

# महेश दत्त शर्मा





## नवरात्रि के पकवान

**न**वरात्रि के उपवासों के दौरान बिना लहसुन और प्याज वाला सादा भोजन खाया जाता है। मांसाहारी भोजन और शराब के सेवन पर पाबंदी होती है। इस दौरान जो लोग व्रत रखते हैं, वह अनाज, दाल, फलियाँ, चावल और कई सब्जियों का सेवन नहीं करते। इसलिए इन नौ दिनों का खान-पान बाकी दिनों से बिल्कुल अलग होता है, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि आप स्वादिष्ट व्यंजनों का आनंद नहीं ले सकते; नवरात्रि के व्रत के लिए बनाए जानेवाले कुछ पकवान तो सामान्य पकवानों से भी अधिक सुस्वाद होते हैं।

हम आपको नवरात्रि के व्रत के लिए कुछ विशेष विधियाँ बता रहे हैं, जिससे आप परंपरानुसार व्रत भी रख सकेंगे और स्वादिष्ट व्यंजनों का आनंद भी ले सकेंगे।

### साबूदाने की खीर आवश्यक सामग्री

साबूदाने	150 ग्राम
दूध	इट्र लीटर
गन्ने का रस	इट्र लीटर
इलायची	5 ग्राम
पाउडर	
काजू	50 ग्राम
किशमिश	50 ग्राम
केसर	एक चुटकी

### बनाने की विधि

साबूदानों को पानी में भिगोएँ, जब तक की उनका स्टार्च न निकल जाए। अब साबूदाना और पानी को एक पतीले में डालें और ढक दें, इसे एक घंटे के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अब साबूदाने को पकाने के लिए पतीले को गैस पर रखें और धीमी आँच पर 4-5 मिनट तक पकने दें। इस दौरान दूध को गरम कर लें और फिर इस गरम दूध को पतीले में मिला दें। इसमें गन्ने का रस और इलायची पाउडर डालकर अच्छे से मिला दें। धीमी आँच पर इसे लगभग 25 मिनट तक पकने दें। बीच-बीच में चम्मच से हिलाते रहें। अब इसे आँच से हटाएँ और इसमें काजू (कटे हुए) और किशमिश मिलाएँ। इसे केसर से सजाएँ। आपकी साबूदाना खीर तैयार है।

**नोट:** इसे आप गरमा-गरम भी परोस सकते हैं या थोड़ी देर फ्रिज में रखकर ठंडा करने के बाद भी।

## फ्रूट रायता

### आवश्यक सामग्री

सादा दही	350 मिलि लीटर
केले	2 (पके हुए)
चीनी	1 टेबल स्पून
अखरोट	50 ग्राम
अंगूर	75 ग्राम (बीज रहित)
जीरा	1 टेबल स्पून (भुना और पीसा हुआ)
मिर्च	स्वादानुसार
पाउडर	
सेंधा नमक	स्वादानुसार

### बनाने की विधि

एक बड़े कटोरे में दही लें उसे अच्छे से फेंट लें। इसमें अखरोट तथा अंगूर मिलाएँ। केले लें और उन्हें छिलका उतारकर सीधे कटोरे में ही स्लाइस के रूप में काट लें, इनका रंग भूरा पड़ने से पहले चम्मच की सहायता से दही में लपेट दें। अब इस मिश्रण में चीनी, नमक और पीसा हुआ जीरा आधा चम्मच डालें और धीरे-धीरे मिलाएँ। इसे फ्रिज में ठंडा होने के लिए रख दें। सर्व करने से पहले स्वादानुसार लाल मिर्च पाउडर और बचा हुआ आधा चम्मच जीरा पाउडर छिड़ककर परोसें।

## कुट्टूकेपकौड़े

### आवश्यकसामग्री



आलू	3 मध्यम आकार के
कुट्टू का आटा	1 कप
काली मिर्च	डूट टेबल स्पून
पाउडर	
हरा धनिया	द कप (बारीक कटा हुआ)
नमक	स्वादानुसार
घी	तलने के लिए

## बनाने विधि

कुट्टू का आटा, नमक, काली मिर्च पाउडर और धनिया पत्ती को एक बड़े कटोरे में डालें। इसमें पानी मिलाएँ और इसे फेंटकर गाढ़ा घोल तैयार कर लें। इसे ढककर बीस मिनट के लिए अलग रख दें।

आलू को इतना उबालें कि वो आधे गल जाएँ। ठंडे होने के बाद उनका छिलका उतारें और स्लाइस के रूप में काट लें। तलने के लिए कड़ाही में मध्यम आँच पर घी गरम करें। आलू के टुकड़ों को घोल में अच्छी तरह डुबोएँ और कड़ाही में छोड़ दें। इन्हें लाल-सुरमई होने तक तलें। कुरकुरे कुट्टू के पकौड़े तैयार हैं।

## जीरा आलू

### आवाश्यक सामाग्री

आलू	4-5
तेल	आवश्यकतानुसार
जीरा	एक टेबल स्पून
हरा धनिया	दो टेबल स्पून (बारीक कटा हुआ)
हरी मिर्च	दो
हल्दी पाउडर	1/2 टेबल स्पून
लाल मिर्च पाउडर	1/2 टेबल स्पून
नीबू का रस	1/2 टेबल स्पून

सेंधा नमक      स्वादानुसार

## बनाने की विधि

एक कड़ाही में तेल को गरम करें और फिर इसमें जीरा डालें। जब यह भूरा हो जाएँ, इसमें बारीक कटी हुई हरी मिर्च डाल दें। इसे थोड़ी देर तक हिलाएँ, अब इसमें उबले हुए आलू को फोड़कर डाल दें। हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और सेंधा नमक डालें। पाँच मिनट तक चम्मच से लगातार हिलाते रहें। इसमें नीबू का रस मिलाएँ और धीमी आँच पर थोड़ी देर पकने दें। अब बारीक कटे हरे धनिये से सजाएँ।

## समा के चावल का पुलाव

### आवश्यक सामग्री

समा के चावल	150 ग्राम
आलू	1 (छोटे आकार का)
घी/तेल	1 टेबल स्पून
पानी	400 मि.ली.
जीरा	एक टेबल स्पून
लौंग	2
दालचीनी	1/2इंच का टुकड़ा
हरी इलायची	1
अदरक पेस्ट	1/2चम्मच
हरी मिर्च	3
काजू	10-12
बादाम	7
किशमिश	20
सेंधा नमक	स्वादानुसार
काली मिर्च	1/2 टेबल स्पून
पाउडर	
हरा धनिया	2 टेबल स्पून (बारीक)

कटा)

## बनाने की विधि

समा के चावल को साफ करके धो लें और 15-20 मिनट के लिए भिगोकर रख दें। इस दौरान आलू को छोटे-छोटे चौकोर आकार में और हरी मिर्च तथा हरे धनिये को बारीक-बारीक काट लें।

पैन या कड़ाही में घी या तेल गरम करें, बादाम और काजू को दो भागों में काट लें। किशमिश के डंठल तोड़कर उसे धो लें।

एक पतीला लें और उसमें घी गरम करें। इसमें बादाम, काजू और किशमिश डालें और इन्हें भूरा होने तक तलें। इन्हें एक प्लेट में निकालकर रख लें। बचे हुए घी में जीरा, लौंग, दालचीनी और पिसी हुई हरी इलायची डालें और थोड़ी देर तक चम्मच चलाते रहें, जब तक कि जीरा तड़क न जाए। इसमें अदरक च हरी मिर्च डालें और थोड़ी देर तक चलाएँ। आलू डालें और 1-2 मिनट तक मध्यम आँच पर पकाएँ, जब तक कि आलू पक न जाएँ।

अब इसमें समा के चावल डालें और अच्छे से मिला दें और एक मिनट तक पकाएँ, फिर पानी डाल दें। काली मिर्च पाउडर और सेंधा नमक डालें। 4-5 बादाम और काजू को छोड़कर बाकी के भुने हुए सूखे मेवे चावल में डाल दें और अच्छे से मिलाकर ढक्कन लगा दें, मध्यम आँच पर 8-10 मिनट पकाएँ, जब तक कि चावल अच्छी तरह पक ना जाएँ। बीच-बीच में एक-दो बार हिलाते रहें।

अब इसमें धनिया पत्ती और नीबू का रस डालें और अच्छे से मिला दें। गैस बंद कर दें। ढक्कन लगाएँ और दस मिनट के लिए छोड़ दें। समा के चावल का पुलाव तैयार है। इसे प्लेट में निकालिए और बचे हुए काजू और बादाम से सजाइए।

## कुट्टू के आटे की पूरियाँ

कुट्टू का आटा अकेला नहीं गूँथा जाता, इसलिए इसमें अरबी या आलू मिलाकर गूँथा जाता है। इससे इसे बेलना भी आसान हो जाता है और पूरियाँ भी खस्ता बनती हैं।

## आवश्यक सामग्री

कुट्टू का आटा    सौ ग्राम

अरबी या आलू    दो (मध्यम आकार के)

सेंधा नमक        ½ टेबल स्पून

काली            मिर्च ¼ टेबल स्पून

पाउडर

हरा धनिया        1 टेबल स्पून (बारीक कटा हुआ)

## बनानेकीविधि

आलू या अरबी को उबालकर ठंडा कर लीजिए, कुट्टू के आटे को परात में छान लें, इसमें आलू या अरबी को छीलकर मैश करके मिलाएँ। सेंधा नमक, काली मिर्च पाउडर और कटा हुआ हरा धनिया भी मिलाएँ। सभी चीजों को मिलाकर आटे को पूरी बनाने के लिए थोड़ा सख्त गूँथें। अब इसे बीस मिनट तक ढककर रख दीजिए।

कढ़ाई में तेल गरम कीजिए। आटे के छोटे-छोटे गोले बनाइए और थोड़ा सा तेल लगाकर, जिस आकार की पूरी बनाना चाहते हैं, उस साइज में बेल लीजिए। पूरी को गरम तेल में डालिए, दोनों ओर से ब्राउन होने तक तलित। एक बड़ी प्लेट लें, उस पर टिशु पेपर या नैपकिन बिछा लें, पूरियाँ निकालकर उस पर रखें। कुट्टू के आटे की पूरियाँ तैयार हैं।

**नोट:** गरमा-गरम पूरियाँ जीरा आलू या दही या रायते के साथ खाएँ।

## मिल्क खजूर शेक

### आवश्यक सामग्री

दूध	चार कप
खजूर	20
काजू	8-10
छोटी	3
इलायची	
आइस क्यूब्स एक	
कटोरी	

## बनाने की विधि

खजूर को अच्छी तरह धो लीजिए, डंठल हटाकर पतले-पतले टुकड़ों में काट लीजिये। काजू को भी छोटे-छोटे टुकड़ों में काटिए और इलायची को छीलकर कूटकर पाउडर बना लीजिए।

खजूर के टुकड़ों को मिक्सर में डालिए, थोड़ा सा दूध डालकर बारीक होने तक पीस लें। अब बचा हुआ दूध ओर इलायची पाउडर भी मिक्सर में डालकर अच्छी तरह फेंट लीजिए। आइस क्यूब्स डालकर एक बार और फेंट लें। खजूर शेक तैयार है।

इसे गिलास में डालकर काजू से सजाकर परोसें।

**नोट:** खजूर शेक में चीनी डालने की आवश्यकता नहीं होती, लेकिन अगर आप अधिक मीठा खाना पसंद करते हैं तो आवश्यकतानुसार डाल सकते हैं। चैत्र नवरात्रि में इसे ठंडे दूध में बनाकर पीजिए और शरद नवरात्रि में गरम दूध के साथ। इसे छानकर भी पी सकते हैं।

## लौकी का हलवा

### आवश्यक सामग्री

लौकी 1 कि.ग्रा.

चीनी 300 ग्राम

मावा 200 ग्राम

देसी घी 50 ग्राम

काजू 25-30 (चार टुकड़ों में कटे हुए)

किशमि 25 ग्राम (डंठल तोड़कर धुली  
श हुई)

पिस्ते 10-12 (पतले-पतले लंबे कटे  
हुए)

इलाय 5 (पीसी हुई)  
ची

### बनाने की विधि

लौकी को छीलकर, धोकर कद्दूकस कर लीजिए। लौकी को चारों ओर से कद्दूकस कीजिए और बीज वाला भाग छोड़ दीजिए। आप इसे फूड प्रोसेसर में भी कद्दूकस कर सकते हैं।

कद्दूकस की हुई लौकी को कढ़ाई में डालकर थोड़ी देर गैस पर पका लीजिए। अब चीनी मिलाकर और पकने दीजिए। बीच-बीच में इसे चम्मच से हिलाते रहें। उबाल आने पर भी आप देखेंगे की लौकी में काफी पानी है, इसे तब तक पकाते रहें जब तक कि पानी सूख ना जाए।

अब इसमें घी डालकर 8-10 मिनट तक भूनें। इसके बाद इसमें मावा, काजू और किशमिश डाल दें और चम्मच से हिलाते रहे। 5-6 मिनट में हलवा बनकर तैयार हो जाएगा। इलायची पाउडर डालकर अच्छे से मिला लें, फिर गैस बंद कर दें। लौकी का हलवा तैयार है। इसे प्यालों में निकालकर कटे हुए पिस्ते से सजाकर परोसें।

**नोट:** अगर आप ठंडा हलवा खाना पसंद करते हैं तो इसे कुछ देर फ्रिज में रखने के बाद खाइए। आप इसे अधिक मात्रा में बनाकर फ्रिज में भी रख सकते हैं, लौकी का हलवा फ्रिज में एक सप्ताह तक खराब नहीं होता।

## मसालेदार शकरकंदी

### आवश्यक सामग्री

शकरकंदी 3



घी	2 टेबल स्पून
नमक	1/2 टेबल स्पून
चीनी	1/2 टेबल स्पून
हरा धनिया	1/2 टेबल स्पून (बारीक कटा हुआ)
लाल मिर्च पाउडर	1/2 टेबल स्पून
जीरा	1/2 टेबल स्पून
हरी मिर्च	5 (बारीक कटी और बीज निकली हुई)

## बनाने की विधि

शकरकंदी को प्रेशर कुकर में उबालिए। छिलका उतारकर टुकड़ों में काटिए। अब एक पैन में घी गरम कीजिए। इसमें जीरा डालिए और उसे ब्राउन होने तक भूलिए। बारीक कटी हरी मिर्च मिलाइए और एक मिनट तक चलाइए। अब शकरकंदी के टुकड़ों, नमक, मिर्च पाउडर को डालिए और 3-5 मिनट तक तलिए। अगर आपको पसंद है तो इसमें थोड़ी सी चीनी मिलाइए। इसे धनिया पत्ती से सजाइए और गरमा-गरम परोसिए।

