

Beetroot Momos

बीटरूट मोमोस

(बीटरूट मोमोस की लोई)

बीटरूट	90gm			
गेंहू का आटा	120gm			
कॉर्न फ्लावर	25gm			

(बीटरूट मोमोस की स्टफिंग)

हरा प्याज़	10gm			
हरा धनिया	5gm			
अदरक	10gm			
मशरूम	20gm			
प्याज़	20gm			
पालक (उबला हुआ)	30gm			
लहसुन	1-2 क्लोव			
सेलेरी	2 tsp			
नमक	2-3 चुटकी			
सीज़निंग एरोमैट	3/4 tsp			
सफ़ेद मिर्ची पाउडर	2-3 चुटकी			
ओएस्टर सॉस	2 tsp			
तिल का तेल	1/2 tsp			

कैसे बनाए

(बीटरूट मोमोस के लोई के लिए)

- 1) बीटरूट को छीलकर, स्लाइस में काट कर स्टीम में 2-3 मिनट तक, स्टीम कर लें और मिक्सी में 100ml पानी डाल कर बारीक पीस कर घोल तैयार कर लें
- 2) अब गँहू के आटे में कॉर्न फ्लोवर मिला लें और तैयार किए हुए बीटरूट व पानी के घोल को थोड़ा थोड़ा मिलाते हुए गरम आटा गूँद कर आटे को 30 मिनट के लिए सेट होने के लिए रख लें

(बीटरूट मोमोस की स्टफिंग के लिए)

- 1) पहले पालक को स्टीमर में 2-3 मिनट तक कर के सारा पानी निचोड़ कर बारीक काट लें
- 2) सारी सब्जीओ को बारी काट कर एक कटोरी में आपस में मिला लें और नमक, सीज़निंग एरोमैट, सफेद मिर्ची पाउडर, ओएस्टर सॉस और तिल का तेल डाल कर अच्छी तरह मिक्स कर लें, स्टफिंग तैयार कर लें
- 3) अब तैयार किए हुए बीटरूट आटे की छोटे छोटे टुकड़े कर के बेलन से बेल लें और इसमें तैयार की हुई स्टफिंग भर कर अपने पसंद के आकार में मोमोस बना लें
- 4) अब तैयार किए हुए मोमोस को मोमोस स्टीमर में टिशू पेपर से हल्का सा तेल लगा कर साफ टिशू से स्टीमर पे लगा तेल पोंछ लें, अब मोमोस को इस मोमो स्टीमर में रख कर मिनट तक स्टीम कर ले और स्टीमर को गैस से उतार लें