमिश और पीकान या अखरोट के साथ मिलाएँ। बचे हुए मैदे के मिश्रण को मक्खन/चीनी/सेब के साँस के मिश्रण में डालें। इसमें वनिला, अखरोट और किशमिश का मिश्रण मिलाएँ। पैन में डालें और 1 घंटे तक या जब उसमें टूथपिक डालें और वह साफ़ निकल आये, तब तक बेक करें। पैन में ही ठंडा करें, फिर पलटकर पैन में से निकालें।

आइसिंग बनाने के लिये, वनिला और आइसिंग शुगर को छोड़कर बाक़ी सारी आइसिंग की सामग्री को एक बरतन में डालें और उबाला आने तक लगातार चलाते रहें।

आँच से हटाकर वनिला और चीनी मिलाएँ। केक के ऊपर डालें और सब तरफ़ बहने दें। यह जल्दी जम जाती है इसलिये केक को सुंदर बनाने के लिये इसे स्वाभाविक रूप से केक के ऊपर बहने दें।

आइसिंग की कैंडी (मिठाई) बनाने के लिये, ½ कप (60 ग्राम) छोटे टुकड़ों में कटा हुआ सूखा मेवा, आइसिंग में मिलाएँ और मक्खन लगे हुए कम ऊँचाई वाले पैन में डालें। जब ठंडा हो जाए, तब चौकोर टुकड़ों में काट लें।

1 केक बनेगा



किशमिश-नाशपाती का स्ट्रूडल (Raisin-Pear Strudel)

फ़िलो डो (मैदे की बनी हुई पतली परतें) से स्ट्रूडल बहुत जल्दी बनता है। ये परतें पतली होती हैं। यदि आप इन्हें सूखने न दें, तो इनका उपयोग करना आसान है। आप चाहें तो नाशपाती के बदले में सेब से स्ट्रूडल बना सकते हैं।

- 3 मध्यम आकार की नाशपाती (लगभग 750 ग्राम), छिली हुई और छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- ½ कप (90 ग्राम) बिना बीज के किशमिश
- 3 बड़े चम्मच (36 ग्राम) चीनी
- 1½ छोटे चम्मच (7½ मि. लि.) नीबू का रस
- ¾ छोटा चम्मच (3¾ ग्राम) पिसी हुई दालचीनी
- चुटकी भर पिसे हुए लौंग
- चुटकी भर नमक
- 155 ग्राम फ़िलो डो (मैदे की बनी हुई पतली परतें)
- 6 बड़े चम्मच (90 ग्राम) बिना नमक का मक्खन, पिघला हुआ
- ¼ कप (लगभग 30 ग्राम) पिसे हुए बादाम (या आवश्यकता हो तो ज़्यादा)
- आइसिंग शुगर
- क्रीम



ओवन को 190° सेंटिग्रेड पर गरम कर लें। एक बड़े कटोरे में नाशपाती को किशमिश, चीनी, नीबू के रस, दालचीनी, लौंग और नमक के साथ मिलाएँ।

एक वैक्स पेपर (मोमिया कागज़) पर फ़िलो की 1 परत को 18×14 इंच (45×35 सें.मी.) आयताकार (□) में लगाएँ। यदि आवश्यकता हो तो फ़िलो के बड़े टुकड़ों को काटकर इस आकार का बना दें। फ़िलो पर ब्रश से, पिघले हुए मक्खन को लगाएँ और पिसे हुए बादाम बुरकाएँ। इसी प्रकार परतें बनाते रहें, फ़िलो की हर परत पर ब्रश से मक्खन लगाएँ और हर दूसरी परत पर पिसे हुए बादाम बुरकाएँ।

परतें लगे हुए फ़िलो को लम्बाई में आधा काटें, फिर हर आधे भाग को समकोण में 4 टुकड़ों में काटें, ताकि 8 आयताकार टुकड़े बन जाएँ। आयताकार के छोटी तरफ़ से शुरू करके, चम्मच से नाशपाती-मिश्रण के एक-तिहाई हिस्से को आयताकार के एक-तिहाई भाग पर डालें। नाशपाती-मिश्रण की तरफ़ से फ़िलो को जैली-रोल की तरह लपेटें। इस रोल को जोड़ की तरफ़ से नीचे करके एक बड़ी, बिना चिकनाई लगी हुई बेकिंग ट्रे पर रखें। दूसरे आयताकारों के लिये भी यही क्रिया दोहराएँ। सारे रोलज़ पर ब्रश से बचा हुआ मक्खन लगाएँ। पच्चीस से तीस मिनट या सुनहरा होने तक बेक करें। आइसिंग शुगर/और फेंटे हुए क्रीम के साथ परोसें।

8 व्यक्तियों के लिये

शीत ऋतु के फलों का मिश्रण (Winter Fruit Compote)

यह मिश्रण आकर्षक तथा मनमोहक है और अपने आप में पूर्ण नाश्ता है। आप इसे मफ़िन्ज़ या स्कोन के साथ परोस सकते हैं। यह टंड या बसंत ऋतु के लिये बढ़िया मिष्ठान्न है, जिसे काँच की लम्बी डंडी के गिलास में बिस्कुट और फेंटे हुए क्रीम या आपकी मन-पसंद आइसक्रीम के साथ परोसा जा सकता है।

- 1 कप (155 ग्राम) सूखे आलूबुखारे,
गुठली निकालकर मोटे टुकड़ों में कटे हुए
- ½ कप (90 ग्राम) सूखे अंजीर, मोटे टुकड़ों में कटे हुए
- ⅓ कप (60 ग्राम) कर्रेंट (यदि उपलब्ध नहीं हैं
तो किशमिश का उपयोग करें)
- ½ कप (60 ग्राम) सूखी खट्टी चैरी
- 1½ कप (375 मि. लि.) पानी
- 1 बड़ा चम्मच (12 ग्राम) चीनी
- 1 छोटा दालचीनी का टुकड़ा
- 6 साबुत लौंग
- 345 ग्राम डिब्बा-बंद मेन्डेरिन (छोटे) संतरे, छाने हुए
या 2 ताजे संतरे छिले हुए और आठ भागों में कटे हुए
संतरे का रस और एक संतरे का छिलका, कसा हुआ
- 1 पका हुआ केला (लगभग 185 ग्राम),
गोलाई में कटा हुआ (या स्वाद-अनुसार ज़्यादा)

सूखे आलूबुखारे, अंजीर, कर्रेंट और खट्टी चैरी को एक मध्यम आकार के बरतन में डालें। उसमें पानी, चीनी, दालचीनी, लौंग डालें और उबाला आने के बाद मेन्डेरिन संतरे, संतरे का रस, कसे हुए संतरे का छिलका डालें। ढकें और आँच कम करें। अंजीर और आलूबुखारे के फूलने और सॉस के बढ़िया कैरमल रंग के हो जाने तक, लगभग 20 मिनट पकाएँ। मेन्डेरिन संतरे सॉस में गल जाएँगे।

यदि पानी ज़्यादा सूख जाए तो आपको लगभग ½ कप (125 मि. लि.) पानी और डालने की आवश्यकता हो सकती है। कटा हुआ केला डालें, लगभग 2 मिनट और पकाएँ, फिर परोसें।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये

हारोसैट (Charoset)

हारोसैट, यहूदियों के धार्मिक समारोह, सेडर के भोजन पर खाये जाते हैं। ये उस सिमेन्ट की याद दिलाते हैं, जो यहूदियों के इजिप्ट से निकलने से पहले, इमारत के लिये उपयोग की गई थी। यह टर्नओवर (मीठे समोसे) और बिस्कुट के लिये स्वादिष्ट भरावन है।

- ½ कप (250 ग्राम) बीज निकाले हुए खजूर
- ½ कप (250 ग्राम) किशमिश
- 3 मीठे सेब (लगभग 750 ग्राम)
- ½ कप (60 ग्राम) पिसे हुए हेज़ल नॉट और बादाम
- 2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) पिसी हुई दालचीनी
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) अंगूर का रस

खजूर और किशमिश को बारीक काटें। पानी में डुबोकर, कुछ घंटे या रात भर भिगोएँ।

अगले दिन सेब को छीलकर, किसनी से या फ़ूड प्रोसेसर में डालकर कस लें। सेब को किशमिश/खजूर के मिश्रण में डालें और उसी भिगोये हुए पानी में धीमी आँच पर, गाढ़ा पेस्ट बनने तक पकाएँ। थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते रहें, ताकि वह चिपके नहीं। पेस्ट को एक कटोरे में डालें और मेवा, दालचीनी तथा अंगूर का रस मिलाएँ। फ्रिज में ठंडा करके परोसें।

3½ कप बनेंगे

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

हालाँकि इस विभाग में प्रत्येक देश की अपनी पाक-प्रणाली दी गई है, फिर भी बहुत-से भोजन पड़ोसी देशों के भोजन के साथ मिला-जुलाकर बनाए जा सकते हैं। भरवाँ पत्तागोभी, आलू का सूप और डम्पलिंग सभी जगह परोसे जाते हैं। यद्यपि एक देश से दूसरे देश के भोजन में विविधताएँ हैं, परंतु भोजन के पौष्टिक गुण एक जैसे ही हैं। किसी भी सूप को ब्रेड के साथ परोसें तो यह अपने-आप में पूर्ण भोजन बन जाता है। डम्पलिंग नूडल्स के व्यंजन और पिरोगीज़, हरे सलाद के साथ परोसने पर एक सम्पूर्ण भोजन बन जाता है। ग्रीस के अनेक व्यंजन, बल्गेरिया के मेन्यू के साथ मिला सकते हैं। किशमिश-नाशपाती का स्टूडल और सेब की साँस का मसालेदार केक किसी भी मिठाई के शौकीन व्यक्ति को संतुष्ट करेगा।

चैक का पारिवारिक-भोजन (A Czech Family Supper)

आलू के डम्पलिंग (Potato Dumplings)

सावरक्राउट सहित भुने हुए प्याज़ (Fried Onions With Sauerkraut)

हरा सलाद (Green Salad)

बल्गेरिया की गर्मियों का रात्रि-भोजन (Bulgarian Summer Dinner)

खीरे का ठंडा सूप (Cold Cucumber Soup)

बल्गेरिया की भरवाँ शिमला मिर्च (Bulgarian Stuffed Peppers)

दही और डिल की साँस (Yogurt Dill Sauce)

किशमिश-नाशपाती का स्टूडल (Raisin-Pear Strudel)

हंगरी का पारिवारिक-भोजन (Hungarian Family Supper)

मशरूम पैप्रिका (Mushroom Paprikas)

नूडल्स (Noodles)

पासोवर का मेन्यू (Menu for passover)

अंगूर का रस (Grape Juice)

फ्रेन्च बीन्स पाते (Green Bean Pâté)

माट्ज़ो बॉल्स सहित सब्जियों का शोरबा (Vegetable Broth with Matzoh Balls)

सोयान्यूट्री ग्रेन्यूल्स सहित पत्तागोभी के भरवाँ रोलज़ (Stuffed Cabbage Rolls)

भाप में पकी अस्पैरगस (Steamed Asparagus)

हारोसैट (Charoset)

फलों से भरी प्लेट (Fruit Platter)

उत्तरी और मध्य यूरोप के व्यंजन

ब्रेड (Bread)

- स्वीडन की राय ब्रेड (Swedish Rye Bread) पृ. 434
डिल और चीज़ की छोटी-छोटी ब्रेड (Little Dill Cheese Loaves) पृ. 435
पम्परनिकल ब्रेड (Pumpernickel Bread) पृ. 436

मक्खन और चीज़ (Butter and Cheese)

- स्विस फ़ॉन्डू (Swiss Fondue) पृ. 437
मिश्रित मक्खन (Compound Butters) पृ. 438

सूप (Soups)

- फूलगोभी का क्रीमी सूप (Cream of Cauliflower Soup) पृ. 439
मशरूम और बाली का गाढ़ा सूप (Thick Mushroom Barley Soup) पृ. 440

कैसरोल, नमकीन पुडिंग और नमकीन केक

(Casseroles, Savory Puddings and Savory Cakes)

- जर्मन आलू और सेब का कैसरोल (German Potato and Apple Casserole) पृ. 441
मशरूम और जुकीनी का कैसरोल (Mushroom and Zucchini Casserole) पृ. 442
फिनलैंड की रूटाबागा पुडिंग (Finnish Rutabaga Pudding) पृ. 443
नॉर्वे की मसूर दाल की टिकियाँ (Lentil Cakes from Norway) पृ. 444

सब्ज़ियाँ (Vegetables)

- डच किसान की पत्तागोभी (Dutch Farmer's Cabbage) पृ. 445
खट्टी-मीठी लाल पत्तागोभी (Sweet and Sour Red Cabbage) पृ. 446
सावर क्रीम सहित मशरूम (Mushrooms with Sour Cream) पृ. 447

सलाद (Salads)

- हॉर्स-रैडिश क्रीम के साथ चुकंदर (Beets with Horseradish Cream) पृ. 448
ऑस्ट्रियन आलू का गरम सलाद (Warm Austrian Potato Salad) पृ. 449

सॉस (Sauces)

रैसबेरी सॉस (Raspberry Sauce) पृ. 450

मीठे व्यंजन (Sweets)

डच सेब का केक (Dutch Apple Cake) पृ. 451

मार्बलड पाउंड केक (Marmor-Gugelhupf) पृ. 452

मार्जिपैन केक (Marzipan Cake) पृ. 453

वियना के अर्धचंद्राकार रोल (Viennese Crescents) पृ. 454

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव (Suggested Menus) पृ. 455



उत्तरी और मध्य यूरोप

स्वीडन की राय ब्रेड (Swedish Rye Bread)

राय (एक प्रकार का अनाज) का अनोखा स्वाद इस ब्रेड को बहुत स्वादिष्ट बना देता है। राय का सारे उत्तरी और मध्य यूरोप में उपयोग किया जाता है। यह स्वीडन की ब्रेड, कम मीठी और बहुत ही बढ़िया है।

- 1 कप (250 मि. लि.) दूध
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) सूखा यीस्ट (खमीर)
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) चीनी
- 1 कप (250 मि. लि.) गुनगुना पानी
- 3½ कप (440 ग्राम) गेहूँ का आटा
- ½ छोटा चम्मच (2 ग्राम) सौँफ
- ½ छोटा चम्मच (2 ग्राम) एनीसीड (एक प्रकार की सौँफ)
- ¼ कप (90 मि. लि.) गहरे रंग का कॉर्न सिरप या मोलैसेज़
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) कसा हुआ संतरे का छिलका
- 2 कप (250 ग्राम) राय का आटा



दूध को उबालें और ठंडा करें। एक बड़े कटोरे में यीस्ट (खमीर) और चीनी को गुनगुने पानी में घोलें, फिर उसमें उबाला हुआ दूध डालें। इसमें 2 कप (250 ग्राम) गेहूँ का आटा डालकर फेंटें। ढकें और खमीर के उठने पर जब इसकी मात्रा दुगनी हो जाए तब तक (लगभग 1 घंटा) रखें।

सौँफ, एनीसीड और कॉर्न सिरप या मोलैसेज़ को एक छोटे बरतन में मिलाएँ और एक उबाला दें। इसे गुनगुना हो जाने तक ठंडा करें। इस चाशनी के मिश्रण, नमक और कसे हुए संतरे के छिलकों को खमीर से उठे आटे में डालकर फेंटें। इसमें 1 कप (125 ग्राम) गेहूँ का आटा मिलाएँ। फिर धीरे-धीरे राय का आटा मिलाएँ। इसका मध्यम-सख्त आटा गूँधें।

ओवन को 190° डिग्री सेंटिग्रेड पर गरम कर लें।

बचे हुए ½ कप (60 ग्राम) गेहूँ के आटे को एक तख्ते पर बुरकाएँ और उस पर गूँधे हुए आटे को नरम और लचीला होने तक और गूँधें। फिर इसे एक तेल लगे हुए कटोरे में रखें और लगभग 1 घंटा, आकार में दुगना होने तक उठने दें। मुट्ठी से गूँधकर समतल करें। ब्रेड के आकार का बनाएँ और 9×5 इंच (23×13 सें. मी.) के ब्रेड बनाने के टिन या पैन में रखें और आकार में दुगना होने तक फिर से उठने दें, फिर 30 से 40 मिनट तक बेक करें।

1 लोफ़ बनेगा

डिल और चीज़ की छोटी-छोटी ब्रेड (Little Dill Cheese Loaves)

ये छोटी-छोटी ब्रेड, सोआ (डिल) और प्याज़ के स्वाद से भरी हुई हैं। ये सूप या सलाद के साथ बहुत बढ़िया लगती हैं। आप चाहें तो इन्हें बड़ी भी बना सकते हैं, लेकिन छोटा आकार इन्हें बहुत मनमोहक बना देता है।

- 1 पैकेट (7 ग्राम) सूखा यीस्ट (खमीर)
 - ½ कप (125 मि. लि.) गरम पानी
 - 1 कप (250 ग्राम) क्रीम स्टाइल कॉटेज चीज़
 - 2 छोटे चम्मच (8 ग्राम) चीनी
 - 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) छोटे टुकड़ों में कटे हुए प्याज़
 - 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) ताज़ा सोआ, कटा हुआ
 - 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
 - ½ छोटा चम्मच (2.2 ग्राम) मीठा सोडा
 - 2½ कप (300 ग्राम) छना हुआ मैदा
- मक्खन

एक बड़े बरतन में गरम पानी डालें और उसमें यीस्ट बुरकें। यीस्ट के घुलने तक हिलाएँ।

एक छोटे बरतन में कॉटेज चीज़ को गुनगुना होने तक गरम करें। इसे यीस्ट के मिश्रण में मिलाएँ। इसमें चीनी, प्याज़, डिल, नमक, मीठा सोडा, 1½ कप (150 ग्राम) मैदा डालें। बिजली के मिक्सर से मध्यम रफ़्तार पर 2 मिनट फेंटें या चम्मच से अच्छी तरह फेंटें। यह मिश्रण चिपचिपा रहेगा। बचे हुए मैदे को मिलाकर इसे नरम गूँध लें। तौलिये से ढकें और गरम जगह पर रखकर, आकार में दुगना होने तक खमीर उठने दें।

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें।

गूँधे हुए मैदे को दबाकर समतल करें और चम्मच से चिकनाई लगे सूफ़ले या कस्टर्ड के प्यालों में समतल डालें। इन्हें गरम जगह पर 45 मिनट उठने दें या आकार में फिर से दुगना हो जाने तक उठने दें।

इन छोटी ब्रेड को 30 मिनट तक बेक करें। एल्युमिनियम फ़ॉयल से ढकें और 15 मिनट तक फिर बेक करें। ब्रश से ऊपर मक्खन लगाएँ। इन्हें निकालें और जाली पर रखकर ठंडा करें। गरम या ठंडा परोसें।

6 छोटी ब्रेड बनेंगी

पम्परनिकल ब्रेड (Pumpernickel Bread)

यह पुराने ढंग की ब्रेड, थोड़ी सख्त होती है जो सूप के साथ स्वादिष्ट लगती है या यह एक स्लाइस की सैंडविच बनाने के लिये भी अच्छी है।

- 2 पैकेट (15 ग्राम) सूखा यीस्ट (खमीर)
- ½ कप (125 मि. लि.) गरम पानी
- 1 कप (125 ग्राम) गेहूँ का आटा
- ⅓ कप (90 मि. लि.) मोलैसेज
- 2 कप (500 मि. लि.) गुनगुना बटरमिल्क
- 2 छोटे चम्मच (10 ग्राम) काला जीरा (शाहजीरा)
- ¼ कप (60 मि. लि.) तेल
- 2 छोटे चम्मच (12 ग्राम) नमक
- 2 कप (250 ग्राम) पम्परनिकल (एक प्रकार का अनाज) का आटा
- 4 कप (500 ग्राम) मैदा या ब्रेड बनाने का आटा



यीस्ट को गरम पानी में घोलें। इसमें ½ कप (60 ग्राम) गेहूँ का आटा मिलाएँ। दस मिनट के लिये अलग रखें। एक बड़े कटोरे में पलट दें।

मोलैसेज, बटरमिल्क, काला जीरा, तेल और नमक को एक कटोरे में डालें। उसमें बचे हुए ½ कप (60 ग्राम) गेहूँ के आटे और 1 कप (125 ग्राम) पम्परनिकल आटे को डालकर अच्छी तरह से मिलाएँ। फिर सारे बचे हुए आटे या मैदे को डालें, परंतु एक बार में 1 कप (125 ग्राम) आटा या मैदा ही डालें और हर बार अच्छी तरह फेंटकर सख्त, परंतु आकार देने लायक आटा गूँधें। इसे 8 से 10 मिनट तक गूँधें।

गूँधे हुए आटे का एक गोला बनाएँ और थोड़े से तेल लगाए हुए कटोरे में रखें। एक साफ़ कपड़े से ढकें और आकार में दुगना होने तक लगभग 1 घंटे के लिये खमीर उठने दें। मुक्के मारकर लोई को दबाएँ और किसी तख्ते या सतह पर धीरे धीरे गूँधें। फिर इसे दो भागों में बाँटें और प्रत्येक भाग को अंडे के आकार का बनाएँ। बेक करने वाली ट्रे पर थोड़ा-सा आटा छानें, फिर दोनों लोफ़ (ब्रेड) को ट्रे पर लगभग 4 इंच (10 सें.मी.) की दूरी पर रखें। कपड़े से ढकें और खमीर उठने के लिये किसी गरम स्थान पर लगभग तीस मिनट तक रखें। खमीर उठने के बाद एक तेज़ चाकू से हर लोफ़ के ऊपर 3 चीरे लगाएँ।

ओवन को 180° डिग्री सेंटिग्रेड पर गरम कर लें। लोफ़ को 40 से 50 मिनट, गहरा भूरा होने तक बेक करें। इसे ठोकने पर खोखलेपन की आवाज़ होनी चाहिये। ओवन से निकालें और जाली के रैक पर ठंडा करें। दाँतेदार छुरी से काटें और परोसें।

2 लोफ़ बनेंगे

स्विस फ़ॉन्डू (Swiss Fondue)

स्विट्ज़रलैंड का यह पारम्परिक तथा स्वादिष्ट व्यंजन, सर्दियों की ठंडी रात के लिये उत्तम है। सामुदायिक फ़ॉन्डू पॉट, 'कोकलोन' कहलाता है। इसे स्टर्नो के पात्र या किसी दूसरे आसानी से उठाकर ले जाने लायक, गर्मी देने वाले पात्र के ऊपर रखा जाता है। इसे बहुत धीमी आँच पर गरम रखा जाता है और प्रत्येक अतिथि फ़ॉन्डू के काँटे से विविध प्रकार के कच्चे और पके हुए भोजन या ब्रेड के टुकड़ों को उठाता है। यदि आपके पास फ़ॉन्डू का सेट नहीं है, तो इसके बदले में भारी तले के लोहे के पात्र का उपयोग करें।

फ़ॉन्डू के लिये सामग्री

1-2 कली लहसुन, कुटी हुई

2 छोटे चम्मच (5 ग्राम) कॉर्नफ्लॉर

1½ कप (310 मि. लि.) दूध

⅓ कप (30 मि. लि.) सेब का रस

4 कप (500 ग्राम) युइयर या स्विस चीज़ (या जो भी चीज़ उपलब्ध हो), कतरा हुआ नमक

ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) जायफल

2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) नीबू का रस

फ़ॉन्डू में डुबोने के लिये सामग्री

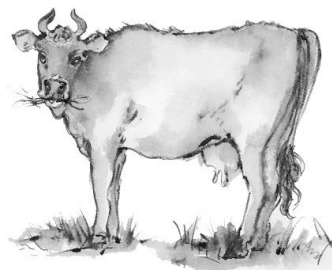
ताज़ी ब्रेड, चौकोर टुकड़ों में कटी हुई

कच्ची गाजर और सेलरी, पतले टुकड़ों में कटी हुई

शिमला मिर्च, पतली पट्टियों में कटी हुई

उबले हुए आलू

भुने हुए मशरूम



'कोकलोन' (फ़ॉन्डू का बरतन) के भीतरी हिस्से पर लहसुन की कलियों को घिसें। उन्हें पात्र के तले (पेंदे) पर छोड़ दें। कॉर्नफ्लॉर को थोड़े से दूध के साथ मिलाएँ। इसमें बाक़ी दूध और सेब का रस मिलाएँ और मध्यम-धीमी आँच पर रखकर, गाढ़ा होने तक चलाएँ। चीज़ डालें, परंतु उबालें नहीं! जब चीज़ पिघल जाए तब नमक ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च, जायफल और नीबू का रस डालें। इसे तुरंत टेबल पर लाएँ और स्टर्नो या गर्मी देने वाले पात्र के ऊपर रखें।

ब्रेड के टुकड़ों और सब्जियों को अलग-अलग बरतनों में रखें। प्रत्येक अतिथि को एक फ़ॉन्डू का काँटा दें, ताकि वे ब्रेड के टुकड़े और सब्जियाँ उठाकर पिघली हुई चीज़ में डुबोकर खा सकें।

4 व्यक्तियों के लिये

मिश्रित मक्खन (Compound Butters)

मक्खन हर्ब और मसाले मिलाकर मिश्रित मक्खन बनता है। फिर उसे बेलनाकार या साँचे से अलग-अलग आकार का बनाकर रखा जाता है और बाद में सैंडविच, सूप या सॉस में उपयोग किया जाता है। यह भाप में पकी या उबली हुई सब्जियों का स्वाद उभारने के लिये अति-उत्तम है।

मसाले वाले मक्खन के लिये सामग्री

1 कप (250 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) नीबू का रस

4-6 बड़े चम्मच (60-90 ग्राम) हरे ताजे हर्ब (पार्सली, टेरेगॉन, सोआ, चाईव, हरा धनिया आदि),
बहुत बारीक कतरे हुए

नमक

ताजी पिसी हुई काली मिर्च

लहसुन वाले मक्खन के लिये सामग्री

1 कप (250 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

2-4 कली लहसुन (या स्वाद-अनुसार)

नमक

ब्लू चीज़ वाले मक्खन के लिये सामग्री

1 कप (250 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

¼ कप (15 ग्राम) ब्लू चीज़ (या जो भी चीज़ उपलब्ध हो)

मसाले वाला मक्खन बनाने के लिये, मक्खन को बिजली के मिक्सर या चम्मच से चिकना और मलाई जैसा मुलायम होने तक फेंटें। फिर मसाले और नीबू का रस मिलाकर फेंटें। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ। बेलन के आकार में रोल करें (लपेटें) फिर वैक्स पेपर में लपेटें। फ्रिज में ठंडा करें। परोसने के लिये बेलनाकार मक्खन की आवश्यकता-अनुसार स्लाइस काटें या मक्खन को छोटे साँचों में डालें।

लहसुन वाले मक्खन के लिये, मक्खन को फेंटें। लहसुन और नमक को खरल में मूसल से पीसें। फेंटे हुए मक्खन में लहसुन मिलाकर फेंटें। बेलन के आकार में रोल करें, फिर वैक्स पेपर में लपेटकर फ्रिज में ठंडा करें।

ब्लू चीज़ के मक्खन के लिये, मक्खन और चीज़ को चिकना और मुलायम होने तक फेंटें। बेलन जैसा आकार बनाकर वैक्स पेपर में लपेटकर फ्रिज में ठंडा करें।

1 से 1¼ कप मक्खन बनेगा

फूलगोभी का क्रीमी सूप (Cream of Cauliflower Soup)

यह जल्दी तैयार होने वाला आसान सूप है और हमेशा बहुत पसंद किया जाता है। यह भोजन के पहले दौर में (first course) परोसने के लिये स्वादिष्ट है। भोजन को परिपूर्ण करने के लिये, इसे डम्पलिंग के साथ परोसें।

2 मध्यम आकार की फूलगोभी (लगभग 1¼ किलोग्राम), बड़े टुकड़ों में तोड़ी हुई
250 ग्राम आलू
4 कप (1 लिटर) पानी
1 कप (250 मि. लि.) दूध
½ कप (125 मि. लि.) क्रीम
चुटकी भर जायफल
नमक
ताज़ी पिसी हुई सफ़ेद काली मिर्च
पार्सली, बारीक कटी हुई

एक बरतन में फूलगोभी और आलू को पानी और दूध के साथ डालें। एक उबाला देकर लगभग 25 मिनट या नरम होने तक धीमी आँच पर पकाएँ। जब वे नरम हो जाएँ तो बरतन से निकालें और थोड़ी-थोड़ी मात्रा में मिक्सी में डालकर, अच्छी तरह मिल जाने तक चलाएँ।

वापस बरतन में डालें। क्रीम, जायफल और स्वाद-अनुसार नमक तथा काली मिर्च मिलाएँ। पूरी तरह गरम होने तक चलाते रहें। यदि सूप बहुत गाढ़ा हो, तो थोड़े पानी या क्रीम से पतला करें। कटी हुई पार्सली बुरकाएँ और गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



मशरूम और बाली का गाढ़ा सूप (Thick Mushroom Barley Soup)

यह मशरूम और बाली (जौ) का एक आदर्श सूप है। ठंड के मौसम के लिये यह सूप स्वादिष्ट, पर्याप्त और पौष्टिक है।

- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल
- 2 मध्यम आकार के प्याज़ (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 2 कली लहसुन, बहुत बारीक कटी हुई
- 375 ग्राम ताजे मशरूम, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 कप (125 ग्राम) बाली (जौ)
- 8 कप (2 लिटर) मशरूम का शोरबा या पानी
- नमक
- 1 तेज-पत्ता
- 2 डंठल सेलरी (लगभग 155 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 2 गाजर (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) टमारी (सोया सॉस) (या स्वाद-अनुसार)
- चुटकी भर पैप्रिका (कम तीखा लाल मिर्च पाउडर)
- ताज़ी पार्सली, बारीक कटी हुई

एक बड़े सूप के बरतन में तेल गरम करें। प्याज़ डालें और पारदर्शी होने तक भूनें। लहसुन मिलाएँ, एक मिनट और पकाएँ, फिर मशरूम डालें, फिर 5 मिनट तक और भूनें। चलाते हुए बाली डालें और उस पर तेल की परत चढ़ जाने तक, कुछ मिनट पकाएँ।

इसमें शोरबा या पानी, नमक और तेज-पत्ता डालकर एक उबाला दें। आँच धीमी करें, कटी हुई सेलरी और गाजर डालें और लगभग 1 घंटे तक या बाली के नरम होने तक पकाएँ। तेज-पत्ता निकालकर, टमारी, पैप्रिका और ताज़ी पार्सली मिलाएँ।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये

जर्मन आलू और सेब का कैसरोल (German Potato and Apple Casserole)

मध्य और पूर्वी यूरोप की भोजन प्रणाली में अधिकतर फल और सब्जियों का मिश्रण होता है। इस सेब और आलू की प्यूरी को जर्मनी में 'हिमल और एरडा' (स्वर्ग और पृथ्वी) के नाम से जाना जाता है। परम्परा के अनुसार, इन्हें तले हुए प्याज के साथ परोसा जाता है।

500 ग्राम आलू

3 कप (750 मि. लि.) पानी

1 कप (250 मि. लि.) हलकी क्रीम

नमक

500 ग्राम सेब

1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) नीबू का रस

1-2 बड़े चम्मच (12-25 ग्राम) चीनी

2½ सें. मी. दालचीनी का टुकड़ा

2 प्याज (लगभग 250 ग्राम)

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

नमक

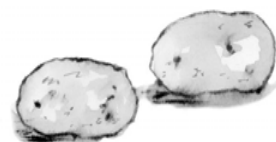
ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

आलू छीलें और 2 कप (500 मि. लि.) पानी में लगभग 15 से 20 मिनट तक उबालें और पानी निकाल दें। क्रीम और नमक को आलू के ऊपर डालें। जब आलू गरम हों, तभी उन्हें मसलें और मुलायम (क्रीमी) होने तक फेंटें।

सेब को छीलकर, बीच का सख्त भाग निकालें और चार भागों में काटें। नीबू का रस मिलाएँ। चीनी, दालचीनी और सेब के टुकड़ों को बाकी बचे हुए पानी में डालें और लगभग 3 से 5 मिनट तक उबालें। सेब को छानें और छोटे टुकड़ों में काटें। जब वे गरम ही हों, तभी आलू के साथ मिलाएँ।

प्याज छीलें, काटें और उन्हें मक्खन में थोड़ा भूरा होने तक भूनें। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ। आलू/सेब के मिश्रण को एक पहले से गरम की हुई डिश में डालें और उस पर भूरे किये हुए प्याज बुरकें। तुरंत परोसें।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये



मशरूम और जुकीनी का कैसरोल (Mushroom and Zucchini Casserole)

यह पौष्टिक व्यंजन, भोजन के मुख्य दौर (main course) के लिये उत्तम है। इसे हरे सलाद, चुकंदर और हॉर्सरेडिश क्रीम (पृ. 448) के साथ परोसें।

1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम)

1-2 कली लहसुन

1 गुच्छा पार्सली (लगभग 125 ग्राम)

4 छोटी टहनियाँ, ताज़ा टाइम (हर्ब) या 1-2 छोटे चम्मच (5-10 ग्राम) सूखा टाइम

250 ग्राम टोफू

½ कप (125 मि. लि.) क्रीम

100 ग्राम कसा हुआ गुईयर चीज़ (या जो भी चीज़ उपलब्ध हो)

नमक

ताज़ी पिंसी हुई सफ़ेद काली मिर्च

750 ग्राम कोमल ताज़ी जुकीनी (एक प्रकार की तुरई)

250 ग्राम ताज़े मशरूम, पतले टुकड़ों में कटे हुए

1 टमाटर (लगभग 185 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) तिल

प्याज़ और लहसुन को छीलें और काटें। पार्सली और टाइम को धोएँ और बारीक काटें। टोफू और क्रीम को मिक्सी में चलाएँ। इस सारी सामग्री को दो-तिहाई (⅔) चीज़ के साथ मिलाएँ। नमक और ताज़ी पिंसी हुई सफ़ेद काली मिर्च डालें।

ओवन को 180° सेंटिग्रेड पर गरम कर लें।

जुकीनी को धोएँ, 2 इंच (5 सें. मी.) के टुकड़ों में काटें। एक 9×13 इंच (228×330 मि. मी.) की बेकिंग, डिश या पैन में जुकीनी डालें। इस पर कटे हुए मशरूम और टोफू/क्रीम सॉस की बारी-बारी से परत लगाएँ। टमाटर और तिल को ऊपर डालकर, बाक़ी कसा हुआ चीज़ बुरकें। लगभग 40 मिनट या चीज़ के थोड़ा भूरा होने तक बेक करें। चावल के साथ परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये



फ़िनलैंड की रूटाबागा पुडिंग (Finnish Rutabaga Pudding)



रूटाबागा, स्वीडिश शलजम कहलाती है। यह एक पौष्टिक सब्जी है, जो ठंडे मौसम में अच्छी उगती है। इसे सूप, सलाद, कैसरोल और नमकीन पाइ में डाला जा सकता है। फ़िनलैंड का यह विशेष व्यंजन अधिकतर क्रिसमस के समय में परोसा जाता है। यदि रूटाबागा उपलब्ध न हो तो आप शलजम का उपयोग कर सकते हैं।

- 1¼ किलाग्राम रूटाबागा या शलजम, छिले हुए और चौकोर टुकड़ों में कटे हुए
- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) मैदा
- ½ कप (125 मि. लि.) दूध
- ¼ कप (30 ग्राम) ब्रेड क्रम्स
- नमक
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) ताज़ा कसा हुआ जायफल
- 2 छोटे चम्मच (8 ग्राम) चीनी (या स्वाद-अनुसार)
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें।

रूटाबागा/शलजम को नमकीन पानी में डालें और नरम होने तक लगभग 25 से 30 मिनट तक पकाएँ। छानें और हाथ से मसलें या फ़ूड प्रोसेसर में पीसें, लेकिन कुछ छोटे टुकड़े रहने दें।

मैदे को छानकर दूध में डालें। ब्रेड क्रम्स मिलाएँ। फिर नमक जायफल और चीनी डालें। इसमें मसला हुआ रूटाबागा या शलजम डालकर, अच्छी तरह मिल जाने तक चम्मच से चलाएँ।

मक्खन लगी हुई कैसरोल या सूफले की डिश में डालें। यदि चाहें तो ऊपर थोड़ा मक्खन और ब्रेड क्रम्स डालें। बिना ढके, हलका भूरा होने तक लगभग 1 घंटे तक बेक करें।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये

नॉर्वे की मसूर दाल की टिकियाँ (Lentil Cakes from Norway)

इन स्वादिष्ट दाल की टिकियों को हॉर्स-रैडिश क्रीम (पृ. 448) या रैसबेरी सॉस (पृ. 450) के साथ परोसें। ये लगभग सभी प्रकार की सॉस के साथ अच्छी लगती हैं। इसे ब्रॉउन ब्रेड या नरम बन (bun) की दो स्लाइसों के बीच में रखकर, स्वादिष्ट सैंडविच बना सकते हैं।

1 कप (375 ग्राम) मसूर दाल, साफ़ की हुई और धुली हुई

3 कप (750 मि. लि.) पानी

नमक

1 कप (125 ग्राम) ब्रेड क्रम्स (या जितना टिकियों के मिश्रण को बाँधने में पर्याप्त हो)

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) सेलरी सीड (यदि उपलब्ध हों)

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) मार्जोरम (या ऑरेगेनो)

3 गाजर (लगभग 125 ग्राम), बहुत बारीक कटी हुई

1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

तलने के लिये तेल

एक मध्यम आकार के बरतन में दाल, पानी और नमक मिलाएँ। एक उबाला दें और आँच कम करें। ढकें और 20 से 30 मिनट तक या दाल के नरम होने तक पकाएँ। दाल से सारा पानी निकाल दें और लगभग 10 मिनट तक रखें।

ब्रेड क्रम्स, सेलरी सीड और मार्जोरम या ऑरेगेनो को दाल के साथ मिलाएँ और फ़ूड प्रोसेसर में चलाएँ (मोटा और दरदरा रहने दें) या आलू के मैशर से अच्छी तरह मसलें।

इसमें गाजर और प्याज़ मिलाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें। हाथ से अच्छी तरह मिलाकर, टिकियाँ बनाएँ।

फ्राइंग पैन में थोड़ा तेल गरम करें और दाल की टिकियों को भूरा होने तक तलें।

कागज़ पर डालें, ताकि तेल निकल जाए। अपनी पसंद की सॉस के साथ गरम परोसें।

12 से 14 दाल की टिकियाँ बनेंगी

डच किसान की पत्तागोभी (Dutch Farmer's Cabbage)

यह व्यंजन सरल और स्वादिष्ट है तथा तुरंत बनता है। यह असल में पत्तागोभी से नहीं, बल्कि केल (kale) से बनता है। केल एक प्रकार के हरे, बड़े पत्ते होते हैं। यदि केल उपलब्ध न हो, तो आप पत्तागोभी का उपयोग कर सकते हैं। यदि चाहें तो कसा हुआ चीज़ और ब्रेड क्रम्स ऊपर से डालें। इसके साथ खीरे का सलाद और अचार परोसने की परम्परा है।

500 ग्राम केल या पत्तागोभी

पानी

नमक

1 किलोग्राम आलू, छिले और बड़े टुकड़ों में कटे हुए

4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
काली मिर्च

कसा हुआ चीज़ (ऐच्छिक)

मक्खन लगे हुए ब्रेड क्रम्स (ऐच्छिक)

केल को अच्छी तरह से धोएँ और सख्त डंटल निकाल दें। उन्हें छोटे टुकड़ों में तोड़ें और एक बड़े बरतन में डालें। इतना पानी डालें कि केल पानी के नीचे रहें। चुटकी भर नमक मिलाएँ। आलू को केल के ऊपर रखें। एक उबाला दें और धीमी आँच पर, 30 मिनट तक पकने दें। छानें और कुछ पानी बचा लें।

मक्खन मिलाकर, आलू और केल को साथ में पीसें। आवश्यकता-अनुसार, जितना चाहें उतना बचाया हुआ पानी मिलाएँ ताकि उसकी बनावट फुलफुले आलू के व्यंजन जैसी गाढ़ी हो जाए। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ। यदि चाहें तो कसा हुआ चीज़ और मक्खन लगे हुए ब्रेड क्रम्स डालें।

6 व्यक्तियों के लिये



खट्टी-मीठी लाल पत्तागोभी (Sweet and Sour Red Cabbage)

लाल पत्तागोभी को किशमिश और सेब के साथ धीरे-धीरे पकाने से इसका स्वाद उभरने लगता है। इसे मशरूम और जुकीनी के कैसरोल (पृ. 442) या नॉरवे की मसूर दाल की टिकियों (पृ. 444) के साथ परोसें।

2 किलोग्राम लाल पत्तागोभी

6 बड़े चम्मच (90 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम), जायफल

3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) सफ़ेद सिरका

3 बड़े चम्मच (36 ग्राम) ब्राउन चीनी

1 कप (185 ग्राम) किशमिश

2 कप (250 ग्राम) सेब, अंदर का सख़्त भाग निकालकर, छोटे टुकड़ों में कटे हुए

ओवन को 200° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें। पत्तागोभी को धोएँ और बहुत बारीक कतरें। मक्खन को एक बड़ी और भारी कैसरोल डिश में पिघलाएँ। इसमें पत्तागोभी, नमक, काली मिर्च और जायफल डालें। कुछ मिनट तक भूनें/साँटे करें।

इसमें सिरका, ब्राउन चीनी, किशमिश और सेब डालें। किन्तु सेब का रस नहीं डालें। ढकें और एक उबाला दें। थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए, लगभग 10 मिनट तक पकाएँ।

कैसरोल डिश को ढककर ओवन में लगभग एक घंटे तक बेक करें, किन्तु थोड़ी-थोड़ी देर में ढक्कन खोलकर मिश्रण को चम्मच से चलाएँ।

6 से 8 व्यक्तियों के लिये

सावर क्रीम सहित मशरूम (Mushrooms with Sour Cream)

मशरूम, स्कैंडिनेविया, मध्य और पूर्वी यूरोप की लोकप्रिय सब्जी है। सभी स्थानों पर इसके साथ सावर क्रीम परोसी जाती है।

1 मध्यम आकार का प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) बिना नमक का मक्खन

500 ग्राम ताज़े मशरूम, पतले टुकड़ों में कटे हुए

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

1½ बड़े चम्मच (25 ग्राम) मैदा

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) पैप्रिका (कम तीखा लाल मिर्च पाउडर)

¾ कप (185 ग्राम) सावर क्रीम

प्याज़ को मक्खन में सुनहरा-भूरा होने तक भूनें। मशरूम डालें और 4 से 5 मिनट तक पकाएँ। फिर नमक, काली मिर्च और मैदा डालें और अच्छी तरह मिलाकर, 5 मिनट तक पकाएँ, पैप्रिका डालें। आँच से हटाएँ और सावर क्रीम मिलाकर गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



हॉर्स-रैडिश क्रीम के साथ चुकंदर (Beets with Horseradish Cream)

हॉर्स-रैडिश इस ड्रेसिंग को तीखापन देता है। यह जड़ वाली सब्जी, पूर्वी, मध्य और उत्तरी यूरोप में अधिकतर उपयोग की जाती है, परंतु कुछ प्रदेशों में यह कठिनाई से मिलती है। यदि तैयार हॉर्स-रैडिश मार्केट में उपलब्ध हो तो उसका उपयोग करें, नहीं तो ड्रेसिंग को तीखा बनाने के लिये आप लाल मिर्च पाउडर का उपयोग कर सकते हैं।

चुकंदर के लिये सामग्री

1 किलोग्राम चुकंदर

हॉर्स-रैडिश, क्रीम के लिये सामग्री

$\frac{2}{3}$ कप (185 ग्राम) सावर क्रीम

$\frac{1}{4}$ कप (60 मि. लि.) गाढ़ी क्रीम, फेंटी हुई

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) ताज़ा, छिला हुआ या तैयार हॉर्स-रैडिश (या स्वाद-अनुसार)

1 छोटा चम्मच (4 ग्राम) चीनी

चुटकी भर नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

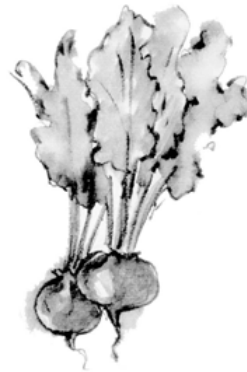
1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) सोआ, बारीक कटा हुआ

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) नीबू का रस (या स्वाद-अनुसार)

चुकंदर को भाप देकर पकाएँ या उबलते हुए पानी में डालें और लगभग 45 मिनट या नरम होने तक पकाएँ। पकाने का समय चुकंदर के बड़े या छोटे आकार और उनकी कोमलता पर निर्भर करता है। जब चुकंदर नरम हो जाएं तब पानी निकालकर उनका छिलका निकालें और छोटे टुकड़ों में काटें। हॉर्स-रैडिश क्रीम मिलाएँ और परोसें।

हॉर्स-रैडिश क्रीम बनाने के लिये सावर क्रीम, गाढ़ी क्रीम, हॉर्स-रैडिश, चीनी, नमक, काली मिर्च और डिल को मिलाएँ। स्वाद-अनुसार नीबू का रस डालें।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये



ऑस्ट्रियन आलू का गरम सलाद (Warm Austrian Potato Salad)

यह एक आकर्षक सलाद है जिसे आप चाहें तो पिकनिक में साथ ले जाएँ या दूसरी सब्जियों या सलादों के साथ परोसें, जैसे हॉर्स-रैडिश क्रीम के साथ चुकंदर (पृ. 448) या खट्टी-मीठी पत्तागोभी (पृ. 446)।

आलू के सलाद के लिये सामग्री

1 किलोग्राम आलू, धोकर साफ़ किये हुए

3-4 कली लहसुन, साबुत

2 मध्यम आकार के लाल या सफ़ेद प्याज़ (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
चुटकी भर सेंधा नमक

ड्रैसिंग के लिये सामग्री

$\frac{2}{3}$ कप (180 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

$\frac{1}{3}$ कप (90 मि. लि.) नीबू का रस

3 कली लहसुन, बारीक कटी हुई
नमक

$\frac{1}{4}$ छोटा चम्मच ($1\frac{1}{4}$ ग्राम) काली मिर्च

3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) अंडा-रहित मेयोनेज़ (पृ. 94)

आलू को उबलते हुए पानी में डालें। उसमें लहसुन की साबुत कलियाँ डालें, एक उबाला देकर ढकें, आँच कम करें और नरम होने तक पकाएँ। पुराने आलू को लगभग 20-30 मिनट और नए आलू को 15-20 मिनट तक पकाएँ।

आलू का पानी निकाल दें और उन्हें थोड़ा ठंडा होने दें। यदि आप नए आलू का उपयोग कर रहे हैं, तो छिलके रहने दें। पुराने आलू के छिलके निकालें और जब वे गरम हों, तभी उन्हें टुकड़ों में काट दें। आलू को ठंडा होने दें। कटे हुए प्याज़ पर सेंधा नमक छिड़कें। अलग रखें।

ड्रैसिंग तैयार करने के लिये एक मर्तबान (जार) में ड्रैसिंग की सारी सामग्री मिलाकर अच्छी तरह हिलाएँ। आलू और प्याज़ को ड्रैसिंग के साथ धीरे-धीरे मिलाएँ। गरम परोसें।

8 से 10 व्यक्तियों के लिये

रैसबेरी सॉस (Raspberry Sauce)

मीठे सॉस बनाने के लिये फलों की प्यूरी बनाई जा सकती है, जिसे डिज़र्ट (मीठे व्यंजन) के साथ परोसा जाता है। इसे नमकीन व्यंजनों के साथ भी परोस सकते हैं। ठंडे वातावरण में उगनेवाली बेरी का स्केन्डिनेविया के रसोईघर में अधिकतर उपयोग किया जाता है। यहाँ इस सॉस में रैसबेरी का उपयोग किया गया है, परंतु आप दूसरी प्रकार की बेरी का भी उपयोग कर सकते हैं। चीनी की मात्रा, सॉस को परोसने के तरीके और आपके स्वाद पर निर्भर करती है। इसे दाल की टिकियों (पृ. 444) या चीज़ और मेवे के नमकीन लोफ़ (पृ. 84) के साथ आजमाएँ।

3 कप (550 ग्राम) रैसबेरी

$\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ कप (75-125 ग्राम) चीनी (या स्वाद-अनुसार)

पानी (आवश्यकता-अनुसार)

रैसबेरी की सॉस बनाने के लिये रैसबेरी के डंठल और पत्ते निकालें। रैसबेरी को मिक्सी या फ़ूड प्रोसेसर में डालें और चीनी मिलाकर प्यूरी बनाएँ। छानें, ताकि कोई बीज न रह जाए। यदि सॉस गाढ़ी हो तो थोड़ा पानी डालकर पतली करें। चखें और आवश्यकता हो तो और चीनी डालें।

1 $\frac{1}{4}$ कप सॉस बनेगी



डच सेब का केक (Dutch Apple Cake)

यह स्वादिष्ट और नरम केक सुबह के समय या कॉफी के साथ बहुत अच्छा लगता है, परंतु यह दिन के किसी भी समय खाने के लिये उत्तम है। इसे अपनी पसंद की किस्म के सेब के साथ बनाएँ। यदि आप चाहें तो इसमें मेवा और किशमिश भी डाल सकते हैं।

केक के लिये सामग्री

750 ग्राम सेब, छिले, बीज निकले और पतली फाँकों में कटे हुए

1 कप (250 ग्राम) चीनी

250 ग्राम बिना नमक का मक्खन, नरम किया हुआ

$\frac{3}{4}$ कप (180 मि. लि.) बटरमिल्क

2 कप (250 ग्राम) मैदा

1 छोटा चम्मच (4 ग्राम) बेकिंग पाउडर

1 छोटा चम्मच (4.4 ग्राम) मीठा सोडा

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) दालचीनी

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) इलायची

$\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक

टॉपिंग (ऊपर डालने के लिये) सामग्री

$\frac{1}{4}$ कप (45 ग्राम) ब्राउन चीनी

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) दालचीनी

3 बड़े चम्मच (लगभग 45 ग्राम) अखरोट, छोटे टुकड़ों में कटे हुए

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) बिना नमक का मक्खन, ठंडा करके छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें। एक 9 इंच (13 सें.मी.) के पैन (जिसका पैदा या तला हटाया जा सकता है) पर मक्खन लगाकर मैदा बुरकें।

सेब को थोड़ी चीनी के साथ मिलाएँ। बाक़ी चीनी को मक्खन के साथ फेंटें और इसमें बटर मिल्क डालकर फेंटें। फेंटें हुए मिश्रण में सेब डालें।

सूखी सामग्री को छानें, फिर सूखी सामग्री को फेंटें हुए मिश्रण में डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। इस घोल को पैन में डालें और ऊपर डालने की सामग्री को घोल के ऊपर बुरकें। एक घंटे या टूथपिक के साफ़ बाहर निकलने तक बेक करें। पैन में ठंडा होने दें।

टॉपिंग बनाने के लिये चीनी, दालचीनी, अखरोट और मक्खन को मिलाएँ।

1 केक बनेगा

मार्बलड पाउंड केक (Marmor-Gugelhupf)

इस केक को इसका नाम सजावटी 'गूगलहॉफ' साँचे से मिला है, जिसमें इसे बेक किया जाता है। यदि 'गूगलहॉफ' साँचा न मिले तो इसके बदले में 'बन्ट' साँचे, ट्यूब या गहरे गोल साँचे का उपयोग करें। यह एक उत्तम पाउंड केक है जिसे अनेक प्रकार से बदला जा सकता है, जैसे कोको हटाकर संतरा, नीबू या कुछ और फ़्लेवर डालकर इसका स्वाद बदला जा सकता है।

- 2 कप (500 ग्राम) चीनी
- ½ कप (125 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 2 छोटे चम्मच (8.8 ग्राम) मीठा सोडा
- 3 कप (375 ग्राम) मैदा
- 2 कप (500 मि. लि.) बटरमिल्क
- 2 बड़े चम्मच (10 ग्राम) कोको पाउडर
- 2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) वनिला एसेंस
- 1 संतरे का छिलका, कसा हुआ

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें। दस इंच (25 सें.मी.) 'गूगलहॉफ' साँचे या बन्ट या ट्यूब के आकार के पैन (साँचा) या गहरे गोल साँचे में चिकनाई और मैदा लगाएँ।

चीनी और मक्खन को फुलफुला (फ़्लफ़ी) होने तक फेंटें। मीठे सोडे को मैदे के साथ छानें। फेंटें हुए मिश्रण में बारी-बारी से मैदे का मिश्रण और बटरमिल्क डालें, ¼ कप (60 मि. लि.) बटरमिल्क बचा लें। अच्छी तरह घुलने तक मिलाते रहें।

बचे हुए बटरमिल्क में कोको मिलाएँ। मैदे के घोल को आधे-आधे हिस्से में बाँट लें। आधे घोल में वनिला और संतरे के छिलके डालें और अच्छी तरह से मिला लें। दूसरे आधे हिस्से में कोको/बटरमिल्क का मिश्रण डालें और अच्छी तरह से मिला लें। तीन-चार बड़े चम्मच (45-60 ग्राम) वनिला-मिश्रण को 'गूगलहॉफ' साँचे में डालें। कुछ बड़े चम्मच कोको-मिश्रण को वनिला मिश्रण के ऊपर डालें। इसी तरह परत बनाते रहें जब तक कि सारा घोल समाप्त न हो जाए।

यदि आप चाहें तो इस की बजाय, सारा वनिला-मिश्रण पहले साँचे में डालें और फिर सारा कोको मिश्रण डालें। एक छुरी से दोनों घोल को साथ घुमाएँ ताकि संगमरमर जैसा पैटर्न (नमूना) बन जाए। साँचे को थपथपाएँ और छुरी से ऊपरी हिस्से को समतल कर दें।

45 मिनट तक या जब टूथपिक बीच में डालें और बाहर निकालने पर वह साफ़ दिखे, तब तक बेक करें। केक को ठंडा होने के बाद साँचे से पलटकर बाहर निकालें।

1 केक बनेगा

मार्ज़पैन केक (Marzipan Cake)

यह केक, पाउंड केक का सरल रूपान्तर है। बादाम का पेस्ट (मार्ज़पैन) इसे स्वादिष्ट और आनंददायक बनाता है। इसका स्वाद और बनावट बदलने के लिये इसमें अनन्नास और दूसरे फल भी डाले जा सकते हैं।

250 ग्राम बादाम का पेस्ट

1¼ कप (315 ग्राम) चीनी

1 कप (250 ग्राम) बिना नमक का मक्खन, नरम किया हुआ

1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) बादाम का एसेंस

1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) वनिला एसेंस

2 कप (500 मि. लि.) बटरमिल्क

3 कप (375 ग्राम) मैदा

2 छोटे चम्मच (8 ग्राम) बेकिंग पाउडर

1 छोटा चम्मच (4.4 ग्राम) मीठा सोडा

½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक

ओवन को 160° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें। एक 10 इंच (25 सें. मी.) के बन्ट (डोम के आकार का) या किसी भी केक के पैन (साँचे) पर चिकनाई और मैदा लगाएँ।

बादाम के पेस्ट और चीनी को बिजली के मिक्सर में अच्छी तरह मिलने तक चलाएँ। यदि आपके पास बिजली का मिक्सर नहीं है, तो बादाम के पेस्ट और चीनी को हाथ से गूँधें। मक्खन मिलाएँ और नरम होने तक फेंटें। बादाम का एसेंस, वनिला एसेंस और बटरमिल्क डालें। अच्छी तरह से मिलाएँ।

मैदा, बेकिंग पाउडर, मीठा सोडा और नमक को एक साथ छानें। सूखी सामग्री को बादाम पेस्ट/बटरमिल्क के मिश्रण में डालें और सामग्री के मिल जाने तक ही चम्मच से चलाएँ। ज़्यादा नहीं मिलाएँ। इस घोल को चिकनाई लगे हुए केक के पैन में डालें।

लगभग 1 घंटे तक या जब टूथपिक डालें और बाहर निकालने पर वह साफ़ दिखे, तब तक बेक करें। बाहर निकालने से पहले केक को पैन में ठंडा होने दें।

1 केक बनेगा

वियना के अर्धचंद्राकार रोल (Viennese Crescents)

बर्फ जैसी सफ़ेद, बारीक पिसी हुई चीनी बुरकाये हुए, ये अर्धचंद्राकार रोल, क्रिसमस के समय के लिये उत्तम हैं।

1 कप (250 ग्राम) बिना नमक का मक्खन, नरम किया हुआ

½ कप (125 ग्राम) चीनी

चुटकी भर नमक

2 कप (250 ग्राम) मैदा

1 कप (125 ग्राम) बादाम, बारीक टुकड़ों में कटे हुए

1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) वनिला एसेंस

बारीक पिसी हुई चीनी (ऊपर बुरकाने के लिये)

मक्खन, चीनी और नमक को हलका और फुलफुला होने तक फेंटें। फिर एक बार में आधा कप (60 ग्राम) मैदा मिलाकर फेंटें। सारे मैदे के मिल जाने के बाद बादाम और वनिला एसेंस डालें। सख़्त और गुँधे हुए मैदे जैसा होने तक फेंटें। फिर उसका एक गोला बनाकर, वैक्स पेपर में लपेटें और 1 घंटे तक फ्रिज में रखें। ओवन को 180° डिग्री सेंटिग्रेड पर गरम कर लें।

ठंडे किये हुए गोले के कुछ टुकड़े करके उनका अर्धचंद्र जैसा आकार बनाएँ। उन्हें ½ इंच (12 मि. मी.) की दूरी पर, हलका मैदा लगी हुई बेकिंग ट्रे पर रखें। दस से पन्द्रह मिनट या हलका भूरा होने तक बेक करें।

ओवन से निकालें और जालीदार रैक पर ठंडा करें। बारीक पिसी हुई चीनी बुरकाएँ। किसी ठंडी जगह पर, हवाबंद डिब्बे में रखे हुए ये बिस्कुट लगभग 2 सप्ताह तक ठीक रहेंगे।

3 दर्जन बनेंगे



व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

यहाँ मेन्यू के विभिन्न नमूने दिये गए हैं जो इस क्षेत्र की विविध संस्कृतियों का प्रतिनिधित्व करते हैं, जैसे स्कैंडिनेविया का ठंडे व्यंजन का बुफे (यह किसी न किसी रूप में नॉरवे, डेनमार्क, फ़िनलैंड और स्वीडन में भी पाया जाता है); आग के पास का रात्रि-भोजन, जिसका मुख्य व्यंजन स्विस् फ़ॉन्डू है, हॉलैंड का सादा रात्रि-भोजन, जर्मनी के 'ऑक्टोबरफेस्ट' का उत्सव और वियना की कॉफी टेबल के मिष्ठान्न का मेन्यू।

स्कैंडिनेविया का ठंडे व्यंजन का बुफे (Scandinavian Smorgasbord)

विविध प्रकार की ब्रेड और मिश्रित मक्खन (Assorted Breads and Compound Butters)

नॉरवे की मसूर दाल की टिकियाँ (Lentil Cakes from Norway)

खीरे का सलाद (Wilted Cucumber Salad)

आलू का गरम सलाद (Warm Potato Salad)

हॉर्स-रैडिश क्रीम के साथ चुंकदर (Beets with Horseradish Cream)

आग के पास लोगों का समूह (Fireside Gathering)

स्विस् फ़ॉन्डू (Swiss Fondue)

हरा सलाद (Green Salad)

हॉर्स-रैडिश क्रीम के साथ चुंकदर (Beets with Horseradish Cream)

पम्परनिकल या राय ब्रेड (Pumpernickel or Rye Bread)

हॉलैंड का पारिवारिक रात्रि-भोजन (Dutch Family Dinner)

डच किसान की पत्तागोभी (Dutch Farmer's Cabbage)

हॉर्स-रैडिश क्रीम के साथ चुंकदर (Beets with Horseradish Cream)

अचार (Pickles)

डच सेब का केक (Dutch Apple cake)

जर्मनी का उत्सव (Oktoberfest)

फूलगोभी का क्रीमी सूप (Cream of cauliflower Soup)

जर्मन आलू और सेब का कैसेरोल (German Potato and Apple Casserole)

सावरकाउट (Sauerkraut)

आलू का गरम सलाद (Warm Potato Salad)

हॉर्स-रैडिश क्रीम के साथ चुंकदर (Beets with Horseradish Cream)

मार्बलड पाउंड केक (Marmor-Gugelhupf)

वियना की कॉफी टेबल (Viennese Coffee Table)

मार्बलड पाउंड केक (Marmor-Gugelhupf)

वियना के अर्धचंद्राकार रोल (Viennese Crescents)

ताज़ी तैयार की हुई कॉफी (Freshly Brewed Coffee)

ग्रेट ब्रिटेन के व्यंजन

ब्रेड और स्कोन्स (Breads and Scones)

- आयरिश सोडा ब्रेड (Irish Soda Bread) पृ. 458
नीबू और दही के स्कोन्स (Lemon Yogurt Scones) पृ. 459

जैम (Preserves)

- मार्मलेड (Marmalade) पृ. 460
स्ट्रॉबेरी जैम (Strawberry Preserves) पृ. 460

चाय के लिये सैंडविच (Tea Sandwiches)

- पुदीना-मक्खन के साथ खीरे की सैंडविच
(Cucumber Sandwiches with Mint Butter) पृ. 461
वाटरक्रैस सैंडविच (Watercress Sandwiches) पृ. 461

सूप (Soups)

- वाटरक्रैस का क्रीमी सूप (Cream of Watercress Soup) पृ. 462
ताज़ी सब्जियों का सूप (Farmhouse Vegetable Soup) पृ. 463
मटर का सूप (Pease Soup) पृ. 464

मुख्य व्यंजन (Entrees)

- पेस्ट्री में भरा चेस्टनॉट पेस्ट (Chestnut Pâté en Croute) पृ. 465
मसूर दाल की शैपर्ड पाइ (Lentil Shepherd's Pie) पृ. 466
बॉबल और स्क्वीक (Bubble and Squeak) पृ. 467
पतझड़ के लिये गरम स्ट्यू (Autumn Hot Pot) पृ. 468

सब्जियाँ (Vegetables)

- आयरिश मैश आलू (Champ) पृ. 469
मक्खन के साथ ब्रसलज़ स्प्राउट्स (Brussels Sprouts with Butter) पृ. 470
पुदीने के साथ अंग्रेज़ी मटर (English Peas with Mint) पृ. 470
भुने हुए पार्सनिप और गाजर (Roasted Parsnips and Carrots) पृ. 471

सलाद (Salads)

वॉटरक्रैस और स्टिल्टन सलाद (Watercress and Stilton Salad) पृ. 472

मीठे व्यंजन (Sweets)

स्कॉटलैंड की शॉर्टब्रेड (Scottish Shortbread) पृ. 473

विक्टोरिया सैंडविच केक (Victoria Sandwich Cake) पृ. 474

क्रिसमस पुडिंग (Christmas Pudding) पृ. 475

गरमी के मौसम के लिये पुडिंग (Summer Pudding) पृ. 476

खट्टी-मीठी चटनी के टार्ट्स (Mince Tarts) पृ. 477

केतली में चाय बनाने की सही विधि (How to Make A Proper pot of Tea) पृ. 478

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव (Suggested Menus) पृ. 479



ग्रेट ब्रिटेन

आयरिश सोडा ब्रेड (Irish Soda Bread)

सोडा ब्रेड, चाय और जैम के साथ भी उतनी ही अच्छी लगती है, जितनी कि पौष्टिक सूप या स्ट्यू के साथ। इसे जिस दिन बेक करें उसी दिन खाएँ, तो यह बहुत बढ़िया लगती है। इसे और भी स्वादिष्ट बनाना हो तो इसमें केवल मैदा डालें तथा किशमिश और काला जीरा मिलाएँ।

- 1 कप (125 ग्राम) मैदा
- 1 कप (125 ग्राम) आटा
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) मीठा सोडा
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) चीनी
- 4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1 कप (250 मि. लि.) दूध

ओवन को 190° सेंटीग्रेड पर गरम करें।

एक बड़े कटोरे में सारी सूखी सामग्री मिलाएँ। मक्खन को सूखी सामग्री में डालकर हलका सा मिलाएँ। फिर दूध डालें और आटा बँधने तक ही मिलाएँ।

फिर उसको मैदा बुरकाये हुए तख्ते पर रखकर अच्छी तरह से गूँधे और गोल आकार का बनाकर, चिकनाई लगी हुई बेकिंग ट्रे पर डालें। ऊपरी सतह पर छुरी से एक गहरा चीरा लगाकर 30 से 35 मिनट या सुनहरा होने तक बेक करें।

- 1 गोल लोफ़ बनेगा



नीबू और दही के स्कोन्स (Lemon Yogurt Scones)

इन्हें घर में बने स्ट्रॉबेरी जैम और गाढ़ी क्रीम के साथ सुबह के नाश्ते, अल्पाहार या चाय के समय, गरम-गरम परोसें।

स्कोन्स के लिये सामग्री

- 2½ कप (315 ग्राम) मैदा
- 2 छोटे चम्मच (8 ग्राम) बेकिंग पाउडर
- 1 छोटा चम्मच (4.4 ग्राम) मीठा सोडा
- ½ छोटा चम्मच (3 ग्राम) नमक
- ¼ कप (60 ग्राम) चीनी
- 8 बड़े चम्मच (125 ग्राम) बिना नमक का टंडा मक्खन
- 1¼ कप (315 ग्राम) दही
- 1 नीबू का छिलका, बहुत बारीक कटा हुआ
- ¾ कप (140 ग्राम) किशमिश

ग्लेज़ के लिये सामग्री

- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) दही
- 2 छोटे चम्मच (8 ग्राम) चीनी

ओवन को 220° सेंटीग्रेड पर गरम करें। एक बेकिंग ट्रे पर चिकनाई लगाएँ।

सारी सूखी सामग्री को एक साथ छानें। इसमें मक्खन डालें और हलका सा मिलाएँ। मिश्रण को भुरभुरा होना चाहिये। इसमें दही, नीबू का छिलका और किशमिश डालकर हलके से मिलाएँ। ज्यादा नहीं मिलाएँ।

मिश्रण को हलकी मैदा लगी सतह पर डालें। हाथ से थपथपाकर ½ इंच की मोटी रोटी बनाएँ। रोटी नरम होनी चाहिये। जब रोटी गोल आकार की बन जाए, तब उसे चिकनाई लगी हुई छुरी से काटकर दो हिस्से करें। हर एक आधे हिस्से को 6 भागों में ऐसे काटें जैसे कि आप पाइ काट रहे हों। इन भागों को सावधानी से उठाकर चिकनाई लगी हुई बेकिंग ट्रे पर रख दें।

ग्लेज़ बनाने के लिये, दही और चीनी को मिलाएँ। इस मिश्रण को स्कोन्स पर ब्रश से लगाएँ। दस से बारह मिनट या हलका भूरा होने तक बेक करें।

12 स्कोन्स बनेंगे

मार्मलेड (Marmalade)

3 बड़े संतरे (प्रत्येक संतरा लगभग 250 ग्राम)

1 नीबू का छिलका, बारीक कटा हुआ

3½ कप (830 मि. लि.) पानी

3¾ कप (लगभग 875 ग्राम) चीनी (या आवश्यकता-अनुसार)

संतरे को ब्रश से रगड़कर साफ करें और उसका छिलका काटकर हटाएँ। छिलके को बहुत पतले टुकड़ों में काटें। संतरे के बीजों को निकालकर, गूदे को काट लें। संतरे का गूदा, नीबू के छिलके, संतरे के छिलके और पानी को एक बरतन में डालें। एक उबाला आने पर आँच कम करें और 5 मिनट तक पकने दें। आँच से हटाकर, सारी रात किसी ठंडी जगह पर रखें।

फल और तरल पदार्थ के मिश्रण को नाप लें। प्रत्येक कप फल के मिश्रण के लिये लगभग ¼ कप (185 ग्राम) (या स्वाद-अनुसार) चीनी डालें। आपको चीनी की पर्याप्त मात्रा डालनी चाहिये ताकि जैम जम सके। चीनी को फल के मिश्रण में डालकर चलाएँ और बरतन को वापस स्टोव पर मध्यम आँच पर रखें। जैम को लगभग 30 मिनट तक, थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए पकने दें। जैम के जमने की जाँच करने के लिये चम्मच से थोड़ा सा जैम एक प्लेट में रखकर फ्रिज या फ्रीजर में 1 से 2 मिनट तक रखें। यदि जैम जम जाता है, तो वह काँच के मर्तबान में रखने के लिये तैयार है।

1 लिटर बनेगा



स्ट्रॉबेरी जैम (Strawberry Preserves)

यह स्ट्रॉबेरी का लाल, पारदर्शी, नरम और गाढ़ा जैम है। यह स्कोन, मफ़िन्ज़ और किसी भी गरम ब्रेड के साथ स्वादिष्ट लगता है।

500 ग्राम स्ट्रॉबेरी, धुली हुई और डंठल निकाली हुई

2 कप (500 ग्राम) चीनी

डंठल निकाली हुई स्ट्रॉबेरी को एक भारी बरतन में रखें और मोटा-मोटा मसल लें। मध्यम आँच पर मिश्रण को गाढ़ा होने तक पकाएँ, लगभग 5 मिनट तक कुछ-कुछ देर में चलाते रहें। आँच को धीमी कर दें। चीनी डालें और उसके घुल जाने तक चलाते रहें। आँच को बढ़ाकर मध्यम कर दें और लगभग 20 मिनट तक, थोड़ी-थोड़ी देर बाद चलाते हुए तब तक पकाएँ, जब तक कि मिश्रण चम्मच पर जमने न लगे। आँच से हटाएँ और ठंडा करें। एक ठंडी प्लेट पर डालकर परखें।

2 कप बनेगा

चाय के लिये सैंडविच (Tea Sandwiches)

अर्ल ऑफ सैंडविच, जुए की मेज़ को छोड़ना नहीं चाहते थे इसलिये वे भोजन को ब्रेड के दो टुकड़ों के बीच में रखते थे। इसीलिये जब दो ब्रेड के बीच में कुछ रखा जाता है तो वह सैंडविच कहलाता है। ये पतली, किनारे निकाली हुई, नरम मक्खन लगाई हुई सैंडविच, दोपहर की चाय के लिये उत्तम हैं। सैंडविच की सजावट के लिये पेस्ट्री कटर का उपयोग करें (विविध आकारों में काटें), या बारी-बारी से सफ़ेद और ब्राउन ब्रेड का उपयोग कर के उन्हें धारीदार बनाएँ।

पुदीना-मक्खन के साथ खीरे की सैंडविच के लिये सामग्री

¼ कप (60 ग्राम) मक्खन, नरम किया हुआ

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) ताज़े पुदीने की पत्तियाँ, बारीक कटी हुई

½ बड़ा (155 ग्राम) खीरा, छिला और पतली फाँकों में कटा हुआ

8 सफ़ेद ब्रेड की पतली स्लाइस, किनारे कटे हुए

पार्सली

काले ऑलिव

वॉटरक्रैस सैंडविच के लिये सामग्री

8 स्लाइस ब्राउन या राय ब्रेड, किनारे कटे हुए

¼ कप (60 ग्राम) मक्खन (या स्वाद-अनुसार)

2 गुच्छे (250 ग्राम) ताज़े वॉटरक्रैस (यदि उपलब्ध नहीं है तो लैटिस का उपयोग कर सकते हैं)

पुदीने का मक्खन बनाने के लिये एक छोटे कटोरे में नरम मक्खन और पुदीने को अच्छी तरह से मिलाएँ।

पुदीने के मक्खन को ब्रेड पर लगाएँ और खीरे की फाँकों को ब्रेड की 4 स्लाइस पर लगाएँ। बची हुई ब्रेड की स्लाइस को ऊपर लगाकर 4 सैंडविच बनाएँ। बीच से काटकर आयताकार या तिकोने आकार में आधा करें। पार्सली और काले ऑलिव से सजाएँ।

वॉटरक्रैस सैंडविच के लिये 4 ब्रेड की स्लाइस पर मक्खन लगाएँ, धुली हुई वॉटरक्रैस से अच्छी तरह से भरें और बची हुई स्लाइस ऊपर लगाएँ। सैंडविच को काटकर आधा करें।

दोनों प्रकार के 4 सैंडविच बनेंगे

वॉटरक्रैस का क्रीमी सूप (Cream of Watercress Soup)

ग्रेट ब्रिटेन में वॉटरक्रैस को अधिकतर, सूप, सलाद और सैंडविच में डाला जाता है। यह गरमी में दोपहर के भोजन या रात्रि-भोजन के लिये मजेदार सूप है। इसे गरम या ठंडा परोसें। यदि वॉटरक्रैस उपलब्ध नहीं हैं तो पालक का उपयोग कर सकते हैं।

- 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), बारीक कटा हुआ
- 375 ग्राम आलू, छिले और छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) मक्खन
- 500 ग्राम वॉटरक्रैस, धुला हुआ और उसके मोटे डंठल निकाले हुए
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) टमारी या सोया सॉस
- 5 कप (1¼ लिटर) सब्जियों का शोरबा (पृ. 411)
- 1 कप (250 मि. लि.) दूध
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) मीसो (एक प्रकार का सोयाबीन पेस्ट)
इच्छानुसार मीसो को गरम पानी से पतला करें
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) क्रीम

सूप के बरतन में प्याज़ और आलू को मक्खन में लगभग 10 मिनट भूनें। वॉटरक्रैस के पत्ते और उसके नरम डंठलों को काटें। उन्हें सूप के बरतन में डालकर लगभग 5 मिनट तक पकाएँ। उसमें टमारी और सब्जियों का शोरबा मिलाकर लगभग 15 मिनट तक और पकाएँ।

सूप को थोड़े-थोड़े हिस्सों में मिक्सी में डालकर प्यूरी करें। वापस आँच पर रखें। इसमें दूध, मीसो, स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाकर गरम करें। सूप को छोटे-छोटे कटोरों में डालकर परोसें और ऊपर क्रीम डालकर हिला दें।

6 व्यक्तियों के लिये

ताज़ी सब्ज़ियों का सूप (Farmhouse Vegetable Soup)

यह सूप स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पौष्टिक और सुरुचिपूर्ण भी है। दोपहर या रात के भोजन को पौष्टिक बनाने के लिये सूप को घर में बनी हुई ब्रेड और चीज़ के साथ परोसें।

- 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 3 प्याज़ (लगभग 375 ग्राम), मोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 गाजर (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 250 ग्राम शलजम
- 6 आलू (लगभग 750 ग्राम), छिले और चौकोर टुकड़ों में कटे हुए
- 6 कप (1 लिटर) सब्ज़ियों का शोरबा (पृ. 411)
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 500 ग्राम टमाटर, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 250 ग्राम मशरूम, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- ½ कप (125 मि. लि.) क्रीम
- ¼ कप (30 ग्राम) पार्सली, कटी हुई

मक्खन को सूप के बरतन में पिघलाएँ, प्याज़ डालकर नरम होने तक पकाएँ। उसमें गाजर, शलजम और आलू डालें। फिर उसमें सब्ज़ियों का शोरबा डालकर एक उबाला दें। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाकर धीमी आँच पर 25 मिनट तक पकाएँ।

आँच से हटा दें। सूप की आधी मात्रा को मिक्सी में डालकर प्यूरी करें। उसे वापस बरतन में डालकर बाक़ी सूप के साथ मिलाएँ। टमाटर और मशरूम डालें, 15 मिनट तक पकाएँ फिर क्रीम और पार्सली डालें। अच्छी तरह से गरम करके परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये



मटर का सूप (Pease Soup)



बगीचे के ताजे मटर से बने हुए इस सूप से ज़्यादा मीठा और कोई सूप नहीं होता है, परंतु फ्रीज़ किये हुए मटर डालकर भी यह सूप स्वादिष्ट बनता है। यदि आपका बगीचा है, तो मटर की ताज़ी नरम फलियाँ भी मटर के सूप में डालें।

1 किलोग्राम ताजे या (625 ग्राम) फ्रीज़ किये हुए मटर

1 प्याज़ (125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

2 डंठल (लगभग 155 ग्राम) सेलरी, कटी हुई

4 कप (1 लिटर) पानी

¼ कप (30 ग्राम) पुदीना

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

चुटकी भर चीनी

यदि आप ताजे मटर का उपयोग कर रहे हैं, तो मटर और आधी मटर की फलियाँ सूप के बरतन में डालें। उसमें प्याज़, सेलरी, पानी और पुदीना मिलाएँ। ढकें और सब्जियों के नरम होने तक पकाएँ।

यदि आप फ्रीज़ किये हुए मटर का उपयोग कर रहे हैं, तो उन्हें प्याज़ और सेलरी के नरम होने के बाद डालें। तीन से पाँच मिनट तक और पकाएँ। सूप को मिक्सी में डालकर प्यूरी करें या छलनी में छानें।

बरतन में वापस डालकर 10 मिनट तक धीरे-धीरे पकाएँ। फिर नमक, ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च और थोड़ी चीनी डालें। गरम या ठंडा परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये

पेस्ट्री में भरा चेस्टनॉट पेस्ट (Chestnut Pate'en Croute)

यह पेस्ट्री में लपेटा हुआ, क्रिसमस का पारम्परिक, शाकाहारी भोजन है, जिसे प्रायः क्रिसमस के विशिष्ट रात्रि-भोजन के साथ परोसा जाता है। यह एक शानदार भोजन है, जिसके अंत में पारम्परिक क्रिसमस पुडिंग परोसी जाती है।

चेस्टनॉट पेस्ट के लिये सामग्री

500 ग्राम उबले हुए, ताजे चेस्टनॉट, मोटे टुकड़ों में कटे हुए
375 ग्राम मशरूम, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
375 ग्राम सेलरी, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
125 ग्राम अखरोट, मोटे टुकड़ों में कटे हुए
250 ग्राम मिश्रित चीनी की परत चढ़े फल
मुट्ठी भर कटी हुई पार्सली
2 कली लहसुन, कुटी हुई
2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) संतरे का गाढ़ा रस
3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) तेल
1 डिब्बा-बंद (250 ग्राम) चेस्टनॉट प्यूरी
नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
सोया सॉस

पेस्ट्री के आवरण के लिये सामग्री

4 कप (500 ग्राम) मैदा या आटा
चुटकी भर नमक
250 ग्राम बिना नमक का मक्खन
ठंडा पानी

पहली आठ सामग्री तेल में भूनें। आँच से हटाएँ और चेस्टनॉट प्यूरी मिलाएँ। मिश्रण को हाथों से दबाकर मिलाएँ ताकि वह इकट्ठा हो जाए और उसका बड़ा-सा गोला सा बन जाए। यदि मशरूम से यह ज्यादा गीला हो जाए, तो थोड़े ओट्स डालें। स्वाद-अनुसार नमक, काली मिर्च और सोया सॉस डालें।

ओवन को 180° सेंटिग्रेड पर गरम करें। पेस्ट्री बनाने के लिये, पृ. 352 पर बताये हुए निर्देशों का पालन करें। पेस्ट्री को बेलें और भरावन रखने के लायक बड़ा बनाएँ। भरावन को पेस्ट्री के बीच, लम्बाई में रखें। किनारों को बीच की तरफ मोड़ते हुए पेस्ट्री को लपेटें। अंतिम सिरों को बंद कर दें। जुड़ी हुई तरफ को बेकिंग ट्रे में नीचे की ओर सावधानी से रखें और 1 घंटे या हलका भूरा होने तक बेक करें। जब ठंडा हो जाए, तब एक बड़ी अंडाकार डिश में सरका दें। उसके बाद हॉली के (एक प्रकार के पत्ते जो खाये नहीं जाते) पत्तों से सजाएँ।

8 व्यक्तियों के लिये

मसूर दाल की शैपर्ड पाइ (Lentil Shepherd's Pie)

यह आसान और जल्दी बनने वाली पाइ, अंग्रेजों को बहुत पसंद है। परिवार को पौष्टिक भोजन खिलाने के लिये इसे भाप दी हुई सब्जियों और सलाद के साथ परोस सकते हैं।

- 1 कप (250 ग्राम) हरी या भूरी मसूर दाल
- 4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 2 बड़े प्याज़ (प्रत्येक प्याज़ लगभग 220 ग्राम), छिले और पतले लम्बे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 कली लहसुन, कुटी हुई
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) सोया सॉस
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) पार्सली, कटी हुई
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च, स्वाद-अनुसार
- 250 ग्राम आलू, उबालकर मसले हुए

ओवन को 200° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें।

सारी दाल को एक बड़े बरतन में रखकर पानी की पर्याप्त मात्रा डालें। धीरे-धीरे, नरम होने तक लगभग 15 मिनट उबालें। पानी निकाल दें। एक कम गहरी, ओवन-प्रूफ 9 इंच (23 सें. मी.) की पाइ डिश में या 8×8 इंच (20×20 सें. मी.) की कैसरोल डिश में चिकनाई लगाने के लिये, मक्खन की आधी मात्रा का उपयोग करें।

एक बरतन में बाकी मक्खन डालकर, प्याज़ को 10 मिनट तक भूनें। लहसुन, सोया सॉस, दाल, पार्सली, स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ।

इस मिश्रण को चिकनाई लगी हुई डिश में चम्मच से डालें। उसके ऊपर मसले हुए आलू को बराबर फैलाएँ और आलू के ऊपर काँटे की नोक से धारियाँ बनाएँ। पाइ को आलू की परत के सुनहरा-भूरा होने तक लगभग 45 मिनट तक बेक करें।

6 व्यक्तियों के लिये



बॉबल और स्क्वीक (Bubble and Squeak)

यह व्यंजन बहुत स्वादिष्ट, पौष्टिक और तृप्तिदायक है। बचे हुए आलू और पत्तागोभी को उपयोग में लाने का यह अच्छा तरीका है। इसे बनाना सरल है, विशेषकर यदि आप नॉन स्टिक फ्राइंग पैन का उपयोग कर रहे हों। यह व्यंजन थोड़ा बुलबुलाता और चरमराता है।

750 ग्राम आलू, छिले हुए और बड़े टुकड़ों में कटे हुए
¼ कप (60 मि. लि.) दूध
2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) मक्खन
500 ग्राम पत्तागोभी, कटी हुई
1 मध्यम आकार का प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) तेल
नमक
ताज़ी पिंसी हुई काली मिर्च
90 ग्राम चैंडर चीज़, कसा हुआ (ऐच्छिक)

आलू को उबलते हुए नमकीन पानी में नरम होने तक पकाएँ। पानी निकालें और उन्हें दूध और मक्खन के साथ मसल लें। इस बीच में पत्तागोभी को गरम पानी में थोड़ा नरम परंतु कुरकुरा रहने तक पकाएँ। पानी निकाल दें।

एक बड़े फ्राइंग पैन में, 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल में प्याज़ को भूरा होने तक भूनें। पैन से निकालकर कटोरे में रखें। इसमें पत्तागोभी और आलू मिलाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें।

फ्राइंग पैन में 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) तेल और डालें। मिश्रण को पैन में वापस डालकर, अच्छी तरह चलाएँ और फ्राइंग पैन में थपथपा कर मज़बूती से दबा दें। बिना हिलाए मध्यम-तेज़ आँच पर नीचे की परत को हलका भूरा होने तक पकाएँ।

पैन के ऊपर एक प्लेट रखें और आलू के मिश्रण को उस पर पलटें, फिर वापस फ्राइंग पैन में सरका दें। यदि आपको एक साथ पलटने में कठिनाई हो तो एक-एक भाग पलटें, जब तक कि सारी भूरी परत ऊपर न हो जाए। नीचे की परत भूरी होने तक पकाना जारी रखें। यदि आप चीज़ का उपयोग कर रहे हैं, तो चीज़ डालें, उसे पिघलने दें। तुरंत परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

पतझड़ के लिये गरम स्ट्यू (Autumn Hot Pot)

स्कॉटलैंड का यह पौष्टिक स्ट्यू ओवन में धीरे-धीरे पकाया जाता है, जिससे कि सब्जियों और मसालों का स्वाद उभर जाए। इसे ब्रेड के साथ या डम्पलिंग, चावल, या पोलेन्टा के साथ भी परोसा जा सकता है। यदि आप चाहें, तो ग्लूटन या सोया नगेट्स भी स्ट्यू में मिला सकते हैं।

- 4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- 1 बड़ा प्याज़ (लगभग 220 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 गाजर (लगभग 250 ग्राम), पतले गोल टुकड़ों में कटी हुई
- 2 छोटे शलजम (लगभग 125 ग्राम), पतले गोल टुकड़ों में कटे हुए नमक
- 2 कप (500 ग्राम) उबले हुए राजमा
- 500 ग्राम ताज़े या डिब्बा-बंद प्लम टमाटर (छोटे टमाटर)
- 250 ग्राम भुने हुए मशरूम (पृ. 359)
- 2 आलू (लगभग 500 ग्राम), फाँकों में कटे हुए
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) सूखा टाइम (हर्ब) (यदि उपलब्ध है)
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) सूखा टैरेगॉन (हर्ब) (यदि उपलब्ध है)
- 1½ कप (375 मि. लि.) टमाटर का रस
- 1 तेज-पत्ता
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) पार्सली, कटी हुई

तेल को फ्राइंग पैन या कड़ाही में गरम करें, 2 छोटे चम्मच (10 मि. लि.) तेल अलग रख लें। हलका रंग होने तक प्याज़ को भूनें। गाजर और शलजम डालकर, मध्यम आँच पर 5 मिनट और भूनें। स्वाद-अनुसार नमक डालें।

ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें।

कैसरोल डिश में प्याज़ के मिश्रण, राजमा, टमाटर, भुने हुए मशरूम और आलू की एक के बाद एक परत लगाएँ। अलग रखे हुए तेल को आलू पर ब्रश से लगाएँ। नमक, टाइम और टैरेगॉन बुरकें। ऊपर टमाटर का रस फैला दें और तेज-पत्ता डालें।

ढक्कर, आलू के बहुत नरम होने तक लगभग 30 मिनट बेक करें। ढक्कन हटाकर, 10 से 15 मिनट तक और पकाएँ। तेज-पत्ता निकाल दें, पार्सली बुरकें। गरम परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये

आयरिश मैश आलू (Champ)

यह मुलायम, क्रीमी, मसले हुए आलू का व्यंजन बहुत ही संतुष्टिदायक है। इसमें स्वाद के अनुसार ज़्यादा या कम दूध और मक्खन डालें। आयरलैंड-वासी इसमें हरा प्याज़ मिलाते हैं, लेकिन दूसरी बारीक कटी हुई सब्जियाँ जैसे गाजर, लीक (एक प्रकार का प्याज़) आदि भी इस व्यंजन में मिलाए जा सकते हैं।

1½ किलोग्राम आलू

1½ कप (375 मि. लि.) दूध

½ कप (125 ग्राम) बिना नमक का मक्खन, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

3 कप (लगभग 235 ग्राम) हरे प्याज़, सफ़ेद और हरा भाग, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
नमक

ताज़ी पिसी हुई सफ़ेद काली मिर्च

आलू में ठंडे नमकीन पानी की इतनी मात्रा डालें कि आलू पानी में डूब जाएँ। नरम होने तक लगभग 30 मिनट पकाएँ।

एक बरतन में दूध डालें और उसमें मक्खन की आधी मात्रा मिलाएँ। मक्खन के पिघलने तक इसे गरम करें, फिर इसमें कटे हुए प्याज़ मिलाएँ और नरम होने तक लगभग 5 से 10 मिनट तक कम आँच पर पकाएँ।

जब आलू छूने लायक ठंडे हो जाएँ, तब उन्हें छीलकर मसलें। छेदों वाली कलछी से हरे प्याज़ को दूध से निकालें और आलू में मिलाएँ। फिर आलू में दूध की पर्याप्त मात्रा मिलाएँ ताकि आलू, क्रीम जैसे मुलायम हो जाएँ। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च बुरकाएँ। धीमी आँच पर फिर से धीरे-धीरे गरम करें। जब गरम हो जाएँ तब बाक़ी बचा हुआ मक्खन ऊपर डालें।

6 व्यक्तियों के लिये



मक्खन के साथ ब्रसलज़ स्प्राउटस (Brussels Sprouts with Butter)

यह ब्रसलज़ स्प्राउटस (एक प्रकार की बहुत छोटी पत्तागोभी) को जल्दी बनाने का आसान तरीका है। इन्हें पेस्ट्री में भरा चेस्टनॉट पेस्ट (पृ. 465), बॉबल और स्क्वीक (पृ. 467), मसूर दाल की शैपर्ड पाइ (पृ. 466) या भोजन के किसी दूसरे मुख्य व्यंजन के साथ परोसें।

750 ग्राम ब्रसलज़ स्प्राउटस
2 लिटर उबलता हुआ नमकीन पानी
नमक
ताज़ी पिप्सी हुई काली मिर्च
2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) मक्खन

ब्रसलज़ स्प्राउटस को धोकर काटें। उबलते हुए नमकीन पानी में डालें। दस से बारह मिनट या जब वे काँटे से आसानी से बेधे जा सकें, तब तक उबालें। पानी निकाल दें। स्वाद-अनुसार नमक और काली मिर्च डालें। मक्खन डालें और गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



पुदीने के साथ अंग्रेज़ी मटर (English Peas with Mint)

मीठे मटर, इंग्लैंड की उत्तम सब्जियों में से एक हैं। इसमें पुदीना और ड्रेसिंग डालें और किसी भी भोजन के साथ परोसें।

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) सिरका
1/3 कप (90 मि. लि.) सलाद का तेल (ऑलिव ऑयल)
1/2 छोटा चम्मच (2 1/2 ग्राम) पैप्रिका (कम तीखा लाल मिर्च पावडर)
नमक
ताज़ी पिप्सी हुई काली मिर्च
2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) ताज़ा पुदीना, बारीक कटा हुआ
625 ग्राम ताज़े या फ्रिज़ किये हुए मटर, पके हुए और ठंडे किये हुए

परोसने से लगभग 30 मिनट पहले सिरके में, तेल, पैप्रिका, नमक और स्वाद-अनुसार काली मिर्च मिलाएँ। इसमें पुदीने की पत्तियाँ मिलाएँ। इस मिश्रण को मटर के ऊपर डालकर धीरे से हिलाएँ। परोसने तक फ्रिज़ में ठंडा करें।

6 व्यक्तियों के लिये

भूने हुए पार्सनिप और गाजर (Roasted Parsnips and Carrots)

पार्सनिप को भूने से उनका स्वाद बहुत बढ़िया हो जाता है। गाजर के साथ मिलाकर वे किसी भी मुख्य व्यंजन के साथ परोसे जा सकते हैं, या उन्हें दूसरे व्यंजनों और सलाद के साथ परोसकर पूर्ण भोजन बना सकते हैं।

250 ग्राम पार्सनिप (सफ़ेद जमीकंद)

250 ग्राम गाजर

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) बिना नमक का मक्खन, पिघला हुआ

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

ओवन को 260° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें। पार्सनिप और गाजर को ब्रश से साफ़ करें और छीलें। उन्हें 2 इंच (5 सें.मी.) के लम्बे पतले टुकड़ों में काटें।

पार्सनिप, गाजर और मक्खन को एक बहुत बड़े बेकिंग पैन में डालें ताकि सब एक परत में रखे जा सकें। उन्हें हिलाएँ ताकि मक्खन की परत सब सब्जियों पर लग जाए। बीस मिनट तक ओवन में भूनें, और भूने के बीच में एक बार पलटें। नमक और काली मिर्च मिलाकर गरम परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये



वॉटरक्रैस और स्टिल्टन सलाद (Watercress and Stilton Salad)

स्टिल्टन, एक चिकनी ब्लू चीज़ है जो इंग्लैंड के बहुत महत्वपूर्ण चीज़ में से एक है। यहाँ इसे वॉटरक्रैस से मिलाकर एक ताज़ा और कुरकुरा सलाद बनाया गया है। यदि स्टिल्टन उपलब्ध न हो तो इसके स्थान पर आप अपनी मन-पसंद ब्लू चीज़ का उपयोग कर सकते हैं।

(315 ग्राम) वॉटरक्रैस (यदि उपलब्ध न हो तो पालक का उपयोग कर सकते हैं)

250 ग्राम छोटे साबुत चुकंदर, उबले हुए

60 ग्राम स्टिल्टन चीज़ (या स्वाद-अनुसार) कोई भी ब्लू चीज़

½ कप (60 ग्राम) अखरोट, सिके हुए

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

विनिग्रेट ड्रेसिंग (पृ. 347)

वॉटरक्रैस को धोकर, मोटे डंठल निकालकर, सुखा लें। यदि चुकंदर बड़े हैं, तो उन्हें आधे या चौथाई टुकड़ों में या अपनी पसंद के अनुसार काट लें। उबले हुए चुकंदर के साथ वॉटरक्रैस मिलाएँ। स्टिल्टन चीज़, अखरोट, नमक और स्वाद-अनुसार काली मिर्च डालें।

विनिग्रेट ड्रेसिंग तैयार करें। वॉटरक्रैस, चुकंदर, स्टिल्टन और अखरोट को ड्रेसिंग के साथ मिला दें। चखें और मसाले ठीक करें। इच्छा-अनुसार नमक, काली मिर्च, या विनिग्रेट ड्रेसिंग डालें।

4 व्यक्तियों के लिये



स्कॉटलैंड की शॉर्टब्रेड (Scottish Shortbread)

शॉर्टब्रेड विशेषकर क्रिसमस पर परोसी जाती है, परंतु यह साल के किसी भी समय में मीठे स्नैक के रूप में या चाय के साथ भी स्वादिष्ट लगती है।

2 कप (250 ग्राम) मैदा

½ कप (60 ग्राम) पिसी हुई चीनी

½ छोटी चम्मच (2 ग्राम) बेकिंग पाउडर

चुटकी भर नमक

1 कप (250 ग्राम) बिना नमक का मक्खन, नरम किया हुआ

ओवन को 160° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें।

मैदा, चीनी, बेकिंग पाउडर और नमक को छलनी से छानें, और नरम मक्खन के साथ तब तक मिलाएँ जब तक कि उसका एक गोला सा न बन जाए। सख्त गोला बनाने के लिये कुछ मिनट तक और गूँधें।

गूँधे हुए मैदे को 8 इंच (20 सें.मी.) के चौकोर पैन में मज़बूती से दबाएँ और काँटे से सतह को सब तरफ़ से बेधकर, उँगलियों के आकार में केवल ऊपर से लकीरें काटें और ध्यान रखें कि वह नीचे तक न कटे। फिर उसे लगभग 45 मिनट या सुनहरे होने तक बेक करें। एक टूथपिक से परखें। यदि वह ब्रेड से साफ़ बाहर निकल जाए, तो शॉर्टब्रेड तैयार है। निकालने से पहले पैन में ठंडा होने दें।

12 शॉर्टब्रेड फिंगर्स बनेंगी



विक्टोरिया सैंडविच केक (Victoria Sandwich Cake)

इस केक का स्वाद, नीबू के छिलके मिलाने से या कुछ चम्मच मैदे के स्थान पर, कोको पाउडर या कॉफी पाउडर डालकर बदला जा सकता है। इस केक के बीच में और ऊपर बटर क्रीम आइसिंग (पृ. 99) लगाई जा सकती है।

- 1½ कप (185 ग्राम) मैदा
- 1 बड़ा चम्मच (12 ग्राम) बेकिंग पाउडर
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) मीठा सोडा
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- ½ कप (125 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- 1 कप (250 ग्राम) चीनी
- 2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) नीबू का रस
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) वनिला एसेंस
- ¾ कप (180 मि. लि.) इवैपरेटेड दूध

ओवन को 190° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें।

मैदा, बेकिंग पाउडर, मीठा सोडा और नमक को एक साथ छानकर अलग रख दें।

एक अलग कटोरे में मक्खन और चीनी को काँटे से तब तक फेंटें जब तक कि वह क्रीम जैसा हलका और फुलफुला न हो जाए। एक तीसरे कटोरे या कप में नीबू के रस और वनिला एसेंस को इवैपरेटेड दूध के साथ, गाढ़ा होने तक मिलाएँ।

एक बार में थोड़ी सूखी सामग्री को मक्खन/चीनी के मिश्रण में मिलाएँ, फिर थोड़ा इवैपरेटेड दूध/नीबू का मिश्रण डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। इस क्रम को दोहराते रहें। बारी-बारी से सूखी सामग्री और इवैपरेटेड दूध/नीबू के मिश्रण को मक्खन/चीनी के मिश्रण के साथ मिलाते रहें। यदि घोल बहुत गाढ़ा हो जाए तो थोड़ा सादा दूध (½-1 बड़ा चम्मच या 15-30 मि. लि.) मिलाएँ।

घोल को दो 8 इंच (20 सें.मी.) केक के पैन या टिन में डालें। ओवन के बीच में रखकर, दोनों केक 25 मिनट तक बेक करें। केक के पूरी तरह ठंडा हो जाने के बाद ही उसे पैन या टिन में से निकालें।

6 व्यक्तियों के लिये

क्रिसमस पुडिंग (Christmas Pudding)

यह इंग्लैंड की क्रिसमस की परम्परागत उत्तम मिठाइयों में से एक है। इसे संतरे की साँस और क्लॉटेड क्रीम (बहुत गाढ़ी क्रीम) के साथ परोसें।

- 12 बड़े चम्मच (185 ग्राम) बिना नमक का मक्खन
- ½ कप (90 ग्राम) हलकी ब्राउन चीनी
- 1½ कप (185 ग्राम) मैदा
- 2 छोटे चम्मच (8 ग्राम) बेकिंग पाउडर
- ½ छोटा चम्मच (2 ग्राम) नमक
- 1½ कप (185 ग्राम) ब्रेड क्रम्स
- 1 कप (प्रत्येक सामग्री 185 ग्राम) किशमिश, करैंट, सुनहरे किशमिश (सुल्ताना)
- ¼ कप (45 ग्राम) चीनी की परत चढ़े सूखे छिलके या फल
- 1 कप (125 ग्राम) अखरोट, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 1 कप (125 ग्राम) हेज़लनॉट, छोटे टुकड़ों में कटे हुए (यदि उपलब्ध हों)
- ½ कप (125 मि. लि.) मेपल सिरप
- 1 गाजर (लगभग 90 ग्राम), कसी हुई
- 1 सेब (लगभग 125 ग्राम), छिला और कसा हुआ
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) अदरक
- ½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) जायफल
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) ऑलस्पाइस (हर्ब)
- 1½ कप (375 मि. लि.) संतरे का रस और एक संतरे का छिलका, कसा हुआ
- 1 छोटा चम्मच (4.4 ग्राम) मीठा सोडा, संतरे के रस में घुला हुआ

मक्खन को पिघलाएँ और अलग रखें। ब्राउन चीनी, मैदा, बेकिंग पाउडर, नमक और ब्रेड क्रम्स को मिलाएँ। इसमें सूखे फल और मेवे मिलाएँ। बाक़ी सामग्री डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। अच्छी तरह से चिकनाई लगे हुए 8 कप (2 लिटर) के पुडिंग के कटोरे या साँचे में डालें। (कोई भी धातु का या गरमी सहन करने वाला कटोरा चलेगा)। उसे केवल दो-तिहाई भरे। ग्रीस-प्रूफ कागज़ से ढकें, फिर ऐल्युमिनियम फ़ॉयल से ढकें और रबड़ बैंड से बाँधें।

पुडिंग के साँचे को एक धातु की छोटी तिपाई पर गहरे बरतन में रखें और इतना पानी डालें कि वह पुडिंग के साँचे की एक-तिहाई (1/3) ऊँचाई तक आ जाए। बरतन को ढकें और हलकी आँच पर एक उबाला देकर लगभग 6 घंटे तक भाप में पकने दें। बीच-बीच में देखते रहें कि कहीं पानी उड़ तो नहीं गया है। आँच से हटाएँ और बरतन में ठंडा होने दें। परोसने तक इसे एक सूखी और ठंडी जगह पर अलग रखें। परोसने से पहले एक बार भाप दें। क्लॉटेड क्रीम या गाढ़े साँस के साथ गरम परोसें। इसे हॉली (एक प्रकार का पत्ता) से सजाएं।

1 क्रिसमस पुडिंग बनेगी

गर्मी के मौसम के लिये पुडिंग (Summer Pudding)

इस घरेलू, रंगीन पुडिंग में गर्मी की बेरी जैसे ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, रैसबेरी, किशमिश और ब्रेड का मिश्रण होता है। चीनी की मात्रा बेरी के खट्टेपन और आपके स्वाद पर निर्भर करती है, इसलिये इसे इसी हिसाब से डालें। इसे चाय के समय या रात्रि के भोजन के बाद मीठे व्यंजन की तरह परोसें।

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) पानी

½ कप (125 ग्राम) चीनी (या स्वाद-अनुसार)

500 ग्राम रैसबेरी, लाल किशमिश या दूसरे नरम फल

10 से 15 स्लाइस (लगभग 125 ग्राम) ताज़ी नरम ब्रेड
फेंटी हुई क्रीम

पानी को उबालें और चीनी मिलाएँ। चीनी के घुलने तक इसे चलाते रहें, फिर जब बरतन आँच पर ही हो, तब फल डालें। फलों को मुलायम होने तक धीमी आँच पर पकने दें।

ब्रेड के किनारे काटकर हटा दें। पुडिंग के टिन में ब्रेड की पतली परत लगाएँ और इसके ऊपर फल डालें। फलों को बाक़ी ब्रेड की परत से ढक दें। टिन को एक भारी प्लेट से ढकें और ठंडी जगह पर कुछ घंटे या रात भर रखें।

पुडिंग को परोसने की डिश में पलटें और फेंटी हुई क्रीम के साथ परोसें।

6 व्यक्तियों के लिये



खट्टी-मीठी चटनी के टार्ट्स (Mince Tarts)

यदि आप बगीचे के हरे टमाटर का उपयोग करना चाहते हैं, तो ये टार्ट के लिये उत्तम हैं। टमाटर को बेक कर के, मनमोहक मिन्स टार्ट बनाएँ। यदि हरे टमाटर उपलब्ध न हों तो उनके स्थान पर दूसरे ताजे या सूखे फलों का उपयोग करें।

हरे टमाटर की खट्टी-मीठी चटनी के लिये सामग्री

- 3 कप (500 ग्राम) हरे टमाटर, छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- 3 कप (500 ग्राम) सेब, छिले हुए और छोटे टुकड़ों में कटे हुए
- ½ कप (90 ग्राम) किशमिश
- ¼ कप (140 ग्राम) कर्रेंट (यदि उपलब्ध न हों तो किशमिश का उपयोग करें)
- 2 कप (125 मि. लि.) सफ़ेद सिरका
- 2 कप (500 ग्राम) चीनी
- 1 छोटा चम्मच (6 ग्राम) नमक
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) ऑलस्पाइस (हर्ब)
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) पिसे हुए लौंग
- 2 छोटे चम्मच (5 ग्राम) दालचीनी



टार्ट्स के लिये सामग्री

- मीठी शॉर्ट क्रस्ट पेस्ट्री (पृ. 352) की दुगनी मात्रा
- हरे टमाटर की चटनी
- केस्टर शुगर (बहुत बारीक पिसी हुई चीनी)

एक बरतन में हरे टमाटर की चटनी की सारी सामग्री को मिलाएँ और एक उबाला दें। आँच कम करें और लगभग 40 मिनट से 1 घंटे तक या मिश्रण के गाढ़ा होने तक पकने दें।

ओवन को 200° सेंटीग्रेड पर गरम कर लें।

पेस्ट्री को बेलें और मफ़िन्ज़ पैन में समाने लायक गोलों में काटें। टार्ट को ऊपर से ढकने के लिये कुछ छोटे गोले काटें। पेस्ट्री को मफ़िन्ज़ के कपस में दबाकर जमाएँ और प्रत्येक कप में एक भरी हुई बड़ी चम्मच (15 ग्राम) टमाटर की चटनी डालें और उस पर पेस्ट्री के छोटे गोले रख कर ढकें।

भाप निकलने के लिये छोटे गोलों पर कुछ छेद करें और लगभग 15 से 20 मिनट या हलका भूरा होने तक बेक करें। फिर बारीक पिसी हुई चीनी बुरकें और गरम परोसें।

2 दर्ज़न चटनी के टार्ट्स बनेंगे

केतली में चाय बनाने की सही विधि

(How to Make A Proper Pot of Tea)

बिना चाय के, चाय का समय कैसा होगा? ग्रेट ब्रिटेन में चाय ज़िन्दगी में बड़ी अहमियत रखती है, इसीलिये सही ढंग से चाय बनाना आवश्यक है।

शुद्ध पानी (जितना हलका हो, उतना ही अच्छा है)

चाय की पत्ती (चाय के बैग भी उपयोग किये जा सकते हैं)

चीनी

दूध

एक केतली या बरतन में ठंडे पानी को उबालें। यदि आप के नल का पानी भारी और खराब स्वाद का है, तो आप बोतल के पानी का उपयोग करें।

चीनी मिट्टी (पोर्सलेन) की चाय की केतली को गरम पानी से भरकर रखें ताकि वह पानी के उबलने तक गरम रहे। उसे आँच के पास रखें और पानी उबलने से ज़रा सा पहले, खाली करके सुखा लें। जैसे ही बरतन में पानी उबले, उबलते हुए पानी को गरम केतली में डालें।

नियम यह है कि हरएक कप के लिये 1 भरा हुआ छोटा चम्मच (5 ग्राम) चाय और साथ ही 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) चाय, केतली के लिये डालें। यदि आप चाय के बैग का उपयोग कर रहे हैं, तो प्रत्येक कप के लिये एक चाय-बैग और केतली के लिये एक चाय-बैग ज़्यादा लें।

चाय को उबले हुए पानी में 3-5 मिनट तक डूबी रहने दें। इस बीच में उसे एक बार हिलाएँ ताकि उसका स्वाद पानी में घुल-मिल जाए। चाय को गरम प्यालों में छानें। चीनी और दूध (स्वाद-अनुसार गरम या ठंडा) मिलाएँ। तुरंत परोसें।



व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

चाय के समय का मेन्यू, न केवल चाय के लिये, बल्कि नाश्ते, दोपहर या रात्रि के भोजन के लिये भी उपयुक्त है। दोपहर के बाद की चाय, सैंडविच से आरम्भ होती है और उसमें स्कोन्स, केक और मिठाइयाँ भी सम्मिलित होती हैं। इस अध्याय में दी गई, परम्परागत अंग्रेज़ी मिठाइयों के अलावा पुस्तक के दूसरे विभागों से भी मिठाइयाँ चुनकर, मेन्यू को पूर्ण किया जा सकता है। हाइ टी शाम को परोसी जाती है और यह इतनी शानदार दावत हो सकती है कि रात्रि के भोजन की आवश्यकता ही नहीं रहती। एक कटोरे सूप के साथ, चाय के समय की सैंडविच, हलके भोजन के लिये उत्तम है और हाइ टी का मेन्यू, त्योहार का तृप्तिदायक रात्रि-भोजन बन सकता है।

स्कॉटलैन्ड की सुबह का हलका नाश्ता (Light Scottish Breakfast)

ताजे संतरे का रस (Fresh Orange Juice)

नीबू और दही के स्कोन्स (Lemon Yogurt Scones)

स्ट्रॉबेरी जैम (Strawberry Preserves)

चाय (Tea)

अंग्रेज़ों की बाद दोपहर की चाय (English Afternoon Tea)

पुदीना-मक्खन के साथ खीरे के सैंडविच (Cucumber Sandwiches with Mint Butter)

वॉटरक्रैस सैंडविच (Watercress Sandwiches)

नीबू और दही के स्कोन्स (Lemon Yogurt Scones)

स्ट्रॉबेरी जैम (Strawberry Preserves)

विक्टोरिया सैंडविच केक (Victoria Sandwich Cake)

चाय (Tea)

आयरलैन्ड का देहाती भोजन (Irish Country Supper)

ताज़ी सब्जियों का सूप (Farmhouse Vegetable Soup)

आयरिश मैश आलू (Champ)

भुने हुए पार्सनिप और गाजर (Roasted Parsnips and Carrots)

वॉटरक्रैस और स्टिल्टन सलाद (Watercress and Stilton Salad)

आयरिश सोडा ब्रेड (Irish Soda Bread)

क्रिसमस के लिये हाइ टी (High Tea for Christmas)

पेस्ट्री में भरा चेस्टनॉट पेस्ट (Chestnut Pate en Crouete)

भुने हुए पार्सनिप और गाजर (Roasted Parsnips and Carrots)

वॉटरक्रैस और स्टिल्टन सलाद (Watercress and Stilton Salad)

क्रिसमस पुडिंग (Christmas Pudding)

केतली में चाय बनाने की सही विधि (A Proper Pot of Tea)

मिडल ईस्ट

मिडल ईस्ट

इराक से सीरिया और नीचे भूमध्य सागर के पूर्वी तट से नाइल नदी तक के क्षेत्र को उपजाऊ क्रेसेंट (अर्धचंद्राकार) कहा जाता है। ऐसा माना जाता है कि यूरोप में खेती की शुरुआत का कारण दक्षिण-पश्चिम एशिया का यही क्षेत्र था। जिस पल मनुष्य ने भाला रखा और कुदाली उठाई: इस एकमात्र महत्वपूर्ण घटना से मानव इतिहास में सभ्यता का आरम्भ हुआ। जैसे ही मनुष्य ने अनाज की खेती और साथ ही साथ सभ्यता का विकास किया, वैसे ही यह स्पष्ट हो गया कि उसके रात्रि के भोजन में पहले से अधिक विविधता आ जाएगी।

इस क्रेसेंट की उपजाऊ भूमि में अनेक प्रकार के फल और सब्जियाँ पैदा हुईं और यहीं से अनेक रहस्यवादी सम्प्रदाय और संसार के तीन मुख्य धर्म – इस्लाम, यहूदी और ईसाई धर्म उत्पन्न हुए। इन धर्मों को स्पष्टतया समझने का एक तरीका इनका भोजन था। जनजातीय खाने के तरीकों से बहुत से भोजन के नियम बन गए जो बाद में धार्मिक कानून बन गए। हीब्रू जनजाति के लोग जो ग्वाले, गड़रिये तथा खानाबदोश थे, “शुद्ध भोजन” में विश्वास रखते थे जैसा कि गार्डन ऑफ ईडन में होता था। उनके लिये भोजन का पहला नियम वह था जो ईश्वर ने एडम को दिया था: “सुनो, जितने बीज वाले पेड़ सारी पृथ्वी के ऊपर हैं और जितने वृक्षों में बीजवाले फल होते हैं, वे सब मैंने तुम्हें भोजन के लिये दिये हैं” (उत्पत्ति 1:29-30)

परंतु बाढ़ के बाद यह सोचा गया कि परमात्मा ने मनुष्य की कमजोरी को देखते हुए उसे इस समझौते के साथ मांस खाने की अनुमति दी थी: कि “तुम मांस को प्राण सहित अर्थात् खून सहित नहीं खाना” (उत्पत्ति 9:33-34)। पशु के प्राण और उसके रक्त का सम्बंध इस क्षेत्र की जनजाति को विदित था। यहूदी और मुस्लिम धर्म भी रक्त सहित भोजन पर पाबंदी लगाते हैं। पशु को आहार के लिये विशेष प्रकार से काटने की प्रक्रिया (ताकि उनका सारा खून बह जाए) को दोनों धर्म, दया भाव से मारना मानते थे। इस प्रकार वे बिना खून का मांस खाते थे। बाइबल में लैव्यव्यवस्था नामक पुस्तक में स्पष्ट रूप से समझाया गया है कि साफ पशु खाने योग्य हैं जो कि मूल रूप से घास-फूस खाने वाले पशु हैं और जो साफ नहीं हैं, वे पशु खाने योग्य नहीं हैं। इन नियमों के फलस्वरूप भोजन और पशुओं के प्रति लोगों के रुख बदल गए।

ईसाइयों को भोजन के कुछ नियम यहूदियों से विरासत में मिले जो उन्होंने अपना लिये परंतु सारे नियम नहीं अपनाये गए। प्राचीन ईसाई उन यहूदी जन जातियों के वंशज थे, जो लगता है शाकाहारी रहे होंगे। नाग हमादी टेक्स्ट की खोज से यह प्रमाण मिलता है कि ईसा मसीह स्वयं इन्हीं सम्प्रदायों में से एक थे। यह भी संभव है कि वह स्वयं शाकाहारी थे और शाकाहारवाद ही उनका उपदेश था। ईसा मसीह की मृत्यु के बाद प्रारम्भिक गिरजाघरों ने मांस खाने की अनुमति तो दे दी, पर गंदे पशुओं को खाना वर्जित रहा। उदाहरण के तौर पर, उन्हें गाय खाने की अनुमति मिली परंतु ऊँट खाने की नहीं।

हालाँकि उस क्षेत्र के ईसाई, यहूदी और मुसलमान वहाँ की प्रचलित सूफी विचारधारा से अलग थे, फिर भी उन्होंने अपनी बिरादरी को प्रभावित किया। सूफियों ने हर प्रकार की हत्या अस्वीकृत कर के शाकाहारी भोजन कायम रखा। रूमी के परामर्श के अनुसार, हर एक जानवर, मच्छर से लेकर हाथी तक को ईश्वर का परिवार समझो। यह विचार उनके दया-भाव का सार था। “प्यार ही जीवन का अमृत है” इस सूफी विचार से कोई प्रभावित न हो यह मुश्किल था। ये विचार सभी सूफी सम्प्रदायों और तीनों धर्मों में सुनहरे धागे की तरह बुने गए। आपसी मत-भेद होने के बावजूद, हमारे पूर्वजों ने अपने पसंद के खाने को अपने विश्वास का सूचक माना। पौष्टिक भोजन पर काफी बाद में ध्यान दिया गया।



मिडल ईस्ट

आज जब हम मिडल ईस्ट के भोजन के बारे में बात करते हैं तो हम मुख्यतः अरब देश के भोजन का वर्णन करते हैं। सदियों से भोजन पकाने के तरीकों का विकास होता रहा है, परंतु मूल आहार आज भी वही है जो हजारों साल पहले था। हालाँकि अरब निवासी मूलरूप से मांसाहारी हैं, परंतु उनके बहुत से परम्पारिक भोजन, शाकाहारी भोजन के ही अनुकूल हैं। गेहूँ, जिसकी खेती 7000 बी. सी. से होती आ रही है, आज भी जीवन का मुख्य आधार है। इसे ब्रेड, बलगर और सूजी के रूप में हर रोज खाया जाता है। दालें, बीन्स और चने जो 6000 बी. सी. से उगाये जाते रहे हैं, अभी भी हुमस, दाल-चावल की खिचड़ी और फलाफल आदि व्यंजनों में उपयोग होते हैं। फुल जो छोटी ब्रॉड बीन्स से बनता है, इजिप्ट के राजाओं के समय से खाया जा रहा है।

मिडल ईस्ट की सब्जियों और फलों को बहुत सम्मान दिया जाता है: ऑलिव, अंजीर, खजूर, अंगूर और अनार की फसल 4000 बी. सी. से उगाई जा रही है। बैंगन, फ्रेन्च बीन्स और आर्टिचोक जैसी मिडल ईस्ट की लोकप्रिय सब्जियाँ आप को इस अध्याय में मिलेंगी। आर्टिचोक और मशरूम का कैसरोल, ऑलिव ऑयल तथा टमाटर सहित फ्रेन्च बीन्स या अरेबियन मौसाका, बनाकर देखें। दही और गाढ़ा दही मिडल ईस्ट के रसोई घर के लिये अति आवश्यक है। यह क्षेत्र कभी मसालों के व्यापार का केन्द्र था, यहाँ मसाले आज भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। प्रत्येक देश और प्रान्त की अपनी पसंद होती है, परंतु यहाँ जीरा, धनिया और दालचीनी का उपयोग अधिक होता है। मेटजे या ऐपिटाइज़र पूरे मिडल ईस्ट में भोजन से पहले या भोजन के रूप में परोसे जाते हैं।

हर मुस्लिम घर में “बिस्मिलाह” “भगवान के नाम पर” भोजन से पहले बोला जाता है और “भगवान तेरा शुक्र है” भोजन के उपरान्त कहा जाता है।

मिडल ईस्ट के व्यंजन

ऐपिटाइज़र (Mezze)

- भूने हुए बैंगन का भरता (Baba Ghanouj) पृ. 486
तिल के पेस्ट के साथ काबुली चने (Hummus) पृ. 488
इजिप्ट के ब्रॉड बीन्स (Ful Mdammas) पृ. 489
भरवाँ वाइन लीवज़ (Stuffed Vine Leaves) पृ. 490

चावल, चना, दाल और बलगर (Rice, Chick Peas, Lentils and Bulgur)

- सिवैयों के साथ पुलाव (Rice Pilaf with Vermicelli) पृ. 491
दाल-चावल की खिचड़ी (Mjudara) पृ. 492
बलगर पुलाव (Bulgur Pilaf) पृ. 493
काबुली चने के पकौड़े (Falafel) पृ. 494

सब्ज़ियाँ (Vegetables)

- आर्टिचोक और मशरूम कैसरोल (Artichoke and Mushroom Casserole) पृ. 496
ऑलिव ऑयल और टमाटर सहित फ्रेन्च बीन्स
(Green Beans with Olive Oil and Tomatoes) पृ. 497
अरेबियन मौसाका (Arbian Moussaka) पृ. 498
सब्ज़ी के कबाब (Vegetable Kabobs) पृ. 499

सलाद और सिरका-युक्त सब्ज़ियाँ (Salads and Pickled Vegetables)

- ताज़ा हर्ब और बलगर का सलाद (Tabbouli) पृ. 500
ब्रेड सलाद (Fattoush) पृ. 501
मिली-जुली बीन्स का सलाद (Mixed Bean Salad) पृ. 502
सिरका-युक्त शलजम (Pickled Turnips) पृ. 503

दही और गाढ़ा दही (Yogurt and Yogurt Cheese)

दही (Laban) पृ. 504

गाढ़ा दही (Labna) पृ. 505

मीठे व्यंजन (Sweets)

चाशनी सहित सूजी का केक (Basboosa) पृ. 506

राइस पुडिंग (Rice Pudding) पृ. 508

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव (Suggested Menus) पृ. 509



मिडल ईस्ट

भूने हुए बैंगन का भरता (Baba Ghanouj)

बैंगन को बाहर सीखों (ग्रिल) पर भूने से इस व्यंजन में धुएँ की बढ़िया खुशबू भर जाती है। दूसरे तरीके से आप इसे ओवन में थोड़ा भूनकर, बाद में धीमी आँच पर पूरा भून सकते हैं। छोटे आकार के कम बीजों वाले बैंगन, इस व्यंजन के लिये उत्तम हैं, परंतु बड़े बैंगन भी अच्छे हैं। जुकीनी को भी आप इसी प्रकार बना सकते हैं।

1 किलोग्राम बैंगन

¼ कप (60 मि. लि.) नीबू का रस (या स्वाद-अनुसार)

1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) तिल का पेस्ट

3 कली लहसुन

नमक

1 छोटा चम्मच जीरा (5 ग्राम) पिसा हुआ

½ कप (125 ग्राम) दही

1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

¼ कप (30 ग्राम) ताज़ी पार्सली, कटी हुई

कायेन पैपर (तीखा लाल मिर्च पावडर) (ऐच्छिक)

बैंगन को धोकर काँटे से बेध लें। सीखों पर धीमी आँच पर भूनें या ओवन को 230° सेंटिग्रेड पर गरम करें और बैंगन को थोड़ी सी चिकनाई लगी हुई बेकिंग ट्रे पर रखें और उसमें दरार आने तक ओवन में भूनें।

बैंगन अंदर से पूरा पक जाना चाहिये, परंतु उसके आकार में अंतर नहीं आना चाहिये, न अधिक नरम और न अधिक गीला होना चाहिये। इस क्रिया में 35 से 45 मिनट या अधिक समय भी लग सकता है। यह बैंगन के मुलायम होने पर निर्भर करता है।

यदि आप ओवनवाला तरीका अपना रहे हैं तो पक जाने पर बैंगन को ओवन से निकालकर धीमी आँच पर रखें। बैंगन को लगभग हर 20 सेकंड बाद घुमाएँ, जब तक कि बाहरी सतह सब तरफ से भुन जाए।

आँच से उतारकर बैंगन का छिलका और बीज निकाल दें। गूदे को कटोरे या बड़े खरल में डालकर पीस लें। इसे फ़ूड प्रोसेसर में न डालें। इसमें थोड़े टुकड़े रहने चाहिए। गूदा टंडा होने के लिये अलग रख दें।

नीबू के रस और तिल के पेस्ट को मिला लें। लहसुन, नमक और जीरे को खरल में पीसकर, नीबू और तिल के मिश्रण में डाल दें। पिसे हुए बैंगन में यह मिश्रण एक बार में थोड़ा-थोड़ा डालकर तब तक फेंटते रहें, जब तक कि मिश्रण का रंग हलका न हो जाए।

पिसे हुए बैंगन में दही और तेल मिलाकर हिलाएँ। यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा पानी मिलाएँ। सॉस न तो बहुत गाढ़ी हो और न ही बहुत पतली। चखें, यदि चाहें तो और नींबू का रस मिला लें। कटोरे में डालकर ताज़ी पार्सली और कायेन पैपर से सजाएँ।

2 कप भरता/बाबा गनूज बनेगा



तिल के पेस्ट के साथ काबुली चने (Hummus)

यह चने और तिल का स्वादिष्ट पेस्ट (हुमस) विशेषकर, पीटा ब्रेड के साथ परोसा जाता है। गाजर, सेलरी या शिमला मिर्च पर भी हुमस लगाया जा सकता है। यदि आप डिब्बा-बन्द चने का उपयोग करेंगे तो यह बहुत जल्दी बन जाएगा। मिडल ईस्ट में ऐपिटाइज़र के साथ हुमस हमेशा टेबल पर परोसा जाता है।

हुमस के लिये सामग्री

1 कप (185 ग्राम) सूखे या $1\frac{3}{4}$ कप (440 ग्राम) डिब्बा-बंद या पके हुए काबुली चने

6 कप ($1\frac{1}{2}$ लिटर) पानी

नमक

1 कली लहसुन

2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) तिल का पेस्ट (तहीनी)

4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) ताज़ा नीबू का रस, छना हुआ

सजावट के लिये सामग्री

पार्सली की कुछ टहनियाँ बारीक टुकड़ों में कटी हुई

अनारदाना, बुरकने के लिये

ऑलिव ऑयल

पैप्रिका (कम तीखा लाल मिर्च पाउडर)

यदि आप सूखे काबुली चने का उपयोग कर रहे हैं तो उन्हें रात भर भीगने दें। अगले दिन छानकर, ताज़े पानी भरे बरतन में डालकर उबालें। जब उबलने लगे तब आँच धीमी करके 2 घंटे तक या चने के नरम होने तक पकने दें। स्वाद-अनुसार नमक डालें। चने को छान लें, परंतु $\frac{1}{3}$ कप (90 मि. लि.) पानी रख लें। यदि आप डिब्बा-बंद चने का उपयोग कर रहे हैं तो उन्हें छानकर लगभग $\frac{1}{3}$ कप (90 मि. लि.) पानी रख लें। चने को धोएँ नहीं।

लहसुन को छीलें और बारीक काट लें। काबुली चने, लहसुन, तिल की पेस्ट और काबुली चने का रखा हुआ पानी, नीबू का रस और नमक को फ़ूड प्रोसेसर या मिक्सी में डालें और मुलायम पेस्ट बना लें।

चखें, यदि आवश्यकता हो तो नमक और नीबू के रस की मात्रा बढ़ाएँ। परोसने के कटोरे में डालकर पार्सली, अनारदाना, तेल और पैप्रिका डालें। पीटा ब्रेड के साथ परोसें।

$1\frac{3}{4}$ कप बनेंगे

इजिप्ट के ब्रॉड बीन्स (Ful Mdammas)

फुल, छोटी ब्राउन फावा या ब्रॉड बीन्स हैं जो इजिप्ट के राजाओं के समय से पसंद किये जा रहे हैं। ये मिडल ईस्ट और उत्तर अफ्रीका के प्रत्येक भोजन में, यहाँ तक कि सुबह के नाश्ते में भी परोसे जाते हैं। यह गरीबों का खाना माना जाता है, परंतु अमीर भी इसे बहुत पसंद करते हैं।

फुल मडामस (बीन्स) के लिये सामग्री

- 1 कप (लगभग 155 ग्राम) ब्रॉड बीन्स (या कोई भी सूखे बीन्स जैसे लोबिया, राजमा आदि), रात भर भिगोये हुए
- 4 कप (1 लिटर) पानी
- 3 कली लहसुन
नमक
- ¼ कप (60 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- ½ कप (125 मि. लि.) ताज़ा नीबू का रस
जीरा
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

सजावट के लिये सामग्री

- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) पार्सली, छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 टमाटर (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
कुछ काले ऑलिव, बीज निकले हुए
- 1 या 2 तीखी मिर्च (ऐच्छिक)

रात भर भिगोये हुए बीन्स से पानी निकाल दें। एक लिटर पानी उबालें, उसमें बीन्स डालें, आँच कम कर दें और बरतन को आधा ढका रहने दें। एक या दो घंटे तक या नरम होने तक पकने दें। यदि बहुत अधिक पानी बचा हो तो उसे निकाल दें। बीन्स को सामान्य तापमान पर आने दें।

लहसुन और थोड़े नमक को एक साथ कूट लें। उसमें ऑलिव ऑयल और नीबू का रस मिलाएँ। फिर जीरा, नमक और काली मिर्च स्वाद-अनुसार मिलाएँ। इस मिश्रण को बीन्स के ऊपर डालें और थोड़ा मसल लें पर थोड़े बीन्स के टुकड़े रहने दें।

परोसने के कटोरे में डाल दें। पार्सली, टमाटर, ऑलिव और तीखी मिर्च से सजा लें। पीटा ब्रेड के साथ परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

भरवाँ वाइन लीव्ज़ (Stuffed Vine Leaves)

भरे हुए वाइन लीव्ज़, मिडल ईस्ट और ग्रीस में मेट्ज़े की तरह खाने से पहले सब जगह परोसे जाते हैं। इन्हें बनाने में समय लगता है, परंतु एक बार आपकी अँगुलियाँ लपेटने और भरने की आदी हो जाती हैं तब यह शीघ्र बन जाते हैं। चार्ड के पत्ते या पत्तागोभी के पत्ते भी इसी तरह भरे जाते हैं।

500 ग्राम ताजे या डिब्बा-बंद वाइन लीव्ज़ या पत्तागोभी के पत्ते (या कोई भी बड़े पत्ते)

1½ कप (280 ग्राम) बिना पके चावल

1 गुच्छा (लगभग 125 ग्राम) पार्सली

3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) सूखा पुदीना

2 टमाटर (लगभग 315 ग्राम), बारीक कटे हुए

1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), बारीक टुकड़ों में कटा हुआ

3-4 कली लहसुन, कटी हुई

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) बार (पृ. 519)

नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

½ कप (125 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

¼ कप (60 मि. लि.) नीबू का रस

1 कप (250 मि. लि.) सब्जियों का शोरबा (पृ. 411) या पानी (आवश्यकता-अनुसार)

यदि आप ताजे पत्ते उपयोग कर रहे हैं तो उन्हें गरम पानी में नरम होने तक डालें। यदि आप डिब्बा-बंद पत्ते उपयोग कर रहे हैं तो उनकी डंडी काट दें। पत्तों के ऊपर गरम पानी डालें और 15 मिनट के लिये अलग रख दें। पानी निकाल दें और ताजे पानी में भिगों दें, फिर से पानी निकाल दें और हाथों से थपथपा कर सुखा लें।

भरावन के लिये चावल को धोकर पानी निकाल दें। चावल में पार्सली, सूखा पुदीना, टमाटर, प्याज़, लहसुन, बार, नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च को स्वाद-अनुसार मिला लें। हर एक पत्ते की चमकीली तरफ को नीचे की ओर करके, लकड़ी के बोर्ड पर रखें। हर पत्ते के बीच में कुछ चम्मच भरावन रख दें। डंडीवाला हिस्सा भरावन के ऊपर मोड़ दें। फिर दोनों तरफ से भी मोड़ लें। पत्तों को अँगुलियों के आकार में लपेट दें।

बचे हुए पत्तों को एक गहरे बरतन में लाइन से रख दें। लपेटे हुए पत्तों को इन पत्तों के ऊपर सुव्यवस्थित ढंग से एक दूसरे के साथ और ऊपर रखकर आवश्यकता-अनुसार परतें बनाएँ। पानी में नीबू का रस और ऑलिव ऑयल मिलाएँ और पत्तों के ऊपर डालें। नमक छिड़क दें। पत्तों के ऊपर प्लेट रखें और ढककर 1½ से 2 घंटे धीमी आँच पर पकाएँ। यदि आवश्यकता हो तो और पानी डाल दें। सामान्य तापमान पर या ठंडा परोसें।

6-8 व्यक्तियों के लिये

सिवैयों के साथ पुलाव (Rice Pilaf with Vermicelli)

मिडल ईस्ट, चावल की विविधता और विशेषता के लिये मशहूर है। चावल प्रायः चने, दाल, सब्जियों के साथ मिलाकर बनते हैं। यहाँ नूडल्स के साथ मिलाकर बनाए गए हैं। यह व्यंजन सीरीया और लेबनान में लोकप्रिय है। इसे मुख्य व्यंजन जैसे या सब्जियों के साथ परोसें। बार, जो सीरीया का मसाला है, इस व्यंजन के लिये आवश्यक है और इसका एक विशेष स्वाद होता है। यदि आप को यह न मिले तो आप ऑलस्पाइस (पृ. 514) का उपयोग कर सकते हैं।

- 1 कप (185 ग्राम) लम्बे कण वाले चावल
नमक
- 4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) मक्खन
- ½ कप (125 ग्राम) बर्ड्स नेस्ट वर्मिसैली (सिवैयां) या
¾ कप (185 ग्राम) ऑरज़ो (एक प्रकार के चावल)
- 2 कप (500 मि. लि.) ठंडा पानी
बार (पृ. 519)

चावल को धोकर नमकीन पानी में 1 घंटे के लिये भिगोएँ। फिर उन्हें 2 या 3 बार धोएँ और पानी निकाल दें।

एक बरतन में मक्खन को धीमी आँच पर पिघलाएँ। इसमें वर्मिसैली या ऑरज़ो डालकर लगातार चलाते हुए सुनहरा-भूरा होने तक भूनें, ध्यान रहे कि यह जल न जाए। चावल डालें और कुछ मिनट और भूनें। आँच तेज़ करें और पानी, नमक और बार डाल दें। उबाला आने दें।

पानी के सूखने और चावल में बुलबुले आने तक तेज़ आँच पर रखें। फिर आँच कम करें और ढककर लगभग 20 मिनट तक पकाएँ। परोसने से पहले चावल को कुछ मिनट रखें।

4 व्यक्तियों के लिये



दाल-चावल की खिचड़ी (Mjudara)

यह, जीरा और बार (पृ. 519) डालकर बनाए गए चावल और दाल का एक उत्तम और पौष्टिक व्यंजन है।

¼ कप (60 मि. लि.) एकस्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), बारीक कटा हुआ
¾ कप (140 ग्राम) लम्बे कण के सफ़ेद या ब्राउन चावल
1 कप (250 ग्राम) साबुत मसूर दाल, चुनकर भिगोई हुई
4½ कप (1¼ लिटर) ठंडा पानी
एक चुटकी बार (पृ. 519)
एक चुटकी जीरा, पिसा हुआ
नमक
ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

सूप के बरतन में ऑलिव ऑयल गरम करें और उसमें कटे हुए प्याज़ डालें। उन्हें मध्यम आँच पर लगभग 30 मिनट तक भूनें और सुनहरे-भूरे होने तक चलाते रहें। काफ़ी गहरा भूरा होने दें, परंतु ध्यान रहे कि वे जलें नहीं।

सफ़ेद चावल धोएँ। यदि ब्राउन चावल उपयोग कर रहे हैं तो 20 मिनट तक या अधपके होने तक पकने दें।

जब प्याज़ पक जाएँ तो उसमें तुरंत दाल और पानी डालें। उबाला आने पर आँच कम कर दें। दाल के आधा पक जाने तक, लगभग 25 मिनट पकने दें। उसमें सफ़ेद चावल या पहले से पके हुए ब्राउन चावल, डाल दें। आँच फिर से तेज़ कर के उबाला आने दें। ढक दें, परंतु थोड़ा-सा ढक्कन खुला रखें। फिर आँच कम करें और 20 मिनट तक या चावल और दाल के पकने और पानी सोखने तक पकाएँ।

पकने से 10 मिनट पहले स्वाद-अनुसार बार, जीरा, नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च डालें। यदि आपको थोड़ी पतली खिचड़ी चाहिये तो पकने से कुछ मिनट पहले उसमें और पानी डाल दें। गरम या ठंडा परोसें।

6 से 8 व्यक्तियों के लिये

बलगर पुलाव (Bulgur Pilaf)

बलगर, कुटा हुआ गेहूँ है जो मोटा, मध्यम और बारीक कण का होता है। इस पुलाव के लिये आप मध्यम या मोटे कण वाला बलगर चुनें। बलगर को आप पुलाव की तरह कई तरीकों से बनाकर परोस सकते हैं। इसमें सब्जियाँ, विशेषकर टमाटर और बैंगन डालकर या दाल और नूडल्स मिलाकर बना सकते हैं। यह व्यंजन, कैसरोल या सब्जी के कबाब के लिये उत्तम आधार है।

- 1 कप (185 ग्राम) कच्चा बलगर
 - 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
 - 1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम) छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
 - 1 डंडी सेलरी (90 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- नमक
एक चुटकी बार (पृ. 519)

बलगर को धोएँ और पानी में 5 मिनट के लिये भिगोएँ, फिर पानी निकाल दें।

तेल गरम करें और प्याज़ को पारदर्शी होने तक भूनें। इसमें सेलरी डालें, नरम होने तक पकाएँ, परंतु बहुत अधिक नरम न होने दें। फिर सब्जी का शोरबा या पानी डालें, जब उबलने लगे, तब बलगर डालकर चलाएँ। नमक और बार स्वाद-अनुसार डालें।

ढककर धीमी आँच पर लगभग 15 मिनट या शोरबा या पानी के सूखने तक पकाएँ। कुछ मिनट तक रखें, फिर परोसें।

2 से 4 व्यक्तियों के लिये



काबुली चने की पैटीज़ (Falafel)

यह स्वादिष्ट पैटीज़ (फलाफल), मिडल ईस्ट के लोकप्रिय व्यंजनों में से एक हैं। यह काबुली चने या काबुली चने के साथ फावा बीन्स मिलाकर बनाए जा सकते हैं। यह मिश्रण रसोइये और प्रान्त के अनुसार बदलता रहता है।

पैटीज़ (फलाफल) के लिये सामग्री

1½ कप (280 ग्राम) सूखे काबुली चने
1 प्याज़ (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
¼ कप (30 ग्राम) ताज़ी पार्सली, कटी हुई
2-3 कली लहसुन, कुटी हुई
1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) जीरा, पिसा हुआ
1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) धनिया, पिसा हुआ
नमक
ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
½ छोटा चम्मच (2 ग्राम) बेकिंग पाउडर
तलने के लिये कॉर्न ऑयल

सजाने के लिये सामग्री

ताज़ी कटी हुई पार्सली
बारीक कटी हुई लैटिस
छोटे टुकड़ों में कटा हुआ टमाटर
छोटे टुकड़ों में कटे हुए हरे प्याज़

एक लिटर ठंडे पानी में सूखे काबुली चने रात भर भिगोएँ। पानी निकालकर चने, मिक्सी या फूड प्रोसेसर में डालें और मुलायम पेस्ट बनने तक चलाएँ।

मिक्सी से निकालें और प्याज़, पार्सली, लहसुन, मसाले, नमक, काली मिर्च और बेकिंग पाउडर मिलाएँ। तीस मिनट तक अलग रख दें।

मिश्रण की पैटीज़ (टिकियाँ) बनाएँ और 10-15 मिनट तक अलग रख दें। फिर गरम तेल में अच्छी तरह भूरा होने तक तलें। तेल से निकालकर कागज़ पर डालें ताकि वह तेल सोख ले।

फिर टिकियों को पीटा ब्रेड में डालकर ताज़ी कटी हुई पार्सली, लैटिस, टमाटर, प्याज़ या आपकी मन-पसंद सामग्री के साथ परोसें। आप ये सब सामग्री मेज़ पर अलग-अलग रखें ताकि मेहमान अपनी इच्छा-अनुसार चुन सकें। प्रत्येक पीटा ब्रेड में डली हुई सामग्री के ऊपर तिल की ताहिना सॉस डालें।

ताहिना सॉस के लिये सामग्री

1 कप (250 ग्राम) तिल का पेस्ट (ताहिना)

2 कली लहसुन, कुटी हुई

½ कप (125 मि. लि.) ताज़ा नीबू का रस

नमक

ताज़ी पिप्पी हुई काली मिर्च

¼ कप (60 मि. लि.) पानी

सॉस बनाने के लिये तिल का पेस्ट, लहसुन, नीबू का रस, नमक और काली मिर्च मिलाएँ और एकरस होने तक चलाएँ। धीरे-धीरे पानी मिलाएँ, जब तक सॉस गाढ़ी और क्रीम जैसी मुलायम न हो जाए।

10 से 12 पैटीज़ बनेगीं



आर्टिचोक और मशरूम कैसरोल (Artichoke and Mushroom Casserole)

मौसम के ताज़े आर्टिचोक और मशरूम से बने हुए इस व्यंजन को गरम या ठंडा परोसें। लैबनान में गरम व्यंजन मक्खन से बनाए जाते हैं और ठंडे व्यंजन ऑलिव ऑयल से बनते हैं।

8 मध्यम आकार के आर्टिचोक (प्रत्येक आर्टिचोक लगभग 250 ग्राम)

15 छोटे मशरूम (लगभग 125 ग्राम)

नीबू का रस

6 पर्ल प्याज़ (छोटे-छोटे सफ़ेद प्याज़), (लगभग 125 ग्राम)

4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.), ऑलिव ऑयल या मक्खन

5 लाल टमाटर (लगभग 625 ग्राम), छीलकर बारीक कटे हुए

4 कली लहसुन, कुटी हुई

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) टाइम (हर्ब)

नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

पार्सली, छोटे टुकड़ों में कटी हुई

नीबू की बारीक फाँके



आर्टिचोक के बाहरी सख्त पत्ते आदि निकाल दें। अंदर के नरम पत्ते और बीच का हिस्सा रखें। इस के चार भाग कर लें और बीच का हिस्सा निकाल लें। आर्टिचोक को नीबू का रस डले हुए पानी में डालें, ताकि आर्टिचोक काला न पड़े।

मशरूम धोकर या पोंछकर साफ़ कर लें। छोटे पर्ल प्याज़ को गरम पानी में डालें ताकि वे तुरंत छिल जाएँ। प्याज़ को साबुत ही रहने दें।

ऑयल या मक्खन गरम करें और प्याज़ डालें। मध्यम आँच पर 5 मिनट तक, हलके से तलें। मशरूम डाल दें और 5 मिनट और पकाएँ। नीबू के रस की कुछ बूँदें मशरूम के ऊपर निचोड़ दें। आर्टिचोक को पानी से निकालकर मशरूम में डालें। अंत में स्वाद-अनुसार टमाटर, लहसुन, टाइम, नमक और काली मिर्च डालें।

धीमी आँच पर 30 मिनट तक पकाएँ। यदि आप इसे ठंडा परोस रहे हैं तो बचे हुए तरल पदार्थ को परोसने से पहले थोड़ा सुखा लें। थोड़ा और नीबू का रस स्वाद-अनुसार डाल दें। कटी हुई पार्सली और नीबू की फाँकों से सजाएँ। सादे चावल के साथ परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

ऑलिव ऑयल और टमाटर सहित फ्रेन्च बीन्स

(Green Beans with Olive Oil and Tomatoes)

ये स्वादिष्ट फ्रेन्च बीन्स गरम या ठंडी परोसी जा सकती है। यदि ये गरम हों तो अधिकतर पुलाव के साथ परोसी जाती हैं। यदि ठंडी परोस रहे हों तो इन्हें पीटा ब्रेड के साथ परोसें।

750 ग्राम फ्रेन्च बीन्स

3 कली लहसुन

नमक

¼ कप (60 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

1 बड़ा प्याज़ (लगभग 250 ग्राम) बारीक टुकड़ों में कटा हुआ

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

½ छोटा चम्मच (2½ ग्राम) बार (पृ. 519)

1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) टमाटर का पेस्ट, थोड़ा पानी डालकर पतला किया हुआ

5 ताज़ा या डिब्बा-बंद टमाटर (लगभग 625 ग्राम), छीलकर छोटे टुकड़े किये हुए

बीन्स को धोकर रेशे निकाल दें और किनारे काट लें। दो इंच (5 सें. मी.) के टुकड़ों में काटें। लहसुन की कलियाँ छीलकर खरल में थोड़े से नमक के साथ मूसल से कूट लें। लहसुन के अच्छी तरह मसले जाने तक कूटें। यदि आप के पास खरल नहीं हैं तो लकड़ी के बोर्ड पर ही नमक और लहसुन को चाकू से मसलें। एक बरतन में तेल गरम करें और लहसुन को हलका सुनहरा होने तक भूनें। प्याज़ डालें और पारदर्शी होने तक पकाएँ। अंत में बीन्स, नमक, काली मिर्च और बार डालें।

कुछ मिनट पकाएँ और फिर पानी मिला हुआ टमाटर पेस्ट और कटे हुए टमाटर डालें। ढककर धीमी आँच पर 25-30 मिनट या बीन्स के बहुत नरम हो जाने तक पकाएँ। गरम या ठंडा परोसें।

4-6 व्यक्तियों के लिये

अरेबियन मौसाका (Arabian Moussaka)

इस बैंगन, टमाटर और काबुली चने के सम्मिश्रण को मौसाका कहते हैं, परंतु यह ग्रीस की परतदार बैंगन के व्यंजन से बिल्कुल अलग है। यह स्वादिष्ट स्ट्यू, चावल या पीटा ब्रेड के साथ परोसी जाती है।

½ कप (90 ग्राम) सूखे या 1 कप (250 ग्राम) उबले हुए या डिब्बा-बंद काबुली चने
1 किलोग्राम बैंगन
नमक
½ कप (125 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
2 प्याज़ (लगभग 250 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटे हुए
4 लाल टमाटर (लगभग 625 ग्राम), छिले और कटे हुए
4 कली लहसुन, छिली हुई
1 कप (250 मि. लि.) पानी
ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
नीबू का रस (स्वाद-अनुसार)

यदि आप सूखे काबुली चने का उपयोग कर रहे हैं तो उन्हें रात भर भिगोएँ। पानी निकाल दें।

यदि बहुत छोटे बैंगन उपलब्ध हों, तो इस व्यंजन के लिये उनका उपयोग करें। बैंगन को साबुत रखें। यदि बैंगन बड़े हैं तो उन के ½ इंच के चौकोर टुकड़े काट लें। यदि छिलका बहुत सख्त या मुरझाया हुआ हो तो उसे उतारें, वरना छिलका न उतारें। बैंगन को नमक लगाकर 30 मिनट छलनी में अलग रख दें, फिर धोकर सुखा लें। बैंगन को 5 बड़े चम्मच (75 मि. लि.) ऑलिव ऑयल में सुनहरा होने तक तलें और अलग रख दें।

एक गहरे बरतन में बचा हुआ तेल डालकर, प्याज़ को सुनहरा होने तक तलें। सूखे काबुली चने डालें और लगभग 5 मिनट पकाएँ और चलाते रहें ताकि उन पर ऑयल की परत चढ़ जाए। टमाटर, लहसुन, पानी और नमक स्वाद-अनुसार डालें। बैंगन डालकर चलाएँ और हलकी आँच पर 40 मिनट तक पकाएँ।

यदि आप डिब्बा-बंद चने का उपयोग कर रहे हैं तो उन्हें पकने से 5 मिनट पहले डालें। स्वाद-अनुसार ताज़ी काली मिर्च और नीबू का रस डालें। परोसने तक इसे फ्रिज में ठंडा करें। ठंडे या सामान्य तापमान पर परोसें।

4 व्यक्तियों के लिये

सब्ज़ी के कबाब (Vegetable Kabobs)

ये रंगबिरंगे कबाब, पीटा ब्रेड के बड़े टुकड़ों या चावल या बलगर पर रखे हुए शानदार लगते हैं। जो भी सब्ज़ी उपलब्ध है आप उसका उपयोग करें। बैंगन और जुकीनी (एक प्रकार की तुरई) मिडल ईस्ट की पाक-शैली की खासियत है, परंतु मक्का, विन्टर स्वॉश (सख्त छिलके वाली स्वॉश) और आलू भी स्वादिष्ट लगते हैं। यदि आप इसे मुख्य व्यंजन जैसे परोस रहे हैं तो सामग्री को दुगना कर लें।

मेरीनेड (भिगोने) के लिये सामग्री

- ½ कप (125 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- ¼ कप (60 मि. लि.) नींबू का रस
- ¼ कप (60 मि. लि.) लाल सिरका
- ¼ कप (30 ग्राम) पार्सली, बारीक कटी हुई
- 3 कली लहसुन, कुटी हुई
- 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) जीरा, पिसा हुआ (या स्वाद-अनुसार)
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

कबाब के लिये सामग्री

- 750 ग्राम बैंगन, टुकड़ों में कटे हुए
- 750 ग्राम जुकीनी, टुकड़ों में कटी हुई
- 1 लाल, 1 हरी तथा 1 पीली शिमला मिर्च (प्रत्येक मिर्च लगभग 155 ग्राम), टुकड़ों में कटी हुई
- 2 मीठे लाल प्याज़ (प्रत्येक लगभग 155 ग्राम), फ़ाँकों में कटे हुए
- 6 से 10 इंच (15 से 25 सें. मी.) लम्बी सीखें (ग्रिल करने के लिये)

मेरीनेड बनाने के लिये, मेरीनेड की सब सामग्री को बरतन में या मिक्सी में डालकर फेंटे।

सब सब्ज़ियाँ धोएँ और चौकोर या एक जैसे टुकड़ों में काटें। जुकीनी और बैंगन का छिलका न उतारें। शिमला मिर्च और प्याज़ को जहाँ तक हो सके, बैंगन और जुकीनी के आकार जैसे ही काटें। सीखों पर एक के बाद दूसरे रंग की सब्ज़ी पिरोएँ। मेरीनेड का लेप ब्रुश से लगाएँ ताकि सब तरफ से लेप लग जाए। मध्यम-गरम कोयलों पर सेकें फिर कुछ और मेरीनेड से चुपड़ दें। सब्ज़ियाँ जब अच्छी तरह भुन जाएँ परंतु ठोस (firm) रहें, तब आँच से हटा दें। उन्हें पीटा ब्रेड के ऊपर और ज़्यादा मेरीनेड लगाकर परोसें।

6 (सीखों में पिरोये हुए) कबाब बनेंगे

ताज़ी हर्ब और बलगर का सलाद (Tabbouli)

यह मिडल ईस्ट का सलाद, पुदीना और पार्सली से भरा है। यदि आप पौष्टिक सलाद पसंद करते हैं तो बलगर (एक प्रकार का सिका और कुटा हुआ गेहूँ) की मात्रा बढ़ा दें। इस सलाद के लिये बारीक कण के बलगर का उपयोग करें।

3 बड़े गुच्छे पार्सली (लगभग 375 ग्राम)

½ गुच्छा (लगभग 60 ग्राम) ताज़ा पुदीना या 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) सूखा पुदीना

¼ कप (45 ग्राम) बारीक बलगर

5 हरे प्याज़ (90 ग्राम), गोल कटे हुए

1 छोटा सफ़ेद प्याज़ (लगभग 60 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

4 लाल टमाटर (लगभग 625 ग्राम), चौकोर कटे हुए

2 बड़े नीबू का रस

¾ कप (180 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

नमक

ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च

चुटकी भर दालचीनी

पार्सली के पत्ते डंडी से तोड़कर धो लें। सुखाकर मोटा-मोटा काट लें।

ताज़ा पुदीना धोएँ और बारीक काटें। यदि आप सूखा पुदीना उपयोग कर रहे हैं तो सलाद के ऊपर उसका चूरा कर के डालें।

बलगर कई बार धोएँ और पानी हाथ से दबाकर निकाल दें। बलगर को एक बड़े कटोरे में पार्सली, पुदीना, हरे प्याज़, प्याज़ और टमाटर के साथ डालें।

सलाद में नीबू का रस, तेल, नमक, काली मिर्च और चुटकी भर दालचीनी डालें। हिलाकर अच्छी तरह मिला लें। चखें, यदि आवश्यकता हो तो और नीबू तथा तेल डालें। आप इन्हें रोमेन लैटिस के पत्तों के साथ परोस सकते हैं। सलाद उठाने के लिये इन पत्तों का (कलछी की तरह) उपयोग करें।

6 व्यक्तियों के लिये



ब्रेड सलाद (Fattoush)

फ्रूश का मतलब है नम या गीली (moist) ब्रेड। यह बची हुई पीटा ब्रेड को काम में लाने का अच्छा तरीका है। मिडल ईस्ट के घरों में टबूली के बाद यह सलाद बहुत लोकप्रिय है।

सलाद के लिये सामग्री

- 2 टमाटर (375 ग्राम)
- ½ खीरा (लगभग 155 ग्राम)
- 3 हरे प्याज़ (लगभग 40 ग्राम)
- ¼ कप (लगभग 30 ग्राम) पार्सली
- ¼ कप (लगभग 30 ग्राम) ताज़ा पुदीना
- 1 पीटा ब्रेड (लगभग 60 ग्राम)

नीबू की ड्रेसिंग के लिये सामग्री

- 1 कली लहसुन
- नमक
- 3 बड़े चम्मच (45 मि. लि.) नीबू का रस
- ½ कप (125 मि. लि.) ऑलिव ऑयल
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च



ब्रॉएलर (ओवन) पहले से गरम करें।

टमाटर और खीरा धोकर, छोटे टुकड़ों में काट लें। हरे प्याज़ को धोकर बारीक काट लें। पार्सली और पुदीना धोकर, सुखा लें और बारीक काट लें। पीटा ब्रेड को ब्रॉएलर में हलका भूरा होने तक सेकें। ओवन का स्विच बंद कर दें पर पीटा ब्रेड उसी में कुरकुरी और सूखी होने तक रहने दें। उसके 1 इंच के टुकड़े कर लें। पीटा ब्रेड को टमाटर, खीरा, हरे प्याज़ और हर्ब में मिला लें।

ड्रेसिंग तैयार करने के लिये नमक और लहसुन को खरल में कूटें। कुटे हुए लहसुन, नीबू के रस और तेल को एक छोटे कटोरे में मिलाकर ब्रेड और टमाटर के मिश्रण पर उपयुक्त मात्रा में डालें। स्वाद-अनुसार नमक और ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च डालें।

4 व्यक्तियों के लिये

मिली जुली बीन्स का सलाद (Mixed Bean Salad)

यह सलाद कई दूसरे प्रकार के सलाद के साथ गर्मियों में परोसने के लिये बढ़िया ऐपिटाइज़र है। यह भोजन के साथ भी अच्छा लगता है। आप के पास जो भी बीन्स उपलब्ध हैं, आप उनका उपयोग कर सकते हैं।

ड्रेसिंग के लिये सामग्री

- ¼ कप (60 मि. लि.) सिरका
- ¼ कप (60 मि. लि.) नीबू का रस
- 2 कली लहसुन, कुटी हुई
- नमक
- ताज़ी पिसी हुई काली मिर्च
- 1 छोटा चम्मच (4 ग्राम) चीनी
- 1 कप (250 मि. लि.) ऑलिव ऑयल

बीन्स सलाद के लिये सामग्री

- ½ कप (90 ग्राम) सूखे नेवी बीन्स, रात भर भिगोये हुए (यदि उपलब्ध हों)
- ½ कप (90 ग्राम) सूखे राजमा, रात भर भिगोये हुए
- ½ कप (90 ग्राम) सूखे काबुली चने, रात भर भिगोये हुए
- 250 ग्राम फ्रेन्च बीन्स, पहले से उबाले हुए
- 1 हरी शिमला मिर्च (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 लाल शिमला मिर्च (लगभग 125 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 डंडी सेलरी (लगभग 90 ग्राम), छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 3 हरे प्याज़ (लगभग 45 ग्राम), बारीक कटे हुए
- लैटिस के पत्ते
- पार्सली

ड्रेसिंग बनाने के लिये, ड्रेसिंग की सब सामग्री को एक साथ फेंट लें। भिगोये हुए बीन्स का पानी निकाल दें। नरम होने तक लगभग 1 या 2 घंटे अलग-अलग उबालें। उबालने का समय बीन्स के नरम होने पर निर्भर करता है। फ्रेन्च बीन्स के 2 या 3 टुकड़े करें। सब प्रकार की बीन्स को पानी निकालने के बाद शिमला मिर्च, सेलरी और हरे प्याज़ के साथ मिला लें।

सलाद के ऊपर इच्छा-अनुसार ड्रेसिंग डालें। मेरीनेट के लिये कुछ घंटे फ्रिज में रख दें। परोसने से पहले सलाद की प्लेट पर लैटिस के पत्ते बिछाएँ, उस के ऊपर इच्छा-अनुसार ड्रेसिंग डालें फिर बीन्स सलाद डालें। कटी हुई पार्सली से सजाएँ।

6 व्यक्तियों के लिये

सिरका-युक्त शलजम (Pickled Turnips)

लैबनान की इस लोकप्रिय सब्जी को ब्लशिंग शलजम भी कह सकते हैं। चुकंदर की फाँकें, साधारण सफ़ेद शलजम को शानदार रंग देती हैं। सिरका-युक्त सब्जियाँ, मिडल ईस्ट के खाने का महत्वपूर्ण अंग है। यह हमेशा ऐपिटाइज़र की मेज़ का हिस्सा होती हैं।

सिरका-युक्त शलजम के लिये सामग्री

1 किलोग्राम छोटे सफ़ेद शलजम

1 कच्चा चुकंदर (लगभग 250 ग्राम)

ब्राइन (सिरके और पानी का मिश्रण) के लिये सामग्री

2 बड़े चम्मच (35 ग्राम) नमक

3½ कप (830 मि. लि.) पानी

1½ कप (375 मि. लि.) सफ़ेद सिरका

शलजम को धोकर छील लें और आधा या चार हिस्सों में काट लें। इन्हें 2 जीवाणुरहित (स्टेरिलाइज़्ड) एक लिटर के जार (मर्तबान) में रख दें। चुकंदर को छीलकर फाँकों में काट लें। इन्हें शलजम की परतों के बीच, कहीं कहीं रख दें।

पानी में नमक डालकर उबाल लें। ठंडा करके सिरका डालें। इसे शलजम के ऊपर डाल दें। जार को सीलबन्द करके 7 से 10 दिन तक गरम स्थान पर रखें। बाद में ठंडी जगह पर रख दें।

लगभग 2 किलोग्राम बनेगा



दही (Laban)

मिडल ईस्ट के घरों में हर रोज दही जमाना एक आम बात है। हालाँकि दही को जमाने के लिये उसे रात भर रखना आवश्यक है, परंतु उसको जमाने के काम में ज्यादा समय नहीं लगता है। साफ़ और ताज़े दही का स्वाद इस प्रयास को सार्थक बना देता है।

4 कप (1 लिटर) ताज़ा दूध

दही के लिये जामन: 1 छोटा चम्मच (5 ग्राम) ताज़ा दही,

2 बड़े चम्मच (30 मि. लि.) दूध में मिला हुआ

दूध को बड़े और भारी पतीले में लगातार चलाते हुए उबालें। आँच से उतारकर ठंडा होने के लिये रख दें।

जब दूध गुनगुना सा हो जाए (46° सेंटिग्रेड) तो जामन डालकर अच्छी तरह मिला लें। दूध का तापमान 46° सेंटिग्रेड से अधिक नहीं होना चाहिये। यही दही जमाने का सही तापमान है।

गरम दूध का यह बरतन 6 से 8 घंटे या रात भर गरम जगह पर रखें। आप इसे गरम पानी की प्लास्टिक की बाल्टी में रखकर ढकें या तौलिये या कम्बल में लपेट कर रख दें। इस बरतन को बंद किये हुए ओवन में, जिसमें केवल पाइलेट लाइट जल रही हो या बड़े मुँह वाले थर्मस फ्लास्क में भी रख सकते हैं।

लगभग 5 घंटे के बाद दही को देख लें। यह गाढ़ा और जमा हुआ होना चाहिये। ढककर फ्रिज में रख दें। फ्रिज में रखने से यह और गाढ़ा हो जाएगा। तीन दिन के अंदर इस का उपयोग कर लेना चाहिये नहीं तो यह खट्टा हो जाएगा। अगली बार दही जमाने के लिये थोड़ा दही, जामन के लिये रख दें।

4 कप बनेगा

गाढ़ा दही (Labna)

यह मुलायम गाढ़ा दही दिन में किसी भी समय खाया जाता है, परंतु यह अधिकतर सुबह के नाश्ते में पीटा ब्रेड के साथ, ऑलिव ऑयल छिड़ककर और ज़टर (पृ. 516) बुरककर परोसा जाता है। ज़टर एक प्रकार की हर्ब है। यह एक अनोखा बहुमुखी व्यंजन है जिसे कई और व्यंजनों में भी उपयोग कर सकते हैं। इसे सब्जियों में मिलाकर, डिप की तरह परोसा जा सकता है या बहुत से व्यंजनों में सावर क्रीम या क्रीम चीज़ के स्थान पर उपयोग किया जा सकता है।

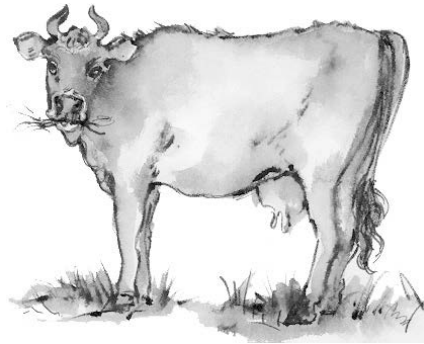
4 कप (1 किलोग्राम) घर का बना हुआ या बाज़ार का दही
½ छोटा चम्मच नमक

दही में नमक मिलाकर मलमल के थैले या किसी साफ़ कपड़े में डाल दें। रात भर थैले को रसोई घर के नल पर लटका दें और पानी निकलने दें।

दूसरे तरीके से दही को कॉफी फ़िल्टर में डालें और इसके नीचे बरतन रखकर फ्रिज में रात भर पानी निकलने के लिये रख दें।

इसका गठन नरम क्रीम चीज़ जैसा होना चाहिये। अब आप इसे उपयोग कर सकते हैं। इसे ज़टर बुरककर, पीटा ब्रेड के साथ परोसें या दूसरे व्यंजनों में उपयोग करें।

2 कप बनेंगे



चाशनी सहित सूजी का केक (Basboosa)

मिडल ईस्ट के निवासी मीठा खाने के लिये प्रसिद्ध हैं। सभी त्योहारों, समारोहों, मुलाकातों पर, भोजन के अंत में या किसी भी और अवसर पर मीठे व्यंजन परोसे जाते हैं। इस व्यंजन को बदल-बदलकर पुडिंग से लेकर केक तक, कई प्रकार से बनाया जाता है। यहाँ जो विधि बताई गई है, वह केक जैसी है। बेक किये हुए व्यंजनों में अधिकतर, सूजी का उपयोग होता है। मिडल ईस्ट की मिठाइयों में प्रायः चाशनी का उपयोग किया जाता है। चाशनी का आप और बहुत से केक, चॉकलेट आदि में भी उपयोग कर सकते हैं।

चाशनी के लिये सामग्री

- 1/3 कप (90 मि. लि.) पानी
- 1/2 कप (125 ग्राम) चीनी
- 1 छोटा चम्मच (5 मि. लि.) ताज़ा नीबू का रस
- गुलाब जल की बूँदें (ऐच्छिक)

सूजी के केक के लिये सामग्री

- 1 छोटा चम्मच (4.4 ग्राम) मीठा सोडा
- 1 1/2 कप (375 ग्राम) दही
- 2 कप (500 ग्राम) चीनी
- 3 कप (500 ग्राम) सूजी
- 4 बड़े चम्मच (60 ग्राम) मक्खन, पिघला कर ठंडा किया हुआ
- 12-16 साबुत बादाम, छिले हुए

एक छोटे बरतन में चीनी और पानी को मिलाकर चाशनी तैयार कर लें। उबाला आने दें और चीनी के घुलने तक, मध्यम आँच पर लगातार चलाते रहें। नीबू का रस डालें और कुछ मिनट और पकने दें। बरतन से निकालें और गुलाब जल डालकर चलाएँ। ठंडा होने के लिये अलग रख दें। यदि आप चाहें तो थोड़ी ज़्यादा चाशनी बना लें, ताकि केक के साथ टेबल पर भी परोसी जा सके।

इस बीच केक तैयार कर लें। ओवन को 180° सेंटीग्रेड पर गरम करें। आठ इंच (20 सें. मी.) चौड़े बेकिंग पैन पर चिकनाई लगाएँ। एक छोटे कटोरे में दही में मीठा सोडा डालकर 10-15 मिनट तक अलग रख दें।

एक गहरे कटोरे में चीनी और सूजी को अच्छी तरह से मिला लें। दही में मक्खन मिलाएँ और सूजी के मिश्रण के उपर डालकर तब तक चलाएँ जब तक वह अच्छी तरह मिल न जाए।

चिकनाई लगे हुए पैन में घोल डालकर कोने तक बराबर फैला दें। फिर ओवन के बीच में रखकर 30 से 40 मिनट तक या जब केक छूने पर सख्त लगने लगे और सुनहरा हो जाए, तब तक बेक करें।

ओवन से निकाल लें, केक के किनारों पर छुरी फेरें और 2 इंच के बराबर अंतर पर, चौकोर या डायमंड आकार में काट लें। प्रत्येक टुकड़े पर आधा बादाम दबा दें।

लगभग 4 बड़े चम्मच (60 मि. लि.) चाशनी (यदि चाहें तो और अधिक चाशनी) केक के ऊपर डालें। जितनी आवश्यकता हो उतनी ही चाशनी डालें, क्योंकि केक उसे पूरी तरह सोख लेता है। केक नरम होना चाहिये परंतु गीला नहीं होना चाहिये।

केक को ओवन में वापस रखें और चाशनी सोखने तक लगभग 3 से 5 मिनट तक बेक करें। जाली के रैक पर केक को टंडा करें। सामान्य तापमान पर परोसें।

1 केक बनेगा



राइस पुडिंग (Rice Pudding)

राइस पुडिंग कई संस्कृतियों की बहुत जानी पहचानी मिठाई है, इसलिये इसके बारे में अक्सर कोई सोचता ही नहीं, परंतु यह बहुत स्वादिष्ट होती है। इसे अवश्य बनाकर देखें।

- 1/3 कप (60 ग्राम) चावल
- 1 कप (250 मि. लि.) पानी
- 4 कप (1 लिटर) हाफ एण्ड हाफ क्रीम (पतली क्रीम)
- 1 इंच (2 1/2 सें. मी.) दालचीनी की डंडी
- 3/4 कप (185 ग्राम) चीनी
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) ऑरेंज बलॉसम वॉटर (गुलाब जल की तरह) (यदि उपलब्ध है)
- 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) मेवा (अखरोट, चिलगोज़े या बादाम)
- 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) किशमिश

पानी बदल-बदल कर चावल को धोएँ, फिर 1 कप साफ़ पानी में 30 मिनट तक भिगो दें। इसी पानी में चावल को धीमी आँच पर तब तक उबालें जब तक वे सारा पानी सोख न लें। क्रीम को धीरे-धीरे उबालें। इसमें चावल और दालचीनी डालें और गाढ़ा होने तक लगभग 15 मिनट चलाते हुए पकाएँ, फिर चीनी डालें और 10 मिनट तक या गाढ़ा हो जाने तक पकाएँ। इसमें ऑरेंज बलॉसम वॉटर डालकर हिलाएँ। चार से पाँच घंटे तक ठंडा करें। छिले और कटे हुए मेवे और किशमिश के साथ गरम या ठंडा परोसें।

4 से 6 व्यक्तियों के लिये

व्यंजन-सूची के लिये सुझाव

पूरे मिडल ईस्ट में भोजन से पहले या भोजन के रूप में कई प्रकार के ऐपिटाइज़र, जिन्हें 'मेज़े' कहते हैं, परोसे जाते हैं। ये ठंडे या गरम भी हो सकते हैं। मेज़े में हमेशा ऑलिव और ताज़ी हर्ब, मेवा, दही, फलाफल, भरवाँ पत्ते, कोई भी प्युरी, जैसे भुने हुए बैंगन का भरता और हुमस तथा पीटा ब्रेड आदि परोसे जाते हैं। लगभग कुछ भी मेज़ पर रख सकते हैं, जैसे डिप, चीज़ स्प्रेड, सलाद, ऑलिव और सिरका-युक्त सब्ज़ियाँ आदि। यहाँ तक कि इसमें सूप और स्ट्यू भी शामिल हैं। फिलो पेस्ट्री में लपेटी हुई पाइ, ग्रीस और मिडल ईस्ट, दोनों जगहों पर ही प्रचलित हैं। इन्हें ग्रीक व्यंजन-सूची से चुनें।

गर्मियों की शाम के लिये मेज़े (Mezze For A Summer Evening)

ऑलिव (Olives)

तिल के पेस्ट के साथ काबुली चने (Hummus)

भुने हुए बैंगन का भरता (Baba Ghanouj)

काबुली चने की पैटीज़ (Falafel)

भरवाँ वाइन लीवज़ (Stuffed Vine Leaves)

ब्रेड सलाद (Fattoush)

ताज़ी हर्ब और बलगर का सलाद (Tabbouli)

सिरका-युक्त शलजम (Pickled Turnips)

गाढ़ा दही (Labna)

प्लेट में रखे हुए ताज़े हर्ब (Platter of Fresh Herbs)

पीटा ब्रेड (Pita Bread)

पिस्ता (Pistachio Nuts)

आसान पारिवारिक रात्रि-भोजन (Easy Family Dinner)

सिक्वैयों के साथ पुलाव (Rice Pilaf with Vermicelli)

ऑलिव ऑयल और टमाटर सहित फ्रेन्च बीन्स (Green Beans with Olive Oil and Tomatoes)

पीटा ब्रेड (Pita Bread)

राइस पुडिंग (Rice Pudding)

घर के बाहर ग्रिल्ड रात्रि-भोजन (Outdoor Grilled Dinner)

भुने हुए बैंगन का भरता (Baba Ghanouj)

तिल के पेस्ट के साथ काबुली चने (Hummus)

सब्ज़ी के कबाब (Vegetable Kabobs)

पीटा ब्रेड (Pita Bread)

ताज़ी हर्ब और बलगर का सलाद (Tabbouli)

बकलावा (Baklava)

परिशिष्ट

जड़ी-बूटियाँ और मसाले



ताज़ी जड़ी-बूटियाँ या मसाले प्रायः किसी भी भोजन को स्वादिष्ट बनाने में योगदान देते हैं। प्राचीन काल से ही इन दोनों का प्रयोग भोजन में और दवाइयों के रूप में होता रहा है। पुरातन समय से ही भारत, चीन और ग्रीस की चिकित्सा-प्रणाली ने इन्हें मान्यता दी है। लिखित रूप से प्रमाण मिलता है कि 1550 B.C. इजिप्ट-वासी भी ऐसा ही करते थे। प्राचीन काल के लोगों का भी विश्वास था कि जड़ी-बूटियों और मसालों का शरीर पर ठंडा या गरम प्रभाव अवश्य होता है। जब इनका सम्मिश्रण भोजन के साथ किया जाता है, तो ये शरीर के प्राकृतिक संतुलन को बनाए रखते हैं। अभी भी दुनिया के बहुत से भागों में, ग्राम-वासी इन जड़ी-बूटियों और मसालों द्वारा कई प्रकार की बीमारियों का घरेलू उपचार करते हैं। आजकल इनका उपयोग फिर से बढ़ रहा है, क्योंकि लोग स्वस्थ और प्राकृतिक जीवन व्यतीत करने में अधिक रुचि ले रहे हैं। हालाँकि, कुछ ही वैज्ञानिक तथ्य इस बात को प्रमाणित कर पाये हैं कि जड़ी-बूटी और स्वास्थ्य में कोई सम्बंध है। परंतु जो जड़ी-बूटियाँ भोजन में उपयोग की जाती हैं, वे स्वास्थ्य के लिये अधिकतर हानि-रहित ही मानी गई हैं।

अजवायन (ajwain)—इसका स्वाद बहुत तेज़ होता है। यह बहुत तीखी और गरमी देनेवाली है जो सरदी के मौसम में शरीर को गरमी देती है। यह पाचन क्रिया में भी मदद करती है। अजवायन के बीज, अचार, दाल और कई प्रकार के तले हुए भोजन बनाने में उपयोग होते हैं।

अदरक (ginger)—इसकी एशिया में लगभग तीन हजार वर्षों से भी अधिक समय से खेती की जा रही है। यह तीखे स्वाद वाला और गरमी देने वाला मसाला है, जो कि प्रमुख रूप से चीन, भारत और बहुत से एशिया के देशों में खाना पकाने में उपयोग किया जाता है। यह शरीर को गरमी देता है और व्यापक रूप से एशियन दवाइयों में पाचन क्रिया ठीक करने और शरीर में रक्तसंचार को सुधारने के काम में आता है।

अनारदाना (anardana)—अनार के सूखे बीज अनारदाना होते हैं। इनका चटनी या करी में साबुत या पीस कर, खटाई के तौर पर उपयोग किया जाता है।

अमचूर (mango powder)—इसका बहुत से भारतीय व्यंजनों में खटाई के लिये उपयोग किया जाता है। यह कच्चे तथा खट्टे आम से बनाया जाता है। यह थोड़ा अम्ल के गुण वाला पदार्थ (acidic) है। परम्परागत इसे पेट साफ़ करने के लिये उपयोग किया जाता है।

औरगेनो (oregano)—भोजन में उपयोग होने से बहुत पहले रोम और ग्रीस के लोग इसे औषधीय जड़ी-बूटी की तरह उपयोग करते थे। वे इसे मांस-पेशी के दर्द से लेकर बिच्छू के डंक लगने तक – सभी बीमारियों में उपयोग करते थे। ऑलिव ऑयल और औरगेनो के सम्मिश्रण को गंजे सिर में बाल उगाने की आशा में रगड़ा जाता था। अभी भी आधुनिक औषधि-विक्रेता (herbalist) इसका उपयोग खाँसी, अपाचन और सिर दर्द को दूर करने के लिये करते हैं। औरगेनो की बहुत सी किस्में हैं, जिसमें सबसे अधिक प्रसिद्ध मैक्सिकन और मेडिटरेनियन किस्म है।

ऑलस्पाइस (allspice)—यह अमेरिका का मसाला है, जो जमैका (Jamaica) से शुरु हुआ है। यह सूप, स्ट्यू, जैम, जैली और केक में उपयोग किया जाता है। कहा जाता है कि यह पाचन-क्रिया को ठीक रखने में मदद करता है।

इमली (tamarind)—यह ठंडी होती है और गर्मियों में प्रायः प्यास बुझाने के काम में आती है। इसका पेचिश (dysentery) और आँतों के रोगों के घरेलू उपचार के लिये उपयोग किया जाता है। करिबियन देशों में इस का उपयोग ठंडे पेय (drinks) और चावल के व्यंजनों व मिठाइयों को स्वादिष्ट बनाने के लिये किया जाता है। भारत और साउथ ईस्ट एशिया में इमली का उपयोग नीबू की तरह भोजन को खट्टा बनाने के लिये किया जाता है। इसे साँबर, रसम और चटनी में डाला जाता है।

इलायची (cardamom)—इसे रसेदार सब्जियों, स्ट्यू, फल, चावल के व्यंजनों और दूध से बने मिष्ठान्तों में, सुगंध के लिये डाला जाता है। यह बड़ी और काली, लाल और मोटी या हरे रंग की होती है। बड़ी काली या लाल इलायची मीठी और गरमी देने वाली होती है। यह पाचन क्रिया में सहायक होती है। हरी इलायची पेय और मीठे व्यंजनों को सुगंध देने के लिये उपयोग की जाती है। यह पाचन शक्ति ठीक करने, श्वास साफ़ करने और खाँसी को शांत करने में सहायता करती है। इसे प्रायः दवाइयों के साथ मिलाकर, उनका स्वाद ठीक करने के लिये उपयोग किया जाता है।

ऐनिसीड (एक प्रकार की सौंफ) (aniseed)—पायथागोरस, प्लीनी और हिप्पॉक्रटीज़ ने इस प्राचीन मसाले को, एक अच्छी औषधि बताया था। रोम के लोगों के लिये यह इतनी कीमती

थी कि वे इसे टैक्स के बदले में देते थे। यह हमेशा पाचक (digestive) के रूप में और साँस में ताज़गी देने के लिये उपयोग की गई है। हिप्पॉक्रटीज़ ने खाँसी की दवाई के लिये इसका उपयोग करने की सलाह दी थी और आज भी यह खाँसी की दवाई में उपयोग की जाती है। भोजन में, इसका उपयोग गाजर, फल, केक और बिस्कुट को विशेष स्वाद देने के लिये किया जाता है।

करी पत्ता (curry leaves)—इसे मीठा नीम भी कहा जाता है। करी पत्ते का अधिकतर दक्षिण भारत और साउथ ईस्ट एशिया में दाल, दही और करी में सुगंध के लिये उपयोग किया जाता है। इंडोनेशिया में करी पत्ते को दस्त (अतिसर) ठीक करने और कमजोर पेट के लिये घरेलू दवाई के रूप में उपयोग करते हैं। यदि यह न मिले तो इस के बदले में तेज़ पत्ते का उपयोग करें।

कलौंजी (nigella seeds)—ये तेज़ स्वाद के, शरीर में गरमी देनेवाले, काले प्याज़ के बीज (साबुत काली मिर्च जैसे) होते हैं, जो कि तंदूरी रोटी या ब्रेड पर छिड़के जाते हैं। ये अचार और बंगाली मसाला-मिश्रण, पंचफोरन में डाले जाते हैं।

काली मिर्च (pepper)—इसकी बहुत सी किस्में पाई जाती हैं, जिनमें काली मिर्च और सफ़ेद काली मिर्च का सबसे अधिक उपयोग होता है। काली मिर्च पेशाब बढ़ाने के लिये उपयोग की जाती है। यह वसा (fat) को पचाने में सहायता करती है, इसलिये जो भोजन, घी, मक्खन या तेल में पकाया जाए उसमें इसका उपयोग करना उत्तम है। वायु बढ़ाने वाली सब्जियाँ, जैसे ब्रॉकलि, के ऊपर इसे ताज़ी पीसकर डालें तो यह केवल स्वाद ही नहीं बढ़ाती बल्कि पचाने में भी सहायक होती है।

केसर (saffron)—यह बहुत गरम और उत्तेजक होता है। इसका जुकाम, गले की सूजन और अनिद्रा को दूर करने के लिये उपयोग किया जाता है और यह भूख भी बढ़ाता है। ग्रीस की औषध-प्रणाली में इसे जोड़ों की सूजन और दर्द को कम करने के लिये प्रयोग किया जाता था। इसका स्वाद बहुत ही बढ़िया है, यदि इसकी ज्यादा मात्रा डाल दी जाए, तो यह खाने को औषधीय स्वाद देता है। केसर बहुत ही मंहगा होता है परन्तु, यह पाएया (पुलाव) और रिसोटो जैसे अनेक व्यंजनों को विशेष स्वाद देता है। यह बढ़ी हुई बलगम को नियंत्रण में लाता है, इसलिये इसका बहुत सी मिठाइयों और चावल के व्यंजनों में उपयोग किया जाता है। यह रेशे जैसा या पिसा हुआ मिलता है। रेशे के रूप में यह अधिक उत्तम माना जाता है।

गरम मसाला (garam masala)—यह गरमी देने वाले मसालों का एक खुशबूदार सम्मिश्रण है। यह दालचीनी, लौंग, धनिया, जीरा, कालीमिर्च और इलायची आदि को पीसकर बनता है। यह उत्तर भारत के भोजन में व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। हर घर में इसे अपनी मन-पसंद विधि से बनाया जाता है। इसे बनाने में तीन मसालों से लेकर एक दर्जन मसालों का उपयोग हो सकता है। यह प्रायः किसी भी व्यंजन में पकने से थोड़ी देर पहले या पकने के बाद में डाला

जाता है। इसे घर में बनाकर (विधि पृ. 167) सील बंद जार में रखा जा सकता है या फिर दुकान से बना बनाया खरीदा जा सकता है।

गलंगल (galangal)—इसे लंगक्वास या लाओस रूट भी कहा जाता है। यह अदरक की तरह होता है और साउथ ईस्ट एशिया के भोजन में अधिकतर उपयोग किया जाता है। कहा जाता है कि, यह नज़ले जुकाम और श्वास सम्बंधी कठिनाई को दूर करने में मदद करता है। ताज़ा गलंगल नहीं मिले तो सूखे गलंगल का उपयोग किया जा सकता है। सूखे गलंगल की बनावट लकड़ी जैसी होती है। यदि इसका उपयोग करें, तो भोजन करने से पहले इसे खाने से बाहर अवश्य निकाल दें। यदि गलंगल न मिल सके तो आप अदरक का उपयोग कर लें।

चर्विल (chervil)—यह नए जीवन का प्रतीक है। यह “मर” (एक प्रकार का सुगंधित पौधा) की जाति का है, जिसे तीन समझदार व्यक्तियों ने ईसा मसीह को भेंट के रूप में दिया था। इसका प्रभाव, स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है। यह गरमी देने वाली जड़ी-बूटी है। यह पाचन क्रिया की गरमी को बनाए रखती है। अपनी सुगंध, स्वाद और कोमलता के कारण इसे प्रायः “निपुण रसोइयों की पार्सली” कहा जाता है। आप इसको खाना बनाने के अंत में मिलाये ताकि इस का स्वाद और खुशबू नष्ट न हो।

चाइव (chives)—यह प्याज़ की ही एक किस्म है, जिसका फ्रांस और करिबियन के लोग अधिकतर खाना पकाने में उपयोग करते हैं। ये फूलगोभी, मटर, कॉर्न और टमाटर को पूर्ण बनाते हैं। चीज़ और क्रीम सॉस के साथ बहुत ही बढ़िया लगते हैं। ये थोड़े-बहुत रोगाणुरोधक (antiseptic) भी हैं।

ज़ातर (zatar)—यह कई मसालों का मिश्रण है जो कि मिडल ईस्ट और उत्तर अफ्रीका की पाक-प्रणाली में उपयोग किया जाता है। इसके मिश्रण में सूखा टाइम, सूमैक, तिल और नमक होता है। लेबनीज़ इस मिश्रण को ऑलिव ऑयल में मिलाकर, इसमें नमकीन पीटा या दूसरे अरैबिक ब्रेड के लिये डिप (डुबोकर) जैसे उपयोग करते हैं।

जायफल (nutmeg)—इससे दो प्रकार के मसाले उत्पन्न होते हैं – जायफल और जावित्री। चीन, भारत और मिडल ईस्ट में जायफल को पाचन क्रिया के रोगों के इलाज के लिये प्रयोग किया जाता है। यूरोप में इसे आलू, पत्तागोभी, सब्जियों की प्यूरी और चीज़-युक्त व्यंजनों में डाला जाता है और विश्वभर में इसे मीठे व्यंजनों में डाला जाता है।

जीरा (cumin)—इसका भारत, मिडल ईस्ट और मैक्सिको के भोजन में, बहुत अधिक उपयोग होता है। इसे दही, दाल, चटनी, अचार, ब्रेड, चावल और पत्तागोभी को और भी स्वादिष्ट बनाने के लिये उपयोग किया जाता है। यह इन व्यंजनों के बलगम पैदा करने वाले प्रभाव को कम

करता है। बढ़ते बच्चों को जीरा देने की विशेष सलाह दी जाती है। यह कुछ मसालों में से एक है जो हमारे शरीर में क्षार (खारा) नामक एक रसायन उत्पन्न करता है (alkaline body chemistry)।

टाइम (thyme)—यह एक साहस प्रदान करने वाली जड़ी-बूटी है। प्राचीन काल के लोग, उदास और डरपोक व्यक्तियों के उपचार के लिये इसका प्रयोग करते थे। वे टाइम की चाय का उपयोग डरावने सपने को रोकने और स्नायु तंत्र को शांत करने के लिये करते थे और टाइम के सूप का उपयोग शर्मीलापन दूर करने के लिये करते थे। टाइम का उपयोग खाँसी की दवाइयों में वातहर, पाचक (digestive) और रोगाणु-रोधक (antiseptic) के रूप में भी किया जाता है। इसे साँस लेने की कठिनाई और फेफड़ों में जमे हुए बलगम को दूर करने के लिये दिया जाता है। यह फ्रांस की पाक-शैली की एक उत्तम जड़ी-बूटी है। यह पाचक है इसलिये चीज़ और बीन्स के व्यंजनों के लिये अति उत्तम है।

टैरेगॉन (tarragon)—यह फ्रांस की एक उत्तम जड़ी-बूटी है। यह किसी भी सब्जी के स्वाद को बढ़ा देती है। इसे सिरका, मक्खन और चीज़ में मिलाकर, उन्हें स्वादिष्ट बनाएँ। टैरेगॉन आक्सीकरण-विरोधी (antioxidant) है और खाद्य-पदार्थों को सुरक्षित रखने के लिये प्रयुक्त होती है। इसका प्रभाव ठंडा होता है और कहा जाता है कि यह भूख को बढ़ाती है, उदर की वायु और आँत के दर्द से राहत देती है और खून साफ़ करती है। मध्य कालीन युग में तीर्थ यात्री, लम्बी यात्रा की थकान को रोकने के लिये टैरेगॉन की टहनी अपने जूतों में रख लेते थे।

तिल (sesame)—इसके तेल और बीज का एशिया और मिडल ईस्ट में व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। इसके बीज सफ़ेद, भूरे या काले होते हैं। तेल, बीज और बीजों से बना पेस्ट अधिकतर चीन, जापान और मिडल ईस्ट के भोजन में उपयोग होते हैं। तिल को पीसकर बनाया हुआ तिल का पेस्ट (tahini) मिडल ईस्ट के रसोईघर की विशेषता है। हलवा जो मिडल ईस्ट का मिष्ठान्न है, वह भी तिल से बनता है। तिल के बीज थोड़े से दस्तावर (laxative) होते हैं।

तेज़ पत्ता (bay)—यह सम्मान और इनाम का प्रतीक माना जाता है। ग्रीस और रोम के निवासी विजयी राजा, कवि और खिलाड़ियों के सम्मान के लिये तेज़-पत्तों की माला पिरोते थे। कहा जाता है कि जो व्यक्ति तेज़ पत्ते के पेड़ के पास खड़ा होता है, पेड़ उसकी डायन, शैतान, आकाश की बिजली और गरज से रक्षा करता है। वास्तविक तौर पर, तेज़-पत्ता वायु खारिज करने में और बलगम नियंत्रण करने में उपयोगी है, इसलिये इसका प्रयोग दाल और सूखे बीन्स आदि पकाने में किया जाता है।

दालचीनी (cinnamon)—यह डंडी के रूप में या पिसी हुई मिलती है। यह सम्पूर्ण तंत्र (entire system) के लिये टॉनिक (ताकत देने वाली) मानी जाती है। यह मीठी, स्वाद में तीखी और शरीर को गरमी देती है व शरीर में पोषक तत्वों को पचाने में मदद करती है। यह भी माना

जाता है कि यह भूख बढ़ाती है, शरीर से गैस खारिज करने में मदद देती है और कीड़े भी मारती है। यह उलटी और पेट खराब होने पर औषधि जैसे भी उपयोग की जाती है। आमतौर पर यह बच्चे के जन्म के समय यातना-निवारक (sedative) के रूप में दी जाती है। इसका उपयोग विश्वभर में केक, बिस्कुट, दूध, सब्जियों, मसालों और चाय आदि में किया जाता है।

धनिया (coriander)—इसे कोथमीर या सिलेन्द्रो भी कहते हैं। यह स्वभाव से हलका और ठंडक देने वाला होता है और गैस, पित्त और बलगम को नियंत्रित करता है। धनिया शरीर और दिल को मजबूत बनाता है। इस के बीजों को जब भूनकर पीसा जाता है तो उनका स्वाद मीठा और कुरकुरा हो जाता है। परम्परागत इसका उपयोग प्यास बुझाने, उलटी रोकने, दमा, खाँसी, साधारण कमजोरी और कीड़ों के इलाज आदि में किया जाता है।

पार्सली (parsley)—हलकी सुगंध-युक्त पार्सली केवल भोजन के ऊपर सजाने के लिये ही नहीं, बल्कि लगभग सभी प्रकार के व्यंजनों में डालने के लिये भी उपयुक्त है। परम्परागत रूप से इसके स्वस्थ करने वाले गुणों के कारण इसका उपयोग मुत्राशय की समस्या, गुर्दे की बीमारी, बुखार से आराम पाने, पेशाब बढ़ाने और साधारण बीमारियों से बचने के लिये किया जाता है। इसका उपयोग श्वास में ताज़गी देने के लिये भी किया जाता है। (यही कारण है कि इसे अधिकतर लहसुन के साथ मिश्रित किया जाता है)। यह पाचन क्रिया में भी सहायक होती है। कहा जाता है कि जब इसे थोड़ा-सा सब्जियों के रस में मिलाया जाए तो यह खून साफ़ करती है।

पुदीना (mint)—यह स्वाद में ताज़गी और ठंडक देने वाली जड़ी-बूटी है। कहा जाता है कि पुदीने के सत में बीमारी को ठीक करने के बहुत से गुण हैं। इसे बदहजमी, अनिद्रा रोग, सिर दर्द, दाँत दर्द, उदर-वायु, पेट दर्द और मांसपेशी की ऐंठन से आराम पाने के लिये, लेने की सलाह दी जाती है। पेपरमिन्ट का उपयोग मिठाई को सुगंधित करने और स्फूर्तीदायक व फायदेमंद चाय बनाने के लिये किया जाता है। पुदीने (स्पीयरमिन्ट) को भोजन में उपयोग करना अधिक पसंद किया जाता है। यह श्वास में ताज़गी भी प्रदान करता है और यदि गला खराब हो तो स्पीयरमिन्ट (spearmint) से गरारे करने की सलाह दी जाती है। बच्चों को यह बुखार कम करने के लिये दिया जाता है। पुदीना, फल और सब्जियों में ताज़ा स्वाद भर देता है।

पैप्रिका (paprika)—यह लाल मिर्च का पाउडर मीठे या थोड़े तीखे स्वाद का होता है, जिसका उपयोग हंगरी, बालकन में व्यापक रूप से और स्पेन के भोजन में कभी-कभी किया जाता है। यह पाउडर तीखा और मीठा, दोनों प्रकार का होता है।

प्याज़ (onion)—यह तीखा और गरम तासीर का होता है। यह बलगम को भी कम करता है। इसे अकेला या लहसुन और अदरक के मिश्रण के साथ (प्याज़ मसाला पृ. 181), विश्व के लगभग सभी देशों में मूल मसाले जैसे उपयोग किया जाता है।

बार (bhar)—यह मसालों का मिश्रण, मिडल ईस्ट में लौंग, दालचीनी, जायफल और अदरक को पीसकर बनाया जाता है। कभी-कभी इसे 'फोर स्पाइस' (four spices) या 'सीरिअन स्पाइस' (Syrian spices) कह कर भी बेचा जाता है। यदि यह न मिले, तो इसके बदले में ऑलस्पाइस का उपयोग करें।

बोरैज (borage)—यह खुशी और प्रसन्नता की जड़ी-बूटी है। कहा जाता है, इसे टाइम के साथ लेने से यह साहस बढ़ाती है। यह ठंडक और शांति देने वाली जड़ी-बूटी है, जिसे ग्रीस और रोम के निवासी दिल को आनंदित करने और दुःखों को दूर भगाने के लिये प्रयोग में लाते थे। यह बुखार, श्वास की नली की सूजन और दस्त (अतिसार) से आराम पाने के लिये भी उपयोग होती है। इस के पत्ते, तना, फूल और सभी भाग – सब्जियों, सलादों, अचार और पेय पदार्थों में उपयोग किये जाते हैं।

बेज़िल (basil)—यह एक प्रकार की तुलसी है, जो प्यार और मौत दोनों से सम्बंध रखती है। यह शब्द 'बैज़िलिस्क' (Basilisk) से लिया गया है जिसका अर्थ काल्पनिक सर्प की तरह का जीव है, जो एक ही दृष्टि से मार देता है या फिर यह ग्रीक शब्द 'बेज़िलियस' (Basileus) से लिया गया है जिसका अर्थ है "राजा"। फ्रांस के लोग इसे शाही जड़ी-बूटी कहते हैं, इटली के लोग इसका सम्बंध प्यार के साथ करते हैं, हालाँकि, वैज्ञानिक तौर पर इस की कोई जाँच नहीं हुई है, फिर भी इटली की परम्परा के अनुसार छज्जे पर रखा हुआ बेज़िल का गमला यह संकेत करता है कि आप अपने प्रेमी का स्वागत करने के लिये तैयार हैं। बेज़िल, हर्ब के सुगंधित पेस्ट और टमाटर-युक्त व्यंजनों का स्वाद उभारती है। भारत में पवित्र तुलसी उगाई जाती है परंतु यहाँ इसे पावन मानते हैं और पकाने में उपयोग नहीं करते। "थाई बेज़िल" जो कि अधिकतर साउथ ईस्ट एशिया में पकाने के काम में लाई जाती है, वह मेडिटरेनियन बेज़िल की किस्म से अलग है। बेज़िल को प्राकृतिक नौद की गोली माना जाता है और इसे घबराहट, सिर दर्द, व्यग्रता और पाचन शक्ति के इलाज के लिये उपयोग किया जाता है।

मार्जोरम (marjoram)—यह एक प्रकार की वन तुलसी है, जिसे दवाई की आलमारी और रसोईघर दोनों में ही हजारों सालों से रखा जा रहा है। ग्रीस के निवासी इसे गठिया के रोग से आराम पाने के लिये उपयोग करते हैं। इसका उपयोग दमा, बदहजमी, शिरानाल (sinus problem) और परागज च्वर (एक प्रकार का बुखार) को कम करने के लिये किया जाता है। इसे सूप, स्ट्यू, सब्जियों और चीज़ में भी डाला जा सकता है।

मिर्च (chilli)—सभी प्रकार की मिर्चें – कम तीखी से लेकर मीठी और गले में जलन पैदा करने वाली हाबान्येरो – शिमला मिर्च के परिवार में से है। जब आप मिर्च के साथ खाना पका रहे हैं तो अपने हाथों को मुँह से दूर रखें या फिर रबड़ के दस्ताने पहन लें। मिर्च का तीखापन, त्वचा में खुजली और आँखों में जलन पैदा करता है। बीज निकालने से, ये कुछ कम तीखी हो जाती हैं। विभिन्न प्रकार की मिर्चें, विभिन्न प्रकार की तेज़ी तथा स्वाद देती हैं। किसी भी मिर्च का उपयोग, उसे चखकर करें। पहले थोड़ी मात्रा में डालें फिर चाहें तो और डाल लें।

आन्चो/पोब्लानो (ancho/poblano) एक ही मिर्च की दो किस्में हैं। आन्चो, ताज़ी हरी पोब्लानो मिर्च के सूखे रूप को कहते हैं। नाम अलग-अलग देशों में विभिन्न हैं, परंतु यह मिर्च दूसरी मिर्चों की अपेक्षा कम तीखी और स्वादिष्ट होती हैं।

आही (aji) शब्द का प्रयोग आम तौर पर दक्षिण अमेरिका में सूखी मिर्च के लिये किया जाता है। इस की फली 3-5 इंच (7½ से 13 सें.मी.) लम्बी, नारंगी, पीले और भूरे रंग की होती है। यह बहुत तीखी होती है।

ऐनाहाइम (anaheim) ये लम्बी हरी मिर्च, जो कि पतझड़ के समय में लाल हो जाती हैं, न्यू मैक्सिको की मिर्च हैं। इनका उपयोग सूप से लेकर पकवान तक – सभी व्यंजनों में किया जाता है। अमेरिका में इस किस्म की मिर्च, बंद डिब्बों में, साबुत हरी मिर्च (whole green chilies) और कटी हुई हरी मिर्च (diced green chilies) के नाम से मिलती हैं। ये कम या बहुत तीखी भी हो सकती हैं।

कायेन (cayenne) सबसे तीखी मिर्चों में से एक है। यह पकने पर लम्बी, पतली और लाल हो जाती है। यह ताज़ी और सूखी, दोनों प्रकार से उपयोग की जाती हैं। कायेन मिर्च पाउडर को कायेन पैपर या रैड पैपर कहते हैं।

चिलि डे आरबोल (Chili de Arbol) लम्बी, पतली लाल मिर्च है जो कायेन से मिलती जुलती है। मैक्सिको में इसे पीसकर मिर्च पाउडर बनाया जाता है और चिलि सॉस को तीखा और स्वादिष्ट बनाने के लिये इसका उपयोग किया जाता है।

टबास्को (tabasco) मिर्चों से टबास्को सॉस बनता है जो दक्षिण अमेरिका में अधिकतर सूप और स्ट्यू में डाला जाता है। इसकी एक बूँद ही काफ़ी होती है।

पीकिन (piquin) छोटी लाल मिर्च है जो बहुत तीखी हो सकती है। मैक्सिको में इसका उपयोग गैस सम्बंधी अपाचन, गले की खराश, पेचिश और गठियाग्रस्त परिस्थिति में किया जाता है।

सेरानो (serrano) मिर्च थोड़ी-सी अधिक तीखी होती है। इसकी लम्बाई 1-4 इंच (2½ से 10 सें.मी.) तक हो सकती है। यह गहरे हरे रंग की होती है किन्तु पकने पर लाल, नारंगी व भूरी हो जाती है। इसका उपयोग अधिकतर सालसा में किया जाता है।

हाबान्येरो (habanero) को स्कॉच बॉनित भी कहते हैं। यह लालटेन के आकार जैसी मिर्च है, जो लाल, नारंगी, पीले और सफ़ेद रंग की होती है। यह मिर्च अधिकतर करिबियन में उपयोग की जाती है और मिर्चों में सबसे अधिक तीखी होती है। इसे सावधानी से उपयोग करें।

हालापेन्यो/चिपोटले (jalapeno/chipotle) बहुत लोकप्रिय और आसानी से पहचानी जाने वाली मिर्च है। हालापेन्यो मिर्च लगभग 2½ इंच (6½ सें.मी.) लम्बी होती है और हरे से लेकर लाल रंग में पाई जाती है। यह साधारणतः कम तीखी होती है, परंतु इसकी कई किस्में बहुत तीखी होती हैं। चिपोटले मिर्च, हालापेन्यो का ही रूपान्तर है।

मेथी दाना (fennugreek seeds)—इसके बीज और पत्ते दोनों ही, दवाई के रूप में और मसाले के रूप में सारे भारतवर्ष में व्यापक रूप से उपयोग किये जाते हैं। जब इन्हें भूना या तला जाता है तो यह विशेष प्रकार की सुगंध देते हैं। इन पत्तों को किसी भी सब्जी, सलाद और ब्रेड में मिलाया जा सकता है। कहा जाता है कि मेथी, कब्ज तथा पाचन क्रिया को ठीक करती है और भूख बढ़ाती है।

राई (mustard seeds)—यह सफ़ेद काले और भूरे रंग की होती है। काली और भूरी राई भारतीय भोजन-प्रणाली में अधिकतर उपयोग की जाती है। जब इसे पीसा जाए तो इसका स्वाद तीखा हो जाता है और तेल में पकाने से यह मीठी और कुरकुरी हो जाती है। भूरी राई, दही, चटनी, सब्जियों और चावल के व्यंजनों को पचने योग्य बनाती है। इसके पीसे हुए बीज, अचार में परिरक्षक (preservative) के रूप में डाले जाते हैं।

रोज़मेरी (rosemary)—यह जड़ी-बूटी प्यार, दोस्ती और स्मरणशक्ति के साथ सम्बंधित है। थॉमस मूर (Thomas Moore) कहते हैं कि “मैं इसे अपने बगीचे की दीवार पर फैलने देता हूँ, इसलिये नहीं कि मेरी मधु मक्खियाँ इसे प्यार करती हैं बल्कि इसलिये कि यह स्मरणशक्ति और दोस्ती के लिये पवित्र है।” इसका स्वाद और सुगंध बहुत जोरदार है। हालाँकि इस जड़ी-बूटी का आरम्भ भूमध्य सागर के पास की पहाड़ियों से हुआ था, परंतु अब इसकी खेती सारे संसार में व्यापक रूप से की जाती है। रोज़मेरी का तेल सिर दर्द, मांस-पेशी की ऐंठन और उदासी को ठीक करने में सहायता करता है। रोज़मेरी, सूप, सलाद ड्रेसिंग में डालने के लिये उत्तम है। यह फलों की प्राकृतिक मिठास को बढ़ाती है। इसके पत्ते और फूल दोनों ही खाने को स्वादिष्ट बनाते हैं।

लॉवेज (lovage)—इसका सेलरी जैसा स्वाद होता है और यह आलू, सूप, स्ट्यू और नरम चीज़ में डालने के लिये अति उत्तम है। यह पेशाब बढ़ाने, पेट की वायु दूर करने और गले की सूजन में आराम देने के लिये औषधि के रूप में उपयोग की जाती है। यूरोप में अभी भी यह छोटी-मोटी पेट की तकलीफ़ों और सिर दर्द के लिये ली जाती है।

लहसुन (garlic)—इसको एक “चमत्कारी औषधि” कहा जा सकता है। इसे सभी युगों में एक औषधि के रूप में उपयोग किया जाता रहा है। यह प्रकृति से गरम और शुष्क है। यह नर-पिशाच (vampires) आदि को दूर भगाने के अलावा पेशाब बढ़ाने, खून साफ़ करने, पाचन-क्रिया ठीक करने, कीड़े मारने, गैस दूर करने और रक्तवाहीतंत्र (circulatory disorders) को ठीक करने

के काम में भी आता है। माना जाता है कि लहसुन एक प्राकृतिक जीवाणुनाशी (antibiotic), रोगाणुरोधक (antiseptic) और रोगाणुनाशी (disinfectant) भी है। लहसुन लगभग हर प्रकार के भोजन को सुगंधित करता है।

लाइम लीफ (daun jeruk)—ये साउथ ईस्ट एशिया में पाये जाने वाले छोटे काफ़ीर लाइम पेड़ से प्राप्त होते हैं। इस पेड़ की छाल, फल और पत्ते, थाई और इंडोनेशियन भोजन में उपयोग किये जाते हैं।

लेमन-ग्रास (lemon grass)—यह गरम प्रदेशों में होने वाली घास है जिसका स्वाद नीबू जैसा होता है और इसका साउथ ईस्ट एशिया में भोजन पकाने के लिये व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। यह ताज़ा, सूखा और पीसा हुआ खरीदा जा सकता है। इसका पूरा डंठल सूप और स्ट्यू को सुगंध देने के लिये उपयोग में लाया जा सकता है। डंठल बाद में निकालकर फेंक सकते हैं। कई बार इसे छोटा-छोटा काटकर मसालों के मिश्रण और मिर्च पेस्ट में डाला जाता है। इंडोनेशिया में इसका उपयोग पेट और आँत की (bowel disorder) तकलीफ को ठीक करने में किया जाता है।

लौंग (cloves)—ये मीठे, तीखे और शरीर को गर्मी देने वाले होते हैं और बहुत-से मसालों में डाले जाते हैं। ये चावल, केक और पेस्ट्री में अलग सी सुगंध और स्वाद भर देते हैं। लौंग इन व्यंजनों के बलगम बनाने के प्रभाव को नियंत्रित करते हैं। यह एक औषधि के रूप में पाचन क्रिया ठीक करने में मदद करते हैं। ये बलगम कम करने, श्वास की रुकावट को ठीक करने, प्यास बुझाने और श्वास में ताज़गी देने के लिये उपयोग किये जाते हैं।

वसाबी (wasabi)—यह जापानी हॉर्स-रैडिश है। इसका पौधा केवल जापान में उगता है। इसका स्वाद बहुत तीखा होता है, परंतु पश्चिमी हॉर्स-रैडिश की तरह नहीं होता है। यह पेस्ट या पाउडर के रूप में मिलता है। इसकी तासीर बहुत गरम होती है और यह साइनस (sinuses) की बिमारी को निश्चित रूप से ठीक करता है।

शाह जीरा (caraway)—लोक वार्ता के अनुसार, यह प्रेमी को वफ़ादार बनाये रखता है और हिस्टीरिया के दौरों को ठीक करता है। एक समय की बात है कि इसे भूनकर, आटे में गूँधकर कबूतरों को खिलाया जाता था ताकि वे इधर उधर न घूमें। कहा जाता है कि इसके बीज, पत्तों और जड़ों को, शरीर की सफ़ाई के लिये प्रयोग किया जाता है और ये ग्रंथि-तन्त्र (glandular system) और गुर्दों के लिये भी अच्छे होते हैं।

साँबर पाउडर (sambar powder) (पृ. 183)—यह मसालों का सम्मिश्रण है, जिसका दक्षिण भारत के भोजन में विशेषकर, दालों में, व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है।

सूमैक (sumac)—यह मिडल ईस्ट की पहाड़ियों में उगती है और इसे खाना पकाने में नीबू की तरह खटाई के तौर पर उपयोग किया जाता है। इसे अधिकतर दालों और दही में डाला जाता है या ज़टार (zatar) मसाले में मिलाया जाता है। इसका उपयोग मिडल ईस्ट में हलकी पेट की तकलीफ़ों से आराम पाने के लिये किया जाता है।

सेज (sage)—यह मोक्ष और लम्बी आयु से सम्बंधित है। इसका उपयोग मानसिक क्षमता बढ़ाने के लिये भी किया जाता है। यह प्राकृतिक प्रतिजीवाणु (antibacterial) है और रोज़मेरी में मिलाकर इसका प्राकृतिक परिरक्षक (preservative) के रूप में, मसालों और अन्य खाद्य पदार्थों में उपयोग किया जाता है। सेज का उपयोग परम्परागत रूप से गले की खराश, पेट की तकलीफ़, घबराहट और गुर्दे की तकलीफ़ों को दूर करने के लिये किया जाता है। यह आर्टिचोक, अस्पैरगस, टमाटर, आलू, बैंगन, स्क्वाश (squash) और प्याज़ जैसी बहुत सी सब्ज़ियों में तीखा और खट्टा स्वाद देती है।

सेवरी (savory)—यह दो प्रकार की होती है, एक समर और दूसरी विन्टर सेवरी कहलाती है। यह एक बहुत ही पुरानी यूरोपियन जड़ी-बूटी है। यह प्रायः रोम में उपयोग की जाती थी और बाद में अंग्रेज़ी खाने में भी उपयोग की जाने लगी। इसका शरीर पर गरम और शुष्क प्रभाव पड़ता है और कभी-कभी इसका उपयोग वातहर (carminative) और दमे (asthma) में किया जाता है। इसे टॉनिक की तरह और भूख बढ़ाने के लिये, उपयोग करने की सलाह दी जाती है। दोनों सेवरी खाना पकाने में, विशेषकर बीन्स और दालों में उपयोग की जाती हैं। यह बहुत सी सब्ज़ियों से बने व्यंजनों में डालने के लिये भी उत्तम है।

सोआ (dill)—डिल नावें के शब्द डिला से बना है जिस का अर्थ है “लोरी देना”। इसका उपयोग, शांत करके सुला देने, अफारा या बादी को दूर करने और माता का दूध बढ़ाने के लिये भी किया जाता है। आजकल इसके बीज का प्राथमिक उपयोग अचार के मसाले के लिये होता है। इस के पत्तों को सलाद, सूप और सॉस को सुगंधित करने के लिये उपयोग किया जाता है। स्कैंडिनेविया और उत्तरी यूरोप की पाक-प्रणाली में इसका बहुत महत्त्व है और यह खीरे के सैंडविच, आलू और हर्ब-युक्त सिरका का स्वाद उभारता है।

सौंफ (fennel)—यह मीठी और ठंडक देने वाली होती है और शरीर का संतुलन बनाए रखती है। जड़ी-बूटियों के ज्ञाता (herbalists) भूख दबाने व स्नायु-तंत्र (nervous system) का संतुलन बनाए रखने के लिये इसका उपयोग करते हैं। यह श्वास को शुद्ध और पाचन-क्रिया को ठीक करती है। इसके बीज, पत्ते और कंद भी भोजन पकाने में उपयोग किये जाते हैं। सौंफ के बीज बहुत से भारतीय व्यंजनों में उपयोग किये जाते हैं और मसालों में भी मिलाए जाते हैं। इस के पत्ते और कंद तो सारे भूमध्य-सागरीय स्थलों में सूप, स्ट्यू और सलाद में डाले जाते हैं।

स्टार ऐनिस (star anise)—इसका आकार टेढ़े-मेढ़े अष्टकोण सितारे की तरह होता है। यह कुछ मसालों में से एक है, जो चाइनीज भोजन में उपयोग किये जाते हैं। चाइनीज मसाला, जो कि पाँच मसालों के मिश्रण से बनता है, स्टार ऐनिस, उसका एक मुख्य मसाला है। यह खाँसी की दवाई को सुगंधित करने के लिये और आँतों के तेज़ दर्द को दूर करने के लिये भी उपयोग किया जाता है।

हल्दी (turmeric)—यह मसालों का आम हिस्सा है और खाने में रंगत लाने के लिये उपयोग की जाती है। इसकी सुगंध कस्तूरी जैसी और स्वाद थोड़ा सा कड़वा होता है। इसकी तासीर गरम है। यह परम्परागत रूप से खून को साफ़ करने, गैस दूर करने और प्रोटीन को हज़म करने में सहायक है। जीरे और धनिये के साथ इसका उपयोग करने से यह कार्बोहाइड्रेट्स को भी हज़म कर देती है। यदि इसका उपयोग अधिक मात्रा में किया जाए तो यह भोजन को कड़वा बना देती है। साउथ ईस्ट एशिया में हल्दी की पत्तियाँ, रसेदार सब्जियों में डाली जाती हैं।

हॉर्स-रैडिश/सहिजन (horseradish)—इसका तेज़ और राई जैसा स्वाद होने के कारण इसे जर्मन लोगों की राई भी कहा जाता था। इसका उपयोग युगों से खाने और लगाने दोनों तरह से दवाई के रूप में किया जा रहा है, विशेषकर गुर्दे की बीमारी और गर्दन के दर्द को कम करने के लिये इसका उपयोग किया गया है। भोजन में इसका मुख्यतः पूर्वी यूरोप और रूस में उपयोग किया जा रहा है।

हींग (asafoetida)—इसका स्वाद कड़वा और असर गरम होता है। इसका उपयोग आयुर्वेदिक और ग्रीस की प्राचीन दवाइयों में पाचन शक्ति की सहायता, सूखी खाँसी तथा जुकाम के लिये किया जा रहा है। इसका स्वाद थोड़ा लहसुन या शैलॉट जैसा होता है। भारतीय भोजन में इसकी बहुत थोड़ी मात्रा डाली जाती है।



अंडे रहित बेकिंग



अंडे का उपयोग किये बिना भी आप स्वादिष्ट केक, बिस्कुट, कस्टर्ड और दूसरे मीठे व्यंजन बना सकते हैं। इस पुस्तक में मिष्ठान्न बनाने की सब रेसिपीज़ स्वयं बनाकर परखी हुई हैं। इसे पथ-प्रदर्शक बनाकर, सामग्री को थोड़ा बदल कर, आप अपना मन-पसंद केक बनाएँ। आप किस प्रकार अलग-अलग सामग्री मिला रहें हैं, अधिकतर इसी पर केक की बनावट (texture) निर्भर करती है, बजाय इसके कि आप अंडों की जगह क्या डाल रहे हैं। यदि आप अपनी मन-पसंद मिठाई बना रहे हैं और नहीं जानते कि अंडों के स्थान पर क्या उपयोग करें, तो निम्नलिखित सुझाव देखें :

अगर-अगर—इसके पतले फ्लेक्स या टुकड़े, प्रायः चीज़ केक, कुछ प्रकार की आइसक्रीम, केक और पाइ में डालने के लिये विशेषकर, प्रभावशाली होते हैं। जिलेटिन और अंडे की जगह यह इन व्यंजनों को जमाने का काम करते हैं।

अरारोट या कॉर्न फ़्लॉर—यह तरल पदार्थ में मिलाकर उसे गाढ़ा करने के लिये विशेष रूप से बढ़िया है और जो पुडिंग व कस्टर्ड, फ्रिज में गाढ़ा करने के लिये रखे जाते हैं, उनके लिये भी यह उत्तम है।

इवैपरेटेड या कंडेन्सड मिल्क—रेसिपि के निर्देश-अनुसार, एक अंडे की जगह, $\frac{1}{4}$ कप (60 मि. लि.) इवैपरेटेड या कंडेन्सड मिल्क के साथ $\frac{1}{4}$ छोटा चम्मच (1.1 ग्राम) मीठा सोडा या बेकिंग पाउडर का उपयोग करें। इसे ऐग बीटर से अच्छी तरह फेंटें। यह मक्खन डले हुए केक के लिये अच्छा है, परंतु शहद, तेल और चाशनी के केक में इतना प्रभावशाली नहीं होता है।

ऐग रिप्लेसर (अंडे की जगह डालने के लिये)—इसे डिब्बे पर लिखे निर्देश के अनुसार अंडे की जगह डालें। यह सुविधा-जनक है, परंतु अंडों के बदले में, जो दूसरे तरीके अपनाये जाते हैं, उनसे यह कम प्रभावशाली होता है।

गाढ़ा दही (योगर्ट चीज़) (पृ. 505)—इसका कुछ प्रकार के कस्टर्ड पाइ और चीज़ केक में अंडे के स्थान पर उपयोग कर सकते हैं। यह नमकीन कस्टर्ड पाइ के लिये भी अच्छा है।

टोफू—इसे अंडे के बदले में उपयोग कर सकते हैं, विशेषकर मीठी और नमकीन पाइ, नमकीन ब्रेड, मफ़िन्ज़ और क्विक ब्रेड में इसका उपयोग होता है।

तरल पदार्थ की अधिक मात्रा—यह कुछ व्यंजनों, जैसे बिस्कुट के लिये बहुत अच्छी है। केवल दूध या पानी की थोड़ी सी मात्रा बढ़ाने से ही काम चल जाता है।

दही—एक अंडे के स्थान पर 2 बड़े चम्मच (30 ग्राम) दही, मफ़िन्ज़ और कुछ प्रकार के केक में विशेषकर प्रभावशाली होता है। परंतु गरम करने पर यह ठीक नहीं रहता है।

नीबू का रस या सिरका—यदि व्यंजन में 1 कप (250 मि. लि.) दूध आवश्यक है, तो दूध में 1 बड़ा चम्मच (15 मि. लि.) नीबू के रस के साथ बेकिंग पाउडर या बेकिंग सोडा मिलाएँ। यह मिश्रण अधिकतर केक को हलका बना देता है। लगभग 1 अंडा, ¼ कप (60 मि. लि.) तरल पदार्थ के बराबर होता है। इसी अनुपात से आप तरल पदार्थ डालें।

फ़्लेक्स सीड (अलसी)—5 बड़े चम्मच (75 ग्राम) फ़्लेक्स सीड को 5 कप पानी में एक घंटे के लिये भिगोएँ, फिर 20 मिनट तक कम आँच पर पकाएँ। छानकर फ्रिज में रख दें या 3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) फ़्लेक्स सीड को ½ कप (125 मि. लि.) पानी के साथ मिक्सी में 30 सेकंड तक चलाएँ। इसे मफ़िन्ज़ या क्विक ब्रेड में डालें। यह आँच पर ठीक नहीं रहता परंतु इसे फेंटा जा सकता है और अंडे के फेंटे हुए सफ़ेद हिस्से (मरैना) जैसे उपयोग किया जा सकता है।

फ़्लेक्स सीड को माइक्रोवेव में बनाना हो तो 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम) फ़्लेक्स सीड को 2 कप माप वाले कप में पानी डालकर, बिना ढके माइक्रोवेव में रखें और बीज के उछलने और मिश्रण के उबलने तक माइक्रोवेव को पूरे पावर पर चलाएँ। दो से तीन मिनट और उबलने दें जब तक कि मिश्रण ¼ कप (180 मि. लि.) न रह जाए। मिश्रण को निकालकर मिक्सी में डालें और 1 मिनट बीज तोड़ने के लिये चलाएँ। छान लें (यदि कुछ बीज छलनी से बाहर निकल जाएँ तो भी ठीक है)। आप के पास ⅓ कप (160 मि. लि.) मिश्रण रह जाएगा। उपयोग करने से पहले, इसे कम से कम 15 मिनट फ्रिज में रखें। इसे ढककर दो सप्ताह तक फ्रिज में रखा जा सकता है। ¼ कप (60 मि. लि.) मिश्रण का एक अंडे या 2 अंडों की सफ़ेदी के स्थान पर उपयोग करें।

बेकिंग पाउडर—यदि ज्यादा खमीर की आवश्यकता है तो प्रायः बेकिंग पाउडर का उपयोग किया जाता है। यदि किसी रेसिपी में बेकिंग पाउडर डालने का निर्देश नहीं दिया गया है तो

अंडों की जगह 1-2 छोटे चम्मच (4-8 ग्राम) बेकिंग पाउडर डाल दें। यदि बेकिंग पाउडर डालने का निर्देश दिया गया है तो कभी-कभी आप अंडे की जगह एक और छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर डाल सकते हैं।

लिक्विड लेसिथिन (तरल लेसिथिन)—इसे पानी के साथ मिलाकर क्विक ब्रेड और मफ़िन्ज़ में उपयोग किया जाता है।

सेल्फ़ राइज़िंग फ़्लॉर (जिस मैदे में बेकिंग पाउडर मिला होता है)—इसे सभी प्रकार के बेक किये हुए व्यंजनों में उपयोग कर सकते हैं परंतु इसे बहुत अधिक नहीं फेंटें। ठंडा करने पर यह कई बार बैठ जाता है।

शब्दावली

इवैपरेटेड दूध	चीनी रहित डिब्बा-बंद दूध
ऐपिटाइज़र	अल्पाहार, जो भोजन से पहले खाया जाता है
करबी खीरा	छोटा पतला खीरा जिसकी लम्बाई लगभग 3-6 इंच होती है
कसा हुआ	कद्दूकस किया हुआ या किसा हुआ
काटोज चीज़	एक प्रकार का नरम पनीर
कॉर्न सिरप	एक प्रकार की चाशनी है, जो अधिकतर कॉर्न और ग्लूकोज़ से बनती है और बोतल में मिलती है
कोलराबी	ब्रॉकलि के डंठल और मूली से मिलते जुलते स्वाद वाली सब्ज़ी
कैसरोल	वह बरतन जिसमें व्यंजन पकाया जाता है और उसी में परोसा जाता है। बेक किये हुए नमकीन व्यंजन को भी कैसरोल कहते हैं
क्रैनबेरी	एक प्रकार की बेरी
गरकिन	सिरका युक्त मीठी ककड़ी या खीरा
चैंडर चीज़	अमूल का डिब्बा-बंद चीज़
जमीकंद	जो सब्ज़ियाँ ज़मीन के नीचे उगती हैं, जैसे शकरकंद, रतालू, यका इत्यादि
जुकीनी	एक प्रकार की तुरई
टाइम (thyme)	एक प्रकार की हर्ब
टोर्टिया	मक्के, गेहूँ या मैदे की स्पैनिश रोटी
उबल ब्राँएलर	दो बरतन, जिसके नीचे के बरतन को आँच पर रखकर, उसमें पानी उबलता रहता है और ऊपर के बरतन में व्यंजन को पकाया जाता है
ड्रेसिंग	सिरका, ऑलिव ऑयल तथा मसालों का मिश्रण जो अधिकतर सलाद पर डाला जाता है
पारदर्शी	ट्राँसपेरेंट
पैनकेक	तवे पर बनाया गया चिल्ला, पूड़ा या पुआ
फ़िलो	मैदे, पानी और थोड़े से तेल को गूँधकर और बेलकर बनाई गई कागज़ जैसी पतली परत। यह पैकेट में मिलती है
फ़्रेन्च बीन्स	फ़्रांस बीन्स (ताजे हरे बीन्स या फ़ली)
बटरमिल्क	छाछ जो कार्टन में मिलती है (यह बहुत खट्टा नहीं होता और दूध जैसा दिखता है)
बरडॉक रूट	पतली टहनी के आकार का जमीकंद
बीन्स	सूखे बीन्स जैसे राजमा, चना, लोबिया इत्यादि
ब्लूबेरी	एक प्रकार की बेरी
मस्टर्ड पेस्ट	एक प्रकार का गाढ़ा तथा पीले रंग का पेस्ट जो राई से बनाया जाता है। वह बोतल में मिलता है

माजॉरम	वनतुलसी, मरुआ, कुठरा
मि. मी.	मिलीमीटर
मि. लि.	मिलीलिटर
मीसो	एक प्रकार का सोयाबीन पेस्ट, जिसका उपयोग सूप और सॉस में होता है
मेपॅल सिरप	एक प्रकार का गाढ़ा मीठा द्रव (तरल पदार्थ) जो पैनकेक पर डाला जाता है
मोलैसेज	एक प्रकार की गहरे रंग की गाढ़ी चाशनी
मौट्ज़रेला चीज़	यह पीट्ज़ा पर डाली जाती है और जल्दी पिघल जाती है
रिकोटा चीज़	यह प्लास्टिक के डिब्बे में मिलता है और कुछ-कुछ नरम पनीर जैसा दिखता है
रेडिकियो	लाल रंग के सलाद के पत्ते, जिनका स्वाद कुछ कड़वा होता है
रैसबेरी	एक प्रकार की बेरी
लीक	एक प्रकार का गाँठदार प्याज़
लैटिस	सलाद के पत्ते
वॉटरक्रैस	सब्ज़ी जिसकी डंठल नरम तथा पत्ते छोटे और गहरे रंग के होते हैं
विन्टर स्कवाॅश	कद्दू की तरह सख्त छिलके की सब्ज़ी
समर स्कवाॅश	जुकीनी की तरह नरम छिलके की स्क्वाॅश या जुकीनी
सावर क्रीम	यह पैकेट में मिलती है और गाढ़े दही जैसी दिखती है। कुछ व्यंजनों में इसकी जगह दही का उपयोग किया जा सकता है
सीवीड	समुद्री सब्ज़ियाँ जो अधिकतर जापानी भोजन में उपयोग की जाती हैं
सें. मी.	सेंटिमीटर
स्ट्यू	सालन
स्ट्रॅबेरी	एक प्रकार की बेरी
स्नैक	अल्पाहार, जो किसी भी समय खा सकते हैं
स्नोपीज़	छिलके सहित मटर, जिसके छिलके बहुत पतले, नरम होते हैं और अंदर के दाने भी बहुत छोटे और नरम होते हैं। इसका अधिकतर चाइनीज़ भोजन में उपयोग होता है
हाफ़ एन्ड हाफ़	पतला हलका क्रीम जो पैकेट में मिलता है
हॉर्स रैडिश	शोभांजन, सहिजन

अनुक्रमणिका

अंकुरित बीज	212	कच्चे पपीते का सलाद	254
अंकुरित बीन्स के साथ खीरे-संतरे की ड्रेसिंग	67	कढ़ी	170
अंकुरित मूँग का ठंडा सलाद	213	कद्दू और सेज सहित रिसोटो	311
अंडा-रहित मेयोनेज़ वाले आलू का सलाद	94	कद्दू के स्कोन्स	266
अरुगला, एनडिव और रडिकियो का सलाद	319	कमल कंद	232
अरेबियन मौसाका	498	करिबियन कद्दू का सूप	134
आचिओटे तेल	150	करी पाउडर सहित कुमार सूप	273
आम और मैकेडेमिया चीज़केक	283	काबुली चने	177
आम की क्रीमवाला गरम प्रदेशीय फलों का सलाद	153	काबुली चने और ऑलिव के एम्पनाडास	128
आम की चटनी	148	काबुली चने की पैटीज़	494
आम के साथ लसदार चावल	257	काले मशरूम सहित ब्रॉकलि	204
आयरिश मैश आलू	469	काशा वारनिष्का	417
आयरिश सोडा ब्रेड	458	किशमिश-नाशपाती का स्टूडल	428
आर्टिचोक और मशरूम कैसरोल	496	कीनवा भरे हुए चेयोटे स्कवॉश	137
आर्टिचोक और लीक की फ़िलो पाइ	390	कुलफ़ी	190
ऑलिव ऑयल और टमाटर सहित फ़्रेन्च बीन्स	497	कूसकूस के साथ सात सब्ज़ियाँ	26
आलू और चीज़ का क्रीमी कैसरोल	58	केतली में चाय बनाने की सही विधि	478
आलू और मशरूम का बेक किया हुआ व्यंजन	313	केलालू	136
आलू और राजमा की करी	243	कैर्रमल कस्टर्ड	123
आलू के डम्पलिंग	416	कैर्रमलाइज़ड शलजम सहित कॉलर्ड ग्रीन्स	91
आलू के पैनकेक	410	कोयलों पर भुनी हुई सब्ज़ियाँ	302
आलू भाजी	174	क्यूबैक का मटर सूप	55
आलू रायता	188	क्विक आयोली	347
आवकाडो ड्रेसिंग सहित राजमा और फ़्रेन्च बीन्स का सलाद	146	क्विकसीज़ और जैफ़ल्स	269
आवकाडो सूप	109	क्रिसमस के लिये बिस्कुट	404
आसान ब्राउन चावल	222	क्रिसमस पुडिंग	475
ऑस्ट्रियन आलू का गरम सलाद	449	क्रिसमस-ईव के सलाद	121
इंडोनेशियन सलाद	252	क्रीम-युक्त लहसुन मेयोनेज़ के साथ अस्पैरगस	331
इंडोनेशियन साम्बल	255	क्रीमी शलजम	277
इजिप्ट के ब्रॉड बीन्स	489	क्रैकलिंग केले	215
इटैलियन सैंडविच	297	क्रैनबेरी नॉट ब्रेड	78
इमली की चटनी	185	क्रैनबेरी रैलिश	98
उबले हुए बीन्स	116	खट्टी-मीठी चटनी के टार्ट्स	477
एनज़ैक बिस्कुट	285	खट्टी-मीठी लाल पत्तागोभी	446
ओटमील के बिस्कुट	72	खीरे का सलाद	235
ओल्ड केप खजूर की पुडिंग	40	ख़ूबानी की चटनी	36
कच्चा कटहल और टैम्पे	246	गरम और खट्टा सूप	199
कच्चे केले के चिप्स	131	गरमी के मौसम के लिये पुडिंग	476
		गर्मियों के लिये चावल के रिंग	368

गर्मियों के लिये टमाटर, बेज़िल सहित मक्के का सूप	80	जापानी सूप के लिये शोरबा	220
गाजर का अचार	187	जैसमिन चावल	251
गाजर का क्रीमी सूप	334	टमाटर और बेशामेल की भरवाँ चुकीनी	396
गाजर का हलवा	190	टमाटर का सालसा	122
गाढ़ा दही	505	टमाटर की साँस	321
गाढ़े दही सहित अस्पैरगस टार्ट	275	टमाटर के साथ चेयोटे	119
गासपाचो अंडालूस सूप	365	टमाटर साँस के साथ एन्वलाडास	111
गुलाब जामुन	192	टमाली पाइ	88
गोट चीज़ या पनीर भरे बैंगन	343	टस्कनी की ट्राइफल पुडिंग	324
ग्लूटन	209	टापनाड	348
ग्वाकमोली	107	टोफू का रसेदार मिश्रण	22
ग्रीक तरीके से बने हुए लीक्स	330	टोफू के कोफ़्ते	208
ग्रीक सलाद	400	टोफू के साथ मीसो सूप	221
ग्रीस का बीन सूप	387	टोफू टेरियाकी	227
ग्रीस की पालक पाइ	389	टोफू पैटीज़	228
घर में बना हुआ कुरकुरा ग्रेनोला	53	टोफू साते	248
चटपटा बार्बक्यू साँस	97	टोमाटियो सालसा	122
चपाती	162	टोर्टिया सूप	110
चाइनीज़ कॉर्न सूप	201	ट्रेनेटे अल पैस्टो	308
चाइनीज़ डम्पलिंग	196	डच किसान की पत्तागोभी	445
चाइनीज़ सफ़ेद पत्तागोभी सहित मशरूम	202	डच सेब का केक	451
चाइव के फूलों सहित सॉरल सूप	335	डिल और चीज़ की छोटी-छोटी ब्रेड	435
चॉकलेट चिप के लाजवाब बिस्कुट	70	डिल सहित दाल का सूप	388
चॉकलेट टार्ट	353	डैम्पर ब्रेड	267
चॉकलेट लेयर केक	99	डोसा	168
चॉकलेट साँस सहित नाशपाती	349	तली हुई पेस्ट्री स्टिक्स	382
चाय के लिये सैंडविच	461	तली हुई मीठी ब्रेड	381
चावल	175	तले हुए थाई नूडल्स	250
चावल और सब्जियों का पुलाव	366	ताज़ा चीज़ के भरवाँ टमाटर	360
चावल के क्रॉकेट्स	367	ताज़ा फ़ावा बीन्स का सलाद	373
चाशनी सहित सूजी का केक	506	ताज़ी फ्रेन्च बीन्स का स्ट्यू	398
चिलगोज़े और किशमिश सहित स्विशचार्ड	372	ताज़ी रैविओली	306
चीज़ और मेवे का नमकीन लोफ़	84	ताज़ी सब्जियों का सूप	463
चीनी की परत चढ़े अखरोट	214	ताज़ी सब्जियों की पाइ	59
चीलाकीलेस	114	ताज़ी हर्ब और बलगर का सलाद	500
छिलके सहित कच्चे केले	31	ताज़े टमाटर का क्रीमी सूप	272
छोटे कद्दू सहित ब्राउन चावल का पुलाव	280	तिल की पेस्ट के साथ काबुली चने	488
छोटे-छोटे मनमोहक बिस्कुट	326	तिल के नूडल्स	211
छोटे-छोटे लेमन केक	354	तीखी मिर्च का सिरका	98
जर्मन आलू और सेब का कैसरोल	441	तीखे टमाटर साँस सहित पैनै	307
जापानी ड्रेसिंग सहित वाकामे सलाद	234	तुरंत तैयार होने वाले बटरमिल्क के बिस्कुट	76

थाई नूडल्स सूप	249	पैनकेक्स से बना हुआ केक	351
दही	504	पैस्टो	322
दही और डिल की साँस	425	पोलेन्टा पास्टिचाटा	312
दादी माँ का गाजर का केक	38	प्याज़ का टार्ट	339
दाल-चावल की खिचड़ी	492	प्याज़ की रैलिश	149
नॅटी बर्गर	89	प्याज़ के नमकीन केक	198
नाचोस	106	प्रोवान्स के तरीके से बने टमाटर	341
नान	164	फल भरे ब्रेन मफ़िन्ज़	52
नॉरवे की मसूर दाल की टिकियाँ	444	फलों के ख़मीरी डम्पलिंग	415
नारियल आइस क्रीम	258	फलों के शेक	154
नारियल की चटनी	186	फ़िनलैंड की रूटाबागा पुडिंग	443
नाश्ते के लिये टोफ़ू	113	फ़िरनी	191
नीबू और तेल सहित अस्पैरगस	318	फ़िलिपीनो स्ट्यू	244
नीबू और दही के स्कोन्स	459	फूलगोभी का क्रीमी सूप	439
नीबू का अचार	187	फ़्रेन्च प्याज़ का सूप	333
नूडल की पुडिंग	419	फ़्रेन्च बीन्स अचार	35
पकौड़े	165	फ़्रेन्च बीन्स और टमाटर का स्ट्यू	21
पतझड़ ऋतु के लिये गर्म स्ट्यू	468	फ़्रेन्च बीन्स पाते	408
पत्तागोभी का पौष्टिक सूप	56	फ़्रोज़न संतरे	379
पत्तागोभी के भरवाँ रोलज़	420	बकलावा	402
पनीर	189	बकव्हीट के ठंडे नूडल्स	226
पपीते का सालसा	149	बटरमिल्क और चुकंदर का ठंडा सूप	412
पम्पकिन पाइ	100	बॅबल और स्कवीक	467
पम्परनिकल ब्रेड	436	बरीटो और चिमिचांगास	112
परतों वाला मैकरोनि कैसरोल	392	बलगर पुलाव	493
पालक और चावल	399	बल्गेरिया की भरवाँ शिमला मिर्च	423
पालक और चीज़ सहित लज़ान्या रोलज़	278	बल्गेरिया के खीरे का ठंडा सूप	414
पालक के सलाद के साथ नीबू-शहद की ड्रेसिंग	66	बसंत ऋतु के लिये सलाद	400
पीकान की परत चढ़े शकरकंद	90	बादाम और शकरकंद के पानेलेट्स	380
पीट्ज़ा मार्गरीटा	298	बादाम की दही	216
पीनॅट बटर के बिस्कुट	71	बादाम की साँस	377
पुदीना पैस्टो के साथ जुकीनी सूप	274	बादाम की साँस सहित आलू	371
पुदीना-युक्त जुकीनी और स्क्वाॅश के फूल	316	बिस्कुट क्रस्ट के साथ विन्टर पॉट पाइ	86
पुदीने की चटनी	184	बीन्स और कद्दू का स्ट्यू	133
पुदीने के साथ अंग्रेज़ी मटर	470	बेक किया हुआ साबुत लहसुन	344
पुराने ढंग की ब्रेड पुडिंग	151	बेक किये हुए बैंगन का कैसरोल	393
पुर्तगाली सलाद	376	बेक किये हुए भरवाँ आलू	63
पुर्तगाली हरा सूप	364	बेक की हुई सब्जियों का मिश्रण	397
पूरी	163	बेशामेल साँस	401
पेब्रे साँस	150	बैंगन की कुरकुरी पैटीज़	315
पेस्ट्री में भरा चेस्टरनॅट पेस्ट	465	ब्लूबेरी स्ट्रूसल मफ़िन्ज़	51

ब्लैक बीन चिलि	82	मशरूम पैप्रिका	422
ब्राउन चावल डोनबुरी	223	मशरूम भरी पफ पेस्ट्री	337
ब्रॉकलि और चिलगोजे की प्युरी	64	मसालेदार दही सहित स्कवाॅश सूप	79
ब्रॉकलि के साथ लिंगवीनी	309	मसालेदार बिस्कुट	41
ब्रॉकलि-लीक का क्रीमी सूप	57	मसालेदार भरवाँ भिंडी	32
ब्रूशेटा	296	मसूर की दाल का गरम सलाद	33
ब्रेज़्ड बेल्जियन एनडिव	343	मसूर की दाल की शैपर्ड पाई	466
ब्रेज़्ड बैंगन	203	मस्टर्ड-चीज़ की साॅस के साथ फूलगोभी	61
ब्रेड क्रम्स और हर्ब्स भरे हुए आर्टिचोक्स	301	मार्ज़पैन केक	453
ब्रेड सलाद	501	मार्जोरम सहित आलू का सूप	413
भरवाँ आलू	142	मार्बलड पाउंड केक	452
भरवाँ मिर्च	118	मार्मलेड	460
भरवाँ वाइन लीवज़	490	मिनस्ट्रोनी सूप	304
भुना टैम्पे	245	मिर्च की साॅस	37
भुनी हुई फूलगोभी	370	मिला-जुला हरा सलाद	375
भुनी हुई हिज़िकी	233	मिली-जुली दाल	178
भुने हुए गाजर बरडाॅक रूट	231	मिली-जुली बीन्स का सलाद	502
भुने हुए जेरुसलम आर्टिचोक्स	92	मिली-जुली बेरी के साथ लेमन कान्टेन	236
भुने हुए पार्सनिप और गाजर	471	मिलेट की नमकीन टिकियाँ	28
भुने हुए बैंगन और शिमला मिर्च का सलाद	424	मिलेट के साथ सब्जियों का नमकीन स्ट्यू	271
भुने हुए बैंगन का भरता	486	मिल्क टार्ट	42
भुने हुए मशरूम	359	मिश्रित मक्खन	438
भुने हुए मिर्च के टुकड़े	120	मीठा और आसान केले का केक	152
मक्के का स्वादिष्ट गाढ़ा सूप	108	मीठी शार्ट क्रस्ट पेस्ट्री	352
मक्के की क्रीमी पुडिंग	144	मीठे पैनकेक	350
मक्के के आटे का कू-कू, भिंडी के साथ	145	मूँग बीन फ्रिटर्स	242
मक्के के चिल्ले	29	मूँगफली का स्ट्यू	24
मक्के के दिलिये के साथ पालक की रैलिश	25	मूँगफली की साॅस	256
मक्खन सहित फ्रेन्च बीन्स	92	मेपॅल अखरोट की पाइ	68
मक्खन सहित ब्रसल्स स्प्राउट	470	मेपॅल सिरप के मफिन	50
मक्खन-सेज साॅस	322	मेपॅल सिरप के साथ चिल्ले	54
मटर का सूप	464	मेपॅल सिरप सहित एकार्न-स्कवाॅश	62
मटर की दाल के पकौड़े	130	मेरीनेटेड टोफू	247
मटर चावल	175	मेवा भरी पेस्टीज़	268
मटर पनीर	173	मैकेडेमिया नॅट ब्रिटॅल	284
मनमोहक सुनहरे बिस्कुट	102	मैक्सिकन चीज़ सेंडविच	115
मशरूम और जुकीनी का कैसरोल	442	मैक्सिकन वेडिंग कुकिज़	124
मशरूम और टमाटर सहित आर्टिचोक बॉटम्स	332	मोरॉकन गाजर का सलाद	34
मशरूम और बाली का गाढ़ा सूप	440	मौट्ज़रेला और टमाटर का सलाद	320
मशरूम की छोटी-छोटी पाइ	418	यका के फ्राइज़	131
मशरूम कैवियार	409	रतालू या शकरकंद के कोफ़्ते	30

रसेदार अनन्नास	253	सब्जियों का शोरबा	411
राइस पुडिंग	508	सब्जियों के पकौड़े	230
राटाटूइय	336	सब्जियों सहित भुने हुए चावल	210
राजमा	180	सब्जी के कबाब	499
राजमा का स्ट्यू	135	समर पास्ता सलाद	281
रीफ्राइड बीन्स	117	समर स्कवॉश और पालक का ट्याँ	340
रेसबेरी सॉस	450	समर स्कवॉश कैसरोल	276
रोज़मेरी सहित भुने हुए आलू	317	समोसे	166
रोल की हुई सूशी	225	सलाद नीस्वास	345
लहसुन, अदरक के साथ स्नोपीज़ और अस्पैरगस	207	सॉबर	182
लहसुन और आलू की प्युरी	386	सादे चावल	222
लहसुन और खीरे की डिप	386	सामफ्राइना	369
लहसुन का सूप	362	सावर-क्रीम सहित मशरूम	447
लहसुन-युक्त क्रीम के साथ जुकीनी टार्ट	338	सावरक्राउट सलाद	424
लाजवाब चॉकलेट ब्राँडनीज़	101	सिरका-युक्त चावल	224
लाल शिमला मिर्च की ड्रेसिंग	361	सिरका-युक्त शलजम	503
लाल शिमला मिर्च की सॉस	378	सिबैयों के साथ पुलाव	491
लाल शिमला मिर्च सहित काबुली चने	374	सिसिलियन बैंगन की रैलिश	300
लेमन सॉस और ऑलिव के साथ स्पगेटि	310	सेब की सॉस का मसालेदार केक	426
लैटिस के मिश्रण और खाने योग्य फूलों का सलाद	95	सेब के साथ चुकंदर का सलाद	282
लैमिंगटनज़	286	सेलरी रूट का क्रीमी सूप	132
लुइज़ियाना गम्बो	81	सूखी फूलगोभी	169
लोबिया और आलू का सालन	20	स्कॉटलैंड की शॉर्टब्रेड	473
वाइल्ड राइस और अनोखे मशरूम का सलाद	65	स्किलेट कॉर्न ब्रेड	77
वॉटरक्रैस और स्टिल्टन सलाद	472	स्कूल के लिये टिफ़िन	270
वॉटरक्रैस का क्रीमी सूप	462	स्टर-फ्राइड सब्जियाँ	229
वॉटरक्रैस के साथ स्टर-फ्राइड गाजर	205	स्टर-फ्राइड सब्जियों का मिश्रण	206
विक्टोरिया सैंडविच केक	474	स्ट्रॉबेरी जैम	460
विनिग्रेट ड्रेसिंग	347	स्ट्रॉबेरी सॉरबे	323
वियतनामीज़ स्प्रिंग रोलज़	240	स्पैनिश टोर्टिया	358
वियना के अर्ध-चंद्राकार रोल	454	स्प्रिंग स्ट्यू	303
विविध प्रकार की भरवाँ सब्जियाँ	394	स्विस चार्ड और रिकोटा का टोर्टा	314
वेनेज़ुएलन आजाकास	139	स्विस फॉन्डू	437
व्हीट बेरी सलाद	346	स्वीडन की राय ब्रेड	434
शाही पनीर	172	हरा धनिया-युक्त मक्खन के साथ ग्रिल किये भुट्टे	93
शाही पुलाव	176	हरी सब्जियों और जमीकंद का स्ट्यू	363
शीत ऋतु के फलों का मिश्रण	429	हरे धनिये की चटनी	184
संतरे और किशमिश सहित पत्तागोभी का सलाद	147	हॉपिन जॉन सलाद	96
सजाने के लिये सामग्री	255	हारोसैट	430
सदाबहार मैकरोनि और चीज़	60	हॉर्स-रैडिस क्रीम के साथ चुकंदर	448
सफ़ेद चॉकलेट और रैसबेरी का टार्ट	69		

अन्य प्रकाशन

स्वामी जी

सारबचन संग्रह

सारबचन वार्तिक

बाबा जैमल सिंह जी

परमार्थी पत्र, भाग 1

महाराज सावन सिंह जी

परमार्थी पत्र, भाग 2

शब्द की महिमा के शब्द

प्रभात का प्रकाश

गुरुमत सिद्धान्त, भाग 1, 2

सन्तमत सिद्धान्त

सन्तमत प्रकाश, भाग 1 से 5

परमार्थी साखियाँ

गुरुमत सार

महाराज जगत सिंह जी

आत्म-ज्ञान

रूहानी फूल

महाराज चरन सिंह जी

सन्तों की बानी

सन्तमत दर्शन

दिव्य प्रकाश

प्रकाश की खोज

सन्त-संवाद

सन्त-वचन (सन्त-संवाद, भाग 2)

सन्त-मार्ग

जीवत मरिए भवजल तरिए

पारस से पारस

सत्संग संग्रह, भाग 1 से 6

‘पूर्व के सन्त-महात्मा’ पुस्तक-माला के अन्तर्गत

सन्त नामदेव

सन्त कबीर

परम पारस गुरु रविदास

गुरु नानक का रूहानी उपदेश

गुरु अर्जुन देव

भाई गुरदास

सन्त तुकाराम

नाम-भक्ति: गोस्वामी तुलसीदास

मीरा: प्रेम-दीवानी

सन्त दादू दयाल

पलटू साहिब

सन्त चरनदास

सन्त दरिया (बिहारवाले)

तुलसी साहिब

उपदेश राधास्वामी (स्वामी जी महाराज)

जनक पुरी, वीरेन्द्र कुमार सेठी

शान्ति सेठी

के. एन. उपाध्याय

जनक पुरी

महिन्दर सिंह जोशी

महिन्दर सिंह जोशी

चन्द्रावती राजवाडे

के. एन. उपाध्याय, पंचानन उपाध्याय

वीरेन्द्र कुमार सेठी

के. एन. उपाध्याय

राजेन्द्र कुमार सेठी, आर. सी. बहल

टी. आर. शंगारी

के. एन. उपाध्याय

जनक पुरी, वीरेन्द्र कुमार सेठी

सहगल, शंगारी, ‘खाक’, भण्डारी

साईं बुल्लेशाह
हज़रत सुलतान बाहू
सरमद शहीद
बोलै शेख फ़रीद
कामिल दरवेश शाह लतीफ़

सतगुरुओं के विषय में

रूहानी डायरी, भाग 1, 2
धरती पर स्वर्ग
अनमोल खज़ाना
मेरा सतगुरु

सन्तमत के सम्बन्ध में

नाम-सिद्धान्त
सन्तमत विचार
सन्त-सन्देश
सन्त-समागम
अमृत नाम
अन्तर की आवाज़
मार्ग की खोज में
रामचरितमानस का सन्देश
हंसा हीरा मोती चुगना
जपुजी साहिब
हउ जीवा नाम धिआए
हक्र-हलाल की कमाई
जिज्ञासुओं के लिए
बिनती और प्रार्थना के शब्द
अमृत वचन
परमार्थ परिचय

बच्चों के लिये पुस्तकें

आत्मा का सफ़र
एक नूर ते सभ जग उपजआ

जनक पुरी, टी. आर. शंगारी
कृपाल सिंह 'खाक'
टी. आर. शंगारी, पी. एस. 'आलम'
टी. आर. शंगारी
टी. आर. शंगारी

राय साहिब मुंशीराम
दरियाईलाल कपूर
शान्ति सेठी
जूलियन पी. जॉनसन

शंगारी, 'खाक', भण्डारी, सहगल
टी. आर. शंगारी, कृपाल सिंह 'खाक'
शान्ति सेठी
दरियाईलाल कपूर
महिन्दर सिंह जोशी
सी. डब्ल्यू. सेंडर्स
फ़्लोरा ई. वुड
एस. एम. प्रसाद
टी. आर. शंगारी
टी. आर. शंगारी
हेक्टर एस्पॉण्डा डबिन
टी. आर. शंगारी
टी. आर. शंगारी
संकलित
संकलित
हेक्टर एस्पॉण्डा डबिन

विक्टोरिया जोन्ज़
विक्टोरिया जोन्ज़

To order books on the internet, please visit: www.rssb.org

भारत में किताबें ख़रीदने के लिये कृपया नीचे लिखे पते पर लिखें:

राधास्वामी सत्संग ब्यास
बी. ए. वी. डिस्ट्रिब्यूशन सेंटर, 5 गुरु रविदास मार्ग
पूसा रोड, नई दिल्ली 110005



Vaishnav Bhojan 2
(Hindi)

ISBN 978-93-80077-04-8