



Healthy Snacking for Diabetes

by Tarla Dalal



A Promise of
Live Well

Index

<i>Bengali Style Soya Methi Parota</i>	2
ଦେଢ଼ାକାଣି ସ୍ଵାଦକୁ ସୋୟା ମେଥି ପରୋଟା.....	3
<i>Baked Trikoni Nimki</i>	4
ବେକ୍ଟ ହିକୋଣି ନିମ୍ବୁକା.....	5
<i>Non-fried Doi Bora (Dahi Vada)</i>	6
ଜଣା ହୋଇକଥୁବା ହରି ବରା.....	7
<i>Phulkopir Cutlet</i>	8
ଫୁଲକୋପି କଟଲେଟ୍.....	9
<i>Matarsutir Kochuri</i>	10
ମଟରସୁତିର କଚୋରା.....	11
<i>Serving Suggestion</i>	12
ପରିଦେଖଣ ପରାମର୍ଶ.....	12

Bengali Style Soya Methi Parota

Preparation time: 10 minutes.

Cooking time: 10 minutes.

Makes: 6 parotas.

To knead into a soft dough (using approx. ½ cup water)

¾ cup whole wheat flour (gehun ka atta)

¼ cup soya flour

¼ cup finely chopped fenugreek leaves (methi)

1 tsp ginger-garlic (adrak-lehsun) paste

½ tsp turmeric powder (haldi)

¾ tsp chilli powder

Salt to taste

Other ingredients

Whole wheat flour (gehun ka atta) for rolling

¾ tsp oil for spreading

1½ tsp oil for cooking

1½ tsp sesame seeds (til)



- 1 Divide the dough into 6 equal portions.
- 2 Roll a portion of the dough into a 150 mm. (6") diameter circle using a little whole wheat flour for rolling.
- 3 Apply 1/8 tsp of oil evenly over it and sprinkle little whole wheat flour evenly over it.
- 4 Roll it up tightly from one end to the other end to form a roll.
- 5 Again roll from one end to the other end to make a swiss roll and press it lightly.
- 6 Now roll into a 120 mm. (5") diameter circle using a little whole wheat flour for rolling.
- 7 Heat a non-stick tava (griddle) and cook the parota, using ¼ tsp of oil, till golden brown spots appear on both the sides.
- 8 Repeat steps 2 to 7 to make 5 more parotas. Serve immediately.

Nutritive values per parota

Energy	Protein	Carbohydrate	Fiber	Fat
72 calories	2.6 g	9.3 g	1.7 g	3.0 g

ଦେଢ଼ାକା ଝିଲିକା ସୋଝା ମେଥା ପରଠା



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ: 10 ମିନିଟ୍ ।
 ରନ୍ଧନ ସମୟ: 10 ମିନିଟ୍ ।
 ଚିଆରି କରନ୍ତୁ: 6 ଟି ପରୋଟ ।

ଏକ ନରମ ଅଟା ଗୁଳା ଚକଟିବା ପାଇଁ
 (ପାଖାପାଖି ½ କପ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରି)

¾ କପ ଗହମ ଅଟା

¼ କପ ସୋଝା ଅଟା

¼ କପ ପୁରୁ କଟା ମେଥା ପତ୍ର

1 ଚାମଚ ଅଦା-ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ

½ ଛୋଟ ଚାମଚ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ

¾ ଛୋଟ ଚାମଚ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ

ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ

ବେଲିବା ପାଇଁ ଗହମ ଅଟା

ଶ୍ୱେତ କରିବା ପାଇଁ ¾ ଛୋଟ ଚାମଚ ତେଲ

ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ 1½ ଛୋଟ ଚାମଚ ତେଲ

1½ ଛୋଟ ଚାମଚ ଖସା

- 1 ଅଟାକୁ 6 ସମାନ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ ।
- 2 ବେଲିବା ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ଗହମ ଅଟା ବ୍ୟବହାର କରି ଗୁଳାର ଏକ ଭାଗକୁ 150 ମିମି (6") ଗୋଲାକାରରେ ବେଲନ୍ତୁ ।
- 3 ଏହା ଉପରେ 1/8 ଛୋଟ ଚାମଚ ତେଲ ସମାନ ଭାବରେ ଲଗାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ଉପରେ ଅଳ୍ପ ଗହମ ଅଟା ଛିଞ୍ଚନ୍ତୁ ।
- 4 ରୋଲ ଚିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଏକ ପ୍ରାନ୍ତରୁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରାନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଟାଲଟା କରି ରୋଲ କରନ୍ତୁ ।
- 5 ପୁନର୍ବାର ଏକ ସ୍ୱିସ ରୋଲ ଚିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଏକ ପ୍ରାନ୍ତରୁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରାନ୍ତକୁ ରୋଲ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଦବାନ୍ତୁ ।
- 6 ବେଲିବା ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ଗହମ ଅଟା ବ୍ୟବହାର କରି 120 ମିମି (5") ଗୋଲାକାରରେ ବେଲନ୍ତୁ ।
- 7 ଏକ ନନ-ଷ୍ଟିକ୍ ତାଓ୍ୱା ଗରମ କରି ¾ ଛୋଟ ଚାମଚ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରି ପରଠା କୁ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେକନ୍ତୁ ।
- 8 ଅଧିକ 5ଟି ପରଠା ଚିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଷ୍ଟେପ୍ 2 ରୁ 7 ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ । ତୁରନ୍ତ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତି ପରଠାରେ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଗୁଣ

ଏନର୍ଜୀ	ପ୍ରୋଟିନ୍	କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	ଫାଇବର	ଫ୍ୟାଟ୍
72 କ୍ୟାଲୋରୀ	2.6 g	9.3 g	1.7 g	3.0 g

Baked Trikoni Nimki

Preparation time: 10 minutes.

Baking time: 25 minutes.

Baking temperature: 180°C (360°F).

Makes 18 nimkis.

To knead into semi-stiff dough (using approx. ½ cup water)

½ cup finely chopped spinach (palak)

1 tbsp sesame seeds (til)

½ cup jowar (white millet) flour

½ cup whole wheat flour (gehun ka atta)

1 tsp oil

Salt to taste

To be mixed into a paste

1 tsp whole wheat flour (gehun ka atta)

1 tsp ghee

- 1 Divide the dough into 2 equal portions.
- 2 Roll out a portion of the dough into a 200 mm. (8") diameter thin circle using a little wheat flour for rolling. Apply half the prepared paste evenly over it.



- 3 Start rolling tightly from one end to another end to make a roll. Cut the roll into 9 equal portions using a sharp knife.
- 4 Repeat steps 2 and 3 to make 9 more portions.
- 5 Place one portion on a rolling board, where the swirled part is facing sideways and press it lightly. Roll out into a 125 mm. (5") diameter circle without using flour for rolling. Prick evenly using a fork.
- 6 Fold into half to form a semi-circle and fold again to form a triangle. Press the 2 corners lightly using your index finger.
- 7 Repeat steps 5 and 6 to make 17 more nimkis.
- 8 Place them on a greased baking tray and bake in a pre-heated at 180°C (360°F) for 20 minutes or till they turn crisp from both the sides, while turning the nimkis at 10 minutes.
- 9 Cool completely and serve or store in an air-tight container.

Nutritive values per nimki

Energy	Protein	Carbohydrate	Fiber	Fat
32 calories	0.9 g	4.9 g	0.5 g	0.9 g

ବେକ୍ଟ ଟ୍ରିକୋଣା ନିମ୍ବକା



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ: 10 ମିନିଟ୍ ।
 ବେକିଂ ସମୟ: 25 ମିନିଟ୍ ।
 ବେକିଂ ତାପମାତ୍ରା: 180°C (360°F) ।
 18ଟି ନିମ୍ବକା ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।

ଅର୍ଦ୍ଧ-କଠିନ ଅଟା ଗୁଳା ଚକଟିବା ପାଇଁ (ପାଖାପାଖି
 ½ କପ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରି)

½ କପ ପୁଷ୍ଟ କଟା ପାଲଙ୍ଗ

1 ବଡ଼ ଚାମଚ ଖସା

½ କପ ଯଅ ଅଟା

½ କପ ଗହମ ଅଟା

1 ଛୋଟ ଚାମଚ ତେଲ

ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ

ପେଷ୍ଟରେ ମିଶ୍ରିତ ହେବା ପାଇଁ

1 ଛୋଟ ଚାମଚ ଗହମ ଅଟା

1 ଛୋଟ ଚାମଚ ଘିଅ

1 ଅଟା ଗୁଳାକୁ 2 ସମାନ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ ।

2 ବେଲିବା ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ଅଟାବ୍ୟବହାର କରି ଗୁଳାର ଏକ ଅଂଶକୁ 200 ମିମି (8") ଗୋଲାକାରରେ ବେଲନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ପେଷ୍ଟର ଅଧାଭାଗ ଏହା ଉପରେ ସମାନ ଭାବରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।

3 ରୋଲ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରାନ୍ତରୁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରାନ୍ତକୁ ଟାଣିତ କରି ରୋଲ କରନ୍ତୁ । ଏକ ଟାଣ୍ଟା ଛୁରୀ ବ୍ୟବହାର କରି ରୋଲକୁ 9ଟି ସମାନ ଭାଗରେ କାଟନ୍ତୁ ।

4 ଅଧିକ 9ଟି ଭାଗ କରିବା ପାଇଁ ଷ୍ଟେପ 2 ଏବଂ 3 କୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

5 ଗୋଟିଏ ଅଂଶକୁ ଏକ ବେଲଣା ପେଡି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ, ଯେଉଁଠାରେ ଘୁରି ବୁଲୁଥିବା ପାର୍ଶ୍ୱ ସାଇଡ୍ ଆଡ଼କୁ ରହିବ ଏବଂ ଏହାକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଦବାନ୍ତୁ । ବେଲିବା ପାଇଁ ଅଟା ବ୍ୟବହାର ନକରି ଏକ 125 ମିମି (5") ଗୋଲାକାରରେ ବେଲନ୍ତୁ 1 । ଏକ କଣ୍ଟା ଚାମଚ ବ୍ୟବହାର କରି ସମାନ ଭାବରେ ଛେଦ କରନ୍ତୁ ।

6 ଏକ ଅର୍ଦ୍ଧ-ବୃତ୍ତ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଅଧା ମୋ ଏବଂ ଟ୍ରିକୋଣା କରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ପୁନର୍ବାର ମୋ ଆପଣଙ୍କର ଚର୍ଚ୍ଚନୀ ଆଲୁମିନିୟମ ବ୍ୟବହାର କରି 2 କୋଣକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଦବାନ୍ତୁ ।

7 ଅଧିକ 17ଟି ନିମ୍ବକା ତିଆରି କରିବାକୁ ଷ୍ଟେପ 5 ଏବଂ 6 ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

8 ସେସୁଡିକୁ ଏକ ଟେକାକ୍ର ବେକିଂ ଟ୍ରେରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପୂର୍ବରୁ ଗରମ 180°C (360°F) ରେ 20 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିମ୍ବା ଉତ୍ତମ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ କୁରକୁରା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେକ୍ କରନ୍ତୁ, 10 ମିନିଟ୍ରେ ନିମକ କୁଠଳଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

9 ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଥଣ୍ଡା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଏକ ସୟାର ଟାଣିତ କଣ୍ଠେନରେ ଷ୍ଟୋର କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତି ନିମ୍ବକାରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଗୁଣ

ଏନର୍ଜୀ	ପ୍ରୋଟିନ୍	କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	ଫାଇବର	ଫ୍ୟାଟ୍
32 କ୍ୟାଲୋରୀ	0.9 g	4.9 g	0.5 g	0.9 g

Non-fried Doi Bora (Dahi Vada)

Preparation time: 15 minutes.

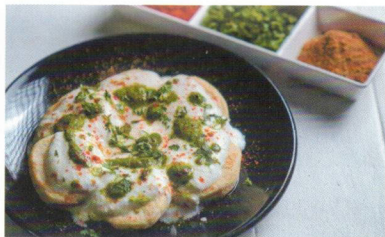
Soaking Time: 2 hours.

Cooking Time: 20 minutes.

Serves 3 (Makes 12 vadas).

- ½ cup urad dal (split black lentils), soaked for 2 hours and drained
- ½ tsp roughly chopped ginger (adrak)
- ½ tbsp roughly chopped green chillies
- Salt to taste
- ½ tsp oil for greasing
- 1½ cups whisked thick low fat curd (dahi)
- 2 tbsp milk
- 6 tsp green chutney
- Chilli powder for sprinkling
- Cumin seeds (jeera) powder for sprinkling
- 3 tbsp finely chopped coriander (dhania)

1 Combine the urad dal, ginger, green chillies and salt in a mixer and blend into a smooth paste using approx. ½ cup of water. Transfer it into a bowl.

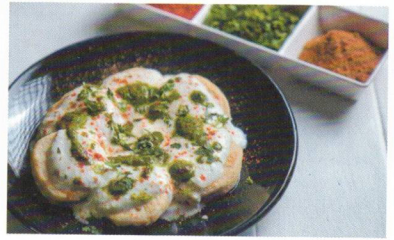


- 2** Heat a broad non-stick pan, grease it with ¼ tsp of oil and put 1½ tsp of the batter at intervals on it. Cover with a lid and cook on a slow flame for 1 to 2 minutes. Turnover, cover with a lid and again cook on a slow flame for 4 to 5 minutes. You can cook 6 vadas at a time.
- 3** Put them in a bowl with enough water and allow them to soak for 5 minutes. Squeeze and keep aside.
- 4** Repeat steps 2 and 3 to make 1 more batch. Keep aside.
- 5** Combine the curd, milk and a little salt in a bowl and mix well.
- 6** Just before serving, place 4 vadas in a serving plate, put 1/3 of the curd mixture, 2 tsp green chutney, little chilli powder, cumin seeds powder and finally 1 tsp of coriander evenly over the curd mixture.
- 7** Repeat step 6 to make 2 more servings. Serve immediately.

Nutritive values per serving

Energy	Protein	Carbohydrate	Fiber	Fat
131 calories	9.6 g	20.1 g	3.1 g	1.3 g

ଝିଲ ହୋଇନଥିବା ଦହି ବରା



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ: 15 ମିନିଟ୍ ।
 ଚିକାଇବା ସମୟ: 2 ଘଣ୍ଟା ।
 ରନ୍ଧନ ସମୟ: 20 ମିନିଟ୍ ।
 ପରିବେଷଣ 3 (12ଟି ବରା ତିଆରି କରନ୍ତୁ) ।

½ କପ ବିରି ଡାଲି, 2 ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଭିଜାଇ ପାଣିନିଷାସିତ କରିନିଅନ୍ତୁ

½ ଛୋଟ ଚାମଚ ମୋଟା କଟା ଅଦା

½ ବଡ଼ ଚାମଚ ମୋଟା କଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା

ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ

½ ଛୋଟ ଚାମଚ ତେଲ ଗ୍ରୀଜ କରିବା ପାଇଁ

1½ କପ ଫେଣ୍ଡା ଯାଇଥିବା ଲୋ ଫ୍ୟାଟ ଦହି

2 ବଡ଼ ଚାମଚ କ୍ଷୀର

6 ଚାମଚ ଗ୍ରୀନ୍ ଚଟଣି

ସିଞ୍ଚନ ପାଇଁ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ

ସିଞ୍ଚନ ପାଇଁ ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ

3 ବଡ଼ ଚାମଚ ସୁସ୍ଥ କଟା ଧଣିଆ

1 ଏକ ମିକ୍ସରରେ ବିରି ଡାଲି, ଅଦା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଏବଂ ଲୁଣକୁ ମିଶାଇ ପାଖାପାଖି ½ କପ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ମଶ୍ୱଣ ପେଷ୍ଟ ବନାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରନ୍ତୁ ।

2 ଏକ ବଡ଼ ନନ-ଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ୟାନ୍‌କୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ, ଏହାଉପରେ ¼ ଛୋଟ ଚାମଚ ତେଲ ଲଗାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରେ 1½ ବଡ଼ ଚାମଚ ବ୍ୟାଟର ଢାଳନ୍ତୁ ଢାଳୁଣୀରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଧିମା ଆଞ୍ଚରେ 1 ରୁ 2 ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ଓଲଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଏକ ଢାଳୁଣୀରେ ଘୋଡ଼ାନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁଣି 4 ରୁ 5 ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧିମା ଆଞ୍ଚରେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ଆପଣ ଏକ ସମୟରେ 6 ଟି ବରା ତିଆରି କରିପାରିବେ ।

3 ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ପାଣିରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ 5 ମିନିଟ ଭିଜିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଚିପୁଡ଼ି ସାଇଡ଼ରେ ରଖନ୍ତୁ ।

4 ଆଉ 1 ଟି ବ୍ୟାଟ୍ କରିବାକୁ ଷ୍ଟେପ 2 ଏବଂ 3 କୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

5 ଏକ ପାତ୍ରରେ ଦହି, କ୍ଷୀର ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ରଖି ଭଲ ଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ ।

6 ପରିବେଷଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ଏକ ସର୍ଭିଙ୍ଗ ପ୍ଲେଟ୍‌ରେ 4 ଟି ବରା ରଖନ୍ତୁ, ଦହି ମିଶ୍ରଣର 1/3 ଭାଗ, 2 ଚାମଚ ଗ୍ରୀନ୍ ଚଟଣି, ଅଳ୍ପ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଶେଷରେ 1 ବଡ଼ ଚାମଚ ଧଣିଆ ଗୁଣ୍ଡ ଦହି ମିଶ୍ରଣ ଉପରେ ସମାନ ଭାବରେ ରଖନ୍ତୁ ।

7 ଆଉ 2 ପ୍ଲେଟ୍ ସର୍ଭିଙ୍ଗ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଷ୍ଟେପ 6 କୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ । ତୁରନ୍ତ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତି ପରିବେଷଣରେ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଗୁଣ

ଏନର୍ଜୀ	ପ୍ରୋଟିନ୍	କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	ଫାଇବର	ଫ୍ୟାଟ୍
131 କ୍ୟାଲୋରୀ	9.6 g	20.1 g	3.1 g	1.3 g

Phulkopir Cutlet

Preparation time: 15 minutes.

Cooking Time: 8 minutes.

Makes 8 cutlets.



- 1 cup grated cauliflower
- ½ cup boiled and mashed kabuli chana (white chick peas)
- ½ cup grated low fat paneer
- ¼ cup finely chopped onions
- 2 tbsp finely chopped coriander (dhania)
- 1 tbsp sesame seeds (til)
- 1 tsp ginger-garlic (adrak-lehsun) paste
- ½ tsp green chilli paste
- ¼ tsp turmeric powder (haldi)
- ½ tsp chilli powder
- ½ tsp cumin seeds (jeera) powder
- ½ tsp chaat masala
- 1 tbsp besan (Bengal gram flour)
- Salt and freshly ground black pepper (kalimirch) to taste
- 2 tsp oil

- 1 Combine all the ingredients in a deep bowl and mix very well using your hands.
- 2 Divide the mixture into 8 equal portions.
- 3 Roll and shape each portion of the mixture into 50 mm. (2") diameter flat cutlet.
- 4 Heat a broad non-stick tava and grease it with 1 tsp oil. Place all the cutlets on it.
- 5 Cook them on a medium flame, using 1 tsp of oil, till the cutlets turn golden brown in colour from both the sides.
- 6 Serve the cutlet hot with green chutney.

Nutritive values per cutlet

Energy	Protein	Carbohydrate	Fiber	Fat
79 calories	3.8 g	8.8 g	3.7 g	2.6 g

ଫୁଲକୋର୍ଡି କଟଲେଟ୍



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ: 15 ମିନିଟ୍ ।
 ରନ୍ଧନ ସମୟ: 8 ମିନିଟ୍ ।
 8 ଟି କଟଲେଟ୍ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।

- 1 କପ ଗ୍ରେଟେଡ଼ ଫୁଲକୋର୍ଡି
- ½ କପ ସିଝା ଏବଂ ଚକଟା କାକୁଲି ଚଣା
- ½ କପ ଗ୍ରେଟେଡ଼ ଲୋ ଫ୍ୟାଟ ପନୀର
- ¼ କପ ସୂକ୍ଷ୍ମ କଟା ପିଆଜ
- 2 ବଡ଼ ଚାମଚ ସୂକ୍ଷ୍ମ କଟା ଧଣିଆ
- 1 ବଡ଼ ଚାମଚ ଖସା
- 1 ଚାମଚ ଅଦା-ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ
- ½ ଛୋଟ ଚାମଚ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପେଷ୍ଟ
- ¼ ଛୋଟ ଚାମଚ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ
- ½ ଛୋଟ ଚାମଚ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ
- ½ ଛୋଟ ଚାମଚ ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ
- ½ ଛୋଟ ଚାମଚ ଚାଟ ମସଲା
- 1 ବଡ଼ ଚାମଚ ବେସନ
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଏବଂ ସତେଜ ଗୁଣ୍ଡ ହୋଇଥିବା ଗୋଲମରିଚ
- 2 ଛୋଟ ଚାମଚ ତେଲ

- 1 ଏକ ରହିରିଆ ପାତ୍ରରେ ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀକୁ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଦ୍ୱାରା ବହୁତ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- 2 ମିଶ୍ରଣକୁ 8 ଟି ସମାନ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ ।
- 3 ମିଶ୍ରଣର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶକୁ 50 ମିମି (2") ବେଲି ଫ୍ଲାଇଁ କଟଲେଟ୍‌ର ଆକାର ଦିଅନ୍ତୁ ।
- 4 ଏକ ଚଉ ନନ-ଷ୍ଟିକ୍ ଡାଢ଼ା ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ 1 ଚାମଚ ତେଲ ସହିତ ଗ୍ରୀକ କରନ୍ତୁ । ସମସ୍ତ କଟଲେଟ୍ ଏହା ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- 5 1 ଚାମଚ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରି କଟଲେଟ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- 6 କଟଲେଟ୍ କୁ ଗ୍ରୀନ୍ ଚଟଣି ସହିତ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତି କଟଲେଟ୍‌ରେ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଗୁଣ

ଏନର୍ଜୀ	ପ୍ରୋଟିନ୍	କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	ଫାଇବର	ଫ୍ୟାଟ୍
79 କ୍ୟାଲୋରୀ	3.8 g	8.8 g	3.7 g	2.6 g

Matarsutir Kochuri

Preparation Time: 10 minutes.

Cooking Time: 3 minutes.

Baking Time: 35 minutes.

Baking Temperature: 200°C (400°F).

Makes 14 kochuris.

¾ cup whole wheat flour (gehun ka
atta)

¾ cup jowar (white millet) flour

1¼ tsp nigella seeds (kalonji)

2 tsp oil

Salt to taste

1 cup green peas

2 tsp aniseeds (vilayati saunf)

5 black peppercorns (kalimirch)

1 tsp oil for brushing

- 1 Combine the wheat flour, jowar flour, 1 tsp of nigella seeds, 1 tsp of oil and salt in a deep bowl and knead well into a semi-stiff dough, using enough water. Cover with a lid and keep aside for 10 minutes.
- 2 For the filling, combine the green peas, aniseeds, remaining ¾ tsp of nigella seeds, black peppercorns and salt in a mixer and blend to a smooth paste, without using water.

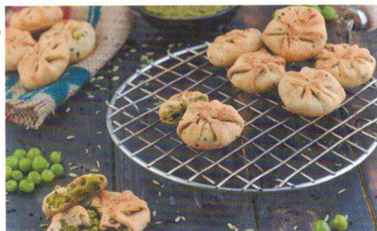


- 3 Heat the remaining 1 tsp of oil in a broad non-stick pan, add the prepared green pea paste and sauté on a medium flame for 2 to 3 minutes. Keep aside.
- 4 Divide the dough and filling into 14 equal portions and keep aside.
- 5 Roll out a portion of the dough into a 75 mm. (3") diameter thin circle without using flour for rolling.
- 6 Place a portion of the filling in the centre. Bring together all the edges in the centre, seal them tightly and flatten it slightly.
- 7 Repeat with the remaining dough and filling to make 13 more kochuris.
- 8 Brush each kochuri with a little oil and arrange them on a greased baking tray.
- 9 Bake in a pre-heated oven at 200°C (400°F) for 15 minutes, turn them and again bake for 15 minutes.
- 10 Cool slightly and serve immediately with green chutney.

Nutritive values per kochuri

Energy	Protein	Carbohydrate	Fiber	Fat
50 calories	1.7 g	8.0 g	1.2 g	1.2 g

ମଟରସୁଚିର କତୋରୀ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ: 10 ମିନିଟ୍ ।
 ରନ୍ଧନ ସମୟ: 3 ମିନିଟ୍ ।
 ବେକିଂ ସମୟ: 35 ମିନିଟ୍ ।
 ବେକିଂ ତାପମାତ୍ରା: 200°C (400°F) ।
 14ଟି କତୋରୀ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।

- ¾ କପ ଗହମ ଅଟା
- ¼ କପ ଯଥ ଅଟା
- 1¼ ଛୋଟ ଚାମଚ କଳାଜୀରା
- 2 ଚାମଚ ତେଲ
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ
- 1 କପ ଗ୍ରୀନ୍ ମଟର
- 2 ଚାମଚ ପାନମଧୁରୀ
- 5ଟି ଗୋଲମରୀଚ
- 1 ଛୋଟ ଚାମଚ ତେଲ ବ୍ରଣ୍ଡ କରିବା ପାଇଁ

- 1 ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ଗହମ ଅଟା, ଯଥ ଅଟା, 1 ଛୋଟ ଚାମଚ କଳାଜୀରା, 1 ଛୋଟ ଚାମଚ ତେଲ ଏବଂ ଲୁଣକୁ ମିଶାଇ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ଅର୍ଦ୍ଧ କଠିନ ଅଟା ଦଳକୁ ଢାଙ୍କୁଣୀରେ ଘୋଡ଼ାଇ 10 ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ ।
- 2 ପୁର ପାଇଁ, ଗ୍ରୀନ୍ ମଟର, ପାନମଧୁରୀ, ଅବଶିଷ୍ଟ ¼ ଛୋଟ ଚାମଚ କଳାଜୀରା, ଗୋଲମରୀଚ ଏବଂ ଲୁଣକୁ ଏକ ମିଶ୍ରଣରେ ମିଶାଇ ପାଣି ବ୍ୟବହାର ନକରି ଏକ ଚିକ୍ଣପେଷ୍ଟି ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।

- 3 ଏକ ବଡ଼ ନନ-ଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ୟାନରେ ଅବଶିଷ୍ଟ 1 ଚାମଚ ତେଲକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ, ସେଥିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗ୍ରୀନ୍ ମଟର ପେଷ୍ଟି ପକାଇ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ 2 ରୁ 3 ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ । ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ ।
- 4 ଅଟା ଏବଂ ପୁରକୁ 14 ଟି ସମାନ ଭାଗରେ ବାଣ୍ଟି ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ ।
- 5 ଅଟାର ଏକ ଅଂଶକୁ 75 ମିମି (3") ଗୋଲାକୃତିର ପତଳା କରନ୍ତୁ, ଅଟା ବ୍ୟବହାର ନକରି ବେଲି ନିଅନ୍ତୁ ।
- 6 ପୁରର ଏକ ଭାଗ ମଝିରେ ରଖନ୍ତୁ । ସମସ୍ତ ଧାରକୁ ମଝିକୁ ଆଣି ଚାଇଟ କରି ସିଲ୍ କରିଦିଅନ୍ତୁ, ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଚେପଟା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- 7 ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଟା ଏବଂ ପୁର ବ୍ୟବହାର କରି ପୁନର୍ବାର ଆହୁରି 13ଟି କତୋରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- 8 ପ୍ରତ୍ୟେକ କତୋରୀ ଅଳ୍ପ ତେଲରେ ବ୍ରଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ଡିଲିକାଲ୍ ବେକିଂ ଟ୍ରେରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- 9 ପୂର୍ବରୁ ଗରମ ଓଭନରେ 200°C (400°F) ରେ 15 ମିନିଟ ପାଇଁ ବେକ୍ କରନ୍ତୁ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଓଲଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁନର୍ବାର 15 ମିନିଟ ପାଇଁ ବେକ୍ କରନ୍ତୁ ।
- 10 ସାମାନ୍ୟ ଅଣ୍ଡା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଗ୍ରୀନ୍ ଚଟଣି ସହିତ ରୁରଡ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ ।

ସୁଚି କତୋରୀରେ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଗୁଣ

ଏନର୍ଜୀ	ପ୍ରୋଟିନ୍	କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ସ	ଫାଇବର	ଫ୍ୟାଟ୍
50 କ୍ୟାଲୋରୀ	1.7 g	8.0 g	1.2 g	1.2 g

Serving Suggestion

<i>Bengali Style Soy Methi Parota</i>	1 to 2 parotas
<i>Baked Trikoni Nimki</i>	3 nimkis
<i>Non-fried Doi Bora</i>	1 serving
<i>Phulkopir Cutlet</i>	2 cutlets
<i>Matarsutir Kochuri</i>	2 kochuris

ପରିବେଷଣ ପରାମର୍ଶ

ବେଙ୍ଗାଲୀ ସ୍ତ୍ରୀଲଙ୍କା ସୋୟା ମେଥୀ ପରୋଡା	1 ରୁ 2 ପରୋଡା
ବେକ୍ଟ୍ରିକୋଣୀ ନିମ୍ବିକା	3 ନିମ୍ବିକା
ଜଣା ହୋଇନଥିବା ଦହି ବରା	1 ପରିବେଷଣ
ଫୁଲକୋପି କଟଲେଟ୍	2 କଟଲେଟ୍
ମଟରସୁତିର କୋଚୁରୀ	2 କୋଚୁରୀ