


# HiTech

*Truly Natural, Tasty & Healthy*



# चने की दाल

## सामग्री

चने की दाल -१०० ग्राम • टमाटर -३ (मीडियम साइज) • हरी मिर्च -२-३ • अदरक -१ इंच लम्बा टुकडा • घी -१ टेबल स्पून • हींग -२ पिंच • जीरा -आधा छोटा चम्मच • हल्दी पाउडर -आधा छोटा चम्मच • धनियां पाउडर -१½ छोटा चम्मच • लाल मिर्च पाउडर -१ चौथाई छोटा चम्मच • गरम मसाला -१¾ छोटा चम्मच • हरा धनियां -१ टेबल स्पून (बारीक कतरा हुआ)

## HiTech चने की दाल बनाने की विधि

दाल को २ घंटे के लिए पानी में भिगो दीजिए, दाल को पानी से निकालिये और धोकर कुकर में नमक और एक गिलास पानी डाल कर पकने के लिए रख दीजिये, कुकर में सीटी आने के बाद, धीमी गैस पर दाल को ६-७ मिनिट पकने दीजिये, गैस बंद कर दीजिये, कुकर का प्रेसर खतम होने तक मसाला तैयार कर लेते हैं



टमाटर, अदरक और हरी मिर्च मिक्सी में पीस लीजिये, कढाई में घी डाल कर गरम कीजिये, घी में हींग और जीरा डाल दीजिये, जीरा भुनने के पर हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और धनियां पाउडर डाल दीजिये। हल्का सा मसाला भूनें, इस मसाले में टमाटर का पेस्ट डाल कर मसाले को इतना भूनिये कि मसाला के उपर तेल तैरने लगे। अब तक कुकर का प्रेसर भी खतम हो गया होगा। कुकर खोलिये और मसाले में दाल को मिला दीजिये। यदि आपको दाल गाढी लगे तो आवश्यकतानुसार पानी मिला लीजिये। उबाल आने के बाद ३-४ मिनिट तक दाल पकने दीजिये। गैस बन्द कर दीजिये। दाल में गरम मसाला और आधा हरा धनियां मिला दीजिये ।



# मूंग की दाल

## सामग्री

मूंग की दाल -१ कप • टमाटर -२-३ • अदरक - एक इंच लम्बा टुकडा • हरी मिर्च -१ • घी १-२ टेबल स्पून • हींग - १ पिंच • हल्दी पाउडर - ¼ छोटी चम्मच • धनियां पाउडर - एक छोटी चम्मच • लाल मिर्च पाउडर - ¼ छोटी चम्मच • नमक - स्वादानुसार • हरा धनियां - एक टेबल स्पून बारीक कटा हुआ

## HiTech मूंग की दाल बनाने की विधि

दाल को धोकर कुकर में २ कप पानी और आधा छोटी चम्मच नमक के साथ गैस पर रखिए और एक सीटि आने तक उबाल लीजिए। जब तक कुकर का प्रेशर खतम होता है तब तक दाल के लिए मसाला तैयार कर लेते हैं। टमाटर को धोइये और छोटा छोटा काट लिजिए, अदरक को छीलिए, धोइये और कद्दुकस कर लीजिए, हरी मिर्च को धो कर डंठल तोडकर छोटी



छोटी काट लीजिए, कढ़ाई गरम होने के लिए गैस पर रखिए, घी डालिये और गरम होने पर हींग जीरा डालिये, जीरा हल्का ब्राउन होने पर हल्दी पाउडर, धनियां पाउडर और कटे हुए टमाटर डालिये, मसाले को मिलाइये। २ मिनिट के लिए ढक्कर टमाटर को नरम होने तक पकने दीजिए, लाल मिर्च डालिये और मसाले को तब तक भूनिये जब तक मसाले से घी अलग न होने लगे। मसाला भुन कर तैयार हो गया है। कुकर खोलिये, पकी हुई दाल मसाले में डाल कर मिला दीजिये, दाल को जितनी पतली खाना चाहते हैं उसके हिसाब से १-२ कप पानी मिला दीजिये, बचा हुआ आधा चम्मच नमक भी मिला दीजिये, दाल को ढकिये, उबाल आने के बाद २ मिनिट और पकाईय । मूंग की दाल में गरम मसाला और हरा धनियां डाल कर मिला दीजिये । दाल आपकी तैयार है ।



# उरद की दाल

## सामग्री

उरद की दाल - ½ कप • तेल - १ टेबल स्पून • टमाटर - २-३ • हरी मिर्च - १-२ • अदरक - १ इंच लम्बा टुकडा • हींग - १ पिंच • जीरा - ½ छोटी चम्मच • हल्दी पाउडर - ½ छोटी चम्मच • धनियां पाउडर - १ छोटी चम्मच • लाल मिर्च पाउडर - ¼ छोटी चम्मच से कम • गरम मसाला -¼ छोटी चम्मच से कम • नमक - स्वादानुसार
हरा धनियां - १ टेबल स्पून बारीक कटा हुआ

## HiTech मूंग की दाल बनाने की विधि

उरद की दाल बनाने से पहले १ घंटे के लिए पानी में भिगो दें, कुकर में घी डालें और मसाला भूनें, दाल और पानी डाल कर कुकर बंद कर दें और दाल पकने दें। टमाटर, हरी मिर्च और १ इंच लम्बा टुकडा अदरक को मिक्सी से पीसकर बारीक पेस्ट बना लें। कुकर में घी डाल कर



गरम करें गरम घी में हींग और जीरा डाल दें जीरा ब्राउन होने के बाद हल्दी पाउडर, धनियां पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालें और अब तुरन्त टमाटर का पेस्ट डाल कर मसाले को जब तक भूने तब तक कि मसाले के उपर घी न तैरने लगे उरद और डाल दें २-३ मिन्ट चमचे से चलाकर भूने अब (१$^{1/2}$-३ कप) पानी, नमक और १ इंच के अदरक के टुकडे को बारीक काट कर डाले कुकर मे एक सीटी आने के बाद गैस धीमी कर दीजिये २-३ मिनट धीमी गैस पर पकाऐं और गैस बंद कर दीजिये कुकर का परेशर खत्म होने के बाद कुकर खोलें उरद की दाल बन गई है। दाल में गरम मसाला और हरा धनिया मिला दें। उरद चने की दाल तैयार है



# राजमा

## सामग्री

राजमा - १ कटोरी • खाना के सोडा - एक चौथाई छोटी चम्मच • टमाटर - ३-४ • हरी मिर्च - २-३ • अदरक - १ इंच लम्बा टुकडा • तेल - १ टेबल स्पून • हींग - १ पिंच • जीरा -¼ छोटी चम्मच • हल्दी पाउडर - ¼ छोटी चम्मच • धनियां पाउडर - 1½ छोटी चम्मच • लाल मिर्च पाउडर - ¼ छोटी चम्मच • गरम मसाला -¼ छोटी चम्मच • नमक - स्वादानुसार • हरा धनियां - १ टेबल स्पून बारीक कटा हुआ

## HiTech राजमा बनाने की विधि

राजमा को ८-१० घंटे पहले पानी में भिगो दिजिये। भीगे हुए राजमा को धो कर कुकर में डालें, १ छोटा गिलास पानी, आधा छोटी चम्मच खाने का सोडा और स्वादानुसार नमक मिला कर कुकर का ढक्कन बंद कर दें और राजमा पकने के लिए गैस पर रखें। कुकर में एक सीटि



आने के बाद गैस धीमी कर दें और धीमी गैस पर ७-८ मिनिट राजमा पकने दें। गैस बंद कर दें। कुकर खुलने तक मसाला तैयार कर हैं। टमाटर, हरी मिर्च और अदरक को मिक्सी से पीस कर बारीक पेस्ट बना लें, पैन में तेल डाल कर गरम करें, तेल में हींग और जीरा डाल दें, जीरा ब्राउन होने के बाद हल्दी पाउडर, धनियां पाउडर, लाल मिर्च पाउडर डाल कर चलायें और अब टमाटर का पेस्ट डाल दें। मसाले को जब तक भूने तब तक कि मसाले के उपर तेल न तैरने लगे। मसाला तैयार है, तेल गरम होने पर जीरा डाल कर ब्राउन करें और अब सभी मसाले उपरोक्त तरीके से डाल कर भूने और उपर दी गई विधि से राजमा बनालें
अब तक कुकर का प्रेशर भी खतम हो गया है। कुकर खोल कर राजमा को तैयार मसाले में मिला दीजिये, उबाल आने के बाद २-३ मिन्ट तक राजमा को बनने दें। गैस बंद कर दें, गरम मसाला और हरा धनियां राजमा में मिला दें। राजमा तैयार है।



# चना मसाला

## सामग्री

चना मसाला- १५० ग्राम (३-४ कप) • सोडा - ¾ छोटी चम्मच • टमाटर - ३ (मीडियम साइज) • हरी मिर्च - २ या ३ • अदरक - २ इंच लम्बा टुकडा • तेल - २ टेबिल स्पून • हींग - १-२ पिंच • जीरा - ½ छोटी चम्मच • हल्दी पाउडर -½ छोटी चम्मच • लाल मिर्च पाउडर - ½ छोटी चम्मच • नमक - स्वादानुसार • गरम मसाला -½ छोटी चम्मच • हरा धनियां -१ टेबल स्पून

## HiTech काले चने बनाने की विधि

चने को साफ करके धोइये और रात भर के लिए पानी में भिगो दीजिए। चने से पानी निकालिए, चने कुकर में भरीये, १-१.५ कप पानी, सोडा और नमक डाल कर उबालने रखिये, एक सीटी आने के बाद ५-६ मिनिट के लिए धीमी गैस पर उबालिये, गैस बंद कर दीजिये। टमाटर, हरी मिर्च और अदरक पीस लिजिये।



कड़ाई में तेल डाल कर गरम कीजिये गरम तेल में हींग और जीरा डालिये जीरा तड़कने पर हल्दी पाउडर और धनियां पाउडर डालिये, २-३ बार चमचे से चलाइये, अब इस मसाले में पिसा हुआ टमाटर का पेस्ट डालिये, मसाले के उपर तेल तैरने तक भूनिये। कुकर खोलिये, आप चने को जितना गाड़ा या पतला रखना चाहते हैं उसके हिसाब से पानी और भुना हुआ मसाला मिलाइये, लाल मिर्च पाउडर डाल कर चलायें और अब टमाटर का पेस्ट डाल दें। मसाले को जब तक भूने तब तक कि मसाले के उपर तेल न तैरने लगे। मसाला तैयार है, तेल गरम होने पर जीरा डाल कर ब्राउन करें और अब सभी मसाले उपरोक्त तरीके से डाल कर भूने और उपर दी गई विधि से मसाला बनालें कुकर खोल कर चने को तैयार मसाले में मिला दीजिये, उबाल आने के बाद २-३ मिन्ट तक चने को बनने दें। गैस बंद कर दें, गरम मसाला और हरा धनियां चने में मिला दें। चना मसाला तैयार हैं।



# अरहर की दाल

## सामग्री

अरहर की दाल -१५० ग्राम (१ कप) • घी - १-२ टेबिल स्पून • टमाटर - २-३ (मीडियम साइज) • हरी मिर्च - २-३ • अदरक - १ इंच लम्बा टुकडा • हींग - १-२ पिंच • जीरा - ½ चम्मच • राई - ½ छोटी चम्मच • करी पत्ता - १-२ • हल्दी पाउडर - ¼ छोटी चम्मच • धनियां पाउडर १ छोटी चम्मच • लाल मिर्च पाउडर - ¼ छोटी चम्मच • नमक स्वादानुसार • हरा धनियां - १ टेबिल स्पून (बारीक कतरा हुआ)

## HiTech अरहर की दाल बनाने की विधि

अरहर की दाल को साफ करके धो लिजिए और बनाने के १ घंटे पहले पानी में भिगो दिजिए (दाल पहले पानी में भिगोने से जल्दी गलती है और स्वादिष्ट भी बनती है) टमाटर, हरी मिर्च और अदरक को मिक्सी में पीसकर बारीक पेस्ट बना लीजिए।



कुकर में घी डाल कर गरम करिए, गरम घी में हींग, जीरा और राई डाल दीजिए, जीरा और राई तडके के बाद करी पत्ता हल्दी पाउडर और धनियां पाउडर डाल कर चम्चे से मसाले को चलाऐं। इसके बाद तुरन्त टमाटर का पेस्ट डाल दिजिए। टमाटर को पकने तक २-३ मिनिट तक भून लीजिए, टमाटर मसाला भुनने के बाद, अरहर की दाल, नमक और लाल मिर्च डाल दीजिए, दाल को १-२ मिनिट तक चम्मचे से चलाकर भूनिये। गैस बंद कर दें, गरम मसाला और हरा धनियां दाल में मिला दें। अरहर की दाल तैयार है।



# मसूर की दाल

## सामग्री

साबुत छिलका मसूर दाल - २०० ग्राम • टमाटर - ३-४ • हरी मिर्च - १-२ • अदरक -१ इंच लम्बा टुकडा • नमक - स्वादानुसार • देसी घी - १ -२ टेबल स्पून • हींग - १ पिंच • जीरा - ½ छोटी चम्मच • हल्दी पाउडर - ½ छोटी चम्मच • लाल मिर्च - ¼ छोटी चम्मच • गरम मसाला - ¼ छोटी चम्मच • हरा धनियां - एक टेबल स्पून

## HiTech मसूर की दाल बनाने की विधि

साबुत मसुर दाल को साफ करके, धोकर ८ घंटे या पूरी रात के लिए पानी में भिगो दिजिये। दाल से पानी निकाल दीजिए और दाल धो लिजिए। मसूर दाल को कुकर में डालिये, २ कप पानी, आधा नमक और आधा हल्दी पाउडर डाल कर कुकर बंद करके, दाल को पकाने के लिए रख दीजिए। कुकर में एक सिटी आने के बाद आग धीमि कर दीजिये और धीमी आग पर दाल को ३-४ मिनिट तक पकने दीजिये।



टमाटर को धोकर ४-५ टुकडों में काट लीजिये, हरी मिर्च के डंठल तोडिये धोइये, अदरक छीलिये और धो लीजिये, टमाटर, हरी मिर्च और अदरक को मिक्सी में बारीक पीस लीजिये। कडाई में घी डालिये, हींग, जीरा डालिये, जीरा भुनने पर, हल्दी पाउडर, धनियां पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालिये, हल्का सा भूनिये, पिसा हुआ टमाटर का मसाला डालिये और मसाले को तब तक भूनिये जब तक कि मसाले के उपर घी तैरने लगे। कुकर खोलिये दाल को मसाले में डाल कर मिलाइये। दाल को जितना गाढा या पतला करना चाहते हैं उसके हिसाब से पानी और नमक डाल दीजिये, उबाल आने पर ढक कर २-३ मिनिट पकाइये। दाल में आधा हरा धनियां और गरम मसाला डाल कर मिलाइये। साबुत मसूर छिलका दाल तैयार है।



HITECH GRAIN PROCESSING (P) LTD.

G-36, Lawrence Road, Industrial Area
New Delhi - 110 035, Delhi, India