व्यंजन पुस्तिका

बिहार का स्वाद मछली के साथ

जीविका JEEVIKA

BILL & MELINDA GATES foundation

WorldFish CGIAR

MSC MicroSave Consulting

बिहार में मत्स्यपालन को सुदृढ़ बनाने की जीविका की पहल हमारी उस प्रतिबद्धता का महत्वपूर्ण हिस्सा है, जिसके तहत हम आजीविका में सुधार, जलीय खाद्य पदार्थों की आसान उपलब्धता और स्थानीय समुदायों के पोषण में वृद्धि की दिशा में कार्यरत हैं।

इस कार्यक्रम को बिल एंड मेलिंडा गेट्स फाउंडेशन (BMGF) के सहयोग से और माइक्रोसेव कंसल्टिंग (MSC) और वर्ल्ड फिश की तकनीकी सहायता से लागू किया गया है। यह जीविका स्पेशल पर्पस व्हीकल फॉर एग्रीकल्चर ट्रांसफॉर्मेशन (JSPVAT) का हिस्सा है, जिसके अंतर्गत हम विभिन्न कृषि आधारित श्रृंखलाओं में कार्य कर रहे हैं, और मत्स्यपालन इसके मुख्य घटकों में से एक है।

मछली के सेवन से पोषण लाभों को बढ़ावा देने के लिए और पारंपरिक व्यंजनों को संरक्षित करने में मछली रेसिपी पुस्तिका सहायक है। बिहार की विभिन्न समुदायों द्वारा अपनाई जाने वाली मछली बनाने की विधियों को साझा करते हुए, हमारा उद्देश्य पौष्टिक आहार को प्रोत्साहित करना, स्थानीय अर्थव्यवस्था को समर्थन देना और घर-परिवारों में पाक कला कौशल को बढ़ावा देना है। यह पहल न केवल हमारे जलीय कृषि के उद्देश्यों को पूरा करती है, बल्कि समुदायों को सशक्त बनाने और आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देने की हमारी प्रतिबद्धता के साथ भी जुड़ी हुई है।

हिमांशु शर्मा, भा. प्र. से.

मुख्य कार्यपालक पदाधिकारी,
बिहार ग्रामीण जीविकोपार्जन प्रोत्साहन समिति (जीविका)

बिहार में स्वास्थ्य और पोषण के परिणामों को सुधारने के लिए यह मछली रेसिपी पुस्तिका मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य को बेहतर बनाने हेतु पोषक तत्वों से भरपूर मछली को नियमित आहार में शामिल करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

मछली में प्रोटीन, विटामिन, ओमेगा-3 फैटी एसिड और खनिज पाए जाते हैं, जो शारीरिक और मानसिक विकास में बहुत सहायक है, खासकर उन समुदायों में जहां कुपोषण की समस्या बनी हुई है। यह रेसिपी पुस्तिका न केवल मछली बनाने की पारंपरिक विधियों को संजोती है बल्कि गर्भवती और धात्री महिलाओं के साथ छोटे बच्चों के लिए छोटी मछली के उपभोग और पोषण लाभ को भी प्रदर्शित करती है।

मछली रेसिपी पुस्तिका पौष्टिक आहार के विकल्पों को बढ़ा रही है और समुदायों को इन व्यंजनों का अन्वेषण करने, अपने भोजन को पोषक तत्वों से भरपूर करने और बिहार के हर माँ और बच्चे के स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने के लिए प्रेरित करती है।

हमें उम्मीद है कि समुदाय इस पुस्तिका को अपनाएंगे और मछली के पोषण लाभों को समझकर एक स्वस्थ भविष्य की ओर कदम बढ़ाएंगे।

अपोलेनारियस पूर्ति

राज्य परियोजना प्रबंधक – स्वास्थ्य एवं पोषण,
बिहार ग्रामीण जीविकोपार्जन प्रोत्साहन समिति (जीविका)

जीविकोपार्जन की गतिविधियों में पशुपालन का विशेष स्थान है और यह बिहार की ग्रामीण अर्थव्यवस्था को गति देने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जीविका, पशुपालन गतिविधियों विशेष रूप से मत्स्य पालन को बढ़ावा देने के लिए अपने लक्षित समूह सदस्यों के बीच निरंतर कार्य कर रही है। इन गतिविधियों से जुड़ी दीदियों को तकनीकी प्रशिक्षण, आर्थिक सहायता, और व्यवसायिक दक्षता प्रदान कर, उन्हें आत्मनिर्भर बनाया जा रहा है।

मछली रेसिपी पुस्तिका इसी प्रयास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो मछली पालन से जुड़े दीदियों के लिए नए अवसरों का द्वार खोलता है। इस पुस्तिका में स्थानीय और पारंपरिक मछली व्यंजनों को संजोया गया है, जो न केवल स्वादिष्ट हैं बल्कि पोषण से भरपूर भी हैं। यह पुस्तिका दीदियों के बीच मछली पालन के लाभों को बढ़ावा देने में सहायक है और उन्हें अपने समुदाय में मछली के स्वास्थ्यवर्धक लाभों को साझा करने के लिए प्रेरित करती है।

यह पुस्तिका समुदाय में मत्स्य पालन के प्रति जागरूकता बढ़ाने, रोजगार सृजन और दीदियों के आर्थिक सशक्तिकरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। यह रेसिपी पुस्तिका दीदियों को मछली पालन में नए प्रयोग करने, व्यावसायिक रूप से सक्षम बनने और बिहार की ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूत बनाने में सहायक होगी।

डॉ. राकेश कुमार सिंह

राज्य परियोजना प्रबंधक – पशुपालन,
बिहार ग्रामीण जीविकोपार्जन प्रोत्साहन समिति (जीविका)

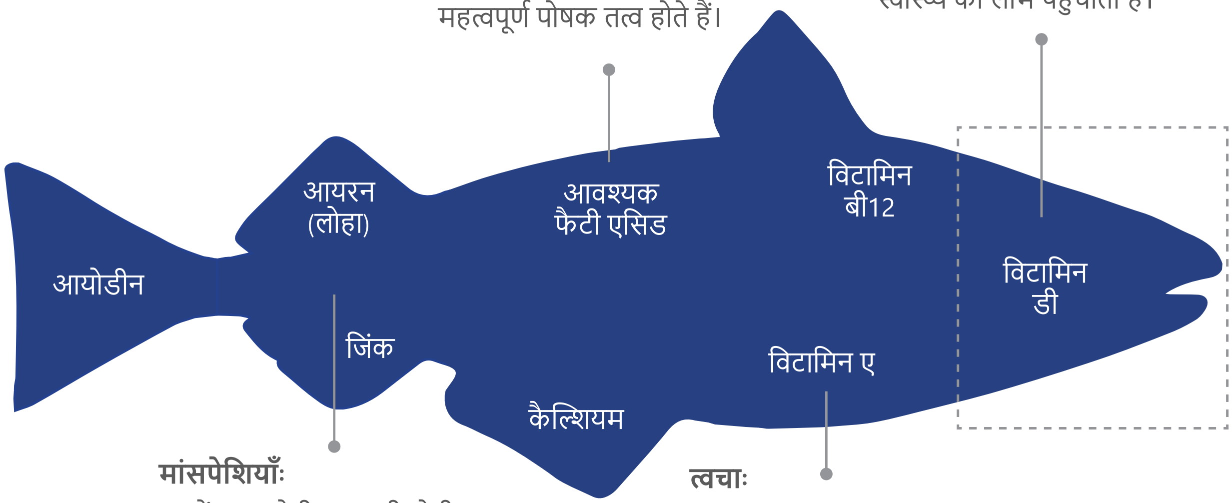
पोषण को बढ़ावा देने के लिए, माइक्रोसेव कंसल्टिंग (MSC) की JSPVAT परियोजना (कृषि परिवर्तन के लिए जीविका विशेष प्रयोजन वाहन) बिहार के किसानों और मछली पालकों को सशक्त बना रही है। परियोजना के तहत, MSC मछुआरा समुदायों में आजीविका और पोषण में सुधार करने पर, विशेष रूप से महिलाओं और बच्चों के पोषण पर काम कर रही है। परियोजना के तहत चयनित जिलों में पोषण सुधारने के लिए व्यापक प्रशिक्षण प्रदान किया गया, जिसमें मछली के नियमित सेवन पर विशेष जोर दिया गया। इन प्रशिक्षण सत्रों में प्रतिभागियों ने मछली पकाने के विविध और रोचक तरीकों को साझा किया, जो उनके घरों या क्षेत्रों में प्रचलित हैं। यह पाककला-संबंधी पुस्तक मछली की विभिन्न प्रजातियों का उपयोग करते हुए मछली-आधारित व्यंजनों का संकलन प्रस्तुत करती है, जो स्थानीय समुदायों की खान-पान की परंपराओं और पोषण संबंधी आवश्यकताओं के साथ पोषण ज्ञान को दर्शाती है। इन व्यंजनों में पोषण मूल्यवर्धन के साथ मछली की बहुमुखी उपयोगिता एवं स्वास्थ्य लाभ प्रदर्शित किए गए हैं।

मछली का पोषण में महत्व

मछली पोषण का खजाना है, जो विटामिन A, B12, D, E, जिंक, आयोडीन, आयरन, कैल्शियम और ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर है। यह गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं और बच्चों के लिए विशेष रूप से लाभकारी है, जो माँसपेशियों, हड्डियों, आंखों और दांतों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के साथ-साथ हृदय और रक्तचाप की समस्याओं के जोखिम को कम करती है।

सिरः
कई विटामिन, खनिज और स्वस्थ वसा से भरपूर। मछलियों के मस्तिष्क और आंखों में विटामिन ए होता है जो आंखों और प्रतिरक्षा स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाता है।

रीढ़ः
मछली की हड्डी का सूप अत्यधिक पौष्टिक होता है क्योंकि इसमें कैल्शियम और अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्व होते हैं।



मांसपेशियाँः
इसमें उच्च प्रोटीन सामग्री होती है, जो वृद्धि एवं विकास के लिए आवश्यक है (शरीर निर्माण पोषक तत्व)

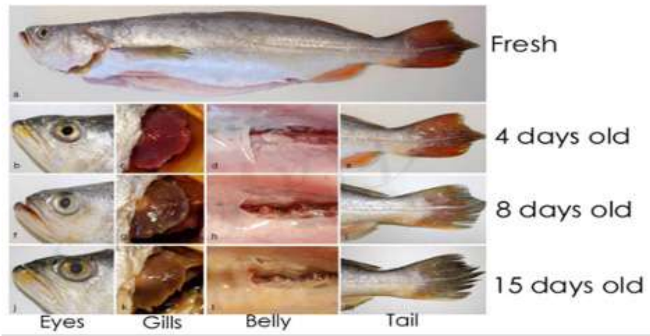
त्वचाः
विटामिन ई से भरपूर, जो त्वचा के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है और कोशिकाओं को मुक्त कणों (फ्री रेडिकल्स) से होने वाले नुकसान और सूजन से बचाता है।

महिलाओं और बच्चों के लिए मछली का महत्व

मछली महिलाओं और बच्चों के लिए एक महत्वपूर्ण पोषण स्रोत है,जो बच्चों के मस्तिष्क और शारीरिक विकास में मदद करते हैं। ये पोषक तत्व बच्चों की स्मृति, दृष्टि और मस्तिष्क के विकास के लिए लाभदायक होते हैं। साथ ही, ये प्री-टर्म डिलीवरी और जन्म के समय कम वजन जैसी समस्याओं को रोकने में भी सहायक होते हैं। मछली का सेवन महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान होने वाली कठिनाईयों को कम करने में मदद करता है तथा यह स्वस्थ और सुरक्षित प्रसव में भी मदद करता है।

ताज़ी मछली की पहचान, साफ़-सफ़ाई और भण्डारण

ताज़ी मछली की पहचान: साफ़, चमकीली आँखों, मज़बूत माँस और ताज़ी गंध वाली मछलियों को चुनें। खट्टी बदबू, नर्म माँस या ख़राब गंध वाली मछली न ख़रीदें।



सफ़ाई और संचालन: मछली को बहते पानी में धो कर शल्क और अपशिष्ट हटाएँ। शल्क हटाने के लिए चाकू का उपयोग कर सकते हैं। सफ़ाई के बाद मछली को सावधानी पूर्वक रखें । काटने के लिए तेज़ चाकू का उपयोग करें।

शल्क निकालने की प्रक्रिया

अपशिष्ट निकालने की प्रक्रिया

भंडारण: ताज़ी मछली को 0 से 4 डिग्री सेल्सियस (या 32 से 39 डिग्री फ़ारेनहाइट) के तापमान पर रेफ्रिजरेटर में 2 से 3 दिनों तक रखा जा सकता है। मछली को फ्रीज़ करने के लिए प्लास्टिक रैप या एल्यूमीनियम फ़ॉयल में लपेट कर फ्रीज़र में रखना चाहिए। रेफ्रिजरेटर या फ्रीज़र न होने पर तत्काल उपभोग के लिए ही ख़रीदना चाहिए।

व्यंजनों की सूची

1. मछली पाउडर 12
2. मछली का चोखा 14
3. मछली - बैंगन सब्जी 16
4. मछली - परवल सब्जी 18
5. मछली - पालक सब्जी 20
6. मछली - तुरुई/नेनुआ सब्जी 22
7. मछली - कद्दू/लौकी सब्जी 24
8. मछली - सोयाबीन सब्जी 26
9. मछली - दाल 28
10. मछली बिरयानी 30
11. मछली का अचार 34
12. मसालेदार मछली की सब्जी 36
13. मछली फ्राई 38
14. मछली पराठा 40
15. भाप में पके छोटी मछली के पॉकेट्स 42
16. सरसों के पेस्ट के साथ बनी मछली 44
17. अंडा - मछली भुर्जी 46
18. मछली दाल खिचड़ी 48
19. मछली की चटनी 50
20. मछली - कटहल सब्जी 52
21. मछली - आलू सब्जी 54

01

मछली पाउडर

लगभग
50-55 मिनट

8-10
बच्चों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	निम्न	निम्न

सामग्री:

मछली:
500 ग्राम (मोला, पोठिया या अन्य कोई छोटी मछली उपलब्धता के अनुसार)

नमक:
स्वाद अनुसार

हल्दी पाउडर:
1 चम्मच

वैकल्पिक:
काली मिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, धनिया पाउडर

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि (समय: 15-20 मिनट)

- छोटी मछलियों को अच्छी तरह से साफ़ करके धो लें। उनके आंतरिक अंग निकालें तथा ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक बर्तन में मछली को नमक और हल्दी पाउडर के साथ मिलाएँ। अधिक स्वाद के लिए वैकल्पित मसाले डाले जा सकते हैं। इसे लगभग 10-15 मिनट के लिए ढक कर रख दें।

मछली भूनें (समय: 15-20 मिनट): मध्यम आँच पर लोहे की कड़ाही को गर्म करें। कड़ाही गर्म होने पर उसमें नमक और हल्दी पाउडर मिलाई हुई मछली डालें। मछली को सुनहरी भूरी और कुरकुरी होने तक भूनें। इसमें लगभग 15-20 मिनट लगते हैं। भुनी हुई मछली को प्लेट में निकालें और पूरी तरह ठंडा होने दें।

मछली पीसें (समय: 10-15 मिनट): ठंडी हुई मछली को सिलबट्टे या मिक्सी/ ग्राइंडर से पीस कर महीन पाउडर बनाएँ। पाउडर को एक बारीक़ छलनी से छान लें, ताकि मछली का कोई काँटा पाउडर में न रह जाये। यह धनिया पाउडर की तरह दिखना चाहिए।

संग्रह करें (समय: 5 मिनट): मछली पाउडर को एक स्वच्छ और सूखे डब्बे में रखें। इसे ठंडी और सूखी जगह पर संग्रहित करें। यह पाउडर ठीक से रखने करने पर कम से कम 2-3 हफ्ते तक चल सकता है।

परोसने के सुझाव: छोटी मछली पाउडर का उपयोग सब्जी में, दाल में या चावल के साथ खाने में किया जा सकता है, ताकि स्वाद और पोषण में वृद्धि हो।

02

मछली का चोखा

लगभग
35-50 मिनट

2-3
लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	निम्न	मध्यम

सामग्री:

मछली:
500 ग्राम, (मोला, पोठिया, रोहू, कतला, पंगास या अन्य कोई मछली उपलब्धता के अनुसार)

प्याज़:
2 मध्यम आकार के

हरी मिर्च:
2-3

लहसुन:
4-5 कलियाँ

सरसों का तेल:
2 बड़े चम्मच

हरा धनिया:
25 ग्राम

हल्दी पाउडर:
1 चम्मच

नमक:
स्वाद अनुसार

वैकल्पिक:
निम्बू का रस ½ चम्मच

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि (समय: 15-20 मिनट)

- मछलियों को अच्छी तरह से साफ़ करके धो लें, उनके शल्क और आंतरिक अंग निकालें। फिर ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक बर्तन में मछली को नमक और हल्दी पाउडर के साथ मिलाएँ। अधिक स्वाद के लिए और भी मसाले डाले जा सकते हैं। इसे लगभग 10-15 मिनट के लिए रख दें।
- प्याज़, हरी मिर्च और लहसुन को बारीक काट लें।
- हरे धनिये को काट लें।

मछली पकाना (समय: 15-20 मिनट): एक कड़ाही में मध्यम आँच पर 1 बड़ा चम्मच सरसों का तेल गर्म करें। हल्दी, नमक मिलाई हुई मछली को तलें, जब तक वह पूरी तरह पक न जाए और हल्की कुरकुरी न हो जाए। मछली को पकने में 15-20 मिनट लग सकता है। अब मछली को कड़ाही से निकाल कर ठंडा होने दें और फिर मछली को अच्छी तरह मसलें, ध्यान रखें कि उसमें काँटे न हों।

चोखा तैयार करें (समय: 5-10 मिनट): एक बड़े बर्तन में मसली हुई मछली, कटी हुई प्याज़, हरी मिर्च और लहसुन मिलाएँ। बचा हुआ सरसों का तेल और कटा हुआ हरा धनिया डालें। सब कुछ अच्छे तरह मिलाएँ और स्वाद अनुसार नमक या नीबू का रस मिलाएँ।

सजाने और परोसने की विधि: मछली का चोखा परोसें। ऊपर से कुछ धनिया पत्ती डाल सकते हैं।

टिप्स: मछली का चोखा आमतौर पर रोटी, पराठा या चावल के साथ खाया जाता है।

03

मछली - बैंगन सब्जी

लगभग 60-70 मिनट	3-4 लोगों के लिए	प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
		अधिक	निम्न	मध्यम

सामग्री:

मछली:
500 ग्राम (रोहू, कतला, पंगास या अन्य कोई मछली उपलब्धता के अनुसार)

बैंगन:
2 मध्यम आकार के

प्याज़:
2 मध्यम आकार के

टमाटर:
1 मध्यम आकार का

हरी मिर्च:
2-3

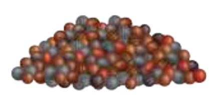
अदरक-लहसुन पेस्ट:
2 बड़े चम्मच

हल्दी पाउडर:
1 छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर:
1 छोटा चम्मच

धनिया पाउडर:
1 बड़ा चम्मच

गर्म मसाला पाउडर:
1 छोटा चम्मच



सरसों:
1 छोटा चम्मच

जीरा:
1 छोटा चम्मच

तेज़ पत्ता:
2

तेल:
3 बड़े चम्मच

नमक:
स्वाद अनुसार

हरा धनिया:
सजावट के लिए

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि (समय: 15-20 मिनट):

- कटी हुई मछलियों को अच्छी तरह से साफ़ करके धो लें। उनके शल्क और आंतरिक अंग निकालें और ठंडे साफ़ पानी से धो कर हल्का नमक और हल्दी पाउडर मिलाएँ और 10-15 मिनट के लिए अलग रखख दें।
- प्याज़, हरी मिर्च और लहसुन को बारीक काट लें।
- हरे धनिये को काट लें।

बैंगन तैयार करें (समय: 10-15 मिनट): बैंगन को धो कर मध्यम आकार में काट लें। उन्हें काले पड़ने से बचाने के लिए नमक वाले पानी में लगभग 10 मिनट तक भिगो दें । फिर पानी से निकाल कर अलग रखख दें।

बैंगन पकाएँ (समय: 10-15 मिनट): एक कड़ाही में मध्यम आँच पर 1 बड़ा चम्मच तेल गर्म करें। कटे हुए बैंगन डालें और नर्म होने तक पकाएँ। बैंगन जब नर्म हो जाएँ, तब निकाल कर अलग रख लें।

मछली को तलें (समय: 10-15 मिनट): उसी कड़ाही में 2 बड़े चम्मच तेल गर्म करें। मसाले में मिलाई हुई मछली को सुनहरा भूरा होने तक तलें और फिर निकाल कर अलग रखख लें।

तेल गर्म करें और मसाले डालें (समय: 5-7 मिनट): उसी कड़ाही में मध्यम आँच पर बचा हुआ 1 बड़ा चम्मच तेल गर्म करें। उसमें सरसों और जीरा डालें। इन्हें चटकने दें। फिर तेज़ पत्ता और कटी हुई हरी मिर्च डालें और कुछ सेकंड तक तलें।

प्याज़ और मसाले डालें (समय: 10-15 मिनट): अब कड़ाही में बारीक कटा हुआ प्याज़ डालें। सुनहरा भूरा होने तक तलें। अदरक-लहसुन पेस्ट डालें और कच्ची महक जाने तक 2-3 मिनट तलें। फिर कटे हुए टमाटर डालें और नर्म और सुनहरा होने तक पकाएँ। फिर हल्दी, लाल मिर्च और धनिया पाउडर डालें। तेल अलग होने तक 2-3 मिनट तक पकाएँ। पहले से पकाए हुए बैगन को मसाले में डाले और अच्छे तरह मिलाएँ। इसे ढक कर धीमीधीमी आँच पर 10 मिनट तक पकाएँ, बीच-बीच में हिलाते रहें, जब तक बैंगन पक न जाए ।

मछली पकाएँ (समय: 5-7 मिनट): मसाले और बैंगन की कड़ाही में अब मछली डालें। सावधानीपूर्वक मिलाएँ, ताकि मछली टूटे नहीं। थोड़ा पानी डाल कर और ढक कर 5-7 मिनट तक पकाएँ, जब तक मछली पूरी तरह पक न जाए।

गर्म मसाला डालें और पकाएँ (समय: 2-3 मिनट): गर्म मसाला पाउडर डालें और हल्के से मिलाएँ और 2-3 मिनट तक पकाएँ, ताकि सब मसालों का स्वाद अच्छी तरह से आए।

सजाने और परोसने की विधि: हरे धनिये से सजाएँ। गर्मा-गरम चावल या रोटी के साथ परोसें।

04

मछली - परवल सब्जी

लगभग
60-70 मिनट

3-4
लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	निम्न	अधिक

सामग्री:

मछली:
500 ग्राम (रोहू, कतला, पंगास या अन्य कोई मछली उपलब्धता के अनुसार)

परवल:
250 ग्राम

प्याज़:
2 मध्यम आकार के

टमाटर:
1 मध्यम आकार का

हरी मिर्च:
2-3

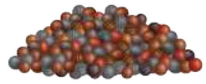
अदरक-लहसुन का पेस्ट:
2 बड़े चम्मच

हल्दी पाउडर:
1 छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर:
1 छोटा चम्मच

धनिया पाउडर:
1 बड़ा चम्मच

गर्म मसाला पाउडर:
1 छोटा चम्मच



सरसों:
1 छोटा चम्मच

जीरा:
1 छोटा चम्मच

तेज़ पत्ते:
2

तेल:
4 बड़े चम्मच (सरसों का तेल अच्छा रहेगा)

नमक:
स्वाद अनुसार

हरा धनिया:
सजाने के लिए

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि (समय: 15-20 मिनट):

- मछली को अच्छी तरह साफ़ करें, शल्क और अंदरूनी अंग निकालें और ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक कटोरे में मछली को आधी चम्मच हल्दी पाउडर, नमक, और थोड़ी सी लाल मिर्च पाउडर के साथ मिलाएँ और कम से कम 10-15 मिनट के लिए रख दें।
- परवल को धो कर छील लें और लंबाई में काट लें।
- प्याज़ और टमाटर और हरी मिर्च को बारीक काट लें।

मछली को तलें (समय: 10-15 मिनट): एक कड़ाही में मध्यम आँच पर 2 बड़े चम्मच तेल गर्म करें। मसाले में मिलाई हुई मछली को सुनहरा भूरा होने तक तलें और फिर निकाल कर अलग रख दें।

परवल को पकाएँ (समय: 10-12 मिनट): उसी कड़ाही में और 1 बड़ा चम्मच तेल डालें और गर्म होने पर कटे हुए परवल डालें फिर उसे तब तक तलें जब तक सुनहरा और नर्म न हो जाए। उसे निकाल कर अलग रख दें।

मसाला तैयार करें (समय: 10-15 मिनट): उसी कड़ाही में बचा हुआ 1 बड़ा चम्मच तेल डालें। सरसों और जीरा डालें और इन्हें चटकने दें। फिर तेज़ पत्ते और बारीक़ कटी हुई हरी मिर्च डालें। फिर कटे हुए प्याज़ डालें और भूरे होने तक भूनें। उसके बाद अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें और उसे सुनहरा होने तक भूनें। अब कटे हुए टमाटर डालें। टमाटर नर्म होने तक और तेल अलग होने तक पकाएँ। बचे हुए हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और धनिया पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएँ और 2-3 मिनट तक पकाएँ।

मसाले में परवल डालें (समय: 10-15 मिनट): अब कड़ाही में तैयार किए गये मसाले में तले हुए परवल डालें। मसाले में परवल को अच्छी तरह मिलाएँ। अगर आवश्यक हो तो थोड़ा पानी डालें, ताकि ये चिपके नहीं। ढक कर लगभग 10-15 मिनट तक पकाएँ।

मछली और परवल को मिलाएँ (समय: 5-7 मिनट): पके हुए परवल और मसाले में तली हुई मछली डालें। ध्यान दें कि मछली टूटे नहीं। गर्म मसाला पाउडर डालें और स्वाद के अनुसार नमक डालें। अधिक से अधिक 5-7 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ, ताकि मसालों का स्वाद अच्छी तरह से आ जाए।

सजाने और परोसने की विधि: कटे हुए हरे धनिये से सजाएँ। गर्मा-गरम चावल या रोटी के साथ परोसें।

05

मछली - पालक सब्जी

लगभग
60-70 मिनट

2-3
लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	निम्न	मध्यम

सामग्री:

मछली:
500 ग्राम (रोहू, कतला, पंगास या अन्य कोई मछली उपलब्धता के अनुसार)

पालक:
250 ग्राम

प्याज़:
2 मध्यम आकार के

टमाटर:
1 मध्यम आकार का

हरी मिर्च:
2-3

लहसुन:
5-6 कलियाँ

अदरक:
1 इंच टुकड़ा

हल्दी पाउडर:
1 छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर:
1 छोटा चम्मच

धनिया पाउडर:
1 बड़ा चम्मच

गर्म मसाला पाउडर:
1 छोटा चम्मच

जीरा:
1 छोटा चम्मच

तेज़ पत्ते:
2

तेल:
4 बड़े चम्मच (सरसों का तेल अच्छा रहेगा)

नमक:
स्वाद अनुसार

हरा धनिया:
परोसने से पहले सजाने के लिए

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि (समय: 15-20 मिनट):

- मछली को अच्छी तरह साफ़ करें, शल्क और अंदरूनी अंग निकालें और ठंडे साफ़ पानी से धो लें ।
- एक कटोरे में मछली को आधी चम्मच हल्दी पाउडर, नमक और थोड़े से लाल मिर्च पाउडर के साथ मिलाएँ और कम से कम 10-15 मिनट के लिए अलग रख दें।
- पालक की पत्तियों को अच्छी तरह से धो कर बारीक काट लें।
- प्याज़ और टमाटर को बारीक काट लें। हरी मिर्च को 2 लम्बे भाग में काट लें।
- अदरक लहसुन का पेस्ट बना लें।

मछली को तलें (समय: 10-15 मिनट): एक कड़ाही में 2 बड़े चम्मच तेल गर्म करें। मसाले में मिलाई हुई मछली को सुनहरा भूरा होने तक तलें और फिर निकाल कर अलग रख दें।

पालक को पकाएँ (समय: 10-15 मिनट): उसी कड़ाही में 1 बड़ा चम्मच तेल डालें। जीरा डालें और चटकने दें। अब तेज़ पत्ते और हरी मिर्च को डालें। फिर कटे हुए प्याज़ डालें और भूरा होने तक भूनें। अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें और उसे तब तक भूनें जब तक कच्चापन ख़त्म न हो जाए।

मसाला तैयार करें (समय: 10-15 मिनट): कड़ाही में बचा हुआ 1 बड़ा चम्मच तेल डालें और फिर कटे हुए टमाटर डालें। टमाटर को तब तक पकाएँ, जब तक वो नर्म न हो जाये और तेल अलग न होने लगे। बचे हुए हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और जीरा पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएँ और 2-3 मिनट तक पकाएँ।

पालक को मसाले में डालें (समय: 5-7 मिनट): कटे हुए पालक को मसाले में डालें और मसाले में पालक को अच्छी तरह मिलाएँ। अगर आवश्यक हो तो थोड़ा पानी डालें, ताकि ये चिपके नहीं। उसके बाद ढक कर लगभग 5-7 मिनट तक पकाएँ जब तक पालक नर्म न हो जाए।

मछली और पालक को मिलाएँ (समय: 5-7 मिनट): पकाए हुए पालक और मसाले में तली हुई मछली डालें। ध्यान रखें कि मछली टूटे नहीं। फिर गर्म मसाला पाउडर डालें और स्वाद के अनुसार नमक डालें। अधिक से अधिक 5-7 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ, ताकि सभी मसालों का स्वाद अच्छी तरह आ जाए।

सजाने और परोसने की विधि: कटे हुए हरे धनिये से सजाएँ। गर्मा-गरम चावल या रोटी के साथ परोसें।

06

मछली - तुरुई/नेनुआ सब्जी

लगभग
55-70 मिनट

2-3
लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	मध्यम	मध्यम

सामग्री:

मछली:
500 ग्राम (रोहू, कतला, पंगास या अन्य कोई मछली उपलब्धता के अनुसार)

तुरुई:
250 ग्राम

प्याज़:
2 मध्यम आकार के

टमाटर:
1 मध्यम आकार का

हरी मिर्च:
2-3

हल्दी पाउडर:
1 छोटा चम्मच

धनिया पाउडर:
1 बड़ा चम्मच

गर्म मसाला पाउडर:
1 छोटा चम्मच

जीरा:

1 छोटा चम्मच

तेज़ पत्ते:

2

तेल:

4 बड़े चम्मच

(अधिमानतः सरसों का तेल)

नमक:

स्वाद अनुसार

हरा धनिया:

सजावट के लिए

बनाने की विधि:

सामग्री की तैयार करने की विधि (15-20 मिनट):

- मछली को अच्छी तरह साफ़ करें और आंतरिक अंग हटा दें और ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक कटोरे में मछली के टुकड़ों को आधे चम्मच हल्दी पाउडर, नमक और थोड़े लाल मिर्च पाउडर के साथ मिलाएँ। फिर कम से कम 10-15 मिनट के लिए अलग रख दें।
- तुरुई को छील कर मध्यम आकार के टुकड़ों में काट लें।
- प्याज़ और टमाटर को बारीक काट लें।
- हरी मिर्च को लम्बे-लम्बे 2 भाग में काट लें।

मछली को तलें (10-15 मिनट): एक कड़ाही में मध्यम आँच पर 2 बड़े चम्मच तेल गर्म करें। उसके बाद मसाले में मिलाई हुई मछली को दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक तलें और फिर निकाल कर अलग रख दें।

मसाला तैयार करें (10-15 मिनट): उसी कड़ाही में बचा हुआ 2 बड़े चम्मच तेल गर्म करें और जीरा डालें फिर उन्हें चटकने दें। अब कटी हुई हरी मिर्च और प्याज़ डाल कर सुनहरा भूरा होने तक भूनें। उसके बाद अदरक-लहसुन पेस्ट डालें और सुनहरा होने तक भूनें। उसके बाद कड़ाही में कटा हुआ टमाटर डालें। टमाटर को नर्म होने तक और तेल अलग होने तक पकाएँ। फिर बचा हुआ हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर और जीरा पाउडर डालें और 2-3 मिनट तक पकाएँ।

तुरुई मिलाएँ (15-20 मिनट): अब कड़ाही में तैयार किए गये मसाले में कटी हुई तुरुई को अच्छी तरह मिलाएँ। मिलाएँ। यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा पानी डालें और ढक कर 15-20 मिनट तक पकाएँ, ताकि तुरुई नर्म हो जाए।

मछली और तरुई को मिलाएँ (5-7 मिनट): तली हुई मछली को मसाले और तुरुई में मिलाएँ। इसे थोड़ा ध्यान से मिलाएँ, ताकि मछली टूटे नहीं। गर्म मसाला पाउडर और नमक मिलाएँ। फिर 5-7 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ।

सजाने और परोसने की विधि: हरे धनिये से सजाएँ। गर्मा-गरम चावल या रोटी के साथ परोसें।

07

मछली - कद्दू/लौकी सब्जी

लगभग
55-65 मिनट

2-3
लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	मध्यम	मध्यम

सामग्रीः

मछलीः
500 ग्राम (रोहू, कतला, पंगास या अन्य कोई मछली उपलब्धता के अनुसार)

कद्दूः
250 ग्राम

प्याज़ः
2 मध्यम आकार के

टमाटरः
1 मध्यम आकार का

हरी मिर्चः
2-3

हल्दी पाउडरः
1 छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडरः
1 छोटा चम्मच

गर्म मसाला पाउडरः
1 छोटा चम्मच

मेथी:
1 छोटा चम्मच

तेज़ पत्ते:
2

तेल:
4 बड़े चम्मच
(सरसों का तेल)

नमक:
स्वाद अनुसार

हरा धनिया:
सजावट के लिए

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि : (15-20 मिनट)

- कटी हुई मछलियों के टुकड़ों को अच्छी तरह साफ़ करके धो लें, शल्क और अंदरूनी अंग निकाल दें और ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक कटोरे में मछलियों को आधा चम्मच हल्दी पाउडर, नमक और थोड़ा लाल मिर्च पाउडर के साथ मिलाएँ। फिर इसे कम से कम 10-15 मिनट के लिए अलग रख दें।
- कद्दू को छीलकर मध्यम आकार के टुकड़ों में काट लें।
- प्याज़ और टमाटर को बारीक काट लें।
- हरी मिर्च को लम्बे-लम्बे 2 भाग में काट लें।

मछली को तलें (10-15 मिनट): एक कड़ाही में मध्यम आँच पर 2 बड़ा चम्मच तेल गर्म करें। मसाले में मिली हुई हुई मछलियों को दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक तलें। फिर निकाल कर अलग रख दें ।

कद्दू को पकाएँ: (15- 20 मिनट) उसी कड़ाही में 2 बड़े चम्मच और तेल डालें और गर्म होने पर मेथी डालें और चटकने दें। उसके बाद तेज़ पत्ते और कटी हुई हरी मिर्च डालें। फिर कटी हुई प्याज़ डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें। उसके बाद कटा हुआ टमाटर डालें। टमाटर को नर्म होने तक पकाएँ जब तक की तेल अलग होने लगे। फिर बचे हुए हल्दी पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालें। फिर इसे अच्छी तरह मिलाएँ और 2-3 मिनट तक पकाएँ। उसके बाद कटा हुआ कद्दू मसाले में डालें। कद्दू को मसाले के साथ अच्छी तरह मिलाएँ। फिर ढक कर 10-15 मिनट तक पकाएँ जब तक कद्दू नर्म न हो जाए।

मछली और कद्दू मिलाएँ (8-10 मिनट): तली हुई मछलियों के टुकड़ों को पकाए हुए कद्दू और मसाले के मिश्रण में डालें। फिर धीरे-धीरे मिलाएँ, ताकि मछलियाँ टूटें नहीं। फिर गर्म मसाला पाउडर डालें और स्वाद अनुसार नमक मिलाएँ। फिर इसे 5-7 मिनट और पकाएँ, ताकि सभी मसालों का स्वाद अच्छे तरह आ जाए।

सजाने और परोसने की विधि: कटा हुआ धनिया डाल कर सजाएँ। इसे चावल या रोटी के साथ परोसें।

08

मछली - सोयाबीन सब्जी

लगभग
55-65 मिनट

2-3
लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	मध्यम	मध्यम

सामग्री:

मछली:
500 ग्राम (रोहू, कतला, पंगास या अन्य कोई मछली उपलब्धता के अनुसार)

सोयाबीन (सोया चंक्स):
1 कप

प्याज़:
2 मध्यम आकार के

टमाटर:
1 मध्यम आकार का

हरी मिर्च:
2-3

हल्दी पाउडर:
1 छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर:
1 छोटा चम्मच

धनिया पाउडर:
1 बड़ा चम्मच

गर्म मसाला पाउडर:
1 छोटा चम्मच

जीरा:
1 छोटा चम्मच

तेज़ पत्ते:
2

तेल:
3 बड़े चम्मच

नमक:
स्वाद अनुसार

हरा धनिया:
सजावट के लिए

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि (15-20 मिनट):

- कटी हुई मछली के टुकडों को अच्छी तरह साफ़ करके धो लें, शल्क और अंदरूनी अंग निकाल दें और ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक कटोरे में मछली को आधा चम्मच हल्दी पाउडर, नमक और थोड़े लाल मिर्च पाउडर के साथ मिलाएँ। इसे कम से कम 10-15 मिनट के लिए अलग रख दें।
- सोयाबीन को पानी में लगभग 5 मिनट तक उबालें जब तक वे नर्म और मुलायम न हो जाएँ। फिर इसे छान लें और अतिरिक्त पानी निचोड़ कर अलग रख दें ।
- प्याज़ और टमाटर को बारीक काट लें।
- हरी मिर्च को लम्बे-लम्बे 2 भाग में काट लें।

मछली को तलें (10-15 मिनट): एक कड़ाही में मध्यम आँच पर 2 बड़े चम्मच तेल गर्म करें। फिर मसाले में मिली हुई मछली को दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक तलें और निकाल कर अलग रख दें।

मसाले तैयार करें (10-15 मिनट) : मध्यम आँच पर एक बड़ी कड़ाही में तेल गर्म करें। जीरा डालें और चटकने दें। फिर तेज़ पत्ते और कटी हुई हरी मिर्च डालें और कुछ सेकेंड भूनें। उसके बाद कटा हुआ प्याज़ डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें। फिर अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें और कच्ची महक चली जाने तक भूनें। उसके बाद कटा हुआ टमाटर डालें। टमाटर को नर्म होने तक पकाएँ। फिर बचा हुआ हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और धनिया पाउडर डालें। इसे अच्छी तरह मिलाएँ और 2-3 मिनट तक पकाएँ जब तक कि तेल मसाले से अलग न होने लगे।

अब उबले हुए सोयाबीन को कड़ाही में डालें औरमसाले के साथ अच्छी तरह मिलाएँ। फिर 5-7 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ। अगर मसाले कड़ाही में चिपकने लगें तो थोड़ा पानी डाल कर पकाएँ।

मछली पकाएँ (8-10 मिनट) : कड़ाही में मछली डालें। मसाले के साथ धीरे से मिलाएँ और ढक कर 5-7 मिनट तक पकाएँ, जब तक कि ये नर्म न हो जाए। फिर स्वाद अनुसार नमक डालें और गर्म मसाला पाउडर डालें। उसके बाद ढक कर 5-7 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ ताकि सभी मसालों का स्वाद अच्छी तरह आ जाए।

सजाने और परोसने की विधि: कटा हुआ धनिया डाल कर सजाएँ और इसे चावल या रोटी के साथ परोसें।

09

मछली - दाल

लगभग:
1 घंटा 10-20 मिनट

2-3
लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	मध्यम	मध्यम

सामग्री:

मछली:
500 ग्राम (मोला, पोठिया या अन्य कोई छोटी मछली उपलब्धता के अनुसार)

अरहर की दाल:
1 कप

प्याज़:
1 मध्यम आकार का

टमाटर:
1 मध्यम आकार का

लहसुन:
2 कलियाँ

अदरक:
1 इंच टुकड़ा

हरी मिर्च:
2

हल्दी पाउडर:
1 छोटा चम्मच

जीरा:
1 छोटा चम्मच

हींग:
1/4 छोटा चम्मच

तेल:
2 बड़े चम्मच

नमक:
स्वाद अनुसार

हरा धनिया:
सजाने के लिए

पानी:
आवश्यकता अनुसार

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि (15-20 मिनट):

- छोटी मछलियों को अच्छी तरह साफ़ करके धो लें, शल्क और अंदरूनी अंग निकाल दें और ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक कटोरे में मछलियों को आधा चम्मच हल्दी पाउडर, नमक और थोड़े लाल मिर्च पाउडर के साथ मिलाएँ। इसे कम से कम 10-15 मिनट के लिए अलग रख दें।
- प्याज़ और टमाटर को बारीक काट लें।
- हरी मिर्च को लम्बे-लम्बे 2 भाग में काट लें।
- दाल को अच्छी तरह धो कर 30 मिनट के लिए भिगो दें। फिर पानी निकाल कर अलग रख दें।

दाल पकाना (25- 30 मिनट): एक पतीले में भीगी हुई दाल और 3 कप पानी डालें। इसमें हल्दी पाउडर और नमक डालें। इसे उबालें और धीमी आँच पर तब तक पकाएँ, जब तक दाल मुलायम न हो जाए। इसमें लगभग 25-30 मिनट लग सकते हैं। इसे बीच-बीच में चलाते रहें।

मछली तलना (10-15 मिनट): मध्यम आँच पर एक कड़ाही में तेल गर्म करें। मसाले में मिलाई हुई मछली को दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक तलें और फिर एक प्लेट में निकाल कर अलग रख दें।

मसाला बनाना (10-15 मिनट): उसी कड़ाही में जीरा डालें और चटकने दें। फिर हींग डालें और 30 सेकंड तक भूनें, फिर कटी हुई प्याज़ डाल कर सुनहरा भूरा होने तक भूनें। कटा हुआ लहसुन, अदरक और हरी मिर्च डालें और 2-3 मिनट तक भूनें। कटे हुए टमाटर डालें और नर्म होने व तेल से अलग होने तक पकाएँ। फिर धनिया पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।

दाल मिलाना (8-10 मिनट): पकाई हुई दाल को कड़ाही में डालें और अच्छे तरह मिलाएँ। गाढ़ेपन के लिए आवश्यकता अनुसार पानी डालें। फिर 5 मिनट तक धीमी आँच पर उबालें।

मछली मिलाना (5-7 मिनट): तली हुई मछली डालें और 5-7 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ। उसके बाद स्वाद अनुसार नमक मिलाएँ।

सजावट और परोसने की विधि: ताज़ा कटे हुए हरे धनिये से सजाएँ। गर्मा गरम मछली-दाल को चावल या रोटी के साथ परोसें।

10

मछली बिरयानी

लगभग: 1 घंटा 15 मिनट- 1 घंटा 40 मिनट

2-3 लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	अधिक	अधिक

सामग्री:

मछली के लिए:

मछली:
500 ग्राम (रोहू, कतला, पंगास या अन्य कोई मछली उपलब्धता के अनुसार)

हल्दी पाउडर:
1 चम्मच

लाल मिर्च पाउडर:
1 छोटा चम्मच

गर्म मसाला:
1 छोटा चम्मच

नींबू का रस:
1 बड़ा चम्मच

नमक:
स्वाद अनुसार

चावल के लिए:

बासमती चावल:

2 कप

पानी:

4 कप

तेज़ पत्ता:

1

लौंग:

4-5

हरी इलायची:

4-5

दालचीनी:

1 टुकड़ा

नमक:

स्वाद अनुसार

बिरयानी के लिए:

प्याज़:

2 मध्यम आकार के

टमाटर:

1 मध्यम आकार का

दही:

1 कप

हरी मिर्च:

2

लहसुन –

3-4 कलियाँ

अदरक:

2 इंच टुकड़ा

हल्दी पाउडर:

1 छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर:

1 छोटा चम्मच

धनिया पाउडर:

1 छोटा चम्मच

गर्म मसाला:

1 छोटा चम्मच

हरा धनिया:

1/4 कप, कटा हुआ

घी:

3 बड़े चम्मच

तली हुई प्याज़:

2 बड़े चम्मच

(सजाने के लिए)

बनाने की विधिः

सामग्री की तैयारी (15-20 मिनट) :

- कटी हुई मछलियों के टुकड़ों को अच्छी तरह साफ़ करके धो लें, शल्क और अंदरूनी अंग निकाल दें और ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक कटोरे में हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, गर्म मसाला, नींबू का रस और नमक मिलाएँ। इस मिश्रण में मछली को मिलाएँ और कम से कम 15 मिनट के लिए अलग रख दें।
- प्याज़, टमाटर और अदरक के आधे भाग को को काट लें।
- हरी मिर्च को लम्बे-लम्बे 2 भाग में काट लें।
- बचे हुए अदरक और लहसुन का पेस्ट बना लें।

चावल पकाना (15-20 मिनट) : बासमती चावल को अच्छी तरह धो लें। एक बड़े बर्तन में 4 कप पानी उबालें। इसमें तेज़ पत्ता, लौंग, इलायची, दालचीनी और नमक डालें। धुले हुए चावल डालें और 70-80% पकने तक उबालें। फिर छान कर अलग रख दें।

मछली तलना (10-15 मिनट) : एक कड़ाही में 2 बड़े चम्मच घी गर्म करें। मसाले में मिलाई हुई मछली को सुनहरा भूरा होने तक दोनों तरफ से तलें, फिर निकाल कर अलग रख दें।

बिरयानी का बेस बनाना (10-15 मिनट) : उसी कड़ाही में बचा हुआ घी डालें। बारीक़ कटे हुए प्याज़ डाल कर सुनहरा भूरा होने तक भूनें। फिर अदरक-लहसुन पेस्ट और कटी हुई हरी मिर्च डालें और 2-3 मिनट तक भूनें। फिर कटे हुए टमाटर डालें और नर्म होने तक पकाएँ। उसके बाद हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और गर्म मसाला डाल कर अच्छी तरह मिलाएँ। फिर दही डालें और 5 मिनट तक पकाएँ और फिर धनिया पत्ते डाल कर मिलाएँ।

बिरयानी की परतें लगाना (5-7 मिनट) : एक बड़े बर्तन में पके हुए चावल की एक परत फैलाएँ। उसके ऊपर तली हुई मछली का मिश्रण डालें। फिर चावल की एक और परत लगाएँ और इसी तरह से परतें लगाते जाएँ।

दम देना (25-30 मिनट) : बर्तन को अच्छी तरह ढक दें। अगर ढक्कन पूरी तरह बंद नहीं है, तो आटे या एल्युमिनियम फॉयल से सील कर दें। फिर धीमी आँच पर 25-30 मिनट तक पकाएँ।

परोसने की विधिः पकने के बाद, चावल को हल्के हाथों से फैलाएँ। तली हुई प्याज़ से सजाएँ। रायता और सलाद के साथ गर्मा-गरम बिरयानी परोसें।

11

मछली का अचार

लगभग: 1 घंटा 15 मिन – 1 घंटा 35 मिनट

15-20 लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	निम्न	अधिक

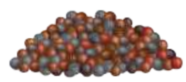
सामग्री:

मछली:
1 किलो (मोला, पोठिया या अन्य कोई छोटी मछली उपलब्धता के अनुसार)

तेल:
500 ग्राम

लहसुन:
50 ग्राम

अदरक:
50 ग्राम



सरसों:
20 ग्राम

मिर्च पाउडर:
100 ग्राम

हल्दी पाउडर:
50 ग्राम

नमक:
स्वाद अनुसार

काली मिर्च पाउडर:
50 ग्राम

सिरका:
250 मिली

बनाने की विधि:

मछली तैयार करें (15-20 मिनट):

- छोटी मछलियों को अच्छी तरह साफ़ करके धो लें, शल्क और अंदरूनी अंग निकाल दें और ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक कटोरे में मछलियों को आधा चम्मच हल्दी पाउडर, नमक और थोड़े से लाल मिर्च पाउडर के साथ मिलाएँ। इसे कम से कम 10-15 मिनट के लिए अलग रख दें।
- हरी मिर्च को लम्बे-लम्बे 2 भाग में काट लें।
- लहसुन और अदरक को छील कर काट लें।
- आधे लहसुन और अदरक को बारीक पीस लें।

मछली तलें (15-20 मिनट): एक कड़ाही में तेल गर्म करें और मसाले में मिली हुई मछली को सुनहरा और थोड़ा कुरकुरा होने तक तलें। तली हुई मछली को तेल से निकाल कर अलग रख दें।

मसाला तैयार करें (10-15 मिनट): उसी तेल में सरसों डाल कर चटकाएँ। बाकी का कटा हुआ लहसुन और इस मसाले में तली हुई मछली मिला दें

पीसा हुआ मसाला और सिरका डालें (8-10 मिनट): मेथी के बीज डाल कर अच्छी तरह मिलाएँ। पिसा हुआ लहसुन-अदरक का पेस्ट कड़ाही में डालें और कच्ची महक जाने तक भूनें। सिरका डाल कर अच्छी तरह मिलाएँ।

ठंडा करके बोतल/ज़ार में भरें (25- 30 मिनट): कड़ाही को आँच से हटा कर मछली का अचार पूरी तरह ठंडा होने दें। ठंडा होने के बाद इसे साफ़ और सूखी काँच की बोतल/ज़ार में भर कर स्टोर करें।

स्टोर करने की विधि: मछली का अचार ठंडी और अंधेरी जगह पर स्टोर करें। कुछ दिनों के बाद यह गाढ़ा हो जायेगा और इसका स्वाद बेहतर हो जाएगा।

12

मसालेदार मछली की सब्जी

लगभग
50-60 मिनट

2-3
लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	निम्न	अधिक

सामग्री:

मछली:
500 ग्राम (रोहू, कतला, पंगास या अन्य कोई मछली उपलब्धता के अनुसार)

प्याज :
2 मध्यम आकर के

टमाटर:
1 मध्यम आकर के

हल्दी पाउडर:
3 छोटे चम्मच

मिर्च पाउडर:
2 छोटे चम्मच

तेल:
1 बड़ा चम्मच

लहसुन:
10 कलियाँ

हरी मिर्च:
2

जीरा:
1 छोटा चम्मच

काली मिर्च:
8-10

साबुत लाल मिर्च:
2

सरसों का तेल:
2 बड़े चम्मच

तेज पत्ते:
2

गरम मसाला:
1 छोटा चम्मच

नमक:
स्वाद अनुसार

हरा धनिया:
सजाने के लिए

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि (15-20 मिनट):

- कटी हुई मछली के टुकड़ों को अच्छी तरह साफ़ करके धो लें, शल्क और अंदरूनी अंग निकाल दें और ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक कटोरे में, मछलियों के टुकड़ों को आधा चम्मच हल्दी पाउडर, नमक और थोडे लाल मिर्च पाउडर के साथ मिलाएँ। इसे कम से कम 10-15 मिनट के लिए अलग रख दें।
- प्याज़ और टमाटर को बारीक काट लें।
- हरी मिर्च को लम्बे-लम्बे 2 भाग में काट लें।

मसाला पेस्ट तैयार करें (10-15 मिनट): मिक्सर या सिलबट्टे से लहसुन, हरी मिर्च, काली मिर्च, जीरा, साबुत लाल मिर्च, 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर और कटा हुआ टमाटर डाल कर बारीक पीस लें।

मछली तलें (10-15 मिनट): कड़ाही में मध्यम आँच पर सरसों का तेल गर्म करें। फिर मसाले में मिलाई हुई मछली को सुनहरा भूरा होने तक दोनों तरफ तलें और निकाल कर अलग रख दें।

सब्जी बनाएँ (10-15 मिनट): उसी कड़ाही में तेज़ पत्ता और तैयार किया हुआ मसाला पेस्ट डालें। कुछ मिनट तक भूनें। फिर आधा छोटा चम्मच नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। फिर तली हुई मछली को कड़ाही में वापस डालें और मसाला पेस्ट में मिलाएँ। आधा कप पानी डाल कर मिलाएँ और 5-10 मिनट तक पकाएँ।

तैयार करें और परोसें (5–7 मिनट): सब्जी में गर्म मसाला और कटा हुआ धनिया डालें। उस के बाद अच्छी तरह मिलाएँ और एक मिनट और पकाएँ। फिर गर्मा-गरम सब्जी को चावल के साथ परोसें।

13

मछली फ्राई

लगभग:
30-45 मिनट

2-3
लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
मध्यम	निम्न	अधिक

सामग्री:

मछली:
500 ग्राम (रोहू, कतला, पंगास या अन्य कोई मछली उपलब्धता के अनुसार)

सरसों का पेस्ट:
3 बड़ा चम्मच

लहसुन पेस्ट:
2 छोटा चम्मच

सरसों का तेल:
3 बड़ा चम्मच

हल्दी पाउडर:
2 छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर:
1 छोटा चम्मच

हरा धनिया:
1 कप, कटा हुआ

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि (15-20 मिनट):

- कटी हुई मछलियों के टुकड़ों को अच्छी तरह साफ़ करके धो लें, शल्क और अंदरूनी अंग निकाल दें और ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक कटोरे में, मछलियों के टुकड़ों को सरसों पेस्ट, लहसुन पेस्ट, हल्दी पाउडर, नमक और लाल मिर्च पाउडर के साथ मिलाएँ। इसे कम से कम 10-15 मिनट के लिए अलग रखदें।

मछली तलें (10-15 मिनट): कड़ाही में मध्यम आँच पर 3 बडे चम्मच सरसों का तेल गर्म करें। तेल को एक कल्छी से चलाएं। मछली को गर्म तेल में धीरे-धीरे डालें। दोनों तरफ से मछली के कुरकुरे और भूरे होने तक पकाएँ।

सजाने और परोसने की विधि: मछली को कड़ाही से निकाल कर प्लेट में रखें और हरी चटनी और प्याज़ के साथ परोसें।

14

मछली पराठा

लगभग:
60-75 मिनट

2-3
लोगों के लिए

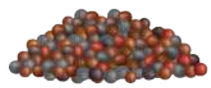
प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	मध्यम	अधिक

सामग्री:

मछली:
500 ग्राम (रोहू, कतला, पंगास या अन्य कोई मछली उपलब्धता के अनुसार)

गेहूं का आटा:
2 कप

प्याज:
1 मध्यम आकर का



सरसों:
10 ग्राम

हल्दी पाउडर:
1 छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर:
1 छोटा चम्मच

हरा धनिया:
25 ग्राम

नमक:
स्वादानुसार

घी:
तलने के लिए

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि (15-20 मिनट):

- कटी हुई मछली के टुकडों को अच्छी तरह साफ़ करके धो लें, शल्क और अंदरूनी अंग निकाल दें और ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक कटोरे में मछलियों के टुकड़ों को आधा चम्मच हल्दी पाउडर, नमक और थोड़े से लाल मिर्च पाउडर के साथ मिलाएँ। इसे कम से कम 10-15 मिनट के लिए अलग रख दें।
- प्याज़, हरी मिर्च को बारीक काट लें।
- हरा धनिया काट लें।

मछली तलें (10-15 मिनट): एक कड़ाही में मध्यम आँच पर 2 बड़े चम्मच घी गर्म करें। मछली को कड़ाही में डालें और 5-7 मिनट तक दोनों तरफ भूनें जब तक कि मछली पक न जाए और हल्की सुनहरी न हो जाए। उसके बाद कड़ाही से मछली निकाल कर अलग रख दें और मछली के काँटों को सावधानीपूर्वक हटा दें।

पराठे में भरने के लिए मछली का मिश्रण तैयार करें (15-20 मिनट): उसी कड़ाही में यदि आवश्यक हो तो एक और बड़ा चम्मच घी डालें। सरसों के बीज डालें और चटकने दें। बारीक कटा प्याज़ डालें और प्याज़ के सुनहरा भूरा होने तक भूनें। फिर हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, और नमक डालें इसे अच्छी तरह मिलाएँ और 2 मिनट तक पकाएँ। पकाई हुई मछली को मसाले में मिलाएँ। ताज़ा धनिया पत्तिया डालें और 3-4 मिनट तक पकाएँ, ताकि सभी मसालों का स्वाद अच्छी तरह आ जाए। मिश्रण अगर सूखा हो, तो थोड़ा घी या तेल डाल कर गीला कर लें और फिर ठंडा होने के लिए अलग रख दें।

आटा तैयार करें (10 मिनट): एक बर्तन में गेहूँ का आटा और एक चुटकी नमक डालें। अच्छे तरह मिलाएँ। फिर धीरे-धीरे पानी डाल कर आटे को गूंथें, जब तक कि आटा नर्म और लचीला न हो जाए। फिर आटे को गीले कपड़े से ढक कर 10 मिनट के लिए छोड़ दें।

पराठे भरें और बेलें (10-15 मिनट): आटे को छोटे-छोटे गोले में बाँटें। प्रत्येक गोले को बेलन की मदद से छोटी चपटी रोटी बना लें। हर रोटी के बीच में एक चम्मच मछली का मिश्रण रखें। आटे के किनारों को मिला कर भरावन को सील कर दें। फिर धीरे-धीरे भरी हुई लोई को बेलन से पराठे के आकार में बेलें।

पराठे पकाएँ (15-20 मिनट): मध्यम आँच पर तवा गर्म करें। पराठे को गर्म तवे पर रखें और 1-2 मिनट तक पकाएँ जब तक कि सतह पर बुलबुले जैसे न बन जाएँ। पराठे को पलटें और पके हुए हिस्से पर घी या मक्खन लगाएँ। फिर से 1-2 मिनट तक पकाएँ जब तक कि सुनहरे भूरे धब्बे न आ जाएँ। पराठे को पलटें और दूसरे हिस्से पर भी घी या मक्खन लगाएँ। दोनों ओर से सुनहरा भूरा और कुरकुरा होने तक पकाएँ। बचे हुए आटे और भरावन के साथ यह प्रक्रिया दोहराएँ।

परोसने की विधि: गर्मा-गरम मछली पराठे को चटनी/अचार या दही के साथ परोसें।

सुझाव: पराठे में भरने के लिए मछली का मिश्रण तैयार करने के दौरान तली हुई मछली की जगह मछली के पाउडर का उपयोग किया जा सकता है।

15

भाप में पके छोटी मछली के पॉकेट्स

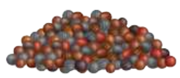
लगभग: 1 घंटा 20 मिनट – 1 घंटा 40 मिनट

2-3 लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	निम्न	मध्यम

सामग्री:

मछली:
300 ग्राम (मोला, पोठिया या अन्य कोई मछली उपलब्धता के अनुसार)



सरसों:
3 बड़े चम्मच

हल्दी पाउडर:
1 छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर:
1/4 छोटा चम्मच

हरी मिर्च:
5-6

सरसों का तेल:
1 बड़ा चम्मच

नमक:
स्वादानुसार

केले के पत्ते:
लपेटने के लिए

हरा धनिया:
25 ग्राम

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि (15-20 मिनट:

- मछली को अच्छी तरह साफ़ करके धो लें, शल्क और अंदरूनी अंग निकाल दें और ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- हरी मिर्च को बारीक काट लें।
- हरा धनिया काट लें।
- सरसों का पेस्ट तैयार कर लें।

मसाला बनाएँ (15-20 मिनट): एक बड़े कटोरे में सरसों का पेस्ट, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, कटी हुई हरी मिर्च, सरसों का तेल और नमक मिलाएँ। साफ़ की हुई मछली को मसाले में डाल कर अच्छी तरह से मिलाएँ। प्रत्येक मछली को समान रूप से मसाले में मिलाएँ। फिर 20 मिनट के लिए अलग रख दें, ताकि मसाले अच्छी तरह से मछली में मिल जाएँ।

केले के पत्ते तैयार करें (10-15 मिनट): केले के पत्तों को हल्की आँच पर या गर्म कड़ाही में कुछ सेकंड के लिए गर्म करें, ताकि वे मुलायम हो जाएँ और आसानी से मोड़े जा सकें। केले के पत्तों को बड़े चौकोर टुकड़ो में काट लें (लगभग 12/12 इंच)।

मछली के पॉकेट्स तैयार करें (10-15 मिनट): हर केले के पत्ते के टुकड़े के बीच में मसाले में मिली हुई मछली रखें। केले के पत्ते को मछली के ऊपर मोड़ कर एक सुरक्षित पॉकेट बना लें, सुनिश्चित करें कि किनारे अच्छी तरह बंद हों, ताकि मिश्रण बाहर न निकले। आवश्यकता हो तो छोटी पतली लकड़ी या सींक का उपयोग करें।

भाप तैयार करें (8-10 मिनट): एक कुकर या इडली बनाने वाले बर्तन में पानी भरें और उबाल लें। मछली के तैयार किए हुए पॉकेट्स को एक स्टैंडनुमा बर्तन में रखें, सुनिश्चित करें, कि वे एक परत में रखे हों।

मछली को भाप में पकाएँ(20-25 मिनट): मछली रखे बर्तन को ढक कर इसे 20-25 मिनट तक पकाएँ, या जब तक मछली अच्छी तरह से पक न जाए और नर्म न हो जाए। चेक करने के लिए एक पॉकेट खोल कर मछली को देखें।

परोसने की विधि: भाप में पके मछली के पॉकेट्स को कुकर या इडली बनाने वाले बर्तन से सावधानीपूर्वक निकालें। गर्मा-गरम भाप में पके मछली के पॉकेट्स को चावल के साथ परोसें।

16

सरसों के पेस्ट के साथ बनी मछली

लगभग:
55-70 मिनट

2-3
लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	निम्न	अधिक

सामग्री:

मछली:
300 ग्राम (रोहू, कतला, पंगास या अन्य कोई मछली उपलब्धता के अनुसार)

प्याज:
2 मध्यम आकार के

टमाटर:
1 मध्यम आकर का

हल्दी पाउडर:
1/3 छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर:
1/3 छोटा चम्मच

पंच फोड़न:
1/2 छोटा चम्मच

सरसों का तेल:
3 बड़े चम्मच

लहसुन:
2 कलियाँ

सूखी लाल मिर्च:
1

नमक:
स्वादानुसार

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि (15-20 मिनट):

- कटी हुई मछलियों के टुकड़ों को अच्छी तरह साफ़ करके धो लें, शल्क और अंदरूनी अंग निकाल दें और फिर ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक कटोरे में मछलियों के टुकड़ों को आधा चम्मच हल्दी पाउडर, नमक और थोड़े से लाल मिर्च पाउडर के साथ मिलाएँ। इसे कम से कम 10-15 मिनट के लिए अलग रख दें।
- प्याज़ और टमाटर को बारीक काट लें।

सरसों का पेस्ट तैयार करें (10-15 मिनट): एक मिक्सर या सिलबट्टे से सरसों, सूखी लाल मिर्च, लहसुन की कलियां महीन पीस लें, फिर उसमें 1/4 कप पानी डाल कर चिकना पेस्ट बना लें और अलग रख दें।

मछली तलें (10-15 मिनट): एक कड़ाही में मध्यम आँच पर 2 बड़े चम्मच सरसों का तेल गर्म करें। फिर मसाले में मिली हुई मछली को दोनों तरफ सुनहरी होने तक तलें और फिर कड़ाही से निकाल कर अलग रख दें।

मसाला तैयार करें (10-15 मिनट): उसी कड़ाही में 1 बड़ा चम्मच सरसों का तेल डालें। पंच फोड़न डालें और चटकने दें। फिर कटा हुआ प्याज़ और सूखी लाल मिर्च डालें। प्याज़ सुनहरा भूरा होने तक भूनें। उसके बाद कड़ाही में कटा हुआ टमाटर डालें और नर्म होने तक पकाएँ। अब सरसों का पेस्ट डालें और अच्छी तरह से मिलाएँ और 5-7 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ।

मछली और सरसों का पेस्ट मिलाएँ (8-10 मिनट): तली हुई मछली को कड़ाही में डालें और अच्छी तरह से मिलाएँ और इसे 5-7 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ, ताकि सभी मसालों का स्वाद अच्छी तरह आ जाए। आवश्यकता हो तो थोड़ा पानी डालें और नमक चखें और आवश्यकतानुसार दोबारा डालें।

परोसने की विधि: गर्म-गर्म चावल के साथ परोसें।

17

अंडा - मछली भुर्जी

लगभग
35-45 मिनट

2-3
लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	निम्न	मध्यम

सामग्री:

मछली:
200 ग्राम (रोहू, कतला, पंगास या अन्य कोई मछली उपलब्धता के अनुसार)

अंडे:
2

प्याज:
1

हरी मिर्च:
1

हल्दी पाउडर:
1/4 छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर:
1/4 छोटा चम्मच

गर्म मसाला:
1/2 छोटा चम्मच

सरसों का तेल:
1 बड़ा चम्मच

नमक:
स्वादानुसार

हरा धनिया:
25 ग्राम

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि (15-20 मिनट):

- कटी हुई मछलियों के टुकड़ों को अच्छी तरह साफ़ करके धो लें, शल्क और अंदरूनी अंग निकाल दें और ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक कटोरे में, मछलियों के टुकड़ों को आधा चम्मच हल्दी पाउडर, नमक और थोड़ा लाल मिर्च पाउडर के साथ मिलाएँ। इसे कम से कम 10-15 मिनट के लिए अलग रखदें।
- प्याज़, हरी मिर्च और लहसुन को बारीक काट लें।
- हरा धनिया काट लें।

मछली पकाएँ (10-15 मिनट): एक कड़ाही में 1 बड़ा चम्मच सरसों का तेल गर्म करें। मसाले में मिलाई हुई मछली को तलें जब तक वह पूरी तरह पक न जाए। अब मछली को कड़ाही से निकाल कर ठंडा होने दें और फिर मछली को हल्के हाथों से मसल लें यह सुनिश्चित करने के लिए की उसमें काँटे न हों।

भुर्जी तैयार करें (8-10 मिनट): उसी कड़ाही में बारीक कटा प्याज़ और कटी हुई लहसुन डालें। प्याज़ सुनहरा भूरा होने तक भूनें। बारीक कटी हुई हरी मिर्च डालें। फिर हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें और इसे अच्छे तरह मिलाएँ और 2 मिनट तक पकाएँ।

अंडा और मछली मिलाएँ (3-5 मिनट): एक कटोरी में अंडे फोड़ कर फेंट लें। फेंटे हुए अंडे को कड़ाही में डालें और लगातार चलाते हुए पकाएँ। जब अंडे आधे पक जाएँ, तब तली हुई मछली डालें। अंडे और मछली को मिला कर पकाएँ, जब तक कि अंडे पूरी तरह से पक न जाएँ और मछली के साथ मिल न जाएँ।

गर्म मसाला और धनिया डालें (2 मिनट): गर्म मसाला और हरा धनिया डालें और अच्छी तरह मिलाएँमिला कर 1-2 मिनट तक पकाएँ।

परोसने की विधि: गर्मा-गरम अंडा-मछली भुर्जी को रोटी या पराठे के साथ परोसें।

18

मछली दाल खिचड़ी

लगभग
55-65 मिनट

2-3
लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	अधिक	मध्यम

सामग्री:

छोटी मछली:
200 ग्राम (मोला, पोठिया या अन्य कोई छोटी मछली उपलब्धता के अनुसार)

चावल:
1 कप

मूंग दाल:
1/2 कप

प्याज:
1 मध्यम आकार का

टमाटर:
1 मध्यम आकार का

लहसुन:
2 कलियाँ

हरी मिर्च:
2

जीरा:
1 छोटा चम्मच

हल्दी पाउडर:
1/2 छोटा चम्मच

गरम मसाला:
1/2 छोटा चम्मच

हींग:
1/4 छोटा चम्मच

घी:
2 बड़े चम्मच

नमक:
स्वादानुसार

धनिया पत्तियाँ:
25 ग्राम

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि (15-20 मिनट):

- छोटी मछलियों को अच्छी तरह साफ़ करके धो लें, शल्क और अंदरूनी अंग निकाल दें और फिर ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक कटोरे में मछलियों को आधा चम्मच हल्दी पाउडर, नमक और थोड़े लाल मिर्च पाउडर के साथ मिलाएँ। इसे कम से कम 10-15 मिनट के लिए अलग रख दें।
- मूंग दाल और चावल को ठंडे पानी में 2-3 बार धोकर भिगोने के लिए रख दें
- प्याज़, टमाटर, हरी मिर्च और लहसुन को बारीक काट लें।
- हरा धनिया काट लें।

मछली तलें (10-15 मिनट): मध्यम आँच पर एक कड़ाही में 1 बड़ा चम्मच तेल गर्म करें। मछली को कड़ाही में डालें और 5-7 मिनट तक पकाएँ जब तक कि मछली पक न जाए और हल्की सुनहरी न हो जाए। उसके बाद कड़ाही से मछली निकाल कर अलग रख दें। अगर काँटे हों, तो उन्हें निकाल लें।

मसाला तैयार करें (10-12 मिनट): उसी कड़ाही में बचा हुआ 1 बड़ा चम्मच तेल डालें। जीरा डालें और चटकने दें। फिर हींग डालें और 30 सेकंड तक भूनें। उसके बाद बारीक कटा प्याज़ और कटी हुई लहसुन डालें। प्याज़ को सुनहरा भूरा होने तक भूनें। फिर कटा हुआ टमाटर और हरी मिर्च डालें। टमाटर को नर्म होने तक पकाएँ।

दाल और चावल पकाएँ (20-25 मिनट): एक पतीले में तैयार किये गये मसाले के साथ धुले हुए मूंग दाल और बासमती चावल डालें और उसमें हल्दी पाउडर, गर्म मसाला, और नमक डालें और इसेअच्छे तरह मिलाएँ। एक पतीले में 4 कप पानी डालें और इस मिश्रण को 20-25 मिनट तक उबालें। जब यह मिश्रण पक जाये तब इसमें तली हुई मछली डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। फिर इसे ढक कर धीमी आँच पर 10 मिनट तक पकाएँ, जब तक कि दाल, चावल और मछली नर्म न हो जाएँ और पूरी तरह मिल न जाएँ और पानी न सूख जाए।

धनिया डालें (2 मिनट): पकाने के बाद, ताज़ा हरा धनिया डालें और अच्छे तरह मिलाएँ।

परोसने की विधि: गर्मा-गरम मछली दाल खिचड़ी को घी के साथ परोसें।

19

मछली की चटनी

लगभग
35-50 मिनट

2-3
लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	कम	कम

सामग्री:

मछली:
500 ग्राम (मोला, पोठिया या अन्य कोई छोटी मछली उपलब्धता के अनुसार)

नमक:
स्वाद अनुसार

हल्दी पाउडर:
1 चम्मच

सरसों का तेल:
2 बड़े चम्मच

लहसुन:
3 कलियाँ

अदरक:
1 इंच टुकड़ा

हरी मिर्च:
2

नीबू का रस- ½
छोटा चम्मच

हरा धनिया:
सजाने के लिए

वैकल्पिक
काली मिर्च पाउडर,
जीरा पाउडर

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि (15-20 मिनट):

- छोटी मछलियों को अच्छी तरह से साफ़ करके धो लें, उनके आंतरिक अंग निकालें तथा ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक बर्तन में मछली को नमक और हल्दी पाउडर के साथ मिलाएँ। अधिक स्वाद के लिए और भी मसले डाले जा सकते हैं। इसे लगभग 10-15 मिनट के लिए रख दें।
- अदरक, लहसुन, हरी मिर्च और हरे धनिये को बारीक़ काट लें।

मछली भूनें (10-15 मिनट): मध्यम आँच पर कड़ाही को गर्म करें । कड़ाही गर्म होने पर उसमें तेल डालें। अब नमक और हल्दी पाउडर मिलाई हुई मछली डालें। मछली को सुनहरी भूरी होने तक भूनें। इसमें लगभग 10-15 मिनट लगते हैं। भुनी हुई मछली को प्लेट में निकालें और पूरी तरह ठंडा होने दें।

मछली पीसें (10-15 मिनट): ठंडी हुई मछली को सिलबट्टे या ग्राइंडर से पीस लें। अब इसमें बारीक कटा हुआ अदरक, लहसुन और हरी मिर्च डाल कर अच्छी तरह मिला लें। अंत में कटी हुई हरे धनिये की पत्तियाँ और नींबू का रस निचोड़ कर फिर से मिलाएँ।

परोसने के सुझाव: छोटी मछली की चटनी का उपयोग रोटी या चावल के साथ खाने में किया जा सकता है।

20

मछली - कटहल सब्जी

लगभग
65-75 मिनट

2-3
लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	मध्यम	अधिक

सामग्री:

मछली:
500 ग्राम (रोहू, कतला, पंगास या अन्य कोई मछली उपलब्धता के अनुसार)

कच्चा कटहल:
250 ग्राम

प्याज़:
2 मध्यम आकार के

टमाटर:
1 मध्यम आकार का

हरी मिर्च:
2-3

लहसुन:
5-6 कलियाँ

अदरक:
1 इंच टुकड़ा

हल्दी पाउडर:
1 छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर:
1 छोटा चम्मच

धनिया पाउडर:
1 बड़ा चम्मच

गर्म मसाला पाउडर:
1 छोटा चम्मच

जीरा:
1 छोटा चम्मच

तेज पत्ते:
2

तेल:
4 बड़े चम्मच (अधिमानतः सरसों का तेल)

नमक:
स्वाद अनुसार

हरा धनिया:
सजावट के लिए

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि (समय: 15-20 मिनट:

- कटी हुई मछली के टुकड़ों को अच्छी तरह साफ़ करें, छीलें और आंतरिक अंग हटा दें और ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक कटोरे में मछली के टुकड़ों को आधे चम्मच हल्दी पाउडर, नमक और थोड़े से लाल मिर्च पाउडर के साथ मिलाएँ। फिर कम से कम 15-20 मिनट के लिए अलग रख दें।
- कच्चे कटहल को छील कर मध्यम आकार के टुकड़ों में काट लें। अपने हाथों और चाकू को चिपकने से बचाने के लिए तेल का उपयोग करें।
- प्याज़ और टमाटर को बारीक काट लें और हरी मिर्च को लम्बे-लम्बे 2 भाग में काट लें।
- अदरक लहसुन का पेस्ट बना लें।

कटहल को उबालें (10-15 मिनट): एक बड़े बर्तन में पानी उबालें। फिर कटहल के टुकड़ों को डाल कर उन्हें नर्म होने तक पकाएँ (लगभग 10-15 मिनट)। उसके बाद छान कर अलग रख दें।

कटहल को तलें (8-10 मिनट): एक कड़ाही में मध्यम आँच पर 2 बड़े चम्मच तेल गर्म करें और कटहल को उसमेंसुनहरा होने तक तलें और निकाल कर अलग रख दें।

मछली को तलें (10-15 मिनट): कड़ाही में मध्यम आँच पर 2 बड़े चम्मच तेल गर्म करें। मसाले में मिलाई हुई मछली को दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक तलें। उसके बाद निकाल कर अलग रख दें।

मसाला तैयार करें (10-15 मिनट): उसी कड़ाही में बचा हुआ 2 बड़े चम्मच तेल डालें। जीरा डालें और इन्हें चटकने दें। फिर तेज़ पत्ते और कटी हुई हरी मिर्च डालें। उसके बाद प्याज़ डाल कर सुनहरा भूरा होने तक भूनें। फिर अदरक-लहसुन पेस्ट डालें और सुनहरा होने तक भूनें। फिर कटा हुआ टमाटर डालें। टमाटर को नर्म होने तक और तेल अलग होने तक पकाएँ। अब बचे हुए हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और धनिया पाउडर को डालें और 2-3 मिनट तक पकाएँ।

कटहल मिलाएँ (10 मिनट): तले हुए कटहल को मसाले में अच्छी तरह मिलाएँ, यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा पानी डालें और ढक कर 10 मिनट तक पकाएँ, ताकि मसालों का स्वाद अच्छे तरह आ जाए।

मछली और कटहल को मिलाएँ (5-7 मिनट): अब तली हुई मछली को मसाले और कटहल में मिलाएँ। थोड़ा ध्यान से मिलाएँ, ताकि मछली टूटे न। फिर गर्म मसाला पाउडर और नमक मिलाएँ और 5-7 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ।

सजाने और परोसने की विधि: कटे हुए हरे धनिये से सजाएँ। गर्मा-गरम चावल या रोटी के साथ परोसें।

21

मछली - आलू सब्जी

लगभग
55-70 मिनट

2-3
लोगों के लिए

प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	वसा
अधिक	अधिक	अधिक

सामग्री:

मछली:
500 ग्राम (रोहू, कतला, पंगास या अन्य कोई अन्य मछली उपलब्धता के अनुसार)

आलू:
250 ग्राम

प्याज़:
2 मध्यम आकार के

टमाटर:
1 मध्यम आकार का

हरी मिर्च:
2-3

अदरक:
1 इंच टुकड़ा

लहसुन:
6-7 कलियाँ

हल्दी पाउडर:
1 छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर:
1 छोटा चम्मच

धनिया पाउडर:
1 बड़ा चम्मच

गर्म मसाला पाउडर:
1 छोटा चम्मच

जीरा:
1 छोटा चम्मच

तेज पत्ते:
2

तेल:
4 बडे चम्मच
(सरसों का तेल)

नमक:
स्वाद अनुसार

हरा धनिया:
सजावट के लिए

बनाने की विधि:

सामग्री तैयार करने की विधि (समय: 15-20 मिनट):

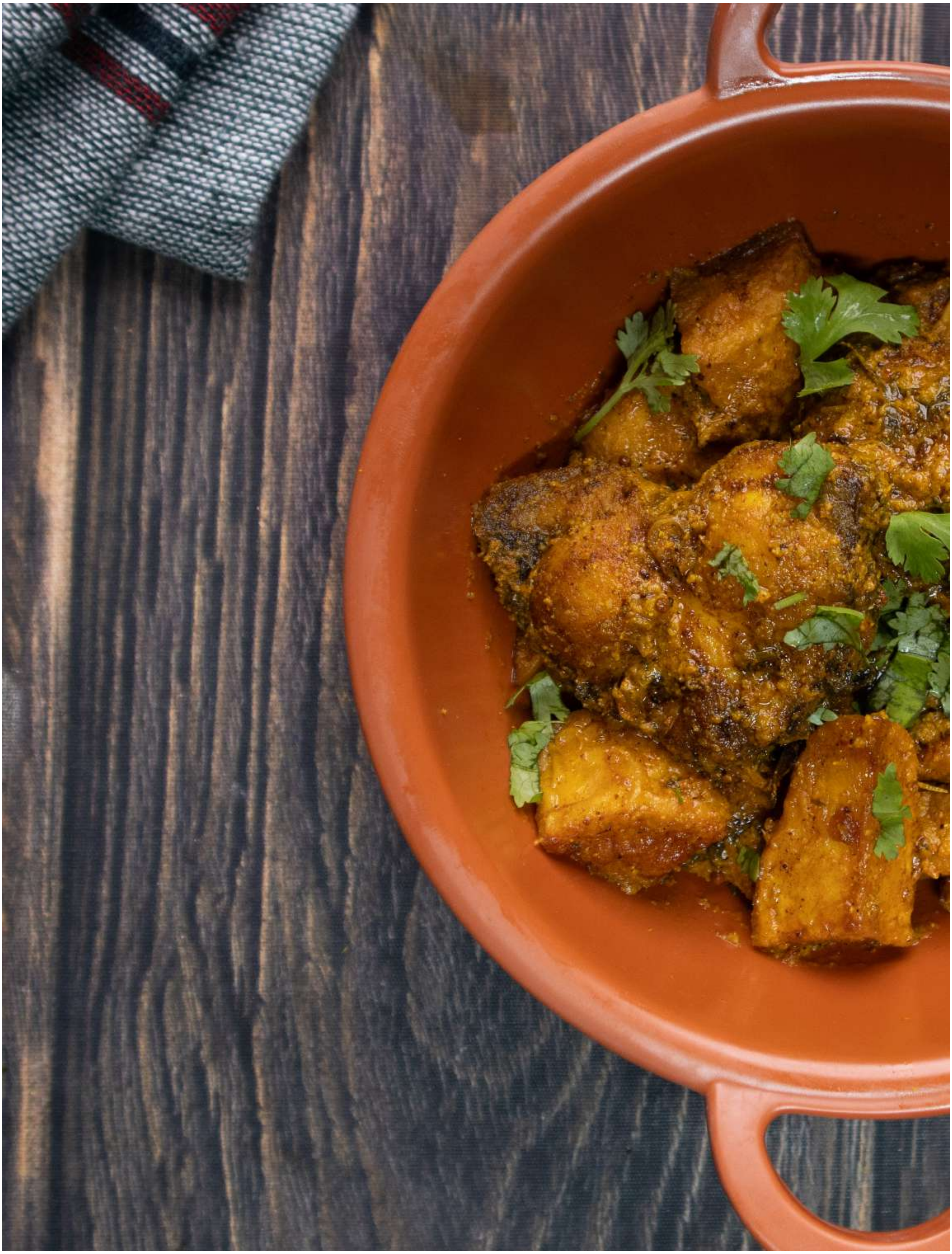
- कटी हुई मछलियों के टुकड़े को अच्छी तरह साफ़ करके धो लें, शल्क और अंदरूनी अंग निकाल दें और ठंडे साफ़ पानी से धो लें।
- एक कटोरे में मछलियों को आधा चम्मच हल्दी पाउडर, नमक और थोड़े से लाल मिर्च पाउडर के साथ मिलाएँ। इसे कम से कम 10-15 मिनट के लिए अलग रख दें।
- आलू छील कर मध्यम आकार के टुकड़ों में काट लें।
- प्याज़ और टमाटर को बारीक काट लें और हरी मिर्च को लम्बे-लम्बे 2 भाग में काट लें।
- अदरक लहसुन का पेस्ट बना लें।

मछली को तलें (10-15 मिनट): एक कड़ाही में मध्यम आँच पर 2 बड़ा चम्मच तेल गर्म करें। मसाले में मिलाई हुई मछलियों को दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक तलें। उसके बाद निकाल कर अलग रख दें ।

आलू को पकाएँ (15-20 मिनट): उसी कड़ाही में 2 बड़ा चम्मच और तेल डाल कर गर्म करें उसके बाद जीरा डालें उन्हें फिर चटकने दें। फिर तेज़ पत्ता और कटी हुई हरी मिर्च डालें। फिर कटी हुई प्याज़ डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें। उसके बाद अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें और कच्ची महक जाने तक भूनें। अब कटा हुआ आलू डालें और सुनहरा होने तक तलें। अब कड़ाही में कटा हुआ टमाटर डालें। टमाटर को नर्म होने और तेल अलग होने तक पकाएँ कि । बचे हुए हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और धनिया पाउडर डालें। फिर थोड़ा पानी डाल कर अच्छी तरह मिलाएँ और 2-3 मिनट तक पकाएँ। आलू को मसाले के साथ अच्छी तरह मिलने दें। चिपकने से बचाने के लिए थोड़ा पानी डाल दें । फिर ढक कर 15-20 मिनट तक पकाएँ, जब तक कि आलू एक दम नर्म न हो जाए।

मछली और आलू मिलाएँ (5-10 मिनट): तली हुई मछलियों को पकाए हुए आलू और मसाले के मिश्रण में डालें। इसे धीरे-धीरे मिलाएँ ताकि मछलियाँ टूटें नहीं। गर्म मसाला पाउडर डालें और नमक स्वाद अनुसार मिलाएँ। फिर 5-7 मिनट और पकाएँ, ताकि सभी मसालों का स्वाद अच्छी तरह से आ जाए।

सजाने और परोसने की विधि: कटे हुए धनिये से सजाएँ। इसे चावल या रोटी के साथ परोसें।



Notes

© 2024 एमएससी इंडिया कंसल्टिंग प्राइवेट लिमिटेड। सर्वाधिकार सुरक्षित।