

वैष्णव भोजन

ब्रिटिश जायका

साइंस ऑफ़ द सोल रिसर्च सेंटर

वैष्णव भोजन

ब्रिटिश ज़ायका

प्रकाशक:
जी. पी. एस. भल्ला
साइंस ऑफ़ द सोल रिसर्च सेंटर
राधास्वामी सत्संग ब्यास
5 गुरु रविदास मार्ग, पूसा रोड
नई दिल्ली 110005, भारत

भारत में किताबें खरीदने के लिये कृपया नीचे लिखे पते पर लिखें:
राधास्वामी सत्संग ब्यास
बी. ए. वी. डिस्ट्रिब्यूशन सेंटर, 5 गुरु रविदास मार्ग
पूसा रोड, नई दिल्ली 110005, भारत

©2015 राधास्वामी सत्संग ब्यास
सर्वाधिकार सुरक्षित

पहला संस्करण 2015

मुद्रक: थॉमसन प्रेस (इंडिया) लि०

Translated from the English language edition 'Vegetarian Cooking, British Taste'
© Radha Soami Satsang Beas

Published by:
G.P.S. Bhalla
Science of the Soul Research Centre
c/o Radha Soami Satsang Beas
5 Guru Ravi Dass Marg, Pusa Road
New Delhi 110005, India

For internet orders, please visit:
www.rssb.org

For book orders within India, please write to:
Radha Soami Satsang Beas
BAV Distribution Centre, 5 Guru Ravi Dass Marg
Pusa Road, New Delhi 110005, India

©2015 Radha Soami Satsang Beas
All rights reserved

First edition 2015

20 19 18 17 16 15 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-93-80077-42-0

Printed in India by: Thomson Press (India) Ltd.

विषय सूची

| | |
|---|-----------|
| परिचय | 9 |
| आहार संबंधी सूचना | 10 |
| सुबह का नाश्ता | 11 |
| रेज़िन स्कोन | 12 |
| नाश्ते में आलू के स्कोन | 13 |
| नाशपाती, केले और संतरे का दलिया | 14 |
| फ्रैंच टोस्ट | 15 |
| पैनकेक | 16 |
| वैज्जी लिंकनशायर | 17 |
| टोफू की भुरजी | 18 |
| नाश्ते के लिए आलू | 19 |
| अंग्रेज़ी ढंग का नाश्ता | 20 |
| बेक किया हुआ टोफू, लैटस और टमाटर का सैंडविच | 21 |
| आलू पराँठा | 22 |
| सूप और स्ट्यू | 25 |
| मिनस्ट्रोनी सूप | 26 |
| सब्ज़ियों का पौष्टिक सूप | 27 |
| वेजिटेबल एण्ड डंपलिंग स्ट्यू | 28 |
| लीक और आलू का सूप | 30 |
| फ्रैंच अनियन सूप | 31 |
| भुने हुए टमाटर और बेज़िल का सूप | 32 |
| मसालेदार गाजर का सूप | 33 |
| सेलरी और काजू का सूप | 34 |
| चीज़ और ब्रॉकलि का सूप | 35 |
| रैटाटूई | 36 |
| मशरूम और टैरागॉन सूप | 37 |
| चिली बीन स्ट्यू | 38 |
| चुकंदर और टाइम का सूप | 40 |

| | |
|---|-----------|
| कद्दू का मसालेदार सूप | 41 |
| वाॉटरक्रैस सूप | 42 |
| वेजिटेबल स्टॉक | 43 |
| गज़पाचो | 44 |
| हॉट एण्ड सावर बीन कर्ड एण्ड नूडल सूप | 45 |
| मटर और पुदीने का सूप | 46 |
| मज़ेदार टमाटर का सूप | 47 |
| सेटैन के साथ आइरिश स्ट्यू | 48 |
| सलाद और ड्रैसिंग | 51 |
| भुने हुए बीजों वाला गाजर और चुकंदर का सलाद | 52 |
| चने, कूसकूस और टमाटर का सलाद | 53 |
| लोबिया और ब्राउन बासमती चावल का सलाद | 54 |
| सफ़ेद चनों का सलाद | 56 |
| ग्रिल किया हुआ हलूमि चीज़ और चिलगोज़े का सलाद | 57 |
| भुनी नाशपाती, अखरोट और ब्लू चीज़ का सलाद | 58 |
| आलू का सलाद | 59 |
| पास्ता का सलाद | 60 |
| शकरकंदी और हरी बीन्ज़ का सलाद | 61 |
| कीनुआ और सेम की फलियों का सलाद | 62 |
| कोलस्लॉ | 63 |
| ग्रीक सैलेड | 64 |
| समर सैलेड ड्रैसिंग | 65 |
| हर्ब एण्ड स्पाइस ड्रैसिंग | 66 |
| दही की ड्रैसिंग | 67 |
| फ्रेंच ड्रैसिंग | 67 |
| हनी एण्ड मस्टर्ड ड्रैसिंग | 68 |
| नीबू और बेज़िल वाली सलाद की ड्रैसिंग | 69 |
| व्हाइट बालसामिक ड्रैसिंग | 69 |
| हेज़लनट/वॉलनट ड्रैसिंग | 70 |
| बेसिक विनेग्रेट | 70 |

| | |
|---|-----|
| मुख्य पकवान | 71 |
| लैंकाशायर हॉट पॉट | 72 |
| मशरूम स्ट्रॉगनौफ़ | 74 |
| पिज़्ज़ा | 75 |
| पालक की कैनेलोनी | 77 |
| सोया मक्खन मसाला | 79 |
| गोट्स चीज़, टमाटर और पालक के टार्ट | 81 |
| सेज़ एण्ड अनियन टार्ट | 82 |
| वेजिटेबल एण्ड टोफ़ू पाइ | 83 |
| मशरूम रिज़ॉटो | 87 |
| टोफ़ू के कबाब | 88 |
| पोर्टोबेलो मशरूम एण्ड हलूमी चीज़ | 89 |
| शैपडर्स लैंटिल पाइ | 90 |
| कॉर्निश पेस्टी | 92 |
| मैकरॉनी चीज़ | 95 |
| स्वीट एण्ड सावर टोफ़ू | 96 |
| पनीर टिक्का | 97 |
| तला हुआ टोफ़ू | 99 |
| दाल के बर्गर | 100 |
| बिना खमीर का पिज़्ज़ा बेस | 101 |
| पालक और मशरूम का लज़ान्या | 102 |
| स्पगैटी बोलोनेज़ | 104 |
| स्पगैटी के साथ टोफ़ू के कोफ़्ते | 106 |
| आलू और ब्रसलज़ स्प्राउट की टिक्कियाँ | 108 |
| स्टर-फ़्राई नूडल्स के साथ टोफ़ू | 109 |
| असपैरेगस कीश | 110 |
| जुकीनी और नीबू के साथ क्रीमी फ़ारफ़ाले | 111 |
| जर्क टोफ़ू | 112 |
| नट वैलिंगटन | 113 |
| मुख्य पकवानों के साथ परोसे जानेवाले व्यंजन | 115 |
| हमस | 116 |
| आलू के वैजिज़ | 117 |

| | |
|--|-----|
| भरवाँ टमाटर और शिमला मिर्च | 118 |
| आलू का कैसरोल | 120 |
| मैश किए हुए आलू | 121 |
| मक्की के कबाब | 122 |
| राजमाह, लैमन और सेज की पेस्ट | 124 |
| बेकड रूट वेजिटेबल्ज़ एण्ड स्वीट जिंजर ग्लेज़ | 125 |
| लहसुन वाले भुने हुए मशरूम | 126 |
| भुने हुए काजू की पेस्ट | 127 |
| ओवन में बेक किए हुए चिप्स | 128 |
| भुने हुए आलू | 129 |
| चीज़वाली फूलगोभी | 130 |
| ब्रैड | 131 |
| आलू और प्याज़ की ब्रैड | 132 |
| नान | 134 |
| भरावन वाली फ़ोकाचा ब्रैड | 136 |
| चीज़ स्कोन | 138 |
| क्रंपेट | 139 |
| कार्नेब्रैड | 140 |
| आइरिश सोडा ब्रैड | 141 |
| टमेटो एण्ड बेज़िल ब्रुशैटा | 142 |
| हॉट क्रॉस बन | 144 |
| चटनी, अचार, सॉस (कौडिमैट्स) | 145 |
| ब्रैनस्टन पिक्कल | 146 |
| पिकालिली | 147 |
| प्याज़ का अचार | 149 |
| सेब की सॉस | 150 |
| पैस्तो | 151 |
| घर में बनी वीगन मेयोनेज़ सॉस | 151 |
| पुदीने की चटनी | 152 |
| प्याज़ की ग्रेवी | 153 |
| मशरूम ग्रेवी | 154 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| कुछ मीठा हो जाए (डिज़र्ट्स) | 155 |
| बादाम के बिस्कुट | 156 |
| जिंजर स्नैप्स | 157 |
| क्रैनबेरी बिस्कुट | 158 |
| ओट्स के बिस्कुट | 159 |
| मेवे के बिस्कुट | 160 |
| चाँकलेट और बादाम के बिस्कुट | 161 |
| स्ट्रॉबेरी जैम वाले बिस्कुट | 162 |
| क्विक शॉर्ट ब्रैड | 163 |
| ट्रीकल वाले मसालेदार बिस्कुट | 164 |
| सिनेमन शुगर ऐपल केक | 165 |
| ऐपल पाइ | 166 |
| ब्लैक करंट्स एण्ड ऐपल क्रम्बल | 168 |
| बेकवैल टार्ट | 169 |
| शाही ट्रीकल टार्ट | 170 |
| चाय के साथ स्कोन | 172 |
| ऐकल्स केक | 173 |
| चाँकलेट ट्रफ़ल्स | 175 |
| ब्रैड एण्ड बटर पुडिंग | 176 |
| हनीकोम्ब | 177 |
| रेज़िन्ज़ एण्ड पोलेंटा फ़ेयरी केक | 178 |
| लैमन फ़ेयरी केक | 179 |
| लैमन बटरक्रीम आइसिंग | 180 |
| वैनिला फ़ेयरी केक | 181 |
| वीगन चाँकलेट फ़ेयरी केक | 182 |
| स्ट्रॉबेरी फ़ेयरी केक | 184 |
| अदरक वाले बिस्कुट | 186 |
| जैम टार्ट | 188 |
| स्टिकी टॉफ़ी पुडिंग | 190 |
| विक्टोरिया स्पंज | 192 |
| ट्राइफ़ल स्पंज | 193 |
| ट्रीकल स्पंज पुडिंग | 195 |
| ट्रीकल टार्ट | 196 |

| | |
|---------------------------|------------|
| नाशपाती और गरम चॉकलेट सॉस | 198 |
| बैनौफ्री पाइ | 199 |
| राइस पुडिंग | 200 |
| लैमन पॉसेट | 201 |
| मसालेदार ट्रीकल केक | 202 |
| क्रिसमस पुडिंग | 203 |
| मिन्स पाइ | 205 |
| पेय (ड्रिंक्स) | 207 |
| जिंजरएड | 208 |
| हॉट चॉकलेट | 209 |
| पंजाबी ढाबे की चाय | 209 |
| नीबू पानी | 210 |
| पिंक लैमनेड | 210 |
| शब्दावली | 211 |

परिचय

परमात्मा का प्यार रूहानी मार्ग का सार है और अब जब हम इस राह पर चलने की कोशिश कर रहे हैं तो क्या हम यह नहीं चाहेंगे कि हमारे आदर्शों की झलक हमारे जीवन में दिखाई दे? अगर हम मानते हैं कि सारी सृष्टि परमात्मा की है, तो उसकी रचना को दुःख पहुँचाने के बजाय हमें उसके जीवों से प्रेम करना चाहिए। हर जीव प्रेम और सहानुभूति का पात्र है; इसलिए प्रभुप्राप्ति की राह पर चलने के लिए शाकाहार अपनाना पहला क़दम है। जब हम शाकाहार अपनाने का निश्चय कर लेते हैं यानी कि हम पशु-पक्षियों के मांस, अंडे और इन सबसे बनी वस्तुओं से परहेज़ करेंगे तो इससे अभिप्राय है कि हम स्पष्ट रूप से कह रहे हैं कि परमात्मा और उसकी सृष्टि का आदर करना हमारी प्राथमिकता है। हम यह स्वीकार कर लेते हैं कि हम एक ऐसी दुनिया में रहना चाहते हैं जहाँ आपसी प्यार हो, बजाय ऐसी दुनिया के जहाँ लोग दूसरों को नुकसान पहुँचाते हैं।

अपने जीवन में शाकाहार अपनाकर हमारा आचरण न केवल अपने प्रति, बल्कि सृष्टि के हर जीव के प्रति दया और करुणापूर्ण हो जाता है। शाकाहार अपनाने से हम न केवल धरती के संसाधनों और इसके पर्यावरण को कम नुकसान पहुँचाते हैं, बल्कि इससे हमारे अंदर पशु-पक्षियों के प्रति भी दया भाव आ जाता है। नेक करनी अपनाने का महत्त्व केवल अपना हित सोचने से कहीं अधिक है।

जब हम ज़िंदगी की ज़िम्मेदारियों के नीचे बहुत ज़्यादा दब जाते हैं तो हमें कुछ ऐसा करने की ज़रूरत महसूस होती है जो हमें शांति और सुकून दे। तब हम अगर अपने प्रियजनों के लिए भोजन तैयार करते हैं तो हमें एक तरह की सुखद अनुभूति होती है। यही नहीं, अगर कुछ समय निकालकर हम अपने लिए भी कुछ बनाएँ तो इससे हमारा दिनभर का तनाव भी दूर हो जाता है और जो ख़ुशी महसूस होती है वह एक पौष्टिक भोजन से कहीं ज़्यादा प्रभाव डालती है।

आजकल हम ऐसे दौर में से गुज़र रहे हैं जहाँ अपनेपन की भावना और संबंधों में दरार आ जाने का ख़तरा बना रहता है। इसलिए जब हम अपने परिवार के साथ इकट्ठे बैठकर भोजन करते हैं तो आनंद और सुकून की भावना के साथ-साथ हमारे आपसी प्रेम और भाईचारे में भी बढ़ोतरी होती है। भोजन बनाना तो अपने आप में एक कला है और भोजन बनाते समय प्रेम और सेवा की भावना इसे और स्वादिष्ट बना देती है। इसी लिए इस पुस्तक में हमने सरल और स्वादिष्ट व्यंजनों की विधियों के विकल्प भी दिए हैं ताकि हमें नए-नए व्यंजन बनाने की प्रेरणा मिले।

ब्रिटेन की संस्कृति में विविधता होने के कारण यहाँ के व्यंजनों में भी विविधता दिखाई देती है। इसलिए व्यंजनों के चुनाव में हमने यहाँ के पारंपरिक व्यंजनों के साथ-साथ आधुनिक व्यंजनों को भी चुना है। इनमें हम सभी को मिलेगा वह ज़ायका जिसे हम ब्रिटिश ज़ायका कह सकते हैं।

सबसे ज़रूरी है—ज़ायके का मज़ा लें!

आहार संबंधी सूचना

यह पुस्तक सरल और व्यावहारिक है। व्यंजन के शुरू में ही बताया गया है कि व्यंजन ग्लूटन-रहित, लैक्टॉस-रहित या वीगन है ताकि किसी खास आहार के लिए सही चुनाव किया जा सके।

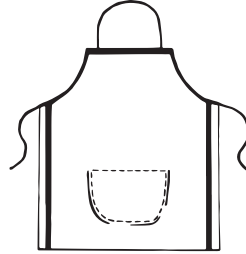
ग्लूटन-रहित: यह आहार ग्लूटन प्रोटीन से रहित है जो गेहूँ, जौ, राई और ट्रिटिकल जैसे अनाजों में पाई जाती है। इस आहार से सीलिएक रोग का उपचार किया जाता है।

लैक्टॉस-रहित: यह आहार लैक्टॉस से रहित है जो दूध, क्रीम और कई प्रकार के चीज़ (Cheese) में पाया जाता है।

वीगन: यह आहार मीट, अंडे, दूध और उनसे बने पदार्थों के साथ-साथ पशु-पक्षियों से उपलब्ध सामग्री से भी रहित है।

पुस्तक में दी गई व्यंजनों की सामग्री में फेरबदल करके आप अपनी पसंद के अनुसार इन्हें ग्लूटन-रहित, लैक्टॉस-रहित और वीगन बना सकते हैं और इनका मज़ा ले सकते हैं।

सुबह का नाश्ता



रेज़िन स्कोन (Raisin Breakfast Scone)

8 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|--|
| 170 ग्राम | सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार (देखें शब्दावली) |
| 60 ग्राम | ओट ब्रैन (Oat Bran) |
| 1 छोटा चम्मच | बेकिंग पाउडर |
| 30 ग्राम | पिसी हुई चीनी |
| 105 मि.ली. | दूध |
| 60 ग्राम | मक्खन |
| 60 ग्राम | किशमिश (Raisins) |

ओवन को 220°C/425°F तापमान तक पहले से ही गरम करें।

विधि

1. सूखी सामग्री को कटोरे में छान लें।
2. इसमें दूध, मक्खन और किशमिश मिलाकर मुलायम-सा मिश्रण गूँध लें।
3. हाथों से मिश्रण को गोल आकार दें और हलके-से गूँधें।
4. मैदा लगी सतह पर इस मिश्रण को 1 सें.मी. (½ इंच) की मोटाई में बेलें। फिर छोटे गिलास या बिस्कुट कटर से 5 सें.मी. (2 इंच) के गोलाकार स्कोन काट लें।
5. अब मक्खन लगी हुई बेकिंग ट्रे पर स्कोन रखकर 12 से 15 मिनट या ऊपर से हलके गुलाबी होने तक बेक करें।
► इन्हें मक्खन, गाढ़ी क्रीम और जैम के साथ परोसें।

अन्य विकल्प

नीबू वाले स्कोन (Lemon Scone)

विधि में बताए गए नं. 2 पर आप किशमिश की जगह बारीक कद्दूकस किया हुआ नीबू का छिलका मिला सकते हैं।

क्रिस्टलाइज़्ड जिंजर स्कोन (Crystallized Ginger Scone)

विधि में बताए गए नं. 2 पर किशमिश की जगह 60 ग्राम बारीक कटी हुई क्रिस्टलाइज़्ड जिंजर मिला सकते हैं।

नाश्ते में आलू के स्कोन (Breakfast Potato Scone)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|--------------|
| 220 ग्राम | आलू |
| 15 ग्राम | मक्खन |
| 60 ग्राम | मैदा |
| ½ छोटा चम्मच | बेकिंग पाउडर |
| ½ छोटा चम्मच | नमक |
| 2 बड़े चम्मच | तेल |

विधि

1. आलू छीलें, इन्हें धोएँ और 2 सें.मी. (1 इंच) के टुकड़ों में काटें। उबलते पानी में इन टुकड़ों को 7 मिनट तक पकाएँ या जब तक ये गल जाएँ।
2. आलू को छलनी में डालकर पानी निकालें और नल चलाकर इन्हें ठंडा कर लें।
3. सॉसपैन में मक्खन पिघलाएँ और इसमें आलू डालकर हलका-सा मसल (Mash) लें।
4. आलुओं में मैदा, बेकिंग पाउडर और नमक छानें।
5. इस मिश्रण को गूँधकर मिलाएँ।
6. अब सूखा मैदा बुरककर मिश्रण को ½ सें.मी. (¼ इंच) की मोटाई में बेलें।
7. छोटी प्लेट से गोल आकार के 2-3 टुकड़े काट लें। फिर हर गोलाकार के 4 टुकड़ें करें और इन्हें काँटे से गोदें।
8. बड़े फ्राइंग पैन में तेल डालकर मध्यम आँच पर गरम करें। कटे टुकड़ों को गरम तेल में दोनों तरफ़ हलके भूरे होने तक तलें।
► इन्हें मक्खन के साथ गरम-गरम परोसें।

अन्य विकल्प

नाश्ते में चीज़ और चाइव वाले आलू स्कोन (Cheese & Chive Breakfast Potato Scone)

| | |
|--------------|------------|
| 60 ग्राम | चैडर चीज़ |
| 2 बड़े चम्मच | ताज़े चाइव |

विधि में बताए गए नं. 3 पर आलुओं में कद्दूकस किया हुआ चीज़ और कटे हुए चाइव भी मिलाएँ।

नाशपाती, केले और संतरे का दलिया (Pear, Banana & Orange Porridge)

2-3 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|---------------|
| 60 ग्राम | मक्खन |
| 80 ग्राम | ओट्स |
| 500 मि. ली. | दूध |
| 2 | नाशपातियाँ |
| 1 | केला |
| 1 | संतरा |
| ½ छोटा चम्मच | दालचीनी पाउडर |
| 2 बड़े चम्मच | शहद |
| चुटकी भर | पिसा जायफल |

विधि

1. कम आँच पर छोटे बरतन में मक्खन पिघलाएँ। फिर मध्यम आँच पर इसमें ओट्स डालकर 30 सैकिंड तक पकाएँ या जब तक ये हलके करारे हो जाएँ।
2. ओट्स में दूध मिलाएँ और थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए उबाल लें।
3. आँच को मध्यम से कम करके केले के स्लाइस और दालचीनी मिलाएँ।
4. नाशपातियाँ छीलें और बीज निकालकर 2 सें.मी. (1 इंच) के टुकड़ों में काटकर साँसपैन में डालें। 5 मिनट तक हलकी आँच पर इन्हें नरम होने तक पकाएँ। नाशपातियों का पानी निकालकर इन्हें दलिये में मिलाएँ। इसमें संतरे का छिलका कद्दूकस करके मिला दें।
5. इसे हिलाते हुए तब तक पकाएँ जब तक यह आपकी पसंद के मुताबिक गाढ़ा हो जाए।
► स्वादानुसार शहद या मेपल सिरप डालकर परोसें।

फ्रेंच टोस्ट (French Toast)

| | |
|--------------|---------------------------|
| 120 मि. ली. | सोया मिल्क |
| 350 ग्राम | सिल्कन टोफू (Silken Tofu) |
| 2 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 2 बड़े चम्मच | मेपल सिरप |
| 1 छोटा चम्मच | दालचीनी पाउडर |
| ½ | संतरा |
| 3 स्लाइस | ब्रैड |
| | तलने के लिए तेल |

विधि

1. बारीक कद्दूकस किया हुआ आधे संतरे का छिलका, सोया मिल्क, टोफू, ऑलिव ऑयल, मेपल सिरप और पिसी हुई दालचीनी ब्लेंडर में डालकर चलाएँ और घोल को एकसार कर लें।
 2. फ्राइंग पैन में तेल गरम करें।
 3. ब्रैड का हर स्लाइस घोल में अच्छी तरह लपेटें।
 4. घोल लगे ब्रैड स्लाइस को मध्यम से कम आँच पर कुछ मिनटों के लिए तलें, ताकि स्लाइस दोनों तरफ से हलके भूरे हो जाएँ।
- मेपल सिरप के साथ परोसें।

अन्य विकल्प

नमकीन फ्रेंच टोस्ट (Savoury French Toast)

विधि में बताए गए नं. 1 पर पिसी दालचीनी, संतरे का कद्दूकस किया हुआ छिलका और मेपल सिरप की जगह एक छोटा चम्मच मस्टर्ड पेस्ट, नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालें।

पैनकेक (Pancake)

6 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|--------------------------|
| 170 ग्राम | मैदा |
| 2 बड़े चम्मच | बेसन |
| 1 छोटा चम्मच | बेकिंग पाउडर |
| ¼ छोटा चम्मच | नमक |
| 175 मि.ली. | दूध |
| 175 मि.ली. | पानी |
| 1 बड़ा चम्मच | सनफ़्लावर ऑयल |
| | तलने के लिए अतिरिक्त तेल |

विधि

1. कटोरे में मैदा, बेसन, बेकिंग पाउडर और नमक छान लें।
 2. इसी कटोरे में दूध, पानी और सनफ़्लावर ऑयल डालकर जल्दी-जल्दी फेंट लें ताकि घोल पतला और एकसार हो जाए। मिश्रण में कोई गाँठ नहीं रहनी चाहिए।
 3. घोल को पाँच मिनट के लिए रखा रहने दें। फिर दोबारा फेंटें और अगर घोल ज़्यादा गाढ़ा है तो थोड़ा-सा दूध मिलाकर पतला करें।
 4. फ्राइंग पैन में थोड़ा-सा तेल डालकर इसे खूब गरम करें।
 5. फिर इसमें उतना ही पैनकेक का घोल डालें जिससे इसके तले पर घोल की पतली-सी परत बिछ जाए। अब मध्यम आँच पर पैनकेक को दोनों तरफ़ से करीब एक-एक मिनट तलें या जब तक यह दोनों तरफ़ से हलका भूरा होकर सूख जाए।
- पैनकेक पर मेपल सिरप या नीबू और चीनी का मिश्रण छिड़ककर परोसें।

अन्य विकल्प

मीठे भरवाँ पैनकेक (Filled Sweet Pancake)

परोसने से पहले पैनकेक के बीच केले के स्लाइस और आइसक्रीम रखें। पैनकेक को रोल करें। अपनी पसंद का सिरप छिड़कें और उस पर पिसी हुई चीनी बुरक दें।

भरवाँ नमकीन पैनकेक (Filled Savoury Pancake)

| | |
|-----------|-------|
| 2 कली | लहसुन |
| 140 ग्राम | मशरूम |
| 110 ग्राम | पालक |

1. लहसुन को बारीक काटें और मशरूम की पतली फाँकें करें।
2. फ्राइंग पैन में थोड़ा-सा तेल गरम करके उसमें लहसुन और मशरूम डाल दें। मशरूम का पानी सूख जाने पर पालक डालकर थोड़ा-सा पकाएँ, ताकि पालक के पत्ते ढीले हो जाएँ। मिश्रण को पैनकेक के बीच में रखें और इसे रोल करें।

फ्रेंच टोस्ट

विधि में बताए गए नं. 5 पर ब्रैड स्लाइस को पैनकेक के घोल में लपेटें और मध्यम-कम आँच पर नॉन-स्टिक पैन (Non-stick pan) में कुछ मिनटों के लिए इन्हें दोनों तरफ़ से हलके भूरे होने तक तलें।

| | |
|--------------|-----------------------|
| ½ बड़ा चम्मच | बेसन |
| ½ बड़ा चम्मच | पानी |
| 100 ग्राम | सिंघाड़े |
| 60 ग्राम | टोफू |
| ¼ | प्याज़ |
| 30 ग्राम | चैडर चीज़ |
| एक मुट्ठी | ताज़ी रोज़मेरी या सेज |
| ¼ बड़ा चम्मच | सोया सॉस |
| 1 छोटा चम्मच | नीबू का रस |
| ¼ छोटा चम्मच | पिसी मिर्च |
| 60 ग्राम | ब्रैडक्रम्ज़ |
| | तलने के लिए ऑलिव ऑयल |

विधि

1. छोटी कटोरी में बेसन और पानी का गाढ़ा घोल बनाकर अलग रख दें।
 2. सिंघाड़े अगर कच्चे हैं तो पहले इन्हें धोकर, उबलते पानी में 15-20 मिनट तक पकाएँ। फिर पानी निकालकर ठंडे पानी में धोएँ। ठंडे होने पर भूरे रंग का बाहरी छिलका उतारकर इसकी कोमल गुठली निकाल लें।
 3. मिक्सी में सिंघाड़े डालकर इसे 2-3 सैकिंड के लिए चलाएँ, फिर रुकें, फिर चलाएँ, ऐसा तीन-चार बार करें और सिंघाड़ों को बारीक़ कर लें।
 4. एक बड़े कटोरे में टोफू मसल लें। उसी में प्याज़ और चैडर चीज़ भी कद्दूकस करें।
 5. अब बारीक़ कटे रोज़मेरी या सेज के पत्ते, सोया सॉस, नीबू का रस, पिसी मिर्च और सिंघाड़े भी इस मिश्रण में मिलाएँ।
 6. बेसन का गाढ़ा घोल और ब्रैडक्रम्ज़ भी मिश्रण में डालें और हाथों से या लकड़ी के चम्मच से अच्छी तरह मिलाएँ जब तक मिश्रण कुछ सख्त हो जाए।
 7. मिश्रण के एक जैसे चार हिस्से करके उसके रोल बना लें।
 8. फिर मध्यम आँच पर फ़्राइंग पैन में ऑलिव ऑयल गरम करके 6-7 मिनट तक रोल को तल लें। थोड़ी-थोड़ी देर में इन्हें पलटते रहें ताकि ये सब तरफ़ से भूरे हो जाएँ।
- वैज्जी लिंकनशायर फ़्रीज़र में रखे जा सकते हैं। इन्हें फ़्रीज़र में रखते समय ग्रीज़प्रूफ़ पेपर या बेकिंग पार्चमेंट (देखें शब्दावली) इस्तेमाल करें ताकि ये एक दूसरे के साथ चिपकें नहीं। (फ़्रीज़र से निकालकर तलने से ये बेहतर बनते हैं)

टोफू की भुरजी (Scrambled Tofu)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|---|
| 110 ग्राम | प्याज़ |
| 60 ग्राम | लाल शिमला मिर्च |
| 110 ग्राम | जुकीनी (एक तरह की तुरई) |
| 60 मि.ली. | ऑलिव ऑयल |
| 110 ग्राम | मशरूम |
| 1 बड़ा चम्मच | सोया सॉस |
| 1 छोटा चम्मच | वेजिटेबल स्टॉक पाउडर (Vegetable Stock Powder) |
| 450 ग्राम | टोफू |
| ½ छोटा चम्मच | हल्दी पाउडर |
| 2 छोटे चम्मच | नीबू का रस |
| | नमक, काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. प्याज़ और लाल शिमला मिर्च (Bell Pepper) के छोटे-छोटे टुकड़े करें और जुकीनी के पतले गोल टुकड़े करके अलग रखें।
2. फ्राइंग पैन में मध्यम आँच पर ऑलिव ऑयल गरम करके प्याज़ को 5-10 मिनट तक नरम और हलका भूरा होने तक भूनें।
3. मशरूम पतली फाँकों में काटें और प्याज़ में मिलाकर इन्हें 3-4 मिनट तक पकाएँ। फिर स्वादानुसार सोया सॉस, नमक और काली मिर्च मिलाएँ।
4. अब मिश्रण में जुकीनी, शिमला मिर्च और वेजिटेबल स्टॉक पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
5. टोफू धोकर, हाथों से हलके-से दबाकर पानी निकालें। इसे मसलकर सब्ज़ी के मिश्रण में डालें और हल्दी मिलाएँ। फिर नीबू का रस डालकर कुछ मिनटों के लिए इसे साँटे करें।
6. फ्राइंग पैन को ढकें, लेकिन थोड़ा-सा खुला रखकर भाप निकलने दें। शिमला मिर्च और जुकीनी के नरम हो जाने तक मिश्रण को कम आँच पर पकाएँ। इसे थोड़ी-थोड़ी देर में हिलाते रहें।
► इसे टोस्ट के साथ परोसें।

अन्य विकल्प

चीज़ वाली टोफू की भुरजी (Scrambled Tofu with Cheese)

| | |
|--------------|---------------|
| ½ छोटा चम्मच | मस्टर्ड पेस्ट |
| 60 ग्राम | चैडर चीज़ |

विधि में बताए गए नं. 5 पर मिश्रण में मस्टर्ड पेस्ट डालकर इसे अच्छी तरह से चलाएँ। नीबू का रस मिलाने के बाद टोफू में कद्दूकस किया हुआ चीज़ मिलाकर थोड़ा-सा पकाएँ ताकि यह पिघल जाए।

नाश्ते के लिए आलू (Breakfast Potatoes)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-----------------------------|
| 340 ग्राम | आलू |
| 2 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 2 कली | लहसुन |
| 1 | प्याज़ |
| 1 बड़ा चम्मच | सूखी टाइम |
| | नमक, काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. आलू छीलकर इन्हें अर्धचंद्राकार (D) में पतले-पतले काट लें। उबलते पानी में डालकर इन्हें 5-7 मिनट तक उबालते रहें जब तक ये पूरी तरह पककर नरम हो जाएँ। पानी निकालें और इन्हें अलग रखें।
 2. लहसुन को छोटा-छोटा काटें और प्याज़ की पतली फाँकें करें। फ्राइंग पैन में मध्यम आँच पर ऑलिव ऑयल गरम करके लहसुन और प्याज़ को कुछ मिनट के लिए भूनें।
 3. अब प्याज़ और लहसुन में आलू डालें और तेज़ आँच पर अच्छी तरह मिलाएँ।
 4. सूखी टाइम, नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ। आलुओं को थोड़ी-थोड़ी देर में पलटते हुए भूनें ताकि ये करारे और हलके भूरे हो जाएँ।
- इन्हें टोस्ट के साथ परोसें। टोफू की भुरजी के साथ भी ये बढ़िया लगते हैं।

अंग्रेज़ी ढंग का नाश्ता (Full English Breakfast)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|---------------------|--------|
| वैज्जी लिंकनशायर | पृ. 17 |
| टोफू की भुरजी | पृ. 18 |
| नाश्ते के लिए आलू | पृ. 19 |
| भुने मशरूम | |
| ग्रिल किए हुए टमाटर | |

भुने मशरूम

ग्लूटन-रहित, लैक्टोस-रहित, वीगन

| | |
|--------------|---------------------|
| 2 बड़ी कली | लहसुन |
| 310 ग्राम | मशरूम |
| 2 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 1 छोटा चम्मच | सूखी टाइम या ऑरेगनो |

1. लहसुन को बारीक़ काटें और मशरूम पतली फाँकों में काटें।
2. पैन में ऑलिव ऑयल गरम करें और उसमें लहसुन और मशरूम को कुछ मिनट के लिए तेज़ आँच पर भूनें।
3. सूखी टाइम या ऑरेगनो डालकर 2 मिनट और भूनें। ध्यान रहे कि मशरूम को ज़्यादा नहीं पकाना चाहिए क्योंकि ये ढीली और गिलगिली हो जाती हैं।

ग्रिल किए हुए टमाटर

ग्लूटन-रहित, लैक्टोस-रहित, वीगन

| | |
|---|--------------------------|
| 2 | टमाटर |
| | ऑलिव ऑयल |
| | नमक और मिर्च स्वादानुसार |

1. टमाटरों को आधा-आधा काटें और इनके कटे हिस्से ऊपर करके बेकिंग ट्रे में रखें। इन पर थोड़ा-सा ऑलिव ऑयल छिड़ककर नमक और मिर्च स्वादानुसार बुरक दें।
2. फिर उच्च तापमान पर तब तक ग्रिल करें जब तक इनके किनारों पर बुलबुले बन जाएँ और ये ऊपर से भी भूरे होने लगें।

बेक किया हुआ टोफू, लैटस और टमाटर का सैंडविच

(Baked Tofu, Lettuce & Tomato Sandwich)

2 व्यक्तियों के लिए

सैंडविच का भरावन

| | |
|--------------|-------------------|
| 4 स्लाइस | बेक किया हुआ टोफू |
| 4 स्लाइस | ब्रैड |
| 2 बड़े चम्मच | वीगन मेयोनेज़ सॉस |
| 4 पत्ते | लैटस |
| 1 | टमाटर |

बेक किया हुआ टोफू

ग्लूटेन-रहित, लैक्टॉस-रहित, वीगन

| | |
|--------------|---------------------------------|
| 200 ग्राम | टोफू |
| ½ | नीबू |
| 125 मि.ली. | लाइट सोया सॉस |
| 3 बड़े चम्मच | तिल का तेल |
| 100 ग्राम | मक्की का दरदरा आटा |
| 1 बड़ा चम्मच | मिक्स्ट हर्ब्स (देखें शब्दावली) |
| | ट्रे में लगाने के लिए ऑलिव ऑयल |

ओवन को 200°C/400°F तक पहले से गरम करें।

टोफू को बेक करने की विधि

1. खाली बेकिंग ट्रे को ओवन में गरम करने के लिए रखें।
2. टोफू धोकर उसका पानी निकालने के लिए हाथों से हलका-सा दबाएँ।
3. ब्रैड के स्लाइस के अनुसार टोफू के 4 स्लाइस काट लें। पेपर टावल (Paper Towel) पर रखकर उनका पानी सुखा लें।
4. एक छोटे कटोरे में नीबू का रस, सोया सॉस और तिल का तेल मिलाएँ।
5. टोफू को इस मिश्रण में भिगोकर एक घंटे के लिए फ्रिज में रखें।
6. एक छोटे कटोरे में मक्की का आटा और मिक्स्ट हर्ब्स मिलाएँ।
7. गरम बेकिंग ट्रे को सावधानी से ओवन से निकालकर इसके तले पर अच्छी तरह ऑलिव ऑयल लगा दें।
8. फिर भिगोए हुए टोफू के टुकड़ों पर दोनों तरफ़ मक्की के आटे और हर्ब्स का मिश्रण लगाकर ऑलिव ऑयल लगी गरम बेकिंग ट्रे पर रखें।
9. इन्हें 15-20 मिनट या गुलाबी और हलके करारे होने तक बेक करें। 10 मिनट बाद इन्हें एक बार पलट दें।

► अब ब्रैड स्लाइस पर मेयोनेज़ सॉस, लैटस, टमाटर और टोफू लगाकर दूसरे स्लाइस से सैंडविच करें।

आलू पराँठा

गुँथा आटा

| | |
|--------------------------|--------------|
| 200 ग्राम | बिना छना आटा |
| 100-125 मि.ली. | पानी |
| $\frac{3}{4}$ छोटा चम्मच | नमक |
| 2-3 छोटे चम्मच | तेल |

1. एक मध्यम आकार के कटोरे में आटा, नमक, तेल और पानी डालकर मिलाएँ। अब थोड़ा-सा सूखा आटा लगी सतह पर मिश्रण को करीब 5 मिनट तक या नरम और लचीला हो जाने तक गुँथें।
2. इसके एक जैसे 8 पेड़े बना लें।
3. आलू का भरावन तैयार होने तक ये पेड़े तेल लगे कटोरे में रखकर ढक दें।

आलू का भरावन

| | |
|--------------------------|-----------|
| 750 ग्राम | आलू |
| 5 डंडियाँ | हरा धनिया |
| $\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच | नमक |
| $\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच | गरम मसाला |
| $\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच | जीरा |
| $\frac{1}{4}$ छोटा चम्मच | लाल मिर्च |

1. आलू छीलकर काटें और साँसपैन में तेज़ से मध्यम आँच पर नरम होने तक उबालें।
2. आलुओं का पानी निकालें और बड़े कटोरे में उन्हें अच्छी तरह मसल लें (Mash)।
3. हरा धनिया काटकर आलुओं में मिलाएँ।
4. अन्य सामग्री भी मिला दें।
5. आलुओं के मिश्रण के आठ भाग करें। हर भाग लगभग आटे के पेड़े जितना ही हो।

आलू का पराँठा बनाने की विधि

1. आटे के पेड़े पर सूखा आटा लगाकर इसे दबाकर चपटा कर लें।
2. फिर सूखा आटा लगी सतह पर पेड़े को बेलन से उतना ही बेलें जिससे आलू का भरावन ढक जाए।

3. आलू के भरावन को बेले हुए पेड़े के बीच में रखकर किनारों को जोड़कर बंद करें। हाथों से दबाकर इसे फिर थोड़ा-सा चपटा कर लें ।
 4. पेड़े में सूखा आटा लगाकर इसे करीब 3 मि.मी. ($\frac{1}{8}$ इंच) की मोटाई में गोल बेलें।
 5. मध्यम आँच पर गरम तवे पर एक बड़ा चम्मच तेल डालें। अब पराँठे को गरम तवे पर डालें। इसका रंग बदलना शुरू हो जाएगा और यह फूल भी सकता है।
 6. एक बार जब पराँठा नीचे से हलका भूरा होना शुरू हो तो इसे पलट दें।
 7. पके हिस्से पर थोड़ा-सा तेल लगाएँ। दूसरी तरफ़ पक जाने पर उस पर भी तेल लगा दें।
1-2 मिनट में पराँठा बन जाना चाहिए।
- ताज़ी दही और अचार के साथ परोसें।

सूप और स्ट्यू



मिनस्ट्रोनी सूप (Minestrone Soup)

8-10 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|--|
| 1 | प्याज़ |
| 1 कली | लहसुन |
| 1 डंडी | सेलरी |
| 140 ग्राम | कद्दू |
| 140 ग्राम | आलू |
| 140 ग्राम | बंदगोभी |
| 3 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 400 ग्राम | कटे हुए टमाटर |
| 2 लीटर | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 310 ग्राम | कॉनचिगली पास्ता (सीपी के आकार का छोटा-छोटा पास्ता) |
| 2 छोटे चम्मच | सूखी ऑरिगनो या बेज़िल |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. प्याज़, लहसुन और सेलरी बारीक़ काट लें। कद्दू और आलू छीलकर काटें और बंदगोभी के पतले स्लाइस करके इन्हें अलग रखें।
2. एक बड़े सॉसपैन में ऑलिव ऑयल गरम करें। उसमें प्याज़ और लहसुन डालें और मध्यम आँच पर 10 मिनट तक या हलके भूरे होने तक भून लें।
3. इनमें बंदगोभी के अलावा सारी कटी हुई सब्ज़ियाँ डालें।
4. फिर कम आँच पर इन्हें ढककर 10 मिनट तक पकाएँ।
5. इस मिश्रण में कटे हुए टमाटर डालकर 5 मिनट तक धीमी आँच पर पकने दें।
6. अब इसमें बंदगोभी और वेजिटेबल स्टॉक डालकर उबालें।
7. फिर इसमें पास्ता डालें और कम आँच पर ढककर पास्ता हलका-सा गल जाने तक पकाएँ (पास्ता ज़्यादा नहीं गलना चाहिए)।
8. बेज़िल या ऑरिगनो मिलाकर नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डाल दें।

सब्जियों का पौष्टिक सूप (Hearty Vegetable Soup)

6-8 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 60 ग्राम | प्याज़ |
| 3 कलियाँ | लहसुन |
| 110 ग्राम | सेलरी |
| 110 ग्राम | लीक (एक तरह का प्याज़) |
| 60 ग्राम | शकरकंदी |
| 170 ग्राम | कद्दू |
| 110 ग्राम | गाजर |
| 2 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 1 लीटर | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. प्याज़ और लहसुन बारीक काटें। सेलरी, लीक, शकरकंदी, कद्दू और गाजर छीलकर इनके छोटे-छोटे टुकड़े काटकर अलग रख दें।
 2. बड़े बरतन में मध्यम आँच पर ऑलिव ऑयल गरम करके प्याज़ और लहसुन 5 मिनट या पारदर्शी होने तक भून लें।
 3. सब्जियाँ मिलाकर 5 मिनट और भूनें।
 4. वेजिटेबल स्टॉक मिलाएँ और धीरे-धीरे उबालें।
 5. फिर आँच कम करके करीब 15-20 मिनट या सब्जियाँ नरम होने तक पकने दें।
 6. एक तिहाई सूप को ब्लेंडर या फ़ूड प्रोसेसर में एकसार करें। इस गाढ़े मिश्रण को बाक़ी के सूप में मिला दें और उबालें। स्वादानुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ।
- इसे थोड़ी-सी ताज़ी क्रीम और कटी पार्सली के साथ परोसें।

वेजिटेबल एण्ड डंपलिंग स्ट्यू (Vegetable and Dumpling Stew)

4-6 व्यक्तियों के लिए

डंपलिंग

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| 200 ग्राम | सैल्फ-रेज़िंग फ़्लार (देखें शब्दावली) |
| 100 ग्राम | मक्खन |
| चुटकी भर | नमक |
| चुटकी भर | काली मिर्च |

1. कटोरे में मैदा डालें और इसके ऊपर ठंडा मक्खन मोटा-मोटा कद्दूकस कर लें।
2. चुटकी भर नमक और काली मिर्च डालें। मक्खन को उँगलियों से हलका-हलका मैदे में मसल लें ताकि यह मिश्रण ब्रैडक्रम्ज़ की तरह लगने लगे।
3. मिश्रण को हलका-सा गूँध लें। अगर ज़रूरत हो तो थोड़ा-सा ठंडा पानी छिड़कें।
4. गूँधे हुए मिश्रण के 12 भाग कर लें और इनके छोटे-छोटे गोले बनाकर अलग रखें।
► ये डंपलिंग किसी भी सूप या स्ट्यू में इस्तेमाल किए जा सकते हैं।

स्ट्यू

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 1 | बैंगन |
| 1 | प्याज़ |
| 2 मोटी कलियाँ | लहसुन |
| 1 डंडी | सेलरी |
| 1 | लीक |
| 2 | गाजर |
| 1 | लाल या पीली शिमला मिर्च |
| 2 | जुकीनी (एक तरह की तुरई) |
| 3 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 400 ग्राम | टमाटर |
| 500 मि.ली. | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 1 छोटा चम्मच | पिसा जीरा |
| एक मुट्ठी | ताज़ी सेज |
| 300 मि.ली. | पानी |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. बैंगन के चौकोर टुकड़े काटकर इन पर नमक छिड़कें। 20 मिनट बाद इन्हें पेपर टावल से हलका-सा दबाकर सुखा लें।
2. प्याज़, सेलरी और लहसुन बारीक़ काट लें। लीक के गोल टुकड़े करें। जुकीनी को अर्धचंद्राकार में काटें और गाजर छीलकर इनके टुकड़े काटें, शिमला मिर्च को पतली फाँकों में काटें।
3. अब एक बड़े बरतन में ऑलिव ऑयल गरम करें। मध्यम आँच पर प्याज़ और लहसुन को 5 मिनट या पारदर्शी होने तक भून लें।
4. इनमें लीक और सेलरी मिलाएँ और 2 मिनट के लिए भूनें।
5. फिर गाजर, शिमला मिर्च, जुकीनी और बैंगन डालें और ढककर 5 मिनट तक पकाएँ। थोड़ी-थोड़ी देर में इन्हें हिलाते भी रहें।
6. मिक्सी में टमाटर पीस लें। टमाटर और वेजिटेबल स्टॉक बरतन में डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
7. जीरा, कटी सेज, नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालकर मिश्रण को अच्छी तरह हिलाएँ।
8. अंत में डंपलिंग और पानी डालें और कम आँच पर 20-25 मिनट तक ढककर पकाएँ।

लीक और आलू का सूप (Leek and Potato Soup)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|-------------|--------------------------------------|
| 1 | प्याज़ |
| 1 बड़ी कली | लहसुन |
| 455 ग्राम | आलू |
| 2 | लीक |
| 30 ग्राम | मक्खन |
| 1 लीटर | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 1 बड़ी डंडी | ताज़ी टाइम या ½ छोटा चम्मच सूखी टाइम |
| 100 मि.ली. | फेंटी हुई गाढ़ी क्रीम |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. प्याज़ की पतली फाँकें करें और लहसुन को बारीक काट लें। आलू छीलकर चौकोर टुकड़ों में काटें और लीक की पतली गोल फाँकें करें।
2. सॉसपैन में मध्यम आँच पर मक्खन पिघलाएँ और उसमें प्याज़ और लहसुन को 5 मिनट तक या पारदर्शी होने तक भून लें।
3. अब आलू और लीक डालकर 2-3 मिनट तक भूनें।
4. वेजिटेबल स्टॉक मिलाकर तेज़ आँच पर उबालें। फिर ढककर कम आँच पर आलू और लीक के नरम होने तक धीरे-धीरे पकाएँ।
5. इनमें ताज़ी कटी हुई टाइम या सूखी टाइम डालें तथा नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ।
6. आँच से हटाकर गाढ़ी क्रीम मिला दें। ब्लैंडर या फूड प्रोसेसर में डालकर एकसार कर लें।
7. परोसने से पहले दोबारा आँच पर रखकर गरम करें।
 - इसे नरम चीज़ (Cheese) और ऐक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल लगी रस्टिक ब्रैड के साथ गरम परोसें।

फ्रेंच अनियन सूप (French Onion Soup)

4 से 6 व्यक्तियों के लिए

| | |
|---------------|-------------------------------------|
| 30 ग्राम | मक्खन |
| 6 | प्याज़ |
| 750 मि.ली. | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 1 | तेज पत्ता |
| 1 बड़ी डंडी | ताज़ी पार्सली |
| 1 बड़ी डंडी | ताज़ी टाइम |
| 1 छोटा चम्मच | यीस्ट ऐक्स्ट्रैक्ट (Yeast Extract) |
| 1 छोटा चम्मच | बिना छना आटा |
| 4-6 स्लाइस | ब्रैड |
| 140-170 ग्राम | चैडर चीज़ |
| | नमक, काली मिर्च और चीनी स्वादानुसार |

विधि

1. प्याज़ की पतली-पतली फाँकें काटें। मध्यम आँच पर साँसपैन रखकर मक्खन पिघलाएँ और उसमें 5 मिनट या पारदर्शी होने तक प्याज़ को भूनें।
 2. इनमें वेजिटेबल स्टॉक, तेज पत्ता, पार्सली, टाइम और यीस्ट ऐक्स्ट्रैक्ट मिलाकर 10-15 मिनट तक कम आँच पर पकाएँ।
 3. आटे में थोड़ा-सा पानी डालें और अच्छी तरह मिलाकर इसे साँसपैन में डालें। फिर मिश्रण को चलाते हुए कम आँच पर 10 मिनट या गाढ़ा होने तक पकने दें।
 4. तेज पत्ता निकाल दें। स्वादानुसार चीनी, नमक और काली मिर्च मिलाएँ।
 5. ब्रैड को हलका-सा टोस्ट करके उस पर कद्दूकस किया हुआ चीज़ डालें और बेकिंग ट्रे पर रखकर 2-3 मिनट तक ग्रिल करें या तब तक ग्रिल करें जब तक चीज़ पिघलकर गुलाबी होने लगे और इसमें बुलबुले उठने शुरू हो जाएँ।
- सूप के कटोरों पर पूरा चीज़-टोस्ट सजाकर परोसें।

भुने हुए टमाटर और बेज़िल का सूप (Roasted Tomato and Basil Soup)

3-4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 1 | लाल प्याज़ |
| 2 बड़ी कलियाँ | लहसुन |
| 590 ग्राम | छोटे-छोटे टमाटर |
| 2 बड़े चम्मच | ऐक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल |
| 1 छोटा चम्मच | बालसामिक विनेगर (सिरका) |
| 500 मि.ली. | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 30 ग्राम | ताज़ी बेज़िल |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

ओवन को 180°C/350°F तक पहले से गरम कर लें।

विधि

1. प्याज़ की पतली-पतली फाँकें काटें और लहसुन कूट लें। इन्हें ओवन की ट्रे में टमाटरों के साथ डालें और इन पर स्वादानुसार नमक और काली मिर्च बुरक दें।
2. फिर इन पर ऑलिव ऑयल और बालसामिक विनेगर छिड़कें और 30 मिनट तक ओवन में भूनें।
3. अब इस भुनी हुई सामग्री को वेजिटेबल स्टॉक के साथ ब्लेंडर में एकसार कर लें।
4. नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ और बेज़िल की पत्तियों को ऊपर सजा दें।
► एक चम्मच सावर क्रीम (देखें शब्दावली) और क्रस्टी ब्रैड के साथ परोसें।

मसालेदार गाजर का सूप (Spicy Carrot Soup)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|--|
| 2 कलियाँ | लहसुन |
| 3 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 3 छोटा चम्मच | पिसा हुआ जीरा |
| 1 छोटा चम्मच | पिसी हुई कायेन पैपर (एक प्रकार की लाल मिर्च) |
| 1 | प्याज़ |
| 1 | सेलरी |
| 4 | गाजर |
| 2 | आलू |
| 1 लीटर | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| | नमक स्वादानुसार |

विधि

1. लहसुन कूटकर प्याज़ और सेलरी बारीक़ काट लें। फिर आलू और गाजर छीलकर काटें।
2. बड़े सॉसपैन में ऑलिव ऑयल गरम करें। इसमें लहसुन, जीरा, कायेन पैपर, प्याज़ और सेलरी डालकर कम आँच पर 3 मिनट के लिए भून लें।
3. फिर इसमें आलू, गाजर, वेजिटेबल स्टॉक मिलाकर उबालें और धीमी आँच पर 30 मिनट तक पकने दें।
4. स्वादानुसार नमक मिलाकर इसे ब्लेंडर में एकसार कर लें।
 - कटे धनिया के पत्तों से सजाकर परोसें।

सेलरी और काजू का सूप (Celery and Cashew Soup)

6-8 व्यक्तियों के लिए

| | |
|------------------------|-------------------------------|
| 1 गुच्छा (6-7 डंडियाँ) | सेलरी, पत्तों के साथ |
| 2 | प्याज़ |
| 2 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 2 | आलू |
| 1½ लीटर | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 500 ग्राम | काजू |
| 2 बड़े चम्मच | ताज़ी पार्सली |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. सेलरी को पत्तों सहित धोकर मोटा-मोटा काटें। प्याज़ छीलकर इनकी पतली फाँकें काट लें।
2. एक बड़े साँसपैन में कम आँच पर ऑलिव ऑयल गरम करके सेलरी और प्याज़ को कुछ मिनट या पारदर्शी होने तक भून लें।
3. आलू छीलकर बड़े टुकड़ों में काटें। प्याज़ के मिश्रण में डालकर कुछ मिनटों तक पकाएँ।
4. आँच तेज़ करें और मिश्रण को चलाएँ ताकि यह पैन में नीचे न लगे। जब सामग्री पैन में चिपकने लगे तब वेजिटेबल स्टॉक मिला दें। एक बार उबालकर आँच कम कर दें। फिर ढककर धीमी आँच पर 10 मिनट पकने दें।
5. काजू धोकर मिश्रण में मिलाएँ और धीमी आँच पर 20 मिनट पकाएँ।
6. साँसपैन को आँच से उतारें, इसमें पार्सली डालकर नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिला दें। सूप को थोड़ा ठंडा होने दें, फिर ब्लेंडर में अपनी पसंद अनुसार गाढ़ा करें।

चीज़ और ब्रॉकलि का सूप (Cheese and Broccoli Soup) 4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-------------------------|
| 2 | आलू |
| 1½ लीटर | पानी |
| 1 | प्याज़ |
| 455 ग्राम | ब्रॉकलि |
| 2 बड़े चम्मच | फेंटी हुई गाढ़ी क्रीम |
| 55 ग्राम | ब्लू चीज़ (Blue Cheese) |

विधि

1. आलू छीलकर इनके टुकड़े करें। एक बरतन में इन्हें नमक वाले पानी में डालकर उबालें।
2. आँच मध्यम करें और 5 मिनट या आलू के गल जाने तक उबलने दें।
3. प्याज़ और ब्रॉकलि काटें और पानी में डाल दें। फिर 5 मिनट और पकाएँ या जब तक सब्ज़ियाँ नरम होकर पूरी तरह पक जाएँ।
4. आँच से उतारकर इन्हें ब्लेंडर में एकसार करें।
5. गाढ़ी क्रीम और कद्दूकस किया हुआ ब्लू चीज़ मिलाएँ और चीज़ पिघलने और सूप के गरम होने तक कम आँच पर पकाएँ।

रैटाटूई (Ratatouille)

| | |
|--------------|-------------------------|
| 1 | प्याज़ |
| 2 कलियाँ | लहसुन |
| 2 | बैंगन |
| 6 | टमाटर |
| 220 ग्राम | जुकीनी |
| 1 | पीली या लाल शिमला मिर्च |
| 4 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| ½ छोटा चम्मच | नमक |
| ½ छोटा चम्मच | सूखी बेज़िल |
| ½ छोटा चम्मच | सूखी ऑरेगनो |

विधि

1. बैंगन के पतली-पतली फाँकें करें और प्लेट में फैलाकर इन पर नमक बुरकें। इन्हें 20 मिनट तक रखा रहने दें ताकि इनका कड़वा रस निकल जाए। इसके बाद इनका नमक धो दें और पेपर टावल से सुखाकर छोटा-छोटा काटकर अलग रख दें।
 2. बड़े सॉसपैन में टमाटर रखें और उन पर उबलता पानी डालें। इन्हें 30 सैकिंड तक या इनके छिलके ढीले होने तक पानी में रहने दें। पानी निकालकर इन्हें ठंडे पानी से धोएँ। छिलका निकालकर इन्हें काट लें और अलग रखें।
 3. प्याज़ की पतली फाँकें करें और लहसुन कूटें। फ्राइंग पैन में मध्यम आँच पर एक बड़ा चम्मच ऑलिव ऑयल गरम करके प्याज़ और लहसुन को 5 मिनट या गुलाबी होने तक भून लें।
 4. इनमें टमाटर मिलाएँ और आँच से उतारकर अलग रख दें।
 5. दूसरे फ्राइंग पैन में एक बड़ा चम्मच ऑलिव ऑयल डालकर बैंगन भूनें और इन्हें बार-बार पलटते हुए दोनों तरफ़ हलका-सा पकाएँ। जब ये दोनों तरफ़ से हलके भूरे हो जाएँ तो इन्हें टमाटरों के मिश्रण में मिला दें और अलग रखें।
 6. अब जुकीनी की गोल पतली फाँकें करके कुछ मिनटों तक मध्यम आँच पर एक बड़े चम्मच ऑलिव ऑयल में हलका-सा भूनें, ध्यान रहे कि ये ज़्यादा नरम न हो जाएँ। इन्हें मिश्रण में मिला दें।
 7. शिमला मिर्च को भी जुकीनी और बैंगन की तरह बाक़ी के ऑलिव ऑयल में हलका-सा भूनकर सब्ज़ियों के मिश्रण में डाल दें।
 8. फिर सब्ज़ियों और टमाटर के मिश्रण को तेज़ आँच पर रखकर अच्छी तरह हिलाएँ।
 9. नमक, ऑरेगनो और बेज़िल मिलाकर धीमी आँच पर 20-30 मिनट तक पकाएँ — तब तक सारी सब्ज़ियाँ पक जाएँगी और टमाटर के टुकड़े भी घुल जाएँगे और स्ट्यू का रूप ले लेंगे।
- ब्राउन बासमती चावल के साथ गरमा-गरम परोसें।

मशरूम और टैरागॉन सूप (Mushroom and Tarragon Soup) 6 व्यक्तियों के लिए

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 1 | प्याज़ |
| 2 मोटी कलियाँ | लहसुन |
| 60 ग्राम | मक्खन |
| 340 ग्राम | मशरूम |
| 1 बड़ा चम्मच | सूखा टैरागॉन |
| 500 मि.ली. | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 250 मि.ली. | दूध |
| 150 मि.ली. | क्रीम |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. प्याज़ को बारीक काटें और लहसुन कूट लें। सॉसपैन में मध्यम आँच पर मक्खन पिघलाकर उसमें प्याज़ और लहसुन 5 मिनट या पारदर्शी होने तक भूनें।
2. मशरूम की पतली फाँकें करें और टैरागॉन के साथ सॉसपैन में डालें, इन्हें मध्यम आँच पर 10 मिनट या मशरूम के नरम हो जाने तक पकाएँ।
3. वेजिटेबल स्टॉक मिलाकर उबालें और फिर कम आँच पर 15-20 मिनट तक पकाएँ।
4. आँच से उतारकर दूध डालें और स्वादानुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ। मिश्रण को ब्लेंडर में तरल करने के बाद इसे कुछ और गरम करें और क्रीम मिलाएँ।

चिली बीन स्ट्यू (Chilly Bean Stew)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|---------------------------------------|
| 225 ग्राम | प्याज़ |
| 1 गट्टी | लहसुन |
| 75 ग्राम | सेलरी |
| 75 ग्राम | हरी शिमला मिर्च |
| 75 ग्राम | गाजर |
| 1 बड़ा चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 400 ग्राम | राजमाह |
| ½ छोटा चम्मच | सूखी बेज़िल |
| ½ छोटा चम्मच | पिसा जीरा |
| ¼ छोटा चम्मच | पिसी कायेन पैपर (एक तरह की लाल मिर्च) |
| 400 ग्राम | टमाटर |
| 2 बड़े चम्मच | टमाटर की प्यूरी |
| 3 बड़े चम्मच | लाल सिरका |
| 1 बड़ा चम्मच | डार्क ब्राउन शुगर |
| 60 ग्राम | बलगर व्हीट (Bulgar Wheat) |
| 570 मि.ली. | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 1 | नीबू |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. प्याज़, लहसुन, सेलरी, हरी शिमला मिर्च और गाजर बारीक काटकर अलग रखें।
2. बड़े सॉसपैन में मध्यम आँच पर ऑलिव ऑयल गरम करें और उसमें प्याज़ और लहसुन को 5 मिनट या पारदर्शी होने तक भूनें।
3. सॉसपैन में सेलरी, शिमला मिर्च और गाजर मिलाएँ।
4. राजमाह रात भर पानी में भिगोएँ और फिर प्रैशर कुकर में नमक वाले पानी में उबालें। पानी से निकालकर इन्हें बेज़िल तथा अन्य मसालों के साथ सब्जियों के मिश्रण में डालें। इस मिश्रण को 5 मिनट तक तेज़ आँच पर चलाते हुए पकाएँ।
5. टमाटरों को ब्लैंडर में तरल करके टमाटर की प्यूरी, सिरका, ब्राउन शुगर, बलगर व्हीट और वेजिटेबल स्टॉक के साथ सॉसपैन में मिलाएँ। इन्हें उबालें और ढककर 30 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ। बलगर व्हीट बहुत-से स्टॉक को सोख लेगा और स्ट्यू (देखें शब्दावली)

गाढ़ा हो जाएगा। इसलिए अगर आपको ज़रूरी लगे तो उसमें और ज़्यादा स्टॉक मिला सकते हैं।

6. नीबू का रस, नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ।

► इसे हरे सलाद और दही के साथ गरमा-गरम परोसें या फिर इसके ऊपर कद्दूकस किया हुआ चैडर चीज़ डालकर भी परोसा जा सकता है।

अन्य विकल्प

चिली बीन एण्ड सोया स्ट्यू (Chilly Bean and Soya Stew)

विधि में बताए गए नं. 5 पर बलगर व्हीट की जगह आप 60 ग्राम सोया बड़ी इस्तेमाल कर सकते हैं। सोया वड़ी को गरम पानी में भिगोकर रखें जब तक यह नरम और फूलकर दुगुनी हो जाए। फिर पानी से निकालकर निचोड़ें। इन्हें 1140 मि.ली. वेजिटेबल स्टॉक के साथ पक रहे स्ट्यू में डालें।

चिली बीन और कद्दू का स्ट्यू (Chilli Bean and Butternut Squash Stew)

विधि में बताए गए नं. 5 पर बलगर व्हीट की जगह कद्दू छीलकर छोटे टुकड़ों में काटकर डालें। इन्हें 1140 मि.ली. वेजिटेबल स्टॉक डालकर मिलाएँ। स्ट्यू तैयार होने पर इन्हें नरम हो जाना चाहिए।

चुकंदर और टाइम का सूप (Beetroot & Thyme Soup) 4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 1 | प्याज़ |
| 1 | गाजर |
| 1 | शकरकंदी |
| 4-5 | चुकंदर |
| 2 मोटी कलियाँ | लहसुन |
| 3 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 1 डंडी | ताज़ी टाइम |
| 1½ लीटर | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| ½ छोटा चम्मच | पिसा जीरा |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. प्याज़, गाजर, शकरकंदी और चुकंदर छीलकर इनके टुकड़े काटें। लहसुन छीलकर कूट लें। सारी सामग्री तैयार कर लें।
2. बड़े सॉसपैन में मध्यम आँच पर ऑलिव ऑयल गरम करें। प्याज़ और गाजर डालकर 5 मिनट तक या प्याज़ के नरम और पारदर्शी होने तक भूनें।
3. इसमें लहसुन, शकरकंदी, चुकंदर और टाइम डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
4. फिर इनमें वेजिटेबल स्टॉक और पिसा जीरा डालकर उबालें। धीमी आँच पर 20 मिनट तक या सब्जियों के नरम हो जाने तक पकाएँ।
5. फिर आँच से हटाकर मिश्रण को ब्लैंडर में एकसार कर लें।
6. सूप को फिर से मध्यम आँच पर गरम करें। नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ।
 ► इसे ताज़ी क्रीम या सावर क्रीम (देखें शब्दावली) के साथ परोसें।

कद्दू का मसालेदार सूप (Spiced Butternut Squash Soup) 4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 1 किलो | कद्दू |
| 2 | प्याज़ |
| 2 मोटी कलियाँ | लहसुन |
| 60 ग्राम | मक्खन |
| 2 छोटे चम्मच | पिसा जीरा |
| 1 लीटर | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 110 मि.ली. | फेंटी हुई गाढ़ी क्रीम |

विधि

1. कद्दू को आधा करें। बाहर का सख्त छिलका निकालकर बीज निकालें और 2½ सें.मी. (1 इंच) के टुकड़ों में काटें। प्याज़ और लहसुन काटकर अलग रख दें।
2. बड़े सॉसपैन में कम आँच पर मक्खन गरम करें। इसमें प्याज़, लहसुन और कद्दू को थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए 5 मिनट तक भूनकर ढक दें।
3. पिसा जीरा और वेजिटेबल स्टॉक मिलाकर मिश्रण को उबालें और फिर धीमी आँच पर ढककर 15 मिनट या कद्दू के नरम हो जाने तक पकाएँ।
4. नरम होने पर आँच से हटाकर गाढ़ी क्रीम मिलाएँ।
5. सूप को ब्लैंडर में एकसार करें और गरम करने के लिए फिर से आँच पर रखें।
 ► इसे बारीक कटे हुए धनिया के साथ परोसें।

वॉटरक्रैस सूप (Watercress Soup)

3 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|---|
| 1 | प्याज़ |
| 1 | आलू |
| 1 बड़ा चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 750 मि.ली. | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 200 ग्राम | ताज़ी वॉटरक्रैस (एक तरह के सलाद के पत्ते) |

विधि

1. आलू और प्याज़ छीलकर मोटा-मोटा काटें और अलग रख दें।
2. एक बड़े सॉसपैन में मध्यम आँच पर ऑलिव ऑयल गरम करके उसमें प्याज़ को 5 मिनट तक या नरम और पारदर्शी होने तक भूनें।
3. आलू डालकर करीब 2-3 मिनट तक और भूनें।
4. अब वेजिटेबल स्टॉक और वॉटरक्रैस डालकर उबालें, फिर कम आँच पर 15 मिनट या सारी सामग्री नरम हो जाने तक पकाएँ।
5. जब नरम हो जाए तब आँच से उतारकर मिश्रण को ब्लेंडर में एकसार कर लें। सूप को गरम करने के लिए फिर से आँच पर रखें।

वेजिटेबल स्टॉक (Vegetable Stock)

1¼ लीटर

| | |
|--------------|------------------|
| 2 | तेज पत्ते |
| 1 | गाजर |
| 2 | प्याज़ |
| 6 डंडियाँ | सेलरी |
| 1 छोटा चम्मच | साबुत काली मिर्च |
| 3 लीटर | पानी |
| 1 | छोटी-सी फूल गोभी |
| 4 | टमाटर |
| 1 | आलू |

विधि

1. सब्ज़ियों को छीलकर मोटा-मोटा काटें। अपनी पसंद के अनुसार सब्ज़ियों में फेरबदल किया जा सकता है।
2. सारी सामग्री को बड़े सॉसपैन में डालकर उबाल लें। फिर धीमी आँच पर बिना ढके 1½ घंटा पकने दें।
3. आँच से उतारकर छानें और सब्ज़ियाँ और मसाले फेंक दें। यह स्टॉक सूप, स्ट्यू और ग्रेवी (Gravy) के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है और इसे 6 महीने तक फ्रिज़ भी कर सकते हैं।

गज़पाचो (Gazpacho)

(स्पेन का लोकप्रिय सूप जिसे आम तौर पर ठंडा परोसा जाता है)

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 400 ग्राम | टमाटर |
| 1 | प्याज़ |
| 1 मोटी कली | लहसुन |
| 2 | हरे प्याज़ |
| 1 | हरी शिमला मिर्च |
| 1 | खीरा |
| 1½ | नीबू |
| 1 लीटर | टमाटर का रस |
| 1 छोटा चम्मच | सूखी बेज़िल |
| 60 ग्राम | ताज़ी पार्सली |
| 1 छोटा चम्मच | शहद |
| 2 बड़े चम्मच | सिरका |
| 2 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 1 छोटा चम्मच | सूखा टैरागॉन |
| 1 छोटा चम्मच | टबास्को या तीखी सॉस |
| 1 छोटा चम्मच | पिसा जीरा |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. टमाटरों को एक बड़े कटोरे में डालकर उबलते पानी में डुबों दें। इन्हें 30 सैकिंड या इनके छिलके ढीले होने तक पानी में रहने दें। गरम पानी निकालकर टमाटरों पर नल का ठंडा पानी डालें। फिर छिलका निकालकर टमाटर काटें और कटोरे में अलग रख दें।
 2. प्याज़ और लहसुन बारीक़ काटकर इसी कटोरे में डालें।
 3. हरा प्याज़, हरी शिमला मिर्च और खीरा एक ही जैसा बारीक़ काटें और टमाटर, प्याज़ के मिश्रण में मिला दें।
 4. नीबू निचोड़कर इनका रस कटोरे में डालें।
 5. इसमें टमाटर का रस और बाक़ी की सामग्री भी अच्छी तरह मिलाएँ। इसे परोसने से पहले फ़्रिज में 2 घंटे तक ठंडा करें। चाहें तो इस सूप को ब्लेंडर में हलका-सा पीस भी सकते हैं, लेकिन पारंपरिक रूप से इसे मोटा-मोटा ही परोसा जाता है।
- इसे ठंडा परोसें।

हॉट एण्ड सावर बीन कर्ड एण्ड नूडल सूप

(Hot and Sour Bean Curd and Noodle Soup)

4 व्यक्तियों के लिए

स्टॉक

| | |
|--------------------|-----------------|
| 2 | लाल मिर्च |
| 1½ सें.मी. (½ इंच) | अदरक |
| ½ डंडी | लैमनग्रास |
| 1 | प्याज़ |
| 1 | नीबू |
| 1½ लीटर | पानी |
| 80 मि.ली. | लाइट सोया सॉस |
| | नमक स्वादानुसार |

विधि

1. लाल मिर्च, अदरक, प्याज़ और लैमनग्रास काट लें। सॉसपैन में डालकर अलग रखें।
2. इनके ऊपर नीबू का रस निकालकर डालें।
3. फिर इस सामग्री में पानी डालकर उबालें। अब धीमी आँच पर 5 मिनट और पकाएँ।
4. इस मिश्रण को एक कटोरे में छान लें और बची सामग्री फेंक दें। स्टॉक को फिर से पैन में डालें और लाइट सोया सॉस और नमक मिलाएँ।

सूप

| | |
|-----------|-------------------------------|
| 250 ग्राम | टोफू (बीन कर्ड) |
| 80 ग्राम | मशरूम |
| 250 ग्राम | मोटे राइस नूडल्स (सूप नूडल्स) |
| 110 ग्राम | ताज़ी वॉटरक्रैस या धनिया |
| | तलने के लिए तेल |

विधि

1. फ्राइंग पैन में उतना ही तेल डालें जितना इसके तले पर अच्छी तरह लग जाए।
 2. टोफू को करीब 1 सें.मी. × 2.5 सें.मी. (½ × 1 इंच) के टुकड़ों में काटें। इसे 2 मिनट तक तलें और पलटते रहें ताकि टुकड़े सब तरफ़ से गुलाबी हो जाएँ।
 3. टोफू को तेल से निकालकर स्टॉक में डालें। फिर स्टॉक को तेज़ आँच पर उबालें।
 4. मशरूम को फाँकों में काटकर नूडल्स के साथ स्टॉक में डालकर 3 मिनट और उबालें।
 5. वॉटरक्रैस या धनिया स्टॉक में डालें और नूडल्स के पक जाने तक उबालें।
- इसे सोया सॉस के साथ गरम-गरम परोसें।

मटर और पुदीने का सूप (Pea and Mint Soup)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|----------------|-------------------------------|
| 60 ग्राम | मक्खन |
| 450 ग्राम | मटर |
| 500 मि.ली. | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| एक छोटी मुट्ठी | ताज़ा पुदीना |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. एक बड़े सॉसपैन को मध्यम से कम आँच पर रखें और मक्खन डालें।
 2. ताज़े मटरों के दाने निकालें और इन्हें धो लें। इन्हें सॉसपैन में डालें। ढककर 10 मिनट तक पकाएँ और थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते भी जाएँ।
 3. इनमें वेजिटेबल स्टॉक डालकर उबालें। फिर आँच कम करके 20 मिनट तक ढककर पकाएँ।
 4. पैन को आँच से हटाकर बारीक कटा हुआ पुदीना डालें। सूप को ब्लेंडर में एकसार कर लें। नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ।
- क्रीम और पत्तों सहित पुदीने की छोटी डंडियों के साथ परोसें।

मज़ेदार टमाटर का सूप (Delicate Tomato Soup)

5-6 व्यक्तियों के लिए

| | |
|-------------|-------------------------------|
| 500 मि. ली. | पानी |
| 1 | प्याज़ |
| 1 डंडी | सेलरी |
| ½ | सेब |
| 1 | चुकंदर |
| 680 ग्राम | टमाटर |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. पैन में पानी डालकर उबालें।
 2. प्याज़, सेलरी, सेब और चुकंदर को मोटा-मोटा काटें। सारी सामग्री उबलते पानी में डालें और आँच कम करके 10 मिनट तक पकने दें।
 3. बड़े कटोरे में टमाटर डालकर उबलते पानी में डुबो दें। इन्हें 30 सैकिंड या टमाटर के छिलके ढीले हो जाने तक रखा रहने दें। फिर गरम पानी निकालकर इन्हें नल के नीचे रखकर ठंडा पानी डालें और छिलके उतार दें।
 4. टमाटरों के मोटे-मोटे टुकड़े काटकर सब्जियों वाले पैन में डाल दें। आँच से हटाकर मिश्रण को ब्लेंडर में एकसार कर लें।
 5. नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ। फिर मिश्रण को वापस पैन में डालकर गरम कर लें।
- कटी पार्सली और लेमन टाइम ऊपर सजाकर परोसें। इसे ठंडा भी परोस सकते हैं।

सेटैन के साथ आइरिश स्ट्यू (Irish Stew with Seitan) 4-5 व्यक्तियों के लिए

| | |
|---------------|--|
| 3 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 1 | प्याज़ |
| 1 डंडी | सेलरी |
| 4 | आलू |
| 375 ग्राम | छोटी-छोटी गाजर |
| ½ | लीक |
| 2 मोटी कलियाँ | लहसुन |
| 1 | तेज पत्ता |
| 80 ग्राम | जौ (Pearl Barley) |
| 750 मि. ली. | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 170 ग्राम | सेटैन (व्हीट ग्लूटेन) (देखें शब्दावली) |
| 50 मि. ली. | सोया सॉस |
| 170 ग्राम | छोटे मशरूम |
| 60 ग्राम | केल (एक तरह की बंदगोभी) |
| 1 छोटा चम्मच | सूखी टाइम |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. एक बड़े बरतन में मध्यम आँच पर एक बड़ा चम्मच ऑलिव ऑयल गरम करें। उसमें प्याज़ और सेलरी के मध्यम आकार के टुकड़े काटकर डालें और ढककर 5 मिनट या इनके नरम होने तक पकाएँ।
2. आलू छीलकर 2 सें.मी.(1 इंच) के चौकोर टुकड़े काटें और गाजर छीलकर 1½ सें.मी.(½ इंच) के गोल टुकड़े काटें। लीक को लंबाई में काटकर 1½ सें.मी.(½ इंच) के पतले टुकड़े करें। लहसुन कूटकर सारी सामग्री को बरतन में तेज पत्ते के साथ डालें और 2 मिनट तक भूनें।
3. इसमें जौ और वेजिटेबल स्टॉक डालकर उबालें और फिर कम आँच पर 15 मिनट तक और पकने दें।
4. सेटैन के छोटे-छोटे टुकड़े (Bite size) करें। फ्राइंग पैन में 2 बड़े चम्मच ऑलिव ऑयल डालकर इन्हें मध्यम आँच पर भूरे हो जाने तक भूनें।
5. केल को बारीक काटें। मशरूम के दो टुकड़े करें और बरतन में सेटैन, सोया सॉस और टाइम के साथ डालें। तेज़ आँच पर तब तक गरम करें जब तक स्ट्यू में हलके बुलबुले

उठने शुरू हो जाएँ। फिर आँच कम करके 10-15 मिनट तक पकने दें। नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ।

अन्य विकल्प

टोफू के साथ आइरिश स्ट्यू (Irish Stew with Tofu)

170 ग्राम

टोफू

50 मि.ली.

सोया सॉस

नमक और काली मिर्च स्वादानुसार

विधि में बताए गए नं. 4 पर सेटैन की जगह टोफू डालें। एक छोटे पैन में टोफू को ऑलिव ऑयल में गुलाबी होने तक तल लें। सोया सॉस, नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ।

सोया बड़ी के साथ आइरिश स्ट्यू (Irish Stew with Soya Chunks)

विधि में बताए गए नं.4 पर सेटैन की जगह उतने ही वज़न की सोया बड़ी डालें।

सोया बड़ी को गरम पानी में भिगोएँ ताकि यह फूलकर दुगुनी हो जाए। पानी से निकालकर निचोड़ें और भूरी होने तक मध्यम आँच पर तल लें।

सलाद और ड्रेसिंग



भुने हुए बीजों वाला गाजर और चुकंदर का सलाद

(Carrot & Beetroot Salad with Toasted Seeds)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 300 ग्राम | चुकंदर |
| 220 ग्राम | गाजर |
| 140 ग्राम | सेब |
| 110 ग्राम | सेलरी |
| 3 पत्ते | लाल बंदगोभी |
| मुट्ठी भर | पार्सली |
| 80 ग्राम | कद्दू के सूखे बीज |
| 2 | संतरे |
| 3 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 1 छोटा चम्मच | पिसा जीरा |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. चुकंदर और गाजर छीलें और सेब में से बीज निकालें। इस सामग्री को एक बड़े सलाद के कटोरे में मोटा-मोटा कद्दूकस कर लें।
2. सेलरी की पतली फाँकें काटें। पार्सली और बंदगोभी के पत्ते भी बारीक काटकर सेलरी के साथ सलाद के कटोरे में डालें।
3. फ्राइंग पैन में मध्यम आँच पर ऑलिव ऑयल गरम करके कद्दू के बीजों को हलके-से भूनें और उसी समय बाक्री के सलाद में मिला दें।
4. एक अलग कटोरे में संतरो का रस निकालें। उसमें ऑलिव ऑयल, जीरा, नमक और काली मिर्च मिलाकर सलाद के ऊपर छिड़क दें और टॉस (Toss) करके मिला दें।

चने, कूसकूस और टमाटर का सलाद (Chickpeas, Couscous & Tomato Salad)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 200 ग्राम | कूसकूस |
| 300 मि.ली. | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 110 ग्राम | सूखे सफ़ेद चने |
| 140 ग्राम | छोटे-छोटे टमाटर |
| 140 ग्राम | मोज़ेरेला चीज़ |
| 1 बड़ा चम्मच | नीबू का रस |
| | ऑलिव ऑयल ज़रूरत के मुताबिक़ |

विधि

1. एक सलाद के कटोरे में कूसकूस डालें।
2. वेजिटेबल स्टॉक गरम करके कूसकूस के ऊपर डालकर इसे 5 मिनट तक ढक दें या जब तक कूसकूस स्टॉक का पानी सोख ले।
3. कूसकूस में काँटा चलाकर इसमें ऑलिव ऑयल छिड़कें और टॉस करें।
4. सफ़ेद सूखे चने रात भर भिगोएँ। फिर प्रैशर कुकर में उबालकर इन्हें नरम कर लें। अब चने छलनी में डालकर ठंडे पानी से धोकर कूसकूस में मिलाएँ। छोटे टमाटरों को आधा-आधा कर लें और हाथ से मोज़ेरेला चीज़ के छोटे-छोटे टुकड़े करके इन्हें भी कूसकूस में मिलाएँ।
5. सलाद पर नीबू का रस निचोड़ें और नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालकर सलाद को हलका-सा टॉस करें।

लोबिया और ब्राउन बासमती चावल का सलाद (Black eyed Bean & Brown Rice Salad)

6-8 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-----------------------------|
| 250 ग्राम | लोबिया |
| 500 ग्राम | ब्राउन बासमती चावल |
| 500 ग्राम | छोटे-छोटे टमाटर |
| 1 | पीली शिमला मिर्च |
| ½ | लाल प्याज़ |
| 4 कलियाँ | लहसुन |
| 1 | नीबू |
| 1 बड़ा चम्मच | सूखी बेज़िल |
| 1 छोटा चम्मच | सूखी अर्रिगनो |
| ½ छोटा चम्मच | पिसी पैप्रिका |
| 1 बड़ा चम्मच | नमक |
| ½ बड़ा चम्मच | काली मिर्च |
| ½ | खीरा |
| | ऑलिव ऑयल ज़रूरत के मुताबिक़ |

ओवन को पहले से ही 200°C/400°F तक गरम करें।

विधि

- 3-4 घंटे के लिए लोबिया भिगोएँ। इसे प्रेशर कुकर में डालकर उबाल लें।
- छलनी में डालकर इसका पानी निकालें और फिर ठंडे पानी से धोएँ।
- चावल अच्छी तरह धोकर उबलते पानी के साँसपैन में डालें। जैसे ही ये उबलने लगें, आँच कम करें और चावल गल जाने तक पकाएँ। चावल का पानी निकालें और ठंडे पानी से धोएँ। एक बार फिर इन्हें बड़े साँसपैन में डालें और थोड़ा-सा ऑलिव ऑयल मिलाकर ढक दें।
- छोटे टमाटरों के चार-चार टुकड़े करें, पीली शिमला मिर्च के चौकोर टुकड़े करें और लाल प्याज़ को बहुत बारीक़ काट लें। यह सामग्री और उबला हुआ लोबिया गहरी बेकिंग ट्रे में डालें।
- नीबू का रस, बेज़िल, अर्रिगनो, पैप्रिका, नमक, काली मिर्च और कुटा लहसुन थोड़े-से ऑलिव ऑयल के साथ मिलाकर बेकिंग ट्रे में डालें। अच्छी तरह मिलाकर इस सामग्री को ओवन में 20 मिनट के लिए रख दें। थोड़ी-थोड़ी देर में ट्रे निकालकर सामग्री को हिलाते रहें।

6. खीरे के छोटे-छोटे टुकड़े करके चावल में मिलाएँ। लोबिया और सब्जियाँ भी मिला दें। स्वादानुसार कुछ और नमक और काली मिर्च मिला सकते हैं। फिर सारी सामग्री को एक बड़े सलाद के कटोरे में डाल दें।
- इसे गरम या फ्रिज में ठंडा करके भी परोस सकते हैं। (मैरिनेटिड टोफू के साथ भी यह लाजवाब लगता है) (टोफू मैरिनेड करने के लिए देखें-हर्ब एण्ड स्पाइस ड्रैसिंग पृ.66)

सफ़ेद चनों का सलाद (Chickpea Salad)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|------------|-------------------------------|
| 150 ग्राम | कूसकूस |
| 300 मि.ली. | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 200 ग्राम | सूखे सफ़ेद चने |
| 50 ग्राम | टमाटर |
| 150 ग्राम | फ़ेटा चीज़ |
| 30 ग्राम | छिले हुए चिलगोज़े |
| 1 | नीबू |
| 1 गुच्छा | ताज़ा पुदीना |
| | ऑलिव ऑयल ज़रूरत के मुताबिक़ |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. एक कटोरे में कूसकूस डालें और उस पर वेजिटेबल स्टॉक को गरम करके डालें। इसे 5 मिनट के लिए ढककर रख दें। जब पानी सोख ले तो कूसकूस को हलका-सा काँटे से चलाएँ।
 2. सूखे सफ़ेद चने रात भर भिगोएँ। फिर प्रैशर कुकर में उबालकर नरम कर लें। चनों को छलनी में डालकर ताज़े पानी से धोएँ, फिर कूसकूस में मिलाएँ।
 3. टमाटरों को मोटा-मोटा काटें और फ़ेटा चीज़ के छोटे-छोटे टुकड़े करके मिश्रण में मिलाएँ।
 4. छिले हुए चिलगोज़े छोटे फ़्राइंग पैन में डालें और मध्यम आँच पर हलका गुलाबी होने तक भूनें। इन्हें बार-बार हिलाते रहें क्योंकि ये जल्दी ही भूरे हो जाते हैं। फिर सलाद पर बिखेर दें।
 5. नीबू का रस निकालें और ऑलिव ऑयल के साथ कूसकूस और सफ़ेद चनों के ऊपर अच्छी तरह से छिड़कें। अब पुदीने के पत्तों को बहुत बारीक़ काटकर मिश्रण में हलके-से मिला दें। नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ।
- इसे सादे दही के साथ परोसा जा सकता है।

ग्रिल किया हुआ हलूमी चीज़ और चिलगोज़े का सलाद

(Toasted Halloumi & Pine Nut Salad)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|---------------|---|
| 2 बड़े चम्मच | छिले हुए चिलगोज़े |
| 2 | लाल प्याज़ |
| 60 ग्राम | अरुगुला/रॉकेट (एक तरह के सलाद के पत्ते) |
| 4 बड़े चम्मच | केपर्स |
| 12 | छोटे-छोटे टमाटर |
| 1 छोटी मुट्ठी | ताज़ा टैरागॉन |
| 1 छोटी मुट्ठी | ताज़ी पार्सली |
| 3 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 2 छोटे चम्मच | नीबू का रस |
| 250 ग्राम | हलूमी चीज़ |
| | काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. मध्यम आँच पर फ्राइंग पैन में चिलगोज़े डालें और गुलाबी होने तक इन्हें धीरे-धीरे हिलाते हुए भूनें। इन्हें एक तरफ़ रखें।
2. लाल प्याज़ छीलकर गोल छल्लों में काटें और एक बड़े कटोरे में रखें।
3. रॉकेट/अरुगुला के पत्ते और केपर्स कटोरे में डालें। इनके ऊपर टमाटरों को आधा-आधा काटकर फैलाएँ।
4. फिर टैरागॉन और पार्सली बारीक़ काट लें। इन्हें ऑलिव ऑयल और नीबू के रस के साथ सलाद में मिलाएँ। सारे सलाद के ऊपर थोड़ी-सी काली मिर्च पीसकर डालें। सलाद को टॉस करके 4 प्लेटों में सजा दें।
5. हलूमी चीज़ के 8 स्लाइस करें और हर स्लाइस को लंबाई में एक बार फिर काटें। ऐलूमिनियम फ़ॉयल पर रखकर इन्हें एक तरफ़ से ही 3 मिनट या हलके गुलाबी होने तक ग्रिल करें।
6. हलूमी चीज़ के टुकड़ों को सलाद पर लगाकर ऊपर से चिलगोज़े बिखेरकर सजा दें।
► इसे क्रस्टी ब्रैड के साथ परोसें।

भुनी नाशपाती, अखरोट और ब्लू चीज़ का सलाद

(Roast Pear, Hazelnut & Blue Cheese Salad)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|-----------|--|
| 1 | लाल प्याज़ |
| 3 | नाशपाती |
| 30 ग्राम | बिना नमक का मक्खन |
| 140 ग्राम | रॉकेट/अरुगुला, वॉटरक्रैस (एक तरह के सलाद के पत्ते) और पालक के पत्ते |
| 80 ग्राम | हेज़लनट/अखरोट |
| 170 ग्राम | ब्लू चीज़ |
| | ऑलिव ऑयल ज़रूरत के मुताबिक़ |

ड्रैसिंग

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 2½ छोटे चम्मच | सफ़ेद सिरका |
| ½ छोटा चम्मच | डीजॉन मस्टर्ड |
| 2 बड़े चम्मच | हेज़लनट ऑयल/अखरोट का तेल |
| 1 बड़ा चम्मच | लाइट ऑलिव ऑयल |
| 1 छोटा चम्मच | पिसी चीनी |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

ओवन को पहले से ही 180°C/350°F तक गरम करें।

विधि

1. प्याज़ की लंबी पतली फाँकें काटें। इन्हें छोटी-सी ओवनप्रूफ़ डिश में रखें और थोड़ा-सा ऑलिव ऑयल डालें, नमक और काली मिर्च बुरककर 20-30 मिनट तक ओवन में भूनें।
2. ड्रैसिंग की सामग्री को एक बड़े सलाद के कटोरे में डालें और काँटे से अच्छी तरह चलाएँ। नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ। एक चौथाई ड्रैसिंग निकालकर अलग रख लें।
3. नाशपातियों को आधा-आधा करके बीज निकालें और उनकी ½ सें.मी. (¼ इंच) पतली लंबी फाँकें काटें।
4. फ्राइंग पैन में मध्यम आँच पर मक्खन पिघलाकर नाशपातियों की फाँकें दोनों तरफ़ से गुलाबी होने तक साँटे करें।
5. अखरोट या हेज़लनट आधे-आधे करें और छोटे फ्राइंग पैन में मध्यम आँच पर इन्हें थोड़ा-सा भूनें। सलाद के पत्ते तोड़कर इन्हें एक साथ बड़े कटोरे में डालें। ड्रैसिंग डालकर टॉस करें। अब इनके छोटे-छोटे ढेर बनाकर चार प्लेटों में सजा दें।
6. हर ढेर के ऊपर नाशपाती और प्याज़ सजाएँ और इनके ऊपरी भाग पर चीज़ बुरक दें। फिर ऊपर से बची हुई ड्रैसिंग से सजा दें।

आलू का सलाद (Potato Salad)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 900 ग्राम | नए आलू |
| 3 | हरे प्याज़ |
| 5 | हरे ऑलिव |
| 1 गुच्छी | चाइव |
| 1 | गरकिन (एक तरह का छोटा खीरा) |
| 2 बड़े चम्मच | नीबू का रस |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

मेयोनेज़

| | |
|--------------|------------------|
| 125 मि.ली. | सोया मिल्क |
| 1 छोटा चम्मच | डीजॉन मस्टर्ड |
| ½ छोटा चम्मच | ऐपल साइडर विनेगर |
| 200 मि.ली. | तेल |
| | नमक स्वादानुसार |

विधि

- मेयोनेज़ सॉस के लिए सोया मिल्क, मस्टर्ड और सिरका ब्लेंडर में डालें और इसे तेज़ी से चलाएँ। बीच-बीच में थोड़ा-थोड़ा तेल डालकर चलाएँ ताकि मिश्रण गाढ़ा हो जाए। अगर और तेल की ज़रूरत हो तो डाल सकते हैं। स्वादानुसार नमक मिलाएँ।
- आलू धोएँ और इन्हें अच्छी तरह साफ़ करें। फिर चार-चार टुकड़े करके इन्हें उबलते पानी में डालें। 8-10 मिनट या नरम होने तक पकाएँ, पर ध्यान रहे कि ये ज़्यादा नरम न हो जाएँ। ठंडे पानी से धोकर अलग रखें।
- फिर हरे प्याज़, हरे ऑलिव, चाइव और गरकिन पतले-पतले काट लें। इन्हें एक बड़े सलाद के कटोरे में रखें और ऊपर से नीबू का रस डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
- कटोरे में मेयोनेज़ सॉस डालें और इसमें बाक़ी की सामग्री भी मिला दें। स्वादानुसार नमक मिलाएँ और आलुओं को हलके-से मिलाएँ ताकि ये टूटें नहीं।

पास्ता का सलाद (Pasta Salad)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|--|
| 310 ग्राम | कॉनचिगली पास्ता (सीपी के आकार का पास्ता) |
| 250 ग्राम | छोटे-छोटे पीले टमाटर |
| 250 ग्राम | छोटे-छोटे लाल टमाटर |
| 60 ग्राम | काले ऑलिव |
| 2 बड़े चम्मच | ताज़े चाइव |
| 30 ग्राम | ताज़ी बेज़िल |
| 200 ग्राम | खीरा |

ड्रैसिंग

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 3 कलियाँ | लहसुन |
| 4 बड़े चम्मच | सफ़ेद सिरका |
| 100 मि.ली. | ऑलिव ऑयल |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. एक बड़े बरतन में पानी और नमक डालकर उबालें। पास्ता और बिना छिली लहसुन की कलियाँ भी बरतन में डाल दें। इन्हें पास्ता के पक जाने तक उबालें लेकिन पास्ता ज़्यादा नरम नहीं होना चाहिए।
2. पानी निकालकर ठंडे पानी में पास्ता धोएँ और सलाद के कटोरे में रखें। ड्रैसिंग के लिए लहसुन अलग रख दें।
3. ऑलिव और टमाटरों के आधे-आधे टुकड़े करें। खीरे के मोटे टुकड़े करें और बेज़िल और चाइव बारीक़ काटें। कटी हुई सामग्री को सलाद के कटोरे में डालें।
4. ड्रैसिंग बनाने के लिए लहसुन कूटकर इसमें सिरका, ऑलिव ऑयल, नमक और काली मिर्च मिला लें।
5. सलाद पर ड्रैसिंग डालकर टॉस करें ताकि यह सारी सामग्री पर अच्छी तरह लग जाए।

शकरकंदी और हरी बीन्ज़ का सलाद

(Sweet Potato & Green Bean Salad)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|---|
| 150 ग्राम | हरी बीन्ज़ |
| 2 | शकरकंदी |
| 2 कलियाँ | लहसुन |
| 1 बड़ा चम्मच | ताज़ी टाइम |
| 1 | रैड जैम्स लैटस (Red Gem lettuce) |
| 100 ग्राम | पालक के छोटे-छोटे पत्ते |
| 100 ग्राम | रॉकेट/अरुगुला (एक तरह के सलाद के पत्ते) |
| 150 ग्राम | छोटे-छोटे टमाटर |
| 2 | हरे प्याज़ |
| 1 | पीली शिमला मिर्च |
| | ऑलिव ऑयल ज़रूरत के मुताबिक |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

ओवन को पहले से ही 220°C/425°F तक गरम करें।

विधि

1. बीन्ज़ के किनारे काट लें। फिर उबलते गरम पानी के बरतन में बीन्ज़ को 3-4 मिनट या थोड़ा-सा नरम होने तक पकाएँ। इन्हें ज़्यादा न गलने दें। पानी निकालें और बीन्ज़ को अलग रख दें।
 2. शकरकंदी छीलकर धोएँ और इन्हें 1 सें.मी.(½ इंच) की मोटाई में गोल-गोल काटें। उबलते पानी में 5 मिनट के लिए डालकर इन्हें थोड़ा-सा गला लें। पानी निकालकर इन्हें बेकिंग ट्रे पर रखें।
 3. शकरकंदी के ऊपर ऑलिव ऑयल छिड़ककर कुटा हुआ लहसुन और बारीक कटी टाइम डालें। नमक और काली मिर्च बुरककर ओवन में 10 मिनट तक भूनें या जब तक यह करारी हो जाए और खुशबू देने लगे।
 4. लैटस, पालक और रॉकेट/अरुगुला की पत्तियों को मोटा-मोटा काटें और इन्हें एक बड़े कटोरे में डालें।
 5. टमाटरों को आधा-आधा करें, हरे प्याज़ बारीक काट लें और पीली शिमला मिर्च के चौकोर टुकड़ें करें। इन्हें सलाद के पत्तों में मिलाएँ। फिर इनमें हरी बीन्ज़ और शकरकंदी मिलाकर अच्छी तरह टॉस करें।
- सलाद के ऊपर ऑलिव ऑयल और बालसामिक विनेगर छिड़ककर परोसें।

कीनुआ और सेम की फलियों का सलाद

(Quinoa & Broad Bean Salad)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|---------------|--------------------------|
| 100 ग्राम | सेम की फलियाँ |
| 1 छोटा चम्मच | नमक |
| 200 ग्राम | कीनुआ |
| 100 ग्राम | मटर |
| 60 ग्राम | बादाम की पतली कटी फाँकें |
| 50 मि.ली. | ऑलिव ऑयल |
| 1 | नीबू |
| 200 ग्राम | फ्रेटा चीज़ |
| 1 छोटी गुच्छी | ताज़ा पुदीना |
| 1 छोटी गुच्छी | ताज़ी डिल (Dill) |

विधि

1. सॉसपैन में उबलते पानी में सेम की फलियाँ डालकर 3-4 मिनट पकाएँ। ध्यान रहे कि इनका रंग बदलने से पहले ही गरम पानी से निकाल लें। पानी निकालकर इन्हें ठंडे पानी के कटोरे में रखें।
2. एक बरतन में 400 मि.ली. उबलते हुए पानी में कीनुआ और एक चम्मच नमक डालें। पानी फिर से उबालें और आँच कम करके 10 मिनट तक इसे पकने दें। जब कीनुआ पानी सोख ले, तो आँच से उतारें और ढककर 30 मिनट के लिए अलग रखें।
3. सेम का बाहरी छिलका निकालकर फेंक दें। अंदर की बीन्ज़ को बड़े सलाद के कटोरे में डालें।
4. उबलते पानी में मटर डालकर कुछ मिनटों के लिए पकाएँ। इन्हें छलनी में निकालकर नल के नीचे ठंडा करें और सलाद के कटोरे में डालें।
5. फ्राइंग पैन में मध्यम आँच पर कुछ मिनटों के लिए बादाम भूनें। इन्हें धीरे-धीरे पलटते रहें ताकि ये गुलाबी हो जाएँ।
6. बीन्ज़ और मटर में कीनुआ मिलाएँ।
7. नीबू का रस, बारीक कटा पुदीना, डिल और फ्रेटा चीज़ तोड़कर कटोरे में डाल दें। ऊपर से ऑलिव ऑयल डालें और बादाम की पतली फाँकें डालकर सारी सामग्री को अच्छी तरह मिलाकर परोसें।

कोलस्लॉ (Coleslaw)

5 व्यक्तियों के लिए

| | |
|----------|-------------|
| 6 पत्ते | हरी बंदगोभी |
| 3 पत्ते | लाल बंदगोभी |
| 60 ग्राम | गाजर |

ड्रैसिंग

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 1 | लाल प्याज़ |
| 50 मि.ली. | सादा दही |
| 225 मि.ली. | शहद |
| 1 बड़ा चम्मच | पिसी सरसों |
| 1 छोटा चम्मच | दूध |
| 1 छोटा चम्मच | नीबू का रस |
| ¼ छोटा चम्मच | चीनी |
| ½ छोटा चम्मच | सेलरी के बीज |
| 1 छोटा चम्मच | सूखी पार्सली |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. बंदगोभी के पत्ते धोएँ और उनके बीच का मोटा हिस्सा निकालकर पत्तों को बहुत बारीक़ काट लें। गाजर धोकर छीलें और कद्दूकस करें। दोनों को सलाद के एक बड़े कटोरे में डालें।
2. फिर ड्रैसिंग के लिए लाल प्याज़ बारीक़ काटकर इसे एक मध्यम आकार के कटोरे में डालें। इसमें बाक़ी की सामग्री डालें और काँटे से अच्छी तरह मिलाएँ। नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डाल दें।
3. अब इस ड्रैसिंग को बंदगोभी और गाजर के ऊपर डालकर अच्छी तरह मिला दें।

ग्रीक सैलेड (Greek Salad)

2 व्यक्तियों के लिए

| | |
|-----------|------------|
| 1 | लैटस |
| ½ | खीरा |
| 4 | टमाटर |
| 2 | हरे प्याज़ |
| मुट्ठी भर | काले ऑलिव |
| 110 ग्राम | फ़ेटा चीज़ |

ड्रैसिंग

| | |
|-------------|-------------------------------|
| 90 मि. ली. | सफ़ेद सिरका |
| 150 मि. ली. | ऑलिव ऑयल |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. लैटस को 1 सें.मी.(½ इंच) की मोटी पट्टियों में काटें। खीरे के लंबाई में 4 हिस्से करें और फिर उनके 1 सें.मी. (½ इंच) के टुकड़े काट लें। इन सबको बड़े सलाद के कटोरे में डालें।
2. टमाटर की पतली फाँकें काटें। हरे प्याज़ के छोटे टुकड़े करके उन्हें कटोरे में डाल दें। इसमें ऑलिव और टमाटर मिलाएँ।
3. फ़ेटा चीज़ के छोटे-छोटे टुकड़े काटें और धीरे-से कटोरे में डाल दें ताकि टूटें नहीं।
4. ड्रैसिंग के लिए सिरका, नमक और काली मिर्च को एक छोटे कटोरे में काँटे के साथ फेंट लें। धीरे-धीरे ऑलिव ऑयल मिलाते जाएँ और मिश्रण के एकसार हो जाने तक फेंटें।
5. सलाद पर ड्रैसिंग डालकर इसे टॉस करें।

समर सैलेड ड्रेसिंग (Summer Salad Dressing)

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 110 ग्राम | दही |
| ½ बड़ा चम्मच | मस्टर्ड पेस्ट |
| 2 बड़े चम्मच | शहद |
| 1 छोटा चम्मच | दूध |
| 1 छोटा चम्मच | नीबू का रस |
| ½ छोटा चम्मच | चीनी |
| 1 | लाल प्याज़ |
| ½ छोटा चम्मच | सेलरी के बीज |
| 1 छोटा चम्मच | सूखी पार्सली |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. एक बड़े कटोरे में दही, मस्टर्ड पेस्ट और शहद डालें और काँटे से अच्छी तरह फेंट लें।
2. इनमें दूध, नीबू का रस और चीनी मिलाकर मिश्रण के गाढ़ा होने तक फेंटें।
3. कटोरे में प्याज़ कद्दूकस करके उसमें सेलरी के बीज और पार्सली मिलाएँ।
4. फिर नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालें और इसे एकसार कर लें।

हर्ब एण्ड स्पाइस ड्रैसिंग (Herb & Spice Dressing)

| | |
|----------------|--|
| 1 | छोटा प्याज़ |
| 1 कली | लहसुन |
| 2 बड़े चम्मच | साइडर विनेगर |
| 2 पत्ते | ताज़ी बेज़िल |
| 1 बड़ा चम्मच | ताज़ा पुदीना |
| चुटकी भर | नमक |
| 1/8 छोटा चम्मच | पिसी मिर्च |
| 1/8 छोटा चम्मच | पिसी कायेन पैपर (एक प्रकार की लाल मिर्च) |

विधि

1. प्याज़ और लहसुन बारीक काटकर छोटे कटोरे में रखें।
2. इसमें साइडर विनेगर मिलाएँ और कुछ देर के लिए अलग रख दें ताकि प्याज़ का तीखापन कुछ कम हो जाए।
3. फिर बेज़िल और पुदीने को बहुत बारीक काटकर कटोरे में डालें।
4. इसमें नमक, पिसी मिर्च और कायेन पैपर मिलाकर एकसार करें। इसे मैरिनेड (Marinade) के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।

दही की ड्रेसिंग (Yoghurt Dressing)

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 110 ग्राम | दही |
| 1 छोटा चम्मच | पिसा जीरा |
| 2 छोटे चम्मच | शहद |
| 2 बड़े चम्मच | नीबू का रस |
| 1 कली | लहसुन |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. दही, जीरा, शहद और नीबू के रस को एक बड़े कटोरे में डालकर काँटे से अच्छी तरह फेंट लें।
2. लहसुन कूटकर कटोरे में मिलाएँ।
3. मिश्रण को अच्छी तरह मिलाकर उसी वक्रत परोसें या फिर परोसने के समय तक फ्रिज में रखें।

ग्लूटन-रहित, लैक्टॉस-रहित, वीगन

फ्रेंच ड्रेसिंग (French Dressing)

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 1 छोटा चम्मच | पिसी चीनी |
| 1½ छोटा चम्मच | मस्टर्ड पाउडर |
| 6 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 4 बड़े चम्मच | साइडर विनेगर |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. एक छोटे कटोरे में चीनी, मस्टर्ड पाउडर और ऑलिव ऑयल डालकर काँटे से अच्छी तरह फेंटें।
2. विनेगर मिलाएँ और मिश्रण को गाढ़ा हो जाने तक फेंटें।
3. स्वादानुसार नमक और काली मिर्च डालें और इसे एकसार होने तक मिलाएँ।

हनी एण्ड मस्टर्ड ड्रेसिंग (Honey & Mustard Dressing)

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 1 बड़ा चम्मच | फ्रेंच मस्टर्ड |
| 1 बड़ा चम्मच | शहद |
| 1 छोटा चम्मच | बालसामिक विनेगर |
| 2 बड़े चम्मच | साइडर विनेगर |
| 1 कली | लहसुन |
| 6 बड़े चम्मच | सनफ़्लावर ऑयल |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. फ्रेंच मस्टर्ड, शहद, बालसामिक विनेगर और साइडर विनेगर मिक्सी में डालकर इसे चलाएँ।
2. इस मिश्रण में लहसुन कूटकर मिलाएँ। फिर मिक्सी को कम स्पीड पर चलाते हुए ऊपर से थोड़ा-थोड़ा ऑयल डालें।
3. नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालें और मिक्सी को 2-3 सैकिंड के लिए चलाएँ, फिर रुकें, फिर चलाएँ, ऐसा तीन-चार बार करें ताकि मिश्रण एकसार हो जाए।

नीबू और बेज़िल वाली सलाद की ड्रेसिंग (Lemon & Basil Salad Dressing)

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 6 बड़े चम्मच | एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल |
| 2 बड़े चम्मच | नीबू का रस |
| 6 पत्ते | ताज़ी बेज़िल |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. एक छोटे कटोरे में ऑलिव ऑयल और नीबू का रस फेंट लें।
2. बेज़िल की पत्तियों को बारीक काटकर या हाथों से उनके छोटे-छोटे टुकड़े करके कटोरे में डालें।
3. फिर स्वादानुसार नमक और काली मिर्च डालकर अच्छी तरह मिला लें।

व्हाइट बालसामिक ड्रेसिंग (White Balsamic Dressing)

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 6 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 2 बड़े चम्मच | व्हाइट बालसामिक विनेगर |
| ½ बड़ा चम्मच | चीनी |
| 1 बड़ा चम्मच | ताज़ी पार्सली |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. कटोरे में ऑलिव ऑयल, विनेगर और चीनी डालकर अच्छी तरह फेंट लें।
2. इनमें बारीक पार्सली काटकर मिला दें।
3. फिर स्वादानुसार नमक और काली मिर्च डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।

हेज़लनट/वॉलनट ड्रैसिंग (Hazelnut Dressing)

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 2½ छोटे चम्मच | सफ़ेद सिरका |
| ½ छोटा चम्मच | डीजॉन मस्टर्ड |
| 4 बड़े चम्मच | हेज़लनट ऑयल/वॉलनट ऑयल |
| 2 बड़े चम्मच | लाइट ऑलिव ऑयल |
| 1 छोटा चम्मच | पिसी चीनी |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. एक बड़े सलाद के कटोरे में सारी सामग्री डालें और काँटे से अच्छी तरह मिलाएँ।
2. नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालकर एकसार कर लें।

बेसिक विनेग्रेट (Basic Vinaigrette)

| | |
|--------------|---------------------------------|
| 6 बड़े चम्मच | ऐक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल |
| 2 बड़े चम्मच | बालसामिक विनेगर |
| 2 छोटे चम्मच | मस्टर्ड पेस्ट |
| | पिसी हुई काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. सारी सामग्री को शीशे की बोतल में डालकर ढक्कन लगाएँ और ज़ोर से हिलाएँ।

मुख्य पकवान



लैंकाशायर हॉट पॉट (Lancashire Hot Pot)

6 व्यक्तियों के लिए

भरावन

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 1 | प्याज़ |
| 1 कली | लहसुन |
| 5 | गाजर |
| 6 डंडियाँ | सेलरी |
| 50 मि.ली. | ऑलिव ऑयल |
| 2 बड़े चम्मच | टमाटर की प्यूरी |
| 3 बड़े चम्मच | जौ (Pearl Barley) |
| 450 मि.ली. | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 2 बड़े चम्मच | ताज़ी टाइम |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

ओवन को पहले से ही 180°C/350°F तक गरम करें।

विधि

1. प्याज़ की पतली फाँकें करें और लहसुन कूटें। गाजर और सेलरी को 3 सें.मी. (1½ इंच) के टुकड़ों में काटकर अलग रखें।
2. फ्राइंग पैन में मध्यम आँच पर ऑलिव ऑयल गरम करें और उसमें प्याज़ और लहसुन को 5 मिनट या पारदर्शी होने तक भून लें।
3. टमाटर की प्यूरी मिलाकर 5 मिनट और पकाएँ। थोड़ी-थोड़ी देर में हिलाते जाएँ।
4. गाजर, सेलरी, जौ, वेजिटेबल स्टॉक और टाइम डालकर मिश्रण को चलाएँ। फिर इसे 30 मिनट या सब्जियों और जौ के नरम हो जाने तक हलकी आँच पर पकाएँ। स्वादानुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ।
5. मिश्रण के 6 एक जैसे हिस्से करें और नीचे बताई गई टॉपिंग डालकर अलग-अलग बेक करके परोसें या फिर इसे एक बड़ी पाइ डिश में डालकर बेक कर सकते हैं।

टॉपिंग

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 4 | आलू |
| 2 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. आलू छीलकर इनकी पतली-पतली फाँकें करें। इनमें स्वादानुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ। फिर पाइ डिश में डाले गए मिश्रण पर इन्हें इस तरह सजाएँ कि इनका कुछ भाग एक दूसरे के ऊपर रहे (Overlapping)।
2. इनके ऊपर ब्रश से ऑलिव ऑयल लगाएँ और 30 मिनट या आलू के ऊपर से भूरे होने तक बेक करें।

अन्य विकल्प

सोया के चूरे के साथ लैंकाशायर हॉट पॉट (Lancashire Hot Pot with Soya Mince)

200 ग्राम

सोया का चूरा या टोफू

विधि में नं.4 पर बताए गए सब्जियों के मिश्रण में 200 ग्राम सोया का चूरा या टोफू मसलकर मिलाएँ। अगर सोया का चूरा डाल रहे हैं तो पहले इसे भिगोएँ, फिर उबालें और निचोड़कर इस्तेमाल करें।

मशरूम स्ट्रॉगनौफ़ (Mushroom Stroganoff)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 340 ग्राम | छोटे मशरूम |
| 1 | प्याज़ |
| 4 डंडियाँ | सेलरी |
| 60 ग्राम | बिना नमक का मक्खन |
| 1 बड़ा चम्मच | बिना छना आटा |
| 150 मि.ली. | पानी |
| 1 छोटा चम्मच | वेजिटेबल स्टॉक पाउडर |
| 1 | तेज पत्ता |
| ½ छोटा चम्मच | सूखी टाइम |
| 150 मि.ली. | सावर क्रीम (देखें शब्दावली) |
| 1 छोटी मुट्ठी | पार्सली |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. गीले कपड़े से मशरूम साफ़ कर लें। प्याज़ छीलें और इसकी पतली फाँके करें। सेलरी को बारीक़ काट लें।
 2. फ्राइंग पैन में मध्यम आँच पर 30 ग्राम मक्खन पिघलाकर इसमें सेलरी और प्याज़ को 5 मिनट या पारदर्शी होने तक भूनें।
 3. फिर बचा हुआ मक्खन मिलाकर मशरूम डालें और 2-3 मिनट तक इन्हें भून लें।
 4. एक छोटे कटोरे में आटा डालें और थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाते हुए घोल बना लें ताकि इसमें कोई गाँठ न रहे। इस घोल को मशरूम में डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
 5. अब इसके ऊपर वेजिटेबल स्टॉक का पाउडर डालें। तेज पत्ता और सूखी टाइम मिलाकर उबाल लें। फिर कम आँच पर 2-3 मिनट तक और पकाएँ।
 6. फ्राइंग पैन को आँच से हटाकर थोड़ा ठंडा होने दें। तेज पत्ता निकालें और सावर क्रीम डालकर मिला दें। नमक तथा काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ।
- इसे कटी पार्सली के साथ सजाकर, ब्राउन बासमती चावल और हरी सब्ज़ियों के साथ परोसें।

पिज़्ज़ा (Pizza)

2-3 व्यक्तियों के लिए

पिज़्ज़ा के लिए सामग्री

| | |
|--------------|------------------------------|
| 220 ग्राम | मैदा |
| ½ छोटा चम्मच | नमक |
| ¼ छोटा चम्मच | पिसी चीनी |
| 1 छोटा चम्मच | इन्सटैंट ड्राइड यीस्ट |
| 1 बड़ा चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 150 मि.ली. | गुनगुना पानी |
| | ऊपर से डालने के लिए ऑलिव ऑयल |

विधि

1. एक कटोरे में मैदा छानें। इसमें नमक, चीनी और यीस्ट डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
2. सूखी सामग्री के बीच में गड़ढा बनाएँ और उसमें एक बड़ा चम्मच ऑलिव ऑयल डालें। फिर थोड़ा-थोड़ा गुनगुना पानी मिलाते हुए नरम मिश्रण गूँध लें।
3. हलका-सा मैदा लगी सतह पर गूँधे हुए मिश्रण को 5 मिनट और गूँधें या जब तक यह चिकना और लचीला हो जाए।
4. मिश्रण को कटोरे में रखकर क्लिंग फ़िल्म (Cling Film) से ढकें और किसी बंद जगह में रखें जहाँ इसे हवा न लगे। इसे एक घंटा या फूलकर दुगुना होने तक वहाँ रहने दें।

सॉस

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 4 | टमाटर |
| 3 बड़े चम्मच | टमाटर की प्यूरी |
| ½ छोटा चम्मच | पिसी चीनी |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. एक बड़े हीटप्रूफ कटोरे में टमाटर रखें। इन्हें उबलते पानी में 30 सैकिंड या छिलके ढीले होने तक रहने दें। फिर गरम पानी निकालकर इनके ऊपर ठंडा पानी डालें।
2. टमाटर छीलकर इनके छिलके फेंक दें। टमाटरों को मोटा-मोटा काटें और अलग कटोरे में रखें। इनमें टमाटर की प्यूरी, चीनी, नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।

टॉपिंग

80 ग्राम

10 पत्ते

मोज़ेरेला चीज़

ताज़ी बेज़िल

ओवन को 220°C/425°F तक पहले से ही गरम करें।

1. ओवन में एक बेकिंग ट्रे गरम करने के लिए रखें।
2. थोड़ा-सा सूखा मैदा लगी सतह पर पिज़्ज़ा के मिश्रण को फिर से गूँधें और इसे 30-35 सें.मी. (12-14 इंच) के गोलाकार में बेलें।
3. इसे ट्रे पर रखें, इस पर सॉस और चीज़ फैलाएँ और ऊपर से ऑलिव ऑयल छिड़क दें। फिर इसे 12-15 मिनट या तब तक बेक करें जब तक इसका क्रस्ट गुलाबी और करारा होकर किनारों से थोड़ा-सा अलग होने लगे। ओवन से निकालकर इसके ऊपर बेज़िल सजा दें।

पालक का भरावन

| | |
|----------------|---|
| 280 ग्राम | पालक |
| 30 ग्राम | मक्खन |
| 140 ग्राम | कद्दूकस किया जानेवाला चीज़ (Grating Cheese) |
| 2 कलियाँ | लहसुन |
| 310 ग्राम | पनीर |
| 1 छोटा चम्मच | सूखी डिल |
| 1/8 छोटा चम्मच | पिसा जायफल |
| 1 छोटा चम्मच | नीबू का रस |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. पालक को मोटा-मोटा काटें। फ्राइंग पैन को कम आँच पर रखकर उसमें मक्खन पिघलाएँ। इसमें पालक डालें और आँच तेज़ करके पालक को भून लें ताकि इसमें पानी न रहे।
2. चीज़ कद्दूकस करें और लहसुन कूटें। पालक में चीज़, लहसुन, पनीर, डिल और जायफल मिला दें।
3. फिर कम आँच पर थोड़ी देर पकने दें। नीबू का रस, जायफल, नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ।

टमाटर की सॉस

| | |
|--------------|-------------------------|
| 1 | प्याज़ |
| 2 कलियाँ | लहसुन |
| 2 | जुकीनी (एक तरह की तुरई) |
| 400 ग्राम | टमाटर |
| 2 छोटे चम्मच | बालसामिक विनेगर |
| 1 बड़ा चम्मच | चीनी |
| 1 छोटा चम्मच | सूखी बेज़िल |
| 1 बड़ा चम्मच | ऑलिव ऑयल |

विधि

1. प्याज़ को बारीक काट लें। सॉसपैन में कम आँच पर ऑलिव ऑयल गरम करके इसमें प्याज़ डालें और 5 मिनट या पारदर्शी होने तक भूनें।

2. लहसुन कूटें और जुकीनी के बारीक टुकड़े काटें। इन्हें साँसपैन में डालें और मध्यम आँच पर हलका-सा भून लें ताकि ये नरम हो जाएँ। ध्यान रहे कि आँच ज़्यादा न हो क्योंकि लहसुन जल सकता है।
3. फिर ब्लेंडर में टमाटर पीसकर इन्हें भी साँसपैन में डालें और अच्छी तरह चलाएँ। आँच तेज़ करें और जब मिश्रण उबलने लगे तब आँच कम करके करीब 20 मिनट और पकाएँ।
4. इसमें बालसामिक विनेगर, चीनी और बेज़िल मिला दें।

कैनेलोनी

12 ट्यूब

सूखी कैनेलोनी

कद्दूकस किया जानेवाला चीज़ (Grating Cheese)

ओवन को 180°C/350°F तक पहले से ही गरम करें।

विधि

1. एक बड़ी बेकिंग डिश के तले पर टमाटर की साँस की हलकी-सी परत लगाएँ।
2. उबलते गरम पानी में कैनेलोनी उबालकर हलका-सा नरम कर लें। इन्हें ज़्यादा नहीं गलना चाहिए।
3. छोटे चम्मच से हर कैनेलोनी ट्यूब में पालक का मिश्रण भर दें।
4. जब सारे ट्यूब भर जाएँ तो इन्हें बेकिंग डिश में सजा दें। फिर ऊपर से बाक्री की टमाटर की साँस डाल दें। अब थोड़ा-सा चीज़ कसकर ऊपर डालें और 20-25 मिनट या चीज़ के हलका गुलाबी हो जाने तक बेक करें।

सोया मक्खन मसाला (Soya Butter Masala)

6 व्यक्तियों के लिए

| | |
|---------------|--|
| 140 ग्राम | सोया बड़ी |
| 500 ग्राम | दही |
| ½ | नीबू |
| 1½ छोटा चम्मच | हल्दी पाउडर |
| ½ छोटा चम्मच | दालचीनी पाउडर |
| ½ छोटा चम्मच | पिसी पैप्रिका |
| 5 बड़े चम्मच | मक्खन |
| 1 छोटा चम्मच | तेल |
| 2 बड़े चम्मच | साबुत धनिया |
| 2 | तेज पत्ते |
| 4 | लौंग |
| 6 | छोटी इलायची |
| 2 डंडियाँ | दालचीनी |
| 2 | हरी मिर्च |
| 1 | प्याज़ |
| 2 छोटे चम्मच | अदरक की पेस्ट |
| 3 कलियाँ | लहसुन |
| 1 छोटा चम्मच | धनिया पाउडर |
| 400 ग्राम | कटे हुए टमाटर |
| 100 मि.ली. | ताज़ी क्रीम/मलाई |
| | नमक, लाल मिर्च और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. सोया बड़ी छलनी में रखकर ठंडे पानी से धोएँ। फिर छोटे साँसपैन में पानी उबालें, इसमें सोया बड़ी डालें। उन्हें मध्यम आँच पर 3-5 मिनट तक पकाएँ या जब तक ये फूलकर दुगुनी, नरम और लचीली हो जाएँ। पानी निकालकर इन्हें अलग रखें।
2. एक कटोरे में दही डालकर उसमें नीबू का रस, हल्दी, दालचीनी, पैप्रिका और काली मिर्च डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
3. सोया बड़ी को अच्छी तरह दबाकर पानी निचोड़ें और दही के मिश्रण में मिलाकर ढक दें और कम से कम एक घंटा या पूरी रात भीगा रहने दें।

4. एक साँसपैन में मध्यम आँच पर तेल और 3 बड़े चम्मच मक्खन गरम करें। साबुत धनिया मोटा-मोटा पीसकर साँसपैन में डाल दें। फिर तेज पत्ता, लौंग, इलायची और दालचीनी की डंडियाँ डालकर कुछ मिनट तक इन मसालों को भून लें ताकि इनमें से खुशबू आने लगे और ये हलके भूरे होने लगे। इन्हें अलग रखें।
 5. अब कुटा हुआ लहसुन, कटा हुआ प्याज़ और हरी मिर्च को ऊपर बताए मसाले वाले साँसपैन में डालें और मध्यम से तेज़ आँच पर 30 सैकिंड के लिए भूनें। फिर अदरक की पेस्ट भी साँसपैन में डालकर एक मिनट भूनें और लगातार चलाते जाएँ ताकि यह नीचे न लगे।
 6. फिर धनिया पाउडर, पिसी हरी मिर्च और टमाटर साँसपैन में डालें और 2-3 मिनट तक तेज़ आँच पर भूनें जब तक तेल अलग होने लगे।
 7. मिश्रण को ठंडा होने दें और साँसपैन से निकालें। ब्लेंडर में डालकर प्यूरी बनाएँ।
 8. अब बचे हुए 2 बड़े चम्मच मक्खन को एक बड़े साँसपैन में मध्यम आँच पर पिघलाएँ। इसमें प्यूरी किया हुआ मिश्रण मिलाकर दो मिनट पकाएँ। इसमें सोया बड़ी दही से निकालकर मिला दें। बचा हुआ दही का मिश्रण अलग रखें। सोया बड़ी को कुछ मिनटों तक या हलकी भूरी होने तक भूनें।
 9. अब बचा हुआ दही का मिश्रण इसमें मिलाएँ और 5 मिनट के लिए कम आँच पर भूनें। आँच से हटाकर ताज़ी क्रीम/मलाई मिलाएँ।
- इसे चावल या नान के साथ गरम परोसें।

अन्य विकल्प

पनीर मक्खन मसाला (Paneer Butter Masala)

500 ग्राम

पनीर

तलने के लिए तेल

विधि में बताए गए नं. 1 पर सोया बड़ी की जगह पनीर इस्तेमाल करें। पनीर को मध्यम आकार के टुकड़ों में काट लें। इन्हें बताई गई विधि के अनुसार दही के मिश्रण में भिगोएँ और फ्राइंग पैन में गुलाबी होने तक मध्यम-तेज़ आँच पर तल लें।

गोट्स चीज़, टमाटर और पालक के टार्ट

(Goat's Cheese, Tomato & Spinach Tart)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 220 ग्राम | पालक |
| 280 ग्राम | पफ़ पेस्ट्री (देखें शब्दावली) |
| 400 ग्राम | पास्ता साँस |
| 4 छोटे चम्मच | ऑलिव तपिनेड (ऑलिव की पेस्ट) |
| 110 ग्राम | गोट्स चीज़ (Goat's Cheese) |

ओवन को 180°C/350°F तक पहले से ही गरम करें।

विधि

1. पालक के पत्तों की डंडियाँ अलग करके पत्तों को 30 सैकिंड के लिए उबलते पानी में डालकर छलनी में निकालें और उन पर एकदम ठंडा पानी डाल दें।
2. पेस्ट्री को बहुत पतला बेल लें। इसके 18-20 सें.मी. (7-8 इंच) के 4 गोलाकार काटें। हर गोलाकार को काँटे से गोद लें। फिर इन्हें पार्चमेंट (देखें शब्दावली) लगी बेकिंग ट्रे पर रखें।
3. हर गोलाकार पर 3 बड़े चम्मच पास्ता साँस और एक छोटा चम्मच ऑलिव तपिनेड लगा दें।
4. पालक का पानी निचोड़ दें और हर गोलाकार पर थोड़ी-थोड़ी पालक डाल दें। चीज़ की पतली फाँकें करें और इन्हें हर गोलाकार पर ऐसे रखें कि चीज़ का आधा भाग एक दूसरे के ऊपर (Overlap) आ जाए। इन्हें 10-15 मिनट तक या चीज़ और पेस्ट्री के हलके गुलाबी होने तक बेक करें।

► इन पर ऐक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, बेज़िल के पत्ते और ऑलिव डालकर गरम परोसें।

अन्य विकल्प

कैरेमलाइज़्ड अनियन एण्ड गोट्स चीज़ टार्ट (Caramelised Onion & Goat's Cheese Tart)

| | |
|--------------|------------|
| 250 ग्राम | लाल प्याज़ |
| 1 बड़ा चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| ¼ छोटा चम्मच | नमक |
| 1 छोटा चम्मच | चीनी |

विधि में बताए गए नं. 1 पर पालक और ऑलिव तपिनेड की जगह लाल प्याज़ की पतली फाँकें इस्तेमाल करें। फ्राइंग पैन में मध्यम से कम आँच पर ऑलिव ऑयल गरम करें और 10 मिनट तक प्याज़ भूनें, थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते रहें ताकि ये जलें नहीं। नमक और चीनी डालकर प्याज़ को 10 मिनट और चलाएँ ताकि ये भूरे रंग के होकर कैरेमलाइज़ हो जाएँ। पालक के बजाय इस मिश्रण को पेस्ट्री पर लगाएँ।

► परोसने से पहले इन पर थोड़ा-सा बालसामिक विनेगर और ऑलिव ऑयल छिड़कें।

सेज एण्ड अनियन टार्ट (Sage & Onion Tart)

6 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-----------------------------------|
| 2 शीट | पफ़ पेस्ट्री |
| 1.4 किलो | प्याज़ |
| 3 छोटे चम्मच | सूखी सेज |
| 220 ग्राम | चैडर चीज़ |
| 65 मि.ली. | दूध |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |
| | ट्रे पर लगाने के लिए तेल या मक्खन |

ओवन को 220°C/425°F तक पहले से ही गरम करें।

विधि

1. एक 30 सें.मी. × 22½ सें.मी. (12 × 9 इंच) की बेकिंग ट्रे पर तेल या मक्खन लगाएँ।
2. पफ़ पेस्ट्री की एक परत बेलकर मक्खन लगी बेकिंग ट्रे पर रखें और इसे कहीं-कहीं काँटे से गोदें।
3. पाइ का साँचा (Shell) बनाने के लिए पेस्ट्री को फ़ॉयल या ग्रीज़प्रूफ़ पेपर (Greaseproof Paper) से ढककर उस पर कच्चे चावल या बीन्ज़ रख दें। ऐसा करने से पेस्ट्री बेक होते समय फूलेगी नहीं। फिर पेस्ट्री को 15-20 मिनट तक बेक करें।
4. पेस्ट्री को ओवन से निकालें और सावधानी से फ़ॉयल, बीन्ज़ या चावल उठा दें। ठंडा होने के लिए इसे 3-5 मिनट तक अलग रखें।
5. प्याज़ छीलें और इन्हें पतले छल्लों में काटें। चैडर चीज़ कद्दूकस कर लें। प्याज़ का ¼ भाग, सूखी सेज, नमक और काली मिर्च पेस्ट्री पर लगाएँ। प्याज़ के ऊपर चीज़ बुरक दें और बचा हुआ प्याज़ चीज़ के ऊपर सजा दें।
6. पफ़ पेस्ट्री की दूसरी परत बेलें और उसे 1½ सें.मी. (½ इंच) की लंबी पट्टियों में काटें। इन पट्टियों को प्याज़ के मिश्रण के ऊपर आड़े-तिरछे ढंग से लगाएँ ताकि इनका सुंदर जाल बन जाए।
7. पेस्ट्री ब्रश से जालनुमा पेस्ट्री पर दूध का ग्लेज़ करें।
8. पेस्ट्री को 15 मिनट तक या हलकी भूरी और करारी होने तक बेक करें।
► इसे ठंडा या गरम परोस सकते हैं।

वेजिटेबल एण्ड टोफू पाइ (Vegetable & Tofu Pie)

पेस्ट्री

| | |
|--------------|------------|
| 310 ग्राम | मैदा |
| 1 छोटा चम्मच | नमक |
| 220 ग्राम | ठंडा मक्खन |
| 2 बड़े चम्मच | ठंडा पानी |

ओवन को 220°C/425°F तक पहले से ही गरम करें।

विधि

1. बड़े कटोरे में मैदा छानें। इसमें मक्खन के चौकोर टुकड़े काटकर डालें और नमक मिलाएँ।
2. उँगलियों से मक्खन को मैदे में इस तरह मिलाएँ कि मिश्रण मोटे ब्रैडक्रम्ज़ की तरह लगने लगे।
3. मिश्रण में ठंडे पानी की थोड़ी-थोड़ी बूँदें मिलाते जाएँ ताकि यह गुँधे हुए आटे जैसा दिखने लगे।
4. इसे क्लिंग फ़िल्म में लपेटें और 30 मिनट के लिए फ्रिज में ठंडा करें।
5. पेस्ट्री के ¾ भाग को ½ सें.मी. पतला बेलें और बाक़ी पेस्ट्री को क्लिंग फ़िल्म में लपेटकर फ्रिज में रख दें।
6. बेली हुई पेस्ट्री को 9 इंच की पाइ डिश में बिछा दें और इसे सेट करने के लिए हलके-से दबाएँ। डिश से बाहर निकली पेस्ट्री को कैंची से काट दें। पेस्ट्री के किनारों पर ठंडा पानी लगाएँ और इस्तेमाल करने तक फ्रिज में रखें।

भरावन

| | |
|--------------|-----------------------|
| 500 ग्राम | टोफू |
| 125 मि.ली. | दूध |
| 4 बड़े चम्मच | अरारूट या कॉर्नफ़्लार |
| ½ छोटा चम्मच | पिसा जायफल |
| 1 मोटी कली | लहसुन |
| ½ छोटा चम्मच | नमक |
| ½ छोटा चम्मच | शहद |
| 2 बड़े चम्मच | तेल |

| | |
|-----------|-------------------------------|
| 1 | प्याज़ |
| 370 ग्राम | मशरूम |
| 1 | जुकीनी (एक तरह की तुरई) |
| 110 ग्राम | गाजर |
| 220 ग्राम | पालक |
| 110 ग्राम | चैडर चीज़ |
| 110 ग्राम | इमैंटल चीज़ (Emmental Cheese) |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |
| | सोया सॉस स्वादानुसार |
| | पिसी पैप्रिका स्वादानुसार |
| | ग्लेज़ के लिए दूध |

विधि

1. टोफू, दूध, जायफल, लहसुन, नमक, शहद और अरारूट या कॉर्नफ़्लार को ब्लैंडर में अच्छी तरह मिलाकर एकसार कर लें।
2. प्याज़, मशरूम, जुकीनी और गाजर बारीक़ फाँकों में काट लें।
3. फ्राइंग पैन में मध्यम आँच पर तेल गरम करके प्याज़ को 4-5 मिनट या गुलाबी होने तक भून लें।
4. अब इसमें मशरूम, जुकीनी, गाजर, पालक, सोया सॉस, नमक और काली मिर्च डालें। सब्ज़ियों को मध्यम से तेज़ आँच पर 5 मिनट या इनका सारा पानी सूख जाने तक पकाएँ। सब्ज़ियों को आँच से उतारें।
5. चैडर चीज़ और इमैंटल चीज़ कद्दूकस कर लें। फ्राइंग पैन में दोनों तरह के चीज़ और टोफू के मिश्रण को सब्ज़ियों के मिश्रण में डालकर मिलाएँ।
6. अब इस मिश्रण को पेस्ट्री लगी पाइ डिश में डालें और इसके ऊपर पैप्रिका बुरक दें।
7. बची हुई पेस्ट्री को ½ सें.मी. पतला बेलें और भरी हुई पाइ डिश के ऊपर डालकर इसे ढक दें। किनारों को दबाएँ और बाहर निकली हुई पेस्ट्री को कैंची से काट दें। पेस्ट्री ब्रश से पाइ के ऊपर हलका-सा दूध लगा दें। इसे 30-40 मिनट या पेस्ट्री के ऊपर से गुलाबी होने तक बेक करें।

अन्य विकल्प

चीज़ एण्ड अनियन पाइ (Cheese & Onion Pie)

5-7

प्याज़

125 मि.ली.

दूध

220 ग्राम

चैडर चीज़

ऊपर लगाने के लिए दूध

1. ऊपर बताई गई विधि के अनुसार पेस्ट्री बनाएँ। सब्ज़ियों, टोफ़ू और मसालों के भरावन की जगह नीचे दिया गया भरावन इस्तेमाल करें।
2. प्याज़ की बारीक़ फाँकें काटें। दूध और प्याज़ को सॉसपैन में डालकर तेज़ आँच पर उबालें (इससे प्याज़ का तीखापन निकल जाता है)। सॉसपैन को आँच से उतारकर दूध निकाल दें। प्याज़ ठंडे करने के लिए अलग रखें।
3. चीज़ कद्दूकस कर लें।
4. फिर पेस्ट्री लगी पाइ डिश में बारी-बारी से चीज़ की परत के ऊपर प्याज़ की परत लगाते जाएँ। सबसे ऊपर की परत चीज़ की होनी चाहिए।
5. बची हुई पेस्ट्री को ½ सें.मी. पतला बेलें और भरी हुई पाइ डिश के ऊपर लगाएँ। किनारों को दबाएँ और बाहर निकली हुई पेस्ट्री काट लें। पेस्ट्री ब्रश के साथ पाइ के ऊपर हलका-सा दूध लगा दें। 30-40 मिनट या इसके ऊपर से गुलाबी होने तक बेक करें।

लीक एण्ड मशरूम पाइ (Leek & Mushroom Pie)

4

लीक (एक तरह का प्याज़)

450 ग्राम

मशरूम

60 ग्राम

मार्जरीन

200 मि.ली.

वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43)

40 ग्राम

मैदा

300 मि.ली.

दूध

1 बड़ा चम्मच

सरसों (दरदरी कुटी हुई)

नमक और काली मिर्च स्वादानुसार

1. ऊपर बताई गई विधि के अनुसार पेस्ट्री बनाएँ। सब्ज़ियों, टोफ़ू और मसालों के भरावन की जगह नीचे दिया गया भरावन इस्तेमाल करें।
2. लीक की 1 सें.मी. पतली फाँकें काट लें। मशरूम के चार-चार हिस्से करें।
3. बड़े फ्राइंग पैन में मार्जरीन पिघलाएँ। इसमें लीक और 100 मि.ली. वेजिटेबल स्टॉक डालें और ढककर 5 मिनट तक पकाएँ। इस मिश्रण को पाइ डिश में डालें।

4. फ्राइंग पैन में मशरूम और दो बड़े चम्मच वेजिटेबल स्टॉक डालें और ढककर 5 मिनट तक पकाएँ। फिर केवल मशरूम निकालें और पाइ डिश में डाल दें।
5. बाक्री का स्टॉक, मैदा और दूध पैन में डालकर लगातार चलाते हुए उबाल लें और एकसार कर लें। फिर हलकी आँच पर इस मिश्रण को 3 मिनट तक और पकाएँ और स्वादानुसार सरसों, नमक और काली मिर्च मिलाएँ।
6. इस सॉस को पाइ डिश में लीक और मशरूम के ऊपर डाल दें।
7. बची हुई पेस्ट्री को ½ सें.मी. पतला बेलें। इसे भरी हुई पाइ डिश के ऊपर डालें और किनारों को दबाकर डिश से बाहर निकल रही पेस्ट्री काट दें। पेस्ट्री ब्रश से पाइ के ऊपर दूध लगाएँ। फिर 30-40 मिनट या इसके गुलाबी होने तक बेक करें।

मशरूम रिज़ॉटो (Mushroom Risotto)

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 110 ग्राम | मशरूम |
| 1 | प्याज़ |
| 110 ग्राम | चीज़ |
| 2 बड़े चम्मच | तेल |
| 60 ग्राम | मक्खन |
| 170 ग्राम | परमल चावल |
| 575 मि.ली. | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 110 ग्राम | मटर |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. मशरूम और प्याज़ की पतली फाँकें काटें और चीज़ कद्दूकस करें।
2. तेल में मशरूम भूनें और अलग रख दें।
3. सॉसपैन में मक्खन पिघलाएँ और प्याज़ को हलका भूरा होने तक भून लें।
4. फिर इसमें चावल डालें और कुछ मिनटों तक मध्यम से तेज़ आँच पर हिलाते हुए भूनें।
5. एक चौथाई वेजिटेबल स्टॉक, नमक और काली मिर्च सॉसपैन में डालें और आँच कम कर दें। फिर स्टॉक का सारा पानी सूख जाने तक चावल को कम आँच पर पकाएँ। थोड़ी-थोड़ी देर में इन्हें हिलाते भी रहें।
6. अब वेजिटेबल स्टॉक का एक चौथाई भाग चावलों में मिलाएँ और इन्हें कम आँच पर पकाएँ। थोड़ी-थोड़ी देर में हिलाते रहें। जब चावल अच्छी तरह नरम होकर फूल जाएँ तो बचा हुआ स्टॉक भी मिला दें।
7. फिर चावलों में मटर मिलाएँ और कम आँच पर लगभग 20 मिनट तक और पकाएँ या जब तक चावल वेजिटेबल स्टॉक को पूरी तरह सोख लें।
8. आँच से चावल हटाकर मशरूम और कद्दूकस किया हुआ चीज़ चावलों में मिला दें।
 ► रिज़ॉटो पर चीज़ की पतली फाँकें सजाकर परोसें।

टोफू के कबाब (Tofu Kebabs)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 1 मोटी कली | लहसुन |
| 2 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 1 बड़ा चम्मच | नीबू का रस |
| 2 बड़े चम्मच | टमाटर की प्यूरी |
| 1 छोटा चम्मच | सूखी अर्रेंगनो |
| 400 ग्राम | टोफू |
| 16 | मशरूम |
| 2 | जुकीनी (एक तरह की तुरई) |
| 4 | टमाटर |
| 1 | हरी शिमला मिर्च |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. एक मध्यम आकार के कटोरे में कुटा लहसुन डालकर इसमें ऑलिव ऑयल, नीबू का रस, टमाटर की प्यूरी, अर्रेंगनो, नमक और काली मिर्च डालें और काँटे से अच्छी तरह चलाकर टोफू भिगोने के लिए मिश्रण बना लें।
2. टोफू के 2½ सें.मी. (1 इंच) के चौकोर टुकड़े करें। इन टुकड़ों को मिश्रण में डालें और सावधानी से टॉस करें ताकि कोई टुकड़ा टूटे नहीं और मिश्रण हर टुकड़े पर अच्छी तरह लग जाए। टोफू को ढककर कम से कम एक घंटा या पूरी रात के लिए अलग रखें।
3. मशरूम और जुकीनी के 1 सें.मी. (½ इंच) के पतले गोल टुकड़े करें। टमाटरों के चार-चार हिस्से करें और शिमला मिर्च को 2½ सें.मी. (1 इंच) के चौकोर टुकड़ों में काटें।
4. कबाब की लंबी सीखों पर टोफू और सब्जियों को एक के बाद एक करके लगाएँ। इनको इच्छानुसार किसी भी तरह लगाया जा सकता है। बाक़ी बचे मिश्रण को ब्रश से टोफू और सब्जियों पर लगा दें। कबाब लगी सीखों को बार-बार घुमाकर 10 मिनट या इनके अच्छी तरह भुन जाने और काले दिखने तक ग्रिल करें।

पोर्टोबेलो मशरूम एण्ड हलूमी चीज़

(Portobello Mushrooms & Halloumi Cheese)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|-------------------|------------------|
| 4 | पोर्टोबेलो मशरूम |
| 1 ब्लॉक | हलूमी चीज़ |
| 1 सें.मी. (½ इंच) | अदरक |
| 1 मोटी कली | लहसुन |
| 2 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |

विधि

1. हलूमी चीज़ के मोटे स्लाइस करें। अदरक और लहसुन कद्दूकस कर लें।
2. फ्राइंग पैन में ऑलिव ऑयल गरम करके अदरक और लहसुन को एक मिनट भूनकर नरम कर लें।
3. मशरूम की डंडी काट लें और उसकी जगह चीज़ का स्लाइस रखें। फिर मशरूम को अदरक और लहसुन में हलका-सा भूनें। ध्यान रखें कि चीज़ वाला हिस्सा ऊपर की तरफ़ हो। जब मशरूम नीचे से भूरे और नरम हो जाएँ, तब इन्हें निकालें।
4. अब मशरूम को ग्रिल करें और इस बार फिर चीज़ का स्लाइस ऊपर की तरफ़ होना चाहिए। इसे तब तक ग्रिल करें जब तक हलूमी चीज़ में बुलबुले उठने लगें और यह हलका गुलाबी होने लगे।

शैपडर्स लैंटिल पाइ (Shepherd's Lentil Pie)

6 व्यक्तियों के लिए

भरावन

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 2 | प्याज़ |
| 4 कलियाँ | लहसुन |
| 4 | गाजर |
| 1 पूरी गट्टी | सेलरी |
| 200 ग्राम | मशरूम |
| 60 ग्राम | मक्खन |
| 2 | तेज पत्ते |
| 1 बड़ा चम्मच | सूखी टाइम |
| 500 ग्राम | हरी मूँग दाल |
| 1.7 लीटर | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 3 बड़े चम्मच | टमाटर की प्यूरी |

टॉपिंग

| | |
|------------|-------------------------------|
| 1½ किलो | आलू |
| 80 ग्राम | मक्खन |
| 100 मि.ली. | दूध |
| 60 ग्राम | चैडर चीज़ |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

ओवन को 190°C/375°F तक पहले से ही गरम करें।

विधि

1. प्याज़ और लहसुन की कलियों को बारीक काट लें। गाजर और सेलरी के टुकड़े करें और अलग रखें।
2. मशरूम की बारीक फाँकें काटकर अलग रखें।
3. सॉस बनाने के लिए: बड़े सॉसपैन में मक्खन गरम करें। इसमें प्याज़, लहसुन, गाजर और सेलरी डालें और कम आँच पर 15 मिनट या सब्जियों के पक जाने तक भूनें। मशरूम मिलाकर मध्यम आँच पर 4 मिनट और पकाएँ। इनमें तेज पत्ता और सूखी टाइम मिलाएँ।
4. सूखी दाल को अच्छी तरह धोएँ। इसे सॉसपैन में डालें और वेजिटेबल स्टॉक मिलाकर 40-50 मिनट तक या दाल के पूरी तरह गल जाने तक कम आँच पर पकाएँ।

5. फिर आँच से उतारें और इसमें टमाटर की प्यूरी और तैयार की हुई सॉस डालकर नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ।
6. टॉपिंग के लिए: बड़े सॉसपैन में आलू डालकर उनके ऊपर तक पानी डालें और पककर नरम हो जाने तक उबालें। पानी निकालें और आलुओं को छीलकर कटोरे में मसल लें। इनमें दूध, मक्खन, नमक और काली मिर्च डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
7. कैसरोल (Casserole) में दाल का मिश्रण डालें और इसके ऊपर मसले हुए आलुओं की तह लगाएँ। चीज़ कद्दूकस करके इसके ऊपर बुरकें।
8. फिर ओवन में 30 मिनट या आलू और चीज़ की टॉपिंग के गुलाबी होने तक बेक करें।

कॉर्निश पेस्टी (Cornish Pasty) पेस्ट्री

8 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|------------|
| 310 ग्राम | मैदा |
| 1 छोटा चम्मच | नमक |
| 220 ग्राम | ठंडा मक्खन |
| 2 बड़े चम्मच | ठंडा पानी |

ओवन को पहले से ही 220°C/425°F तक गरम करें।

विधि

1. एक बड़े कटोरे में मैदा छानें। मक्खन के चौकोर टुकड़े करें। मैदे में मक्खन और नमक डाल दें।
2. मक्खन और मैदे को उँगलियों से हलके-हलके मिलाते जाएँ ताकि मिश्रण मोटे ब्रैडक्रम्ज़ की तरह लगने लगे।
3. फिर धीरे-धीरे ठंडे पानी की बूँदें मिलाते जाएँ ताकि मिश्रण गुँधे हुए आटे जैसा दिखने लगे।
4. अब इस गुँधे हुए मिश्रण को क्लिंग फ़िल्म में लपेटकर 30 मिनट के लिए फ्रिज में ठंडा कर लें।

भरावन

| | |
|--------------|--|
| 1 किलो | आलू |
| 1 | शलऱाम |
| 4 | प्याज़ |
| 2 | लीक |
| 2 बड़े चम्मच | मक्खन |
| 220 ग्राम | कद्दूकस किया जानेवाला चीज़ (Grating Cheese) नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

भरावन बनाने की विधि

1. आलू छीलें और इनके टुकड़े करें। शलऱाम और प्याज़ के भी छोटे-छोटे टुकड़े करें। फिर लीक की पतली-पतली फाँकें काट लें।
2. मध्यम आँच पर मक्खन में लीक भून लें ताकि ये नरम हो जाएँ। इन्हें ठंडा होने के लिए अलग रखें।
3. सब सब्ज़ियों को कटोरे में डालकर हाथ से अच्छी तरह मिलाएँ।

4. फिर टंडी पेस्ट्री के 8 पेड़े बनाएँ। हर पेड़े को करीब 18 सें.मी. (7 इंच) के गोलाकार में बेल लें।
5. हर गोलाकार के बीच में करीब एक मुट्ठी सब्जियाँ रखें। इन पर एक बड़ा चम्मच चीज़ डालकर स्वादानुसार नमक तथा काली मिर्च बुरकें।
6. पेस्ट्री के किनारों को पानी से हलका गीला करें और दबाकर दोनों तरफ़ से चिपका दें।
7. पार्चमेंट (देखें शब्दावली) लगी बेकिंग ट्रे पर इन्हें 45 मिनट तक बेक करें। फिर तापमान को 100°C/200°F पर लाकर इन्हें 15 मिनट और बेक करें।

अन्य विकल्प

पालक और चीज़ की पेस्टी (Spinach & Cheese Pasty)

| | |
|--------------|------------------------------|
| 1 | प्याज़ |
| 2 बड़े चम्मच | तेल |
| 480 ग्राम | पालक |
| 340 ग्राम | मोज़ेरेला चीज़ |
| 480 ग्राम | रिकोटा चीज़ (देखें शब्दावली) |

1. ऊपर बताई गई विधि के अनुसार पेस्ट्री बनाएँ। आलू के भरावन की जगह नीचे दी गई भरावन डालें।
2. प्याज़ के टुकड़े करें और मोज़ेरेला चीज़ कद्दूकस कर लें।
3. फ्राइंग पैन में तेल गरम करें। प्याज़ डालें और कम आँच पर कुछ मिनट या गुलाबी होने तक भूनें।
4. पालक मिलाएँ और इसके पत्ते ढीले हो जाने तक थोड़ा-सा और पकाएँ।
5. पालक और प्याज़ का पानी निकालें और उन्हें एक कटोरे में डालें।
6. कटोरे में मोज़ेरेला और रिकोटा चीज़ डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
7. फिर भरावन बनाने की विधि में बताए गए नं. 5 के अनुसार आगे बढ़ें, लेकिन ध्यान रहे कि पालक की भरावन टंडी होनी चाहिए।

मशरूम पेस्टी (Mushroom Pasty)

| | |
|--------------|---------------------------------|
| 2 | प्याज़ |
| 450 ग्राम | मशरूम |
| 80 ग्राम | मक्खन |
| 60 ग्राम | सोया का चूरा |
| 1 छोटा चम्मच | मिक्स्ट हर्ब्स (देखें शब्दावली) |

1 बड़ा चम्मच
120 मि.ली.
1 बड़ा चम्मच

कॉर्नफ़्लार
दूध
टमाटर की प्यूरी
नमक और काली मिर्च स्वादानुसार

1. ऊपर दी गई विधि के अनुसार पेस्ट्री बनाएँ। आलू की भरावन की जगह नीचे दी गई भरावन डालें।
2. प्याज़ को छोटा-छोटा काटें और मशरूम की पतली फाँकें काटें।
3. सोया का चूरा भिगोकर 3-4 मिनट के लिए उबालें। फिर निचोड़कर 2-3 बार ठंडे पानी में धोएँ। अब इसे निचोड़कर इस्तेमाल करें।
4. फ्राइंग पैन में मक्खन गरम करें और कम आँच पर प्याज़ के गुलाबी होने तक कुछ मिनट भूनें।
5. मशरूम, सोया का चूरा और हर्ब्स फ्राइंग पैन में डालें और ढककर 5 मिनट के लिए मध्यम आँच पर पकाएँ।
6. कॉर्नफ़्लार और दूध का गाढ़ा घोल बनाएँ। इसे फ्राइंग पैन के मिश्रण में डालें और गाढ़ा होने तक चलाएँ।
7. अब टमाटर की प्यूरी मिलाएँ तथा नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालें। अच्छी तरह मिलाकर आँच से हटाएँ और ठंडा होने दें।
8. इसके बाद भरावन बनाने की विधि में बताए गए नं.5 के अनुसार आगे बढ़ें।

मैकरॉनी चीज़ (Macaroni Cheese)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 220 ग्राम | मैकरॉनी |
| 1 बड़ा चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 80 ग्राम | मक्खन |
| 170 ग्राम | मैदा |
| 2 छोटे चम्मच | मस्टर्ड पाउडर |
| 500 मि.ली. | दूध |
| 450 ग्राम | चीज़ |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. मैकरॉनी को उबलते पानी के सॉसपैन में डालें। ऑलिव ऑयल मिलाएँ और तब तक पकाएँ जब तक यह हलकी-सी गलने लगे, लेकिन इसे ज़्यादा नहीं गलना चाहिए।
2. मैकरॉनी का पानी छानकर निकालें। इसमें से 225 मि.ली. पानी अलग कटोरे में रख लें।
3. बड़े सॉसपैन में मक्खन पिघलाएँ। इसमें मैदा और मस्टर्ड पाउडर डालकर कम आँच पर लगातार चलाते हुए कुछ मिनट तक पकाएँ। फिर इसमें दूध और मैकरॉनी से निकाला हुआ पानी डाल दें और मिश्रण के गाढ़ा होने तक पकाएँ। इसे अलग रखें।
4. चीज़ कद्दूकस कर लें। इसमें से 400 ग्राम चीज़ मैकरॉनी में थोड़ा-थोड़ा करके मिलाएँ।
5. फिर इसमें मैदे, मक्खन और दूध का मिश्रण मिलाएँ। नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालें। अगर मिश्रण ज़्यादा गाढ़ा हो जाए तो थोड़ा पानी और मिलाएँ।
6. ओवनपूफ़ डिश में मैकरॉनी डालकर ऊपर से बचा हुआ चीज़ बुरकें और भूरा होने तक ग्रिल के नीचे रखें।

स्वीट एण्ड सावर टोफू (Sweet & Sour Tofu)

4 व्यक्तियों के लिए

स्वीट एण्ड सावर सॉस

| | |
|--------------|---------------|
| 2 बड़े चम्मच | कॉर्नफ़्लार |
| 50 मि.ली. | अनन्नास का रस |
| 2 छोटे चम्मच | सोया सॉस |
| 50 मि.ली. | पानी |
| 3 बड़े चम्मच | टमाटर की सॉस |
| 2 बड़े चम्मच | सिरका |
| 1 बड़ा चम्मच | चीनी |
| 1 छोटा चम्मच | ऑलिव ऑयल |

1. सारी सामग्री को सॉसपैन में मिलाकर धीरे-धीरे तब तक पकाएँ जब तक यह उबलने लगे। फिर कम आँच पर 5 मिनट या सॉस के गाढ़े होने तक पकाएँ। इसे अलग रखें।

टोफू

| | |
|--------------|-----------------|
| 450 ग्राम | टोफू |
| 110 ग्राम | मैदा |
| 1 बड़ा चम्मच | कॉर्नफ़्लार |
| 175 मि.ली. | पानी |
| 1 बड़ा चम्मच | तेल |
| | तलने के लिए तेल |

विधि

1. टोफू के 2 सें.मी. (1 इंच) के चौकोर टुकड़े काटें और अलग रखें।
2. एक कटोरे में मैदा, कॉर्नफ़्लार, पानी और तेल डालकर घोल बनाएँ। घोल एकसार होना चाहिए।
3. टोफू के टुकड़े घोल में डालकर टॉस करें ताकि घोल पूरी तरह इन पर लग जाए।
4. अब घोल लगे टोफू को गरम तेल में गुलाबी होने तक डीप फ्राई करें। अलग रखकर ठंडा होने दें।
5. फिर टोफू को स्वीट एण्ड सावर सॉस में डाल दें।
► चावल के साथ परोसें।

पनीर

| | |
|---------------|------------------------|
| 1½ बड़ा चम्मच | मक्खन |
| ½ छोटा चम्मच | हरी इलायची के बीज |
| 110 ग्राम | बेसन |
| 125 मि.ली. | दही |
| 1 छोटा चम्मच | पिसी लाल मिर्च |
| 2 छोटे चम्मच | अदरक और लहसुन की पेस्ट |
| 1 छोटा चम्मच | तंदूरी मसाला |
| 2 छोटे चम्मच | नीबू का रस |
| 2 बड़े चम्मच | सरसों का तेल |
| ¼ छोटा चम्मच | हल्दी |
| 500 ग्राम | पनीर |
| | नमक स्वादानुसार |
| | तलने के लिए तेल |

विधि

1. फ्राइंग पैन में मक्खन पिघलाएँ। उसमें इलायची के बीज और बेसन डालकर कम आँच पर लगातार चलाते हुए एक मिनट के लिए भूनें। फिर आँच से उतारकर ठंडा होने के लिए रख दें।
2. एक बड़े कटोरे में दही, पिसी लाल मिर्च, अदरक और लहसुन की पेस्ट, तंदूरी मसाला और नीबू का रस डालें। इसमें एक-एक करके बड़ा चम्मच बेसन और इलायची का मिश्रण मिलाते जाएँ। स्वादानुसार नमक मिलाएँ।
3. भारी तले के सॉसपैन में सरसों का तेल इतना गरम करें कि यह धुआँ छोड़ने लगे। फिर इसे आँच से हटा दें। कुछ देर ठंडा होने दें।
4. अब हलके गरम तेल में हल्दी डालकर इसे मिश्रण के कटोरे में मिलाएँ।
5. पनीर के 2 सें.मी. (1 इंच) के चौकोर टुकड़े काटें और भिगोने के लिए मिश्रण में डालें। क्लिंग फ़िल्म से ढकें और फ्रिज में 1-2 घंटे के लिए रखें।
6. फ्राइंग पैन या तवे पर तेल गरम करें। फिर मध्यम आँच पर तेल में पनीर को सब तरफ़ से हलका भूरा होने तक तल लें। तलकर इसे अलग रखें।

साँस

| | |
|---------------|------------------------|
| 4 | प्याज़ |
| 3 | टमाटर |
| 6 कलियाँ | लहसुन |
| 1 बड़ा चम्मच | धनिया के पत्ते |
| 2 छोटे चम्मच | तेल |
| 1 छोटा चम्मच | साबुत जीरा |
| 1½ छोटा चम्मच | अदरक और लहसुन की पेस्ट |
| 2 बड़े चम्मच | टमाटर की प्यूरी |
| 1 छोटा चम्मच | पिसी लाल मिर्च |
| ¼ छोटा चम्मच | हल्दी |
| 1 छोटा चम्मच | पिसा धनिया |
| 1 छोटा चम्मच | पिसा जीरा |
| 120 मि.ली. | पानी |
| 1 छोटा चम्मच | कसूरी मेथी |
| 1 छोटा चम्मच | गरम मसाला |
| 90 मि.ली. | क्रीम |
| | नमक स्वादानुसार |

विधि

1. प्याज़ और टमाटर मोटे-मोटे काट लें। लहसुन और धनिया के पत्तों को बारीक़ काटें।
2. फ़ूड प्रोसेसर में प्याज़ पीसें।
3. मध्यम आँच पर साँसपैन में तेल गरम करें। साबुत जीरा डालें और लाल होने दें। प्याज़ और लहसुन भूनकर अच्छी तरह गुलाबी होने दें। फिर अदरक और लहसुन की पेस्ट मिलाकर एक मिनट और भून लें।
4. अब इसमें नमक और टमाटर डालकर पकाएँ और जब साँस हलकी-हलकी उबलने लगे तब आँच कम करें। साँसपैन को ढकें और टमाटर के नरम और गाढ़े होने तक मिश्रण को पकाएँ।
5. टमाटर की प्यूरी, पिसी लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, जीरा और 60 मि.ली. पानी मिलाएँ।
6. साँसपैन को ढककर मिश्रण को मध्यम आँच पर तब तक पकाएँ जब तक इसका तेल अलग हो जाए।
7. धनिया के पत्ते, मेथी, गरम मसाला, क्रीम और बचा हुआ पानी मिलाएँ। अब साँस को बिना ढके तब तक पकाएँ जब तक यह आपकी इच्छानुसार गाढ़ी हो जाए। फिर आँच से हटाएँ।
8. तले हुए पनीर के टुकड़ों को हलके से साँस में मिलाएँ।
► इसे नान, चपाती या किसी भी भारतीय रोटी के साथ परोसें।

तला हुआ टोफू (Deep Fried Tofu)

3 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|---------------------------|
| 280 ग्राम | टोफू |
| 2 स्लाइस | ब्रैड |
| 80 ग्राम | बेसन |
| 2 छोटे चम्मच | साबुत जीरा |
| 1 छोटा चम्मच | पिसा धनिया |
| 1 छोटा चम्मच | हल्दी |
| ½ छोटा चम्मच | नमक |
| ½ छोटा चम्मच | गरम मसाला |
| 4 बड़े चम्मच | पानी |
| | तलने के लिए सनफ़्लावर ऑयल |

विधि

1. टोफू के 2½ सें.मी. (1 इंच) मोटे लंबे टुकड़े काटें।
2. फूड प्रोसेसर में ब्रैड को पीस लें ताकि यह बारीक ब्रैडक्रम्ज़ की तरह लगने लगे।
3. बेसन, साबुत जीरा, पिसा धनिया, हल्दी, गरम मसाला और नमक एक कटोरे में मिलाएँ। थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर इनका गाढ़ा घोल बना लें।
4. टोफू के टुकड़ों को पहले इस घोल में डुबोएँ और फिर ब्रैडक्रम्ज़ में टॉस करें।
5. तेज़ आँच पर साँसपैन में सनफ़्लावर ऑयल गरम करें। यह देखने के लिए कि ऑयल गरम है या नहीं, एक बूँद बेसन का घोल ऑयल में डालें। अगर ऑयल तैयार है तो घोल की बूँद तुरंत ऊपर आ जाएगी।
6. टोफू के टुकड़ों को गरम ऑयल में डालकर करीब दो मिनट तक या हलका भूरा और करारा होने तक तलें।
7. टोफू को ऑयल से निकालकर किचन पेपर (Kitchen Paper) पर ऑयल सोखने के लिए रखें।

दाल के बर्गर (Lentil Burgers)

4-6 व्यक्तियों के लिए

| | |
|-------------|-------------------------------|
| 200 ग्राम | साबुत मसूर दाल |
| 2 | प्याज़ |
| 80 ग्राम | गाजर |
| छोटी मुट्ठी | ताज़ी पार्सली |
| 2 | आलू |
| 60 ग्राम | ब्रैंडक्रम्ज़ |
| | तलने के लिए तेल |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

ओवन को 190°C/375°F तक पहले से ही गरम करें।

विधि

1. मसूर दाल को धोकर पानी के बरतन में रखें और तेज़ से मध्यम आँच पर पकाएँ। इसे 10 मिनट तक उबालें। फिर आँच कम करें और 20 मिनट और पकाएँ या जब तक दाल नरम हो जाए। फिर इसे छानकर पानी निकालें और दाल कटोरे में रखें।
 2. प्याज़ बारीक़ काटें, गाजर कद्दूकस करें और पार्सली काटें।
 3. फ्राइंग पैन में थोड़ा-सा तेल गरम करें। प्याज़ को मध्यम से कम आँच पर भूनकर नरम कर लें।
 4. कद्दूकस की हुई गाजर प्याज़ में मिलाएँ और 2-3 मिनट और भूनकर अलग रखें।
 5. आलू छीलकर काटें। इन्हें उबलते पानी में डालकर 10-12 मिनट या नरम होने तक तेज़ आँच पर पकाएँ।
 6. पानी निकालकर आलू को मसल लें और उनमें पार्सली, नमक, काली मिर्च, प्याज़ और गाजर मिलाएँ।
 7. दाल को काँटे से मोटा-मोटा मसल लें।
 8. फिर आलू, प्याज़ और गाजर के मिश्रण में दाल मिला दें।
 9. बर्गर के आकार का अंदाज़ा लगाकर मिश्रण के 4-6 गोले बना लें। फिर दबाकर इनकी टिक्की बना लें।
 10. टिक्कियों के ऊपर ब्रैंडक्रम्ज़ लगाएँ और तेल लगी ट्रे पर रखकर 20 मिनट तक बेक करें। इन टिक्कियों को मध्यम आँच पर कम तेल में भूरे होने तक तल भी सकते हैं।
- इन्हें बन में डालकर सलाद, मनपसंद मसालों और चटनी आदि के साथ परोसें।

बिना खमीर का पिज़्ज़ा बेस (Yeast Free Pizza Base)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|--------------|
| 400 ग्राम | मैदा |
| 2 छोटे चम्मच | बेकिंग पाउडर |
| 1 छोटा चम्मच | नमक |
| 50 मि.ली. | तेल |
| 185 मि.ली. | दूध |

ओवन को 220°C/425°F तक पहले से ही गरम करें।

विधि

1. एक कटोरे में मैदा, बेकिंग पाउडर और नमक मिलाएँ।
2. इसमें तेल और दूध मिलाते जाएँ जब तक मिश्रण कटोरे के किनारों से अलग होकर गुँधे आटे जैसा दिखाई देने लगे।
3. इसे हलका-सा मैदा लगी सतह पर डालकर 10 मिनट अच्छी तरह गुँधकर मुलायम कर लें।
4. गुँधे मिश्रण के दो पेड़े बनाएँ। दोनों पेड़े 30 सें.मी. (13 इंच) के गोलाकार में बेल लें।
5. इन दोनों को बेकिंग शीट पर रखें और उँगलियों से इनके किनारे 1½ सें.मी. (½ इंच) ऊपर उठाकर थोड़ा-थोड़ा दबाएँ और क्रस्ट बना लें।
6. इन पर ब्रश से एक बड़ा चम्मच तेल लगाएँ। फिर स्वादानुसार कोई भी टॉपिंग लगाएँ और 20-25 मिनट या बेस और टॉपिंग के भूरे होने तक बेक करें।

पालक और मशरूम का लज़ान्या

(Spinach & Mushroom Lasagne)

2-3 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|---------------------------------|
| 8 शीट | लज़ान्या (एक प्रकार का पास्ता) |
| 250 ग्राम | पालक |
| 1 बड़ा चम्मच | नमक |
| 1 छोटा चम्मच | मक्खन |
| 1 छोटा चम्मच | सूखी मार्जोराम |
| 340 ग्राम | रिकोटा चीज़ (देखें शब्दावली) |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |
| | बेकिंग डिश में लगाने के लिए तेल |

साँस

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 170 ग्राम | मशरूम |
| 30 ग्राम | मक्खन |
| 150 मि.ली. | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 1 छोटा चम्मच | सोया साँस |
| 80 ग्राम | चैडर चीज़ |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

ओवन को पहले से ही 200°C/400°F तक गरम करें।

विधि

1. एक बड़े बरतन में पानी उबालें और इसमें 8-10 मिनट तक लज़ान्या शीट पका लें।
2. लज़ान्या शीट पानी से निकालकर ठंडे पानी से धोएँ और अलग रख दें।
3. मध्यम से तेज़ आँच पर सूखे फ्राइंग पैन में पालक डालकर इसे 6-8 मिनट तक पकाएँ।
4. अतिरिक्त पानी निकालकर इसे बारीक काट लें और फिर वापस फ्राइंग पैन में डालकर नमक मिलाएँ।
5. एक अलग फ्राइंग पैन में कम आँच पर मक्खन पिघलाकर इसमें मार्जोराम मिलाएँ। गरम हो जाने पर आँच से उतारकर रिकोटा चीज़ और पालक मिलाएँ। अगर चाहें तो रिकोटा चीज़ और पालक की जगह आप पनीर और आधा क्रीम चीज़ भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
6. साँस के लिए: एक साँसपैन में मक्खन पिघलाएँ और मशरूम को पतली फाँकों में काटकर डालें। मध्यम आँच पर 10 मिनट या इनका पानी सूखने तक पकाएँ। वेजिटेबल स्टॉक मिलाकर कम आँच पर 5 मिनट और पकाएँ।

7. आँच से हटाकर ब्लैंडर में मशरूम की प्यूरी बना लें। इसमें सोया सॉस डालकर नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ।
8. ओवनप्रूफ डिश में हलका-सा तेल लगाएँ। लज़ान्या शीट, पालक और मशरूम सॉस की तहें बारी-बारी से लगाते जाएँ। सबसे ऊपर मशरूम सॉस होनी चाहिए।
9. इसके ऊपर कद्दूकस किया हुआ चीज़ बुरकें। फिर 35-40 मिनट तक बेक करें।
 - इसे सलाद या गार्लिक ब्रैड के साथ परोसें।

स्पगैटी बोलोनेज़ (Spaghetti Bolognese)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 1 | प्याज़ |
| 3 कलियाँ | लहसुन |
| ½ | लाल शिमला मिर्च |
| 1 | जुकीनी (एक तरह की तुरई) |
| 110 ग्राम | मशरूम |
| 2 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 220 ग्राम | सोया का चूरा |
| 2 | तेज पत्ते |
| 3 छोटे चम्मच | सूखी बेज़िल |
| 2 छोटे चम्मच | सूखी ऑरेगनो |
| 800 ग्राम | कटे हुए टमाटर |
| 1 बड़ा चम्मच | टमाटर की प्यूरी |
| 80 ग्राम | स्पगैटी |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. प्याज़ छोटा-छोटा काटें और लहसुन कूट लें। शिमला मिर्च के बीज निकालकर छोटे टुकड़े करें और मशरूम काटें। जुकीनी को पहले लंबाई में आधा करें और फिर उसकी पतली-पतली फाँकें करें।
2. सोया का चूरा पानी में डालकर 3-4 मिनट तक उबालें। बारीक छलनी में निकालें और ऊपर से ठंडा पानी डालकर 3-4 बार निचोड़ लें।
3. सॉसपैन में ऑलिव ऑयल गरम करें और मध्यम आँच पर प्याज़ और लहसुन को नरम होने तक पकाएँ।
4. शिमला मिर्च, मशरूम और जुकीनी सॉसपैन में डालें और 10 मिनट या मशरूम के गुलाबी होने और उनका पानी सूखने तक पकाएँ।
5. अब इस मिश्रण में सोया का चूरा, बेज़िल, तेज पत्ते और ऑरेगनो डालें और लगातार हिलाते हुए 4-5 मिनट के लिए पकाएँ। अगर मिश्रण नीचे लगने लगे तो कटे टमाटरों का थोड़ा-सा रस मिला दें।
6. इसमें कटे टमाटर और टमाटर की प्यूरी डालकर अच्छी तरह मिलाएँ और कम आँच पर 10 मिनट तक पकाते रहें। मिश्रण में स्वादानुसार नमक और काली मिर्च मिला दें।

7. फिर गरम पानी से उबलते हुए बड़े बरतन में स्पगैटी डालें। इसमें थोड़ा-सा ऑलिव ऑयल डालकर चुटकी भर नमक मिलाएँ। 10-12 मिनट तक स्पगैटी को पकाएँ लेकिन ध्यान रहे कि इसे ज़्यादा नहीं गलना चाहिए।
8. स्पगैटी पानी से निकालकर डिश में डालें और तैयार किया हुआ मिश्रण इसके ऊपर डालकर परोसें।
 - इस पर कद्दूकस किया हुआ चीज़ सजाएँ।

स्पगैटी के साथ टोफू के कोफ़ते

(Spaghetti with Tofu Balls)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 250 ग्राम | टोफू |
| 1 | प्याज़ |
| 2 कलियाँ | लहसुन |
| 30 ग्राम | ताज़ी पार्सली |
| 1 छोटा चम्मच | डीजॉन मस्टर्ड |
| 1 छोटा चम्मच | पिसा जीरा |
| 1 बड़ा चम्मच | सोया सॉस |
| 60 ग्राम | पिसे बादाम |
| 2 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 340 ग्राम | स्पगैटी |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

सॉस

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 1 बड़ा चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 1 | प्याज़ |
| 2 कलियाँ | लहसुन |
| 1 | बैंगन |
| 2 | जुकीनी |
| 1 | लाल शिमला मिर्च |
| 1 बड़ा चम्मच | शहद |
| 400 ग्राम | कटे टमाटर |
| 200 मि.ली. | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. टोफू को हलके से दबाकर पानी निकालें और मसल लें, प्याज़ कद्दूकस करें, लहसुन कूटें और पार्सली को बारीक काट लें। इन्हें एक कटोरे में डालें और इनमें डीजॉन मस्टर्ड, पिसा जीरा, सोया सॉस और पिसे बादाम डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालें और इस मिश्रण से अखरोट के आकार के 20 कोफ़ते बना लें।

2. एक बड़े फ्राइंग पैन में मध्यम आँच पर ऑलिव ऑयल गरम करें और इसमें टोफू के कोफ़्ते डाल दें। इन्हें धीरे-धीरे हिलाकर तलें ताकि ये सब तरफ़ से भूरे हो जाएँ। फ्राइंग पैन से कोफ़्ते निकालकर अलग रखें।
3. साँस के लिए: प्याज़ काट लें और लहसुन कूटें। फ्राइंग पैन में ऑलिव ऑयल डालकर इन्हें मध्यम आँच पर 5 मिनट के लिए भूनें या जब तक ये नरम हो जाएँ।
4. बैंगन, जुकीनी, शिमला मिर्च काटकर फ्राइंग पैन में डालें। इनमें शहद मिलाकर 10 मिनट या सब्जियों के नरम और गुलाबी होने तक भूनें। नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालें।
5. अब कटे हुए टमाटर और वेजिटेबल स्टॉक डालें। इसे 20 मिनट तक ढककर साँस के गाढ़े होने तक हलकी आँच पर पकाएँ।
6. टोफ़ू के कोफ़्ते साँस में डाल दें और ढककर 2-3 मिनट तक आँच पर रखें।
7. अब उबलते पानी के एक बड़े बरतन में स्पगैटी डालें। इसमें थोड़ा-सा ऑलिव ऑयल और चुटकी भर नमक डालकर 10-12 मिनट तक पकाएँ, लेकिन ध्यान रहे कि यह पककर ज़्यादा नरम न हो जाए।
8. स्पगैटी पानी से निकालकर डिश में डालें और इसके ऊपर टोफ़ू के कोफ़्ते और साँस का मिश्रण डाल दें।
► बेज़िल के पत्ते हाथ से तोड़कर इस पर सजाएँ।

आलू और ब्रसलज़ स्प्राउट की टिक्कियाँ

(Potato and Brussels Sprouts Cutlets)

8 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 1 किलो | आलू |
| 400 ग्राम | ब्रसलज़ स्प्राउट |
| 4 बड़े चम्मच | मक्खन |
| 110 ग्राम | मैदा |
| 2 छोटे चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. आलू छीलकर इनके छोटे-छोटे टुकड़े काटें। इन्हें उबलते पानी के एक बड़े बरतन में डालें और 12 से 15 मिनट या नरम होने तक पकाएँ।
2. आँच बंद करके आलू पानी में से निकालें और पानी फेंक दें। फिर आलू बरतन में वापस डालें और किचन पेपर (Kitchen Paper) से ढककर 2-3 मिनट सूखने दें।
3. ब्रसलज़ स्प्राउट के निचले सख्त हिस्से काट दें। इन्हें उबलते पानी के एक अलग बरतन में डालें और 4 मिनट तक पकाएँ। पानी निकालकर ब्रसलज़ स्प्राउट को बरफ़ वाले पानी के कटोरे में डालें ताकि ये और न पके। अब पानी निकालें और साफ़ कपड़े से हलका-हलका दबाकर सुखा लें। इनकी पतली-पतली फाँकें काटें।
4. आलुओं में मक्खन डालकर अच्छी तरह से मसल लें।
5. इनमें ब्रसलज़ स्प्राउट डालें तथा स्वादानुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ और ठंडा होने दें। फिर इस मिश्रण की 8 टिक्कियाँ बनाएँ।
6. मैदे में ¼ छोटा चम्मच नमक और काली मिर्च मिलाकर इसे एक कम गहरी डिश में रखें। सब टिक्कियों के दोनों तरफ़ मैदे का यह मिश्रण लगा दें।
7. फिर एक बड़े फ्राइंग पैन में 2 छोटे चम्मच ऑलिव ऑयल डालें और मध्यम आँच पर गरम करें। टिक्कियों को 2-3 मिनट तक दोनों तरफ़ से तलें ताकि ये करारी और भूरी हो जाएँ।

स्टर-फ्राई नूडल्स के साथ टोफू (Stir-Fry Noodles with Tofu) 2 व्यक्तियों के लिए

| | |
|-------------------|---------------------------------|
| 1 सें.मी. (½ इंच) | अदरक |
| ½ गुच्छा | हरे प्याज़ |
| 110 ग्राम | मशरूम |
| 2 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 2 बड़े चम्मच | तिल का तेल |
| 220 ग्राम | पाक चॉय (चाइनीज़ गोभी के पत्ते) |
| 125 ग्राम | राइस नूडल्स |
| 1 छोटी गुच्छी | हरा धनिया |
| 1 बड़ा चम्मच | सोया सॉस |
| 340 ग्राम | सिल्कन टोफू |
| 3 बड़े चम्मच | कॉर्नफ़्लार |

विधि

1. अदरक छीलकर कद्दूकस करें। हरे प्याज़ और मशरूम की पतली फाँकें करें।
 2. बड़ी कड़ाही या फ्राइंग पैन में एक-एक बड़ा चम्मच ऑलिव ऑयल और तिल का तेल गरम करें। इसमें अदरक, प्याज़ और मशरूम डालें।
 3. पाक चॉय का एक-एक पत्ता तोड़कर फ्राइंग पैन में डालें। इन्हें 1-2 मिनट तक ढककर कम आँच पर पकाएँ ताकि ये ढीले होने लगें और मशरूम नरम होने लगें।
 4. इसमें स्वादानुसार नूडल्स, हरा धनिया और सोया सॉस मिलाएँ। इस मिश्रण को लगातार हिलाते हुए 5 मिनट और पकाकर अलग रखें।
 5. टोफू के 2-3 सें.मी. (1 इंच) के चौकोर टुकड़े काटें। इन पर किचन टॉवल रखकर पानी सुखा लें और सावधानी से चारों तरफ़ कॉर्नफ़्लार लगाएँ। ध्यान रहे कि ये टूटें नहीं।
 6. बड़े फ्राइंग पैन में बाक़ी का बचा ऑलिव ऑयल और तिल का तेल गरम करें और तेज़ आँच पर टोफू को 3-4 मिनट या गुलाबी होने तक तलें। फिर इन्हें नूडल्स के मिश्रण में मिला दें।
- कटी हुई लाल मिर्च से सजाएँ।

असपैरेगस कीश (Asparagus Quiche)

4-6 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|--------------------------------------|
| 200 ग्राम | शॉर्ट क्रस्ट पेस्ट्री |
| 800 ग्राम | डिब्बाबंद या ताज़े असपैरेगस स्पीयर्स |
| 75 ग्राम | चीज़ |
| 2 बड़े चम्मच | मैदा |
| 3 बड़े चम्मच | दूध |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

ओवन को 200°C/400°F तक पहले से ही गरम करें।

विधि

1. एक 20 सें.मी. (8 इंच) के फ़्लैट टिन में, जिसका तला अलग हो सकता हो, शॉर्ट क्रस्ट पेस्ट्री लगाएँ। ध्यान रखें कि पेस्ट्री इस गोलाकार टिन के किनारों पर भी लगी होनी चाहिए।
2. पेस्ट्री को किनारों सहित सभी जगह गोदें और इसे 15 मिनट तक बेक करें। ओवन से निकालें।
3. अगर असपैरेगस स्पीयर्स ताज़े हैं तो इन्हें नमक वाले उबलते पानी में डालकर 3-4 मिनट तक ढक दें। फिर इनका पानी निकालकर इन्हें इस्तेमाल करें। अगर ये डिब्बाबंद हैं तो इनका पानी निकालें और धोकर फ़्लैट डिश में सजाएँ।
4. चीज़ कद्दूकस करें और असपैरेगस के ऊपर बुरकें।
5. अब सारे फ़्लैट के ऊपर मैदा छानें। चम्मच से मैदे के ऊपर दूध छिड़क दें। नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालें।
6. 15-20 मिनट या चीज़ के गुलाबी होने तक बेक करें।

जुकीनी और नीबू के साथ क्रीमी फ़ारफ़ाले

(Creamy Farfalle with Zucchini & Lemon)

2-3 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|---------------------------------|
| 340 ग्राम | जुकीनी |
| 3 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 200 ग्राम | फ़ारफ़ाले (एक प्रकार का पास्ता) |
| ½ | नीबू |
| 80 ग्राम | रिकोटा चीज़ |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. जुकीनी की पतली फाँकें करें। फ्राइंग पैन में मध्यम आँच पर ऑलिव ऑयल गरम करके जुकीनी डालें और थोड़ी-थोड़ी देर में पलटते हुए भून लें। फिर इन्हें अलग रख दें।
2. एक बड़े साँसपैन में उबलते पानी में फ़ारफ़ाले, चुटकी भर नमक और थोड़ा-सा ऑलिव ऑयल डालें। तेज़ आँच पर 10-12 मिनट तक फ़ारफ़ाले पकाएँ। ध्यान रहे कि यह ज़्यादा न गल जाए।
3. पकने पर आँच बंद करके इसे छलनी में निकालें और वापस साँसपैन में डाल दें। इसमें थोड़ा-सा ऑलिव ऑयल डालकर जुकीनी मिला दें।
4. नीबू का छिलका कद्दूकस करें, रस निकालें और इन्हें फ़ारफ़ाले में मिलाएँ। अब रिकोटा चीज़ मसलकर फ़ारफ़ाले में मिला दें। नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालें।

जर्क टोफू (Jerk Tofu)

| | |
|--------------------|---------------------------------------|
| 4 सें.मी. (1½ इंच) | अदरक |
| 2 कलियाँ | लहसुन |
| 1 | प्याज़ |
| 2 | लाल मिर्च |
| 2 छोटे चम्मच | ऑलस्पाइस |
| 2 छोटे चम्मच | सूखी टाइम |
| 2 छोटे चम्मच | पिसी कायेन पैपर (एक तरह की लाल मिर्च) |
| 2 छोटे टुकड़े | अदरक |
| 2 छोटे चम्मच | पिसा हुआ जायफल |
| 2 छोटे चम्मच | पिसी दालचीनी |
| 2 बड़े चम्मच | शक्कर |
| 50 मि.ली. | नीबू का रस |
| 50 मि.ली. | सोया सॉस |
| 100 मि.ली. | साइडर विनेगर |
| 1 किलो | टोफू |

ओवन को 180°C/350°F तक पहले से ही गरम करें।

विधि

1. लहसुन और अदरक छीलें। प्याज़ काटें और मिर्चों के बीज निकालें। इन्हें मिक्सी में डालें। आलस्पाइस, टाइम, कायेन पैपर, जायफल, दालचीनी, शक्कर, नीबू का रस, सोया सॉस और विनेगर भी मिक्सी में डालें और इनकी पेस्ट बना लें। इसे एक कटोरे में अलग रखें।
2. टोफू को मनपसंद आकार में काटें और पेस्ट में भिगो दें (Marinade)। इसे 2-4 घंटे तक बाहर कमरे में ही रख सकते हैं या फिर रात भर फ्रिज में रखें।
3. पेस्ट लगे टोफू को ओवनपूफ डिश में 30-35 मिनट या गुलाबी होने तक बेक करें।
 - इसे चावल और सब्जियों के साथ या फिर सैंडविच में डालकर परोसें।

| | |
|--------------|-------------------------------------|
| 340 ग्राम | पफ़ पेस्ट्री (देखें शब्दावली) |
| 1 | प्याज़ |
| 2 डंडियाँ | सेलरी |
| 2 कलियाँ | लहसुन |
| 1 बड़ा चम्मच | सनफ़्लावर ऑयल |
| 110 ग्राम | अखरोट |
| 110 ग्राम | काजू |
| 170 ग्राम | सिंघाड़े की प्यूरी (Chestnut Puree) |
| 1 छोटा चम्मच | पिसी पैप्रिका |
| 1 छोटा चम्मच | सूखी ऑरेगनो |
| 2 बड़े चम्मच | नीबू का रस |
| 1 बड़ा चम्मच | कॉर्नफ़्लार |
| 2 बड़े चम्मच | पानी |
| 60 ग्राम | छोटे मशरूम |
| | ग्लेज़ के लिए दूध |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

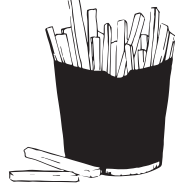
ओवन को 220°C/425°F तक पहले से ही गरम करें।

विधि

1. हलका-सा मैदा लगी सतह पर पफ़ पेस्ट्री बेलें। पेस्ट्री की लंबाई ब्रैड के टिन की लंबाई से करीब दुगुनी होनी चाहिए। ब्रैड बनाने वाले टिन में पेस्ट्री इस तरह से रखनी है कि इसके किनारे चारों तरफ़ से बाहर निकलें हों क्योंकि बाद में इन्हीं से भरावन को ढकना है।
2. कम आँच पर फ़्राइंग पैन में ऑयल गरम करें। प्याज़, सेलरी और लहसुन काटें और 5 मिनट तक या प्याज़ और सेलरी के नरम होने तक भून लें। इन्हें कटोरे में रखें।
3. कटोरे में अखरोट, काजू, सिंघाड़े की प्यूरी, पैप्रिका, ऑरेगनो, नीबू का रस, नमक और काली मिर्च डालकर अच्छी तरह मिला दें।
4. कॉर्नफ़्लार और पानी फेंटकर एकसार कर लें और कटोरे में मिलाएँ।
5. पेस्ट्री लगे टिन में पहले मशरूम डालें। इसके ऊपर काजू और अखरोट का मिश्रण डालकर अच्छी तरह दबाएँ।

6. पेस्ट्री के किनारों पर ब्रश से दूध लगाएँ और मिश्रण को बाहर निकली हुई पेस्ट्री के किनारों को उठाकर ढकें और सील (seal) कर दें।
 7. भरी हुई पेस्ट्री को बेकिंग ट्रे पर उलटा दें। ध्यान रहे कि सील किया हुआ किनारा नीचे की तरफ़ रहे।
 8. अब पेस्ट्री की ऊपरी सतह पर लंबाई में 4 सें.मी. (1½ इंच) के दो कट लगाएँ और ब्रश से दूध लगा दें।
 9. इसे 30 मिनट के लिए बेक करें। फिर तापमान कम करें और इसे 180°C/350°F पर लाकर 30 मिनट के लिए और बेक करें।
- इसे भरवाँ शिमला मिर्च और टमाटर, भुने आलू और ब्रसलज़ स्प्राउट के साथ परोसें।

मुख्य पकवानों के साथ परोसे जानेवाले व्यंजन



हमस (Houmous)

12-14 व्यक्तियों के लिए

| | |
|-----------|-------------------------------|
| 220 ग्राम | सूखे सफ़ेद चने |
| 1 | नीबू |
| 60 ग्राम | टहीनि (देखें शब्दावली) |
| 2 कलियाँ | लहसुन |
| 85 मि.ली. | ऑलिव ऑयल |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. सफ़ेद चनों को नमक वाले पानी में रात भर भिगोएँ।
2. पानी निकालकर इन्हें धोएँ और ताज़े पानी के बरतन में डालें।
3. इन्हें तेज़ आँच पर 10 मिनट उबालें। फिर आँच कम करके एक घंटे तक ढककर या इनके अच्छी तरह से गल जाने तक पकाएँ। इन्हें प्रेशर कुकर में भी पका सकते हैं।
4. चनों का पानी निकालकर इन्हें ठंडे पानी से धोएँ।
5. अब सफ़ेद चने, नीबू का रस, टहीनि और लहसुन फूड प्रोसेसर में पीसकर इनकी पेस्ट बना लें। पीसते समय धीरे-धीरे ऑलिव ऑयल डालते जाएँ।
6. नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ। यदि चाहें तो और नीबू का रस मिला सकते हैं। इसे सुंदर बनाने के लिए ऊपर से पैप्रिका बुरकें।

अन्य विकल्प**लोबिए की हमस (White Bean Houmous)**

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 220 ग्राम | लोबिया |
| ½ छोटा चम्मच | पिसा जीरा |
| 150 मि.ली. | ऑलिव ऑयल |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि में बताए गए नं. 1 पर सफ़ेद चनों की जगह 220 ग्राम लोबिया इस्तेमाल करें। फिर विधि में बताए गए नं. 5 तक आगे बढ़ें। इसमें ½ छोटा चम्मच पिसा जीरा और 150 मि.ली. ऑलिव ऑयल मिला दें। नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ।

आलू के वैजिज़ (Potato Wedges)

4 व्यक्तियों के लिए

600 ग्राम

3 बड़े चम्मच

आलू

ऑलिव ऑयल

नमक और काली मिर्च स्वादानुसार

ओवन को पहले से ही 200°C/400°F तक गरम करें।

विधि

1. आलू धोएँ और इनके मोटे-मोटे वैजिज़ (D) काट लें।
2. इन्हें नमक वाले उबलते पानी में तेज़ आँच पर 8 मिनट तक पकाएँ। इन्हें ज़्यादा नहीं गलना चाहिए। पानी निकालकर सूखने के लिए छलनी में 2 मिनट अलग रख दें।
3. वैजिज़ को बेकिंग ट्रे में रखकर इन पर ऑलिव ऑयल छिड़क दें। नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ।
4. ट्रे को टॉस करें ताकि वैजिज़ पर अच्छी तरह ऑलिव ऑयल लग जाए और सब वैजिज़ अलग-अलग रहें।
5. इन्हें 30 मिनट या पककर करारे और गुलाबी होने तक बेक करें। थोड़ी-थोड़ी देर में पलटते भी रहें।

भरवाँ टमाटर और शिमला मिर्च (Stuffed Tomatoes & Peppers)

8 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|---------------------------------|
| 185 ग्राम | बासमती चावल |
| 1 | प्याज़ |
| 2 | लाल शिमला मिर्च |
| 2 | हरी शिमला मिर्च |
| 1 | जुकीनी |
| 3 | मशरूम |
| 1 | गाजर |
| ½ छोटा चम्मच | मिक्स्ट हर्ब्स (देखें शब्दावली) |
| 4 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 4 | बड़े टमाटर |
| 8 स्लाइस | गोट्स चीज़ (Goat's Cheese) |
| ½ | लाल शिमला मिर्च भरावन के लिए |
| ½ | हरी शिमला मिर्च भरावन के लिए |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

ओवन को पहले से ही 180°C/350°F तब गरम करें।

विधि

1. उबलते पानी के सॉसपैन में 10 मिनट तक तेज़ से मध्यम आँच पर चावल पकाएँ। पानी निकालकर चावल अलग रखें।
2. प्याज़ को बारीक़ काट लें, ½ लाल शिमला मिर्च और ½ हरी शिमला मिर्च, जुकीनी और मशरूम के पतले टुकड़े काटें और गाजर कद्दूकस करें।
3. फ्राइंग पैन में ऑलिव ऑयल डालकर 4-5 मिनट तक प्याज़ को नरम और पारदर्शी होने तक भूनें।
4. इसमें शिमला मिर्च, जुकीनी, मशरूम और गाजर डालें और हर्ब्स मिलाकर नरम होने तक भूनें। नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ।
5. आँच से हटाकर मिश्रण को चावल में मिला दें और अलग रख दें।
6. 2 लाल और 2 हरी शिमला मिर्चों के ऊपरी भाग काटकर अलग रखें। सफ़ेद मोटा भाग और बीज निकाल लें।

7. टमाटों का ऊपरी भाग भी काटकर अलग रखें। इनके बीज निकालें।
8. टमाटों और शिमला मिर्चों में चावल की भरावन डालें और ऊपर से चैंडर चीज़ या गोट्स चीज़ का मोटा स्लाइस रखकर कटे हुए हिस्सों को ढक्कन की तरह वापस लगा दें।
9. भरी हुई शिमला मिर्चें और टमाटों को ऑलिव ऑयल लगी बड़ी बेकिंग ट्रे या ओवनपूफ़ डिश में रखें और 20-30 मिनट तक या हलका गुलाबी होने तक बेक करें।

आलू का कैसरोल (Potato Casserole)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|-----------|-------------------------------|
| 220 ग्राम | प्याज़ |
| 450 ग्राम | आलू |
| 170 ग्राम | चैडर चीज़ |
| 60 ग्राम | मक्खन |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

ओवन को पहले से ही 190°C/375°F तक गरम करें।

विधि

1. आलू और प्याज़ छीलकर इनकी पतली-पतली फाँकें करें। चीज़ कद्दूकस करें।
2. मध्यम से कम आँच पर फ्राइंग पैन में मक्खन पिघलाएँ। प्याज़ डालकर इन्हें 10-15 मिनट या नरम और गुलाबी होने तक भूनें।
3. फ्राइंग पैन से प्याज़ निकालें। फिर एक मक्खन लगी ओवनप्रूफ़ डिश में पहले आलुओं का 1/3 भाग बिछाएँ, उनके ऊपर भुने हुए प्याज़ की आधी मात्रा और चीज़ की आधी मात्रा डाल दें। काली मिर्च और नमक बुरकें। इसी क्रिया को एक बार दोहराएँ। फिर सबसे ऊपर आलू लगाकर इनके ऊपर बचा हुआ मक्खन और चीज़ डाल दें।
4. डिश को ओवन में रखें और 30-40 मिनट तक बेक करें या तब तक बेक करें जब तक आलू नरम और पूरी तरह पककर ऊपर से गुलाबी हो जाएँ।

मैश किए हुए आलू (Mashed Potatoes)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 680 ग्राम | आलू |
| ½ छोटा चम्मच | नमक |
| 4 बड़े चम्मच | क्रीम |
| 2 बड़े चम्मच | मक्खन |
| 100 मि.ली. | दूध |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. आलू छीलकर इनके 4-4 टुकड़े कर लें।
2. इन्हें साँसपैन में डालें और नमक मिलाकर ऊपर तक पानी से भरकर तेज़ आँच पर उबालें।
3. जब पानी उबल जाए तो साँसपैन ढक दें और कम आँच पर 15-20 मिनट या आलू नरम होने तक पकाएँ।
4. पानी निकालकर इन्हें एक कटोरे में रखें और आलू मैशर से अच्छी तरह मसल (Mash) लें।
5. कम आँच पर फ्राइंग पैन में मक्खन और क्रीम को एक साथ पिघलाएँ, फिर इन्हें आलुओं में मिलाकर एक लकड़ी के चम्मच से फेंट लें।
6. अपनी इच्छानुसार कम या ज़्यादा गाढ़ा रखने के लिए दूध डालें। फिर स्वादानुसार नमक और काली मिर्च मिला दें।

मक्की के कबाब (Polenta Fingers)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|---|
| 5 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 1 कली | लहसुन |
| 1 | बीज निकली लाल मिर्च |
| 1 बड़ा चम्मच | सूखी रोज़मेरी |
| 800 मि.ली. | पानी |
| 140 ग्राम | मक्की का दरदरा आटा |
| 110 ग्राम | चैडर चीज़ या गोट्स चीज़ (Goat's Cheese) |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

टमाटर की सॉस

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 2 कलियाँ | लहसुन |
| 800 ग्राम | कटे हुए छोटे-छोटे टमाटर |
| 2 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 1 | तेज पत्ता |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. मक्की के कबाब बनाने के लिए एक फ्राइंग पैन में 2 बड़े चम्मच ऑलिव ऑयल डालें और कम आँच पर गरम करें।
2. लहसुन और मिर्च काट लें और कम आँच पर इन्हें फ्राइंग पैन में 1-2 मिनट के लिए भूनें। ध्यान रहे कि लहसुन गुलाबी न होने पाए। रोज़मेरी मिलाएँ और आँच से हटा दें।
3. बड़े सॉसपैन में पानी उबालें। इसमें मक्की का आटा डालकर लगातार हिलाते जाएँ। जब यह अच्छी तरह मुलायम हो जाए तब इसे कम आँच पर थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए 4-5 मिनट तक पकाएँ। इसके बाद अलग रखें।
4. फिर चीज़ कद्दूकस करें। मक्की के आटे में भुना हुआ लहसुन, मिर्च, रोज़मेरी और चीज़ मिला दें। नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
5. अब इस मिश्रण को एक ठंडी प्लेट में फैलाकर पूरी तरह ठंडा होने दें।
6. टमाटर की सॉस बनाने के लिए लहसुन काटें और टमाटर को मोटा-मोटा पीस लें।
7. फ्राइंग पैन में 2 बड़े चम्मच ऑलिव ऑयल गरम करके लहसुन को नरम होने तक भूनें। इसे गुलाबी न होने दें। फिर पिसे हुए टमाटर और उनका रस इसमें मिलाएँ और तेज पत्ता डाल दें।

8. टमाटर उबालें और 20-30 मिनट तक कम आँच पर पकाएँ। थोड़ी-थोड़ी देर में इन्हें चलाते भी रहें। नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालें।
9. कबाब का मिश्रण अब तक ठंडा और थोड़ा सख्त हो गया होगा। इसे अपनी पसंद के मुताबिक आप कोई भी आकार दे सकते हैं, जैसे गोल, चपटा, फ्रिंगर्ज़ आदि।
10. फिर फ्राइंग पैन में 3 बड़े चम्मच ऑलिव ऑयल गरम करें और कबाब को चारों तरफ़ से गुलाबी हो जाने तक 2-4 मिनट तल लें।
 - इन्हें टमाटरों की गरम सॉस के साथ परोसें।

राजमाह, लैमन और सेज की पेस्ट (Red Kidney, Lemon & Sage Pate)

6 व्यक्तियों के लिए

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 4 | छोटे-छोटे प्याज़ |
| 2 कलियाँ | लहसुन |
| 1 छोटी मुट्ठी | ताज़ी सेज |
| 800 ग्राम | राजमाह |
| 1 | नीबू |
| 70 मि.ली. | ऑलिव ऑयल |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. प्याज़, लहसुन और सेज बारीक़ काट लें। प्रेशर कुकर में पहले से भिगोए हुए राजमाह उबालें और इनका पानी निकालकर 120 मि.ली. पानी अलग रख लें। नीबू का छिलका बारीक़ कद्दूकस करें और नीबू का रस निकालें।
2. फ़्राइंग पैन में थोड़ा-सा ऑलिव ऑयल गरम करें और मध्यम से कम आँच पर इसमें प्याज़ भूनकर नरम कर लें।
3. फिर इसमें लहसुन, सेज और नीबू का कद्दूकस किया हुआ छिलका मिलाएँ और कम आँच पर इन्हें 5 मिनट या लहसुन के नरम हो जाने तक भूनें।
4. फ़्राइंग पैन में राजमाह और अलग रखा हुआ पानी मिलाएँ। इन्हें तेज़ आँच पर उबालें, फिर आँच कम करके पाँच मिनट ढककर पकाएँ। एक कटोरे में रख दें।
5. इस मिश्रण को मसल लें (अगर मिश्रण में कुछ गाँठें रह जाएँ तो भी ठीक है)। इसमें नीबू का रस और बचा हुआ ऑलिव ऑयल मिलाएँ। पूरी तरह से ठंडा होने के लिए अलग रख दें।
► इसे कटी हुई सब्ज़ियों, सॉस, और टोस्ट की हुई चबाटा (Ciabatta) (एक प्रकार की ब्रैड) या पीटा ब्रैड (Pita Bread) के साथ परोसें।

बेकड रूट वेजिटेबल्ज़ एण्ड स्वीट जिंजर ग्लेज़

(Baked Root Vegetables & Sweet Ginger Glaze)

3 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|----------|
| 140 ग्राम | शकरकंदी |
| 1 | आलू |
| 1 | गाजर |
| 2 | शलग़ाम |
| 2 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |

ग्लेज़

| | |
|--------------|------------|
| 60 ग्राम | मक्खन |
| 2 बड़े चम्मच | पिसी चीनी |
| 1 बड़ा चम्मच | ताज़ी अदरक |
| 50 मि.ली. | पानी |

ओवन को पहले से ही 200°C/400°F तक गरम करें।

विधि

1. एक बड़ी बेकिंग ट्रे में ऑलिव ऑयल लगाएँ। शकरकंदी, आलू, गाजर और शलग़ाम छीलकर इन्हें लंबे आकार (5 सें.मी. × 2 सें.मी./2 × 1 इंच) में काटें।
2. सब्ज़ियों को बेकिंग ट्रे में रखें और ऑलिव ऑयल से ब्रश करें। इन्हें 40 मिनट तक बेक करें और थोड़ी-थोड़ी देर के बाद पलटते रहें।
3. ग्लेज़ के लिए: अदरक को बारीक़ कद्दूकस करें। एक छोटे फ़्राइंग पैन में मक्खन पिघलाएँ। इसमें पिसी चीनी डालें और चीनी के घुलने तक कम आँच पर हिलाते रहें।
4. फ़्राइंग पैन में अदरक और पानी डालकर उबालें और फिर 5 मिनट तक कम आँच पर पकाएँ या तब तक पकाएँ जब तक घोल गाढ़ा होकर कुछ कम हो जाए।
5. भुनी हुई सब्ज़ियों को ओवन से निकालें और अदरक की ग्लेज़ में लपेटकर गरम-गरम परोसें।

अन्य विकल्प

हनी एण्ड मस्टर्ड बेकड रूट वेजिटेबल्ज़ (Honey & Mustard Baked Root Vegetables)

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 200 ग्राम | शहद |
| 1 बड़ा चम्मच | दरदरी की हुई सरसों |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

1. विधि में बताए गए नं. 1 पर आलू न डालें।

2. एक छोटे कटोरे में शहद, सरसों, नमक और काली मिर्च मिलाएँ।
3. ऑलिव ऑयल लगी कटी हुई सब्जियों को 20 मिनट तक बेक करें। इन्हें ओवन से निकालें और ब्रश से इनके ऊपर शहद और सरसों का ग्लेज़ करें। इन्हें वापस ओवन में डालें और 20 मिनट तक और बेक करें। थोड़ी-थोड़ी देर में सब्जियों को पलटते रहें।

ग्लूटन-रहित

लहसुन वाले भुने हुए मशरूम (Roasted Garlic Mushrooms)

2 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-------------------|
| 450 ग्राम | मशरूम |
| 3 कलियाँ | लहसुन |
| 2 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 2 छोटे चम्मच | नमक और काली मिर्च |
| 3 बड़े चम्मच | बिना नमक का मक्खन |
| 2 छोटे चम्मच | नीबू का रस |
| 60 ग्राम | ताज़ी पार्सली |

ओवन को पहले से ही 230°C/450°F तक गरम करें।

विधि

1. मशरूम को बेकिंग डिश में रखें।
 2. लहसुन कूटें, पार्सली काटें और नीबू का रस निकालें।
 3. फिर मशरूम के ऊपर लहसुन, ऑलिव ऑयल, नमक और काली मिर्च डालकर डिश को हलके से टॉस करें।
 4. मक्खन के छोटे-छोटे टुकड़े करके मशरूम के ऊपर कहीं-कहीं डाल दें।
 5. इन्हें 15-20 मिनट तक ओवन में भूनें। थोड़ी-थोड़ी देर में पलटते रहें।
 6. ओवन से निकालकर इन पर नीबू का रस निचोड़ें और कटी पार्सली डाल दें।
- इन्हें गरम-गरम परोसें।

भुने हुए काजू की पेस्ट (Roasted Cashew Nut Pâté)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-------------------------------------|
| 110 ग्राम | काजू या भुने हुए काजू |
| 1 कली | लहसुन |
| 220 ग्राम | क्रीम चीज़ |
| छोटी मुट्ठी | ताज़ी पार्सली |
| छोटी मुट्ठी | ताज़े चाइव |
| 4 बड़े चम्मच | पतली क्रीम |
| | टबास्को या हॉट पैपर सॉस स्वादानुसार |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. काजू भूने के लिए इन्हें 200°C/400°F के तापमान पर ओवन में भूरे होने तक बेक करें या गरम फ्राइंग पैन में मध्यम से तेज़ आँच पर हलके भूरे होने तक भूनें। बाज़ार से भुने हुए काजू ख़रीदे भी जा सकते हैं।
2. 55 ग्राम काजू बारीक पीस लें और बाक़ी काजू को काट लें। लहसुन को बारीक़ कूटें। पार्सली और चाइव काट लें।
3. क्रीम चीज़, पतली क्रीम और कुटा हुआ लहसुन कटोरे में अच्छी तरह फेंट लें। इसमें काजू, टबास्को सॉस या हॉट पैपर सॉस और ताज़ी कटी पार्सली या चाइव मिलाएँ। नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालें।
4. फ्रिज में ठंडा होने के लिए रखें।
 - इसे टोस्ट की हुई ब्रैड या स्लाइस की हुई कच्ची सब्ज़ियों के साथ परोसें (जैसे सेलरी, गाजर या चुकंदर)।

ओवन में बेक किए हुए चिप्स (Oven Baked Chips)

4 व्यक्तियों के लिए

3

आलू

ऊपर डालने के लिए सनफ़्लावर ऑयल

सेंधा नमक स्वादानुसार

ओवन को 200°C/400°F तक पहले से गरम करें।

विधि

1. आलू छीलकर धोएँ। इनके 1 सें.मी. (½ इंच) मोटे स्लाइस करें। फिर लंबाई में 1 सें.मी. (½ इंच) के टुकड़े करें।
 2. उबलते पानी के एक बड़े बरतन में कटे हुए आलू के चिप्स 3 मिनट के लिए डालें; फिर इनका पानी निकाल दें।
 3. बेकिंग ट्रे में आलू रखें और उन पर हलका-सा सनफ़्लावर ऑयल छिड़कें। ध्यान रहे कि सभी चिप्स पर ऑयल लग जाए।
 4. उन पर सेंधा नमक बुरक दें और 15-20 मिनट तक गुलाबी और करारे होने तक बेक करें। इस बीच में उन्हें कम से कम दो बार ज़रूर पलटें।
- इन्हें सिरके के साथ गरम-गरम परोसें।

अन्य विकल्प

शकरकंदी के चिप्स (Sweet Potato Chips)

विधि में बताए गए नं.1 पर आलू की जगह शकरकंदी इस्तेमाल करें।

लहसुन और रोज़मेरी वाले चिप्स (Garlic & Rosemary Chips)

2 कलियाँ

लहसुन

1 छोटा चम्मच

सूखी रोज़मेरी

विधि में बताए गए नं. 3 पर लहसुन कूटें। आलू बेक करने से पहले चिप्स के ऊपर लहसुन और रोज़मेरी डालें। फिर आगे बताई गई विधि के अनुसार आलू बेक कर लें।

भुने हुए आलू (Roast Potatoes)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-----------------------------------|
| 1 किलो | आलू |
| 100 मि.ली. | ऑलिव ऑयल |
| 2 छोटे चम्मच | बारीक सूजी |
| | सेंधा नमक या सादा नमक स्वादानुसार |

बेकिंग ट्रे को ओवन में रखकर पहले से ही 200°C/400°F तक गरम करें।

विधि

1. आलू छीलकर धोएँ और इनके समान आकार के 8 टुकड़े करें। इन्हें ठंडे पानी से भरे बड़े बरतन में डालें और नमक डालकर उबालें।
2. जब पानी उबल जाए तो कम आँच पर 4 मिनट और पकाएँ।
3. पानी में से आलू निकालें और बड़े कटोरे में रख दें।
4. इनके ऊपर ऑलिव ऑयल डालें और हलके से टॉस करें ताकि सब पर ऑलिव ऑयल लग जाए। अब सूजी और नमक बुरकें और फिर टॉस करें ताकि सब पर हलकी-सी सूजी और नमक लग जाए।
5. सावधानी से बेकिंग ट्रे को ओवन से निकालें और इस पर ऑलिव ऑयल की हलकी-सी परत लगा दें।
6. गरम बेकिंग ट्रे में एक ही परत में आलू रखें। ध्यान रखें कि ये एक दूसरे से जुड़ें नहीं और उनके बीच में काफ़ी जगह हो।
7. पहले से गरम किए ओवन में आलू रखें और थोड़ी-थोड़ी देर में पलटते हुए इन्हें 30-40 मिनट या गुलाबी और करारे होने तक भूनें।

अन्य विकल्प

लहसुन और रोज़मेरी वाले भुने आलू (Garlic & Rosemary Roast Potatoes)

| | |
|-------------|----------------|
| 4 कलियाँ | लहसुन |
| छोटी मुट्ठी | ताज़ी रोज़मेरी |

विधि में बताए गए नं. 4 पर जब सूजी और नमक आलुओं पर बुरकें तब साथ ही कुटा लहसुन और ताज़ी रोज़मेरी भी मिलाएँ। उसके बाद उन्हें ओवन में वैसे ही भूनें जैसे ऊपर बताया गया है।

चीज़वाली फूलगोभी (Cauliflower Cheese)

4 व्यक्तियों के लिए

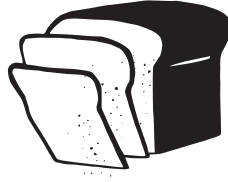
| | |
|--------------|-----------|
| 1 | फूलगोभी |
| 500 मि. ली. | दूध |
| 4 बड़े चम्मच | मैदा |
| 60 ग्राम | मक्खन |
| 110 ग्राम | चैडर चीज़ |

ओवन को पहले से ही 220°C/425°F तक गरम करें।

विधि

1. गोभी के पत्ते निकालकर उसके फूल के मध्यम आकार के टुकड़े काटें। इन्हें अच्छी तरह धोकर अलग रखें।
2. बड़े बरतन में पानी उबालें। उसमें गोभी डालें और 5 मिनट पकाकर हलका-सा नरम कर लें। पानी निकालकर गोभी को ओवनपूफ डिश में रखें।
3. चीज़ कद्दूकस कर लें।
4. एक साँसपैन में मक्खन पिघलाएँ। इसमें दूध और मैदा डालें और घोल के गाढ़े और एकसार होने तक लगातार चलाते रहें।
5. अब इस साँस में 75 ग्राम चीज़ डालकर मिश्रण को चलाते हुए 2 मिनट तक और पकाएँ ताकि चीज़ पिघल जाए।
6. फूलगोभी पर साँस डालकर ऊपर से बचा हुआ चीज़ बुरक दें।
7. चीज़ वाली इस फूलगोभी को ओवन में रखें और 20 मिनट तक बेक करें या तब तक बेक करें जब तक इसकी ऊपरी परत पर बुलबुले उठने लगें और यह गुलाबी और करारी हो जाए।

ब्रेड



आलू और प्याज़ की ब्रैड (Potato & Onion Bread)

8 व्यक्तियों के लिए

| | |
|-----------------|------------------------|
| 110 ग्राम | आलू |
| 2 | प्याज़ |
| 500 ग्राम | आटा |
| 60 ग्राम | ठंडा मक्खन |
| 1 छोटा चम्मच | चीनी |
| ½ बड़ा चम्मच | इन्स्टैंट ड्राइड यीस्ट |
| 300 मि.ली. | गुनगुना पानी |
| 2 बड़े चम्मच | पार्मेज़ान चीज़ |
| 1 छोटी मुट्ठी | ताज़ी टाइम की पत्तियाँ |
| तलने के लिए तेल | |

ग्लेज़ के लिए दूध
नमक और काली मिर्च स्वादानुसार

ओवन को 200°C/400°F तक पहले से ही गरम करें।

विधि

1. आलू छीलकर इन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें और बरतन में पानी डालकर उबाल लें, फिर कम आँच पर इन्हें नरम कर लें। आलुओं का पानी निकालें और इन्हें ठंडा होने दें।
2. पके आलुओं को अच्छी तरह मसल लें और अलग रख दें।
3. एक प्याज़ को छीलकर बारीक़ काटें। मध्यम आँच पर इन्हें फ्राइंग पैन में 4-5 मिनट या गुलाबी और पारदर्शी होने तक भूनें। फिर इन्हें अलग रखें।
4. कटोरे में आटा छानकर इसमें ठंडा मक्खन डालें। फिर उँगलियों से आटे में ठंडे मक्खन के टुकड़ों को इस तरह मिलाएँ कि मिश्रण ब्रैडक्रम्ज़ की तरह लगने लगे। इसमें मसले हुए आलू, चीनी, चीज़, थोड़ी-सी टाइम की पत्तियाँ, प्याज़, नमक और काली मिर्च मिला दें।
5. गुनगुने पानी में यीस्ट मिलाएँ। आटे के मिश्रण में हलका-सा गड़ढा बनाएँ और धीरे-धीरे यीस्ट वाला गुनगुना पानी इसमें मिलाकर नरम आटा गूँध लें।
6. फिर हलकी-सी आटा लगी सतह पर इस मिश्रण को 5 मिनट तक गूँधें ताकि यह नरम और लचीला हो जाए।
7. अगर 2 ब्रैड बनानी हों तो इसे एक जैसे दो हिस्सों में बाँट लें या फिर एक बड़ी ब्रैड भी बना सकते हैं।

8. बेकिंग ट्रे में हलका-सा आटा बुरकें और इसमें ब्रैड को ढककर किसी गरम जगह पर 30 मिनट तक या फूलकर दुगुना होने तक रखें।
9. ब्रैड पर ब्रश से दूध लगाएँ और इस पर दूसरे प्याज़ की पतली फाँकें और बची हुई टाइम की पत्तियाँ सजाएँ।
10. बेकिंग ट्रे को पहले से गरम किए हुए ओवन में रखें और 35-40 मिनट या ब्रैड के तैयार होने तक बेक करें। तैयार होने की पहचान यह है कि जब इसे उँगली से हलका-सा थपथपाएँगे तो यह खोखली महसूस होगी। ओवन से निकालकर इसे ठंडा करने के लिए जालीदार रैक पर रखें।

नान (Naan)

6 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|------------------------|
| 300 मि. ली. | गुनगुना पानी |
| 2 छोटे चम्मच | चीनी |
| 3 छोटे चम्मच | इन्स्टैंट ड्राइड यीस्ट |
| 1 बड़ा चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 450 ग्राम | मैदा |
| 1 छोटा चम्मच | नमक |

विधि

1. एक बड़े कटोरे में गुनगुना पानी डालें और उसमें चीनी, यीस्ट और ऑलिव ऑयल मिलाएँ।
 2. दूसरे बड़े कटोरे में मैदा और नमक छान लें।
 3. मैदे में यीस्ट वाला पानी डालें और गूँधकर इतना मुलायम करें कि यह चिपके नहीं। जब तक ऐसा नहीं हो जाता, ज़रूरत के मुताबिक़ और पानी या मैदा मिला सकते हैं।
 4. फिर हलका-सा मैदा लगी सतह पर इसे 5 मिनट और गूँधें ताकि यह लचीला हो जाए।
 5. अब थोड़े-से ऑलिव ऑयल लगे कटोरे में गूँधे मैदे को रखें और इसे गीले कपड़े या ऑयल लगी क्लिंग फ़िल्म से ढकें। इसे करीब एक घंटा या फूलकर दुगुना हो जाने तक किसी सूखे और ठंडे स्थान में रखें। एक बार जब मैदा फूल जाए तो इसे फ्रिज में दो दिन तक रखा जा सकता है।
 6. गूँधे मैदे को कटोरे से निकालकर 2 मिनट फिर-से गूँधें। हलका-सा मैदा लगी सतह पर रखकर इसके 12 एक-जैसे पेड़े बना लें। इनको बेलन के साथ करीब 23 सें.मी. (9 इंच) की लंबाई में इस अंडाकार (○) आकार में बेलें।
 7. सपाट तवा या बड़ा फ़्राइंग पैन मध्यम से तेज़ आँच पर गरम करने के लिए रखें।
 8. बले हुए नान को फ़्राइंग पैन पर डालें और कुछ मिनट के लिए दोनों तरफ़ सेकें। सिक जाने पर नान थोड़ा फूल जाएगा और इस पर भूरे-काले छोटे-छोटे गोले उभर आएँगे।
- पैन से हटाकर इस पर मक्खन, मार्जरीन या ऑलिव ऑयल लगाएँ और गरम-गरम परोसें।

अन्य विकल्प

चीज़ नान (Cheese Naan)

200 ग्राम

चैडर चीज़

विधि में बताए गए नं. 6 पर चीज़ को कद्दूकस कर लें। पेड़े को हथेली के आकार जितना बेलें और उसमें थोड़े-से चीज़ का भरावन डालें। सब किनारों को इकट्ठा करके छोटा-सा पेड़ा बना लें। फिर बेलन से 23 सें.मी. (9 इंच) की लंबाई में इस अंडाकार (○) आकार में बेलें।

लहसुन और हर्ब्स वाला नान (Garlic & Herb Naan)

2 कलियाँ

लहसुन

मुट्ठी भर

ताज़ी पार्सली

विधि में बताए गए नं. 3 पर लहसुन छीलकर बारीक़ काटें। पार्सली भी काट लें और मैदा गूँधने के समय उसमें लहसुन और पार्सली मिला दें।

प्याज़ वाला नान (Onion Naan)

1 बड़ा चम्मच

कलौंजी

विधि में बताए गए नं. 3 पर मैदे में कलौंजी मिला दें।

भरावन वाली फ़ोकाचा ब्रैड (Stuffed Focaccia)

6-8 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|----------------------------------|
| 450 ग्राम | मैदा |
| 2 छोटे चम्मच | इन्स्टैंट ड्राइड यीस्ट |
| 300 मि.ली. | गुनगुना पानी |
| 3 बड़े चम्मच | ऐक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल |
| | बुरकने के लिए सेंधा नमक/सादा नमक |

1. एक कटोरे में मैदा छानें और इसमें सूखी यीस्ट मिलाएँ।
2. इस मिश्रण के बीच में गड्ढा बनाएँ और धीरे-धीरे गुनगुना पानी और ऑलिव ऑयल डालकर नरम गूँध लें।
3. अब हलका-सा सूखा मैदा लगी सतह पर गुँधा मैदा रखकर 10 मिनट और गूँधें ताकि यह मुलायम और लचीला हो जाए। इसे ऑलिव ऑयल लगे कटोरे में डालें और ढककर किसी गरम जगह पर 1½-2 घंटे या फूलकर दुगुना हो जाने तक रखें।

भरावन

| | |
|-----------|--|
| 220 ग्राम | पालक |
| 220 ग्राम | मोज़ेरेला चीज़ |
| मुट्ठी भर | ताज़ी ऑरेंगनो, रोज़मेरी और टाइम (हर्बज़) |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

ओवन को पहले से ही 220°C/425°F तक गरम करें।

विधि

1. पालक को मोटा-मोटा काटकर मध्यम आँच पर 3-4 मिनट तक पकाकर इसका पानी निकाल दें और कटोरे में रखें।
2. चीज़ के छोटे-छोटे टुकड़ें करें और पालक में मिलाएँ।
3. बारीक कटी हुई ताज़ी हर्बज़, नमक और काली मिर्च पालक के मिश्रण में मिलाएँ।
4. अब 25 सें.मी. (10 इंच) के गोल केक टिन में हलका-सा ऑयल लगाएँ।
5. कटोरे में से गुँधा मैदा निकालकर इसके दो हिस्से करें। एक हिस्से को टिन के आकार से कुछ बड़ा बेलें। इसे टिन में डालकर तले और 1½ सें.मी. के किनारों पर लगाकर हलका-सा दबाएँ।
6. फिर इसमें भरावन को इस तरह डालें कि यह किनारों से 1 सें.मी. (½ इंच) की दूरी पर रहे।

7. अब मैदे के दूसरे हिस्से को 25 सें.मी. (10 इंच) के गोल आकार में बेलें। इसके किनारों पर पानी लगाकर इसे भरावन के ऊपर रखें। दोनों किनारों को अच्छी तरह दबाकर जोड़ दें।
8. इसके ऊपर अँगूठे से हलके निशान लगाएँ। ब्रश से ऑलिव ऑयल लगाएँ और नमक बुरकें। अब हलका-सा पानी छिड़क दें।
9. बेकिंग टिन को गरम ओवन में रखें और 30-35 मिनट या तब तक बेक करें जब तक ब्रैड फूल जाए और हाथों से छूने पर तैयार लगे। ओवन से निकालकर 10 मिनट के लिए टिन में ही रहने दें। फिर ठंडा करने के लिए जालीदार रैक पर रखें।

| | |
|------------|--|
| 310 ग्राम | सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार (देखें शब्दावली) |
| 75 ग्राम | ठंडा मक्खन |
| 110 ग्राम | चैडर चीज़ |
| 150 मि.ली. | दूध |

ओवन को पहले से ही 200°C/400°F तक गरम करें।

विधि

1. एक कटोरे में मैदा (सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार) छान लें।
2. ठंडे मक्खन के छोटे चौकोर टुकड़े करें और मैदे में डालें। फिर उँगलियों से मक्खन के टुकड़े मैदे में हलके से इस तरह मिलाएँ कि मिश्रण ब्रैडक्रम्ज़ की तरह लगने लगे।
3. इसमें चीज़ कद्दूकस करके अच्छी तरह मिला दें।
4. अब धीरे-धीरे दूध डालें और चम्मच से मिलाते जाएँ ताकि मिश्रण नरम गुँधे आटे की तरह हो जाए।
5. हलका-सा मैदा लगी सतह पर रखकर इसे और गुँधें ताकि यह लचीला और मुलायम हो जाए।
6. फिर बार-बार सूखा मैदा बुरककर इसे 1 सें.मी. (½ इंच) की मोटाई में बेलें ताकि यह नीचे या बेलन के साथ न चिपके।
7. अब 6 सें.मी. (2½ इंच) के गोल पेस्ट्री कटर से इसके टुकड़े काटें। इन टुकड़ों को बेकिंग ट्रे में एक दूसरे से 2 सें.मी. की दूरी पर रखें ताकि बेकिंग के दौरान स्कोन आसानी से फूल सकें।
8. बचे हुए मैदे के टुकड़ों को फिर से इकट्ठा करके गुँधें और विधि में बताए गए नंबर 6 और 7 दोहराएँ जब तक सारा मिश्रण ख़त्म हो जाए।
9. ब्रश से स्कोन पर दूध लगाकर बेकिंग ट्रे को पहले से ही गरम किए ओवन में 10-12 मिनट या स्कोन के सुनहरे और भूरे होने तक रखें। ओवन से निकालकर इन्हें ठंडा करने के लिए जालीदार रैक पर रखें।

अन्य विकल्प

चीज़ और हरे प्याज़ के स्कोन (Cheese & Spring Onion Scone)

विधि में बताए गए नं. 3 पर हरे प्याज़ को बारीक काटें और चीज़ के साथ मैदे में मिलाएँ।

| | |
|--------------|--------------------------|
| 350 मि. ली. | दूध |
| 350 ग्राम | मैदा |
| ½ बड़ा चम्मच | इन्स्टैंट ड्राइड यीस्ट |
| ½ छोटा चम्मच | बारीक सेंधा नमक/सादा नमक |
| 1 छोटा चम्मच | पिसी चीनी |
| 1 छोटा चम्मच | मीठा सोडा |
| 150 मि. ली. | गुनगुना पानी |
| | ऊपर लगाने के लिए मक्खन |

विधि

1. आँच पर साँसपैन में दूध को गुनगुना कर लें।
 2. कटोरे में मैदा छानें और इसमें यीस्ट, नमक और चीनी डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
 3. इस मिश्रण के बीच में गड़ढा बनाकर गुनगुना दूध डालें। फिर लकड़ी के चम्मच से मैदा और दूध को धीरे-धीरे मिलाएँ और 3-4 मिनट तक चलाकर घोल के मिश्रण को एकसार करने के लिए फेंटें।
 4. कटोरे को क्लिंग फ़िल्म से ढककर गरम जगह पर एक घंटा या मिश्रण के फूलकर दुगुना होने तक रखें।
 5. अब गुनगुने पानी में सोडा मिलाएँ और कटोरे में डाल दें। मिश्रण को 2 मिनट तक फेंटें। इसे गरम जगह पर 30 मिनट के लिए रखें। मिश्रण फूल जाएगा और उसकी सतह पर छोटे-छोटे बुलबुले दिखाई देंगे।
 6. सपाट तवे या फ्राइंग पैन को मध्यम से तेज़ आँच पर रखकर गरम करें।
 7. 4 क्रंपेट रिंग के अंदर की तरफ़ अच्छी तरह से मक्खन लगाएँ। इन्हें फ्राइंग पैन या तवे पर रखकर 2 मिनट गरम करें।
 8. क्रंपेट के मिश्रण के 3 बड़े चम्मच हर रिंग में डालें। मिश्रण को रिंग के किनारों से 1½ सें.मी. (½ इंच) तक ऊपर आना चाहिए। इन्हें 9-12 मिनट तक पकाएँ या तब तक पकाएँ जब तक छोटे-छोटे बुलबुले इनके ऊपर उठकर फटने लगें। क्रंपेट ऊपर से पूरी तरह सूखे और पके हुए लगेंगे।
 9. रिंग ध्यान से उठाएँ। तैयार होने पर क्रंपेट किनारों से आसानी से निकल जाएँगे।
 10. क्रंपेट उलटाएँ और 2 मिनट या सुनहरे भूरे होने तक पकाएँ।
- इन्हें मक्खन के साथ गरम-गरम परोसें या फिर इन्हें ठंडा करके टोस्ट भी किया जा सकता है।

| | |
|--------------|--------------------|
| 500 मि.ली. | दूध |
| 2 छोटे चम्मच | ऐपल साइडर विनेगर |
| 360 ग्राम | मक्की का दरदरा आटा |
| 120 ग्राम | मैदा |
| 2 छोटे चम्मच | बेकिंग पाउडर |
| ½ छोटा चम्मच | नमक |
| 85 मि.ली. | तेल |
| 2 बड़े चम्मच | मेपल सिरप |

ओवन को पहले से ही 180°C/350°F तक गरम करें।

विधि

1. 23 × 33 सें.मी. (9 × 13 इंच) के बेकिंग टिन में पार्चमेंट पेपर (देखें शब्दावली) लगाएँ।
2. कटोरे में दूध और ऐपल साइडर विनेगर डालें और अच्छी तरह फेंटकर अलग रखें।
3. दूसरे कटोरे में मक्की का आटा और मैदा छानें और बेकिंग पाउडर और नमक डालकर अलग रखें।
4. दूध के मिश्रण में तेल और मेपल सिरप मिलाएँ और 2 मिनट फेंटें या जब तक इसके ऊपर झाग और बुलबुले उठने लगें।
5. फिर इस मिश्रण को सूखी सामग्री के कटोरे में डालें और बड़े लकड़ी के चम्मच से सारी सामग्री को अच्छी तरह मिलाएँ।
6. मिश्रण को पार्चमेंट लगे बेकिंग टिन में डालें और टिन को पहले से ही गरम किए ओवन में रखें और 30-35 मिनट तक बेक करें। यह देखने के लिए कि कॉर्नब्रेड तैयार है या नहीं, इसके बीच में टूथपिक डालकर बाहर निकालें। अगर टूथपिक साफ़ निकल आए तो कॉर्नब्रेड पूरी तरह पक गई है।
7. बेकिंग टिन को ओवन से निकालकर ठंडा करें। फिर इस कॉर्नब्रेड के 12-16 चौकोर टुकड़े काटें।

आइरिश सोडा ब्रैड (Irish Soda Bread)

6 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|-------------------------------------|
| 170 ग्राम | सैल्फ़-रेज़िंग आटा (देखें शब्दावली) |
| 170 ग्राम | मैदा |
| ½ छोटा चम्मच | नमक |
| ½ छोटा चम्मच | मीठा सोडा |
| 290 मि.ली. | छाछ/लस्सी |

ओवन को पहले से ही 200°C/400°F तक गरम करें।

विधि

1. कटोरे में आटा और मैदा दोनों को एक साथ छान लें। नमक और सोडा डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
2. इसके बीच में गड़ढा बनाकर छाछ डालें और बड़े-से काँटे के साथ जल्दी से मिलाकर मुलायम कर लें। अगर मिश्रण सख्त लगे तो और छाछ मिलाएँ। मिश्रण न ज़्यादा गीला होना चाहिए और न ही चिपचिपा।
3. हलका-सा मैदा लगी सतह पर इस मिश्रण को 5 मिनट लचीला और मुलायम होने तक गूँध लें और गोल ब्रैड का आकार दे दें।
4. फिर इस गोल ब्रैड को हलका-सा मैदा लगी बेकिंग ट्रे पर रखें और इसके ऊपर थोड़ा-सा मैदा बुरकें।
5. छोटे-से तेज़ चाकू से ब्रैड के ऊपर 1½ सें.मी. (½ इंच) गहरा ऐसा (×) निशान बनाएँ।
6. बेकिंग ट्रे को पहले से गरम किए ओवन में रखें और 30 मिनट तक बेक करें या तब तक बेक करें जब तक ब्रैड ऊपर से थपथपाने पर खोखली और हलकी लगे।
7. ओवन से निकालकर ब्रैड को ठंडा और सैट करने के लिए सामान्य तापमान पर लाएँ।

टमेटो एण्ड बेज़िल ब्रुशैटा (Tomato & Basil Bruschetta) 6 व्यक्तियों के लिए

| | |
|-------------|---|
| 350 ग्राम | छोटे-छोटे टमाटर |
| छोटी गुच्छी | ताज़ी बेज़िल |
| ½ | नीबू |
| 6 स्लाइस | चबाटा ब्रैड या सावर डो ब्रैड (देखें शब्दावली) |
| 2 कलियाँ | लहसुन |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |
| | ऊपर छिड़कने के लिए ऐक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल |

विधि

1. टमाटरों को चार-चार टुकड़ों में काटकर कटोरे में डालें।
2. इनमें बेज़िल काटकर डालें और नीबू निचोड़ दें। ऑलिव ऑयल डालकर नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालें और सारी सामग्री को मिलाएँ।
3. स्लाइस करके ब्रैड को तवे पर भूरा और कुछ काला-सा होने के लिए ज़्यादा सेक लें।
4. लहसुन छीलकर बारीक़ काट लें। टोस्ट की हुई ब्रैड पर कटा हुआ लहसुन लगाकर इस पर ऐक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल छिड़कें।
5. फिर मसालेदार टमाटरों को चम्मच से टोस्ट के ऊपर डालें और ठंडा होने से पहले ही परोसें।

अन्य विकल्प

सेम की फलियाँ और चीज़ ब्रुशैटा (Broad Bean & Cheese Bruschetta)

| | |
|--------------|------------------------------|
| 170 ग्राम | सेम की फलियाँ |
| 30 ग्राम | मक्खन |
| 2 बड़े चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 60 ग्राम | रिकोटा चीज़ (देखें शब्दावली) |

1. विधि में बताए गए नं. 1 और 2 पर टमाटर, नीबू और बेज़िल की जगह सेम की फलियाँ इस्तेमाल करें। फलियों को नमक वाले उबलते पानी में डालें। इन्हें मध्यम आँच पर 3 से 5 मिनट या नरम होने तक पकाएँ।
2. पानी निकालकर फलियों को ठंडा होने दें और इनका छिलका निकालकर अंदर की बीन्ज़ को अलग रख लें।
3. कम आँच पर पैन में ऑलिव ऑयल के साथ मक्खन पिघलाएँ।
4. लहसुन छीलकर बारीक़ काटें और फ़्राइंग पैन में 1-2 मिनट तक हलका गरम करें।

5. इसमें बीन्ज़ डालकर मध्यम आँच पर 3 मिनट तक चलाएँ।
6. फिर ब्लेंडर में बीन्ज़ डालें और दरदरी पीसें। ज़रूरत हो तो और मक्खन मिलाएँ।
7. ब्रैड के स्लाइस तवे पर भूरा और कुछ काला-सा करने के लिए ज़्यादा सेकें।
8. अब हलकी गरम प्यूरी टोस्ट की हुई ब्रैड पर लगाएँ। इनके ऊपर रिकोटा चीज़ लगाएँ और ऊपर से ऑलिव ऑयल छिड़क दें।

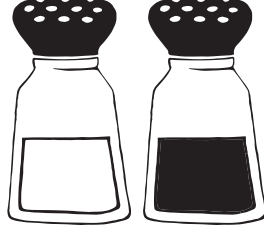
| | |
|--------------|--------------------------|
| 800 ग्राम | मैदा |
| 1 छोटा चम्मच | नमक |
| 1 छोटा चम्मच | ऑलस्पाइस |
| 60 ग्राम | मक्खन |
| 80 ग्राम | हरे और लाल रंग की किशमिश |
| 250 मि.ली. | दूध |
| 30 ग्राम | यीस्ट |
| 110 ग्राम | चीनी |

ओवन को पहले से ही 190°C/375°F तक गरम करें।

विधि

1. मैदे को बड़े कटोरे में छानकर इसमें नमक और ऑलस्पाइस डाल दें। फिर इसमें ठंडे मक्खन के टुकड़े डालकर उँगलियों से हलका-हलका मसलकर मिश्रण को एक जैसा कर लें। किशमिश डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
2. सॉसपैन में कम से मध्यम आँच पर दूध को हलका गरम करें। ध्यान रहे कि यह उबले नहीं।
3. दूध को आँच से हटाएँ। चीनी और यीस्ट कटोरी में अच्छी तरह मिलाकर गरम दूध में मिला दें। इसे 10 मिनट या तब तक रखा रहने दें जब तक इस मिश्रण में छोटे-छोटे बुलबुले उठने लगें और यह स्पंज (Sponge) जैसा दिखाई देने लगे।
4. अब दूध का घोल मैदे के मिश्रण में डालें और लकड़ी के चम्मच से मिलाकर इसे गुँधे आटे जैसा कर लें। फिर कपड़े से ढककर इसे क्ररीब 45-60 मिनट या तब तक किसी गरम स्थान पर रखें जब तक यह फूलकर दुगुना हो जाए।
5. मिश्रण को मैदा लगी सतह पर उलटाएँ और अच्छी तरह गुँध लें। फिर इसके 10 पेड़े बना लें। अब हलका-सा दबाकर बन जैसा चपटा आकार दे दें। चाकू से हर एक बन के ऊपर ऐसा (×) गहरा निशान लगाएँ। मैदा लगी सतह पर इन्हें क्ररीब 10 मिनट तक रखा रहने दें।
6. बेकिंग ट्रे पर बन रखें और 15-20 मिनट तक ओवन में बेक करें। ध्यान रहे कि ये ऊपर से जलें नहीं।
► इन्हें मक्खन के साथ परोसें।

चटनी, अचार, सॉस (कौंडिमैंट्स)



ब्रैनस्टन पिककल (Branston Pickle)

| | |
|--------------|-----------------------------------|
| 250 ग्राम | गाजर |
| 140 ग्राम | शलऱगम |
| 6 कलियाँ | लहसुन |
| 250 ग्राम | फूलगोभी |
| 250 ग्राम | प्याज़ |
| 200 ग्राम | जुकीनी (एक तरह की तुरई) |
| 60 ग्राम | सूखी खुबानी |
| 60 ग्राम | खजूर |
| 80 ग्राम | बिना बीज की किशमिश |
| 200 ग्राम | हरे सेब |
| 60 ग्राम | गरकिन (एक तरह का छोटा खीरा) |
| 220 ग्राम | ब्राउन शुगर |
| 1 छोटा चम्मच | नमक |
| 50 मि.ली. | नीबू का रस |
| 650 मि.ली. | ऐपल साइडर विनेगर |
| 60 ग्राम | मॉल्ट ऐक्स्ट्रैक्ट (Malt Extract) |
| 2 छोटे चम्मच | काली सरसों के दाने (या पाउडर) |
| 1 बड़ा चम्मच | पिसी मिर्च |
| 1 छोटा चम्मच | पिसा जीरा |
| 2 छोटे चम्मच | ऑलस्पाइस |
| 1 छोटा चम्मच | पिसी काली मिर्च |
| 1 बड़ा चम्मच | अरारूट पाउडर |

विधि

1. सारे फल और सब्जियों को छीलकर इन्हें 3 मि.मी. ($\frac{1}{8}$ इंच) के टुकड़ों में काटें।
 2. फिर एक बड़े सॉसपैन में सारी सामग्री डालकर उबाल लें।
 3. अब कम आँच पर इन्हें 2 घंटे और पकाएँ। ध्यान रहे कि शलऱगम नरम हो जाएँ।
 4. मिश्रण को चलाकर सारी सब्जियों को अच्छी तरह मिलाएँ।
 5. इसे साफ़ और जीवाणुरहित शीशे के मर्तबानों में डालकर रखें।
- स्वाद बढ़ाने के लिए अचार को कुछ हफ़्तों तक रखा रहने दें। इसे चीज़, पैक किए हुए भोजन के साथ या फिर सैंडविच में लगाकर परोसें।

पिकालिली (Piccalilli)

| | |
|--------------|---------------------------|
| 220 ग्राम | फूलगोभी |
| 280 ग्राम | ब्रॉकलि |
| 200 ग्राम | पतली हरी बीन्ज़ |
| 140 ग्राम | लंबी बीन्ज़ |
| 310 ग्राम | छोटे प्याज़ |
| 1 | लाल प्याज़ |
| 4 | लाल मिर्च |
| 2 | हरी मिर्च |
| 2 बड़े चम्मच | बारीक़ सेंधा नमक/सादा नमक |
| 2 | सेब |
| 2 | अधपका आम |
| 3 कलियाँ | लहसुन |
| 2 बड़े चम्मच | सरसों का तेल |
| 2 बड़े चम्मच | सरसों के दाने |
| 2 बड़े चम्मच | पिसा जीरा |
| 2 बड़े चम्मच | हल्दी |
| ½ छोटा चम्मच | पिसा जायफल |
| 2 बड़े चम्मच | मस्टर्ड पाउडर |
| 4 बड़े चम्मच | मैदा |
| 500 मि.ली. | सफ़ेद सिरका |
| 6 बड़े चम्मच | चीनी |
| 2 बड़े चम्मच | सूखी ऑरेगनो |
| 4 | तेज पत्ते |
| 100 मि.ली. | पानी |

विधि

1. फूलगोभी और ब्रॉकलि के छोटे-छोटे फूल तोड़ लें। बीन्ज़, छोटे प्याज़ और लाल प्याज़ छोटे टुकड़ों में काटें। मिर्चों की पतली फाँकें करें।
2. सारी सब्ज़ियों को कटोरे में डालें, नमक डालें और ऊपर तक पानी से भर दें। इन्हें ढककर एक घंटे तक ठंडी जगह में रखें।

3. आम छीलकर गुठली निकालें और इसके टुकड़े कर लें। सेब कद्दूकस करें। लहसुन छीलकर कूटें और सारी सामग्री तैयार कर लें।
4. एक बड़े सॉसपैन में सरसों का तेल गरम करें। सरसों के दाने, जीरा, हल्दी और जायफल जल्दी से भूनकर आँच कम कर दें।
5. अब इसमें मस्टर्ड पाउडर, मैदा और थोड़ा-सा सिरका डालें। इन्हें अच्छी तरह चलाकर गाढ़ी पेस्ट बना लें। बचा हुआ सिरका और 100 मि.ली. पानी धीरे-धीरे मिलाएँ। साथ-साथ चलाते रहें ताकि मिश्रण की मुलायम पेस्ट बन जाए।
6. फिर इसमें सेब, आम, चीनी, लहसुन, आँरेगनो और तेज पत्ते डालकर 2-3 मिनट और पकाएँ।
7. नमक मिली सब्जियों का पानी निकालें और सॉसपैन में डालकर अच्छी तरह मिलाएँ ताकि तैयार की हुई पेस्ट सब्जियों पर अच्छी तरह लग जाए।
8. फिर इन्हें 10-15 मिनट या तब तक पकाएँ जब तक सब्जियाँ नरम होकर अपना पानी छोड़ने लगें।
9. मिश्रण को जीवाणुरहित और साफ़ मर्तबानों में डालकर सील करें।

प्याज़ का अचार (Pickled Onions)

| | |
|------------|-----------------------------|
| 450 ग्राम | छोटे प्याज़ |
| 60 ग्राम | नमक |
| 500 मि.ली. | मॉल्ट विनेगर (Malt Vinegar) |
| 200 ग्राम | शहद |

विधि

1. एक बड़े हीटप्रूफ़ कटोरे में प्याज़ डालें और उनमें इतना उबलता पानी डालें कि प्याज़ पूरी तरह से भीग जाएँ। ठंडे होने पर प्याज़ को पानी से निकालें और इनके निचले तथा ऊपर के हिस्से काटें और इन्हें छीलें। छीले हुए प्याज़ पर नमक छिड़कें। इन्हें हिलाएँ और रात भर रखा रहने दें।
2. अगले दिन प्याज़ अच्छी तरह धोकर सुखाएँ। फिर इन्हें जीवाणुरहित साफ़ शीशे के मर्तबानों में भरें।
3. सॉसपैन में विनेगर और शहद को एकसाथ धीरे-धीरे गरम करें। इन्हें उबलने न दें।
4. गरम मिश्रण को प्याज़ वाले मर्तबानों में डालें। ध्यान रखें कि इन मर्तबानों में कोई हवा का बुलबुला न रह जाए। मर्तबान सील करें और ठंडे होने के लिए रख दें।
5. प्याज़ करीब एक महीने के बाद खाने के लिए तैयार होंगे। मर्तबान खोलने के बाद फ्रिज में रखें।

सेब की सॉस (Apple Sauce)

| | |
|--------------|-----------|
| 220 ग्राम | हरे सेब |
| ½ | नीबू |
| 2 बड़े चम्मच | पानी |
| 15 ग्राम | मक्खन |
| 1 छोटा चम्मच | पिसी चीनी |

विधि

1. सेब छीलकर उनके बीज निकालें और काट लें। नीबू का छिलका कद्दूकस कर लें।
2. सॉसपैन में पानी और नीबू का कद्दूकस किया हुआ छिलका डालकर इसमें सेब डाल दें। सेब के नरम होकर घुल जाने तक इन्हें कम आँच पर ढककर पकाएँ।
3. आँच से उतारकर मक्खन और चीनी मिलाएँ।
► इसे ठंडा परोसें।

पैस्तो (Pesto)

| | |
|--------------|---------------------------|
| 10 ग्राम | काजू या छिले हुए चिलगोज़े |
| 50 मि.ली. | ऐक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल |
| 30 ग्राम | ताज़ी बेज़िल |
| 2 कलियाँ | लहसुन |
| ½ छोटा चम्मच | नमक |
| | काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. एक सूखे फ़्राइंग पैन में मध्यम आँच पर काजू या चिलगोज़े डालकर धीरे-धीरे भूनें।
2. ब्लैंडर में बेज़िल, लहसुन, भुने हुए काजू और थोड़ा-सा ऑलिव ऑयल डालें और पीसकर इनकी पेस्ट बना लें।
3. नमक, काली मिर्च और बचा हुआ ऑलिव ऑयल ब्लैंडर में डालकर इसे चलाएँ।
4. पेस्ट निकालकर इसे कुछ घंटे तक रखी रहने दें।

घर में बनी वीगन मेयोनेज़ सॉस (House Vegan Mayonnaise)

| | |
|--------------|-----------------|
| 125 मि.ली. | सोया मिल्क |
| 1 छोटा चम्मच | डीजॉन मस्टर्ड |
| ½ छोटा चम्मच | साइडर विनेगर |
| 200 मि.ली. | तेल |
| | नमक स्वादानुसार |

विधि

1. ब्लैंडर में सोया मिल्क, मस्टर्ड और विनेगर डालकर इसे तेज़ी से चलाएँ।
 2. धीरे-धीरे तेल मिलाते जाएँ और मिश्रण को गाढ़ा और क्रीमी कर लें। अगर ज़्यादा तेल की ज़रूरत हो तो डाल सकते हैं। स्वादानुसार नमक मिलाएँ।
- इस मेयोनेज़ सॉस को उसी वक़्त इस्तेमाल कर सकते हैं या फिर एयरटाइट (Airtight) डिब्बे में 3-4 हफ़्तों के लिए फ्रिज में भी रख सकते हैं।

पुदीने की चटनी (Mint Chutney)

| | |
|---------------|-------------------|
| 1½ छोटा चम्मच | अनारदाना या अमचूर |
| 110 ग्राम | लाल प्याज़ |
| 30 ग्राम | पुदीने के पत्ते |
| 2 | हरी मिर्च |
| 2 छोटे चम्मच | चीनी |
| ¼ छोटा चम्मच | नमक |
| 75 मि.ली. | पानी |
| 30 ग्राम | ताज़ा धनिया |

विधि

1. अनारदाना पीसकर और प्याज़ मोटा-मोटा काटकर ब्लैंडर में डालें।
2. इसमें पुदीना, हरी मिर्च, चीनी, नमक, पानी और धनिया डालकर अच्छी तरह पीस लें ताकि सब कुछ मिलकर एकसार हो जाए।

अन्य विकल्प

दही वाली पुदीने की चटनी (Yoghurt Mint Chutney)

विधि में बताए गए नं. 2 पर चटनी में एक बड़ा चम्मच दही डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।

प्याज़ की ग्रेवी (Onion Gravy)

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 2 | प्याज़ |
| 2 बड़े चम्मच | तेल |
| 2 बड़े चम्मच | मक्खन |
| 1 छोटा चम्मच | चीनी |
| 1 छोटा चम्मच | बालसामिक विनेगर |
| 750 मि.ली. | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| 4 छोटे चम्मच | कॉर्नफ़्लार |
| 4 छोटे चम्मच | ठंडा पानी |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. प्याज़ छीलकर इनकी पतली फाँकें करें।
2. बड़े सॉसपैन में मध्यम से कम आँच पर तेल और 1½ बड़ा चम्मच मक्खन पिघलाएँ। प्याज़ डालें और ढककर करीब 10 मिनट तक पकाएँ। थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते रहें ताकि प्याज़ नरम और पारदर्शी हो जाएँ। इन्हें भूरे न होने दें।
3. इसमें चीनी और बालसामिक विनेगर डालकर ढकें और 5 मिनट तक और पकाएँ। थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते रहें ताकि मिश्रण जले नहीं।
4. इसमें वेजिटेबल स्टॉक मिलाकर तेज़ आँच पर उबालें। फिर आँच कम करें और बिना ढके 5 मिनट और पकाएँ।
5. एक कटोरी में कॉर्नफ़्लार और ठंडा पानी मिलाकर पतली-सी पेस्ट बना लें। इसमें प्याज़ वाले गरम पानी का एक बड़ा चम्मच मिलाएँ। अब कॉर्नफ़्लार वाले इस मिश्रण को प्याज़ वाले सॉसपैन में डालें और चलाते रहें ताकि मिश्रण एकसार हो जाए।
6. तेज़ आँच पर इस मिश्रण को उबालें। फिर आँच कम करके 10 मिनट तक और पकाएँ ताकि मिश्रण गाढ़ा हो जाए।
7. स्वादानुसार नमक और काली मिर्च मिलाएँ।
► इसे परोसने तक हलका-सा गरम रखें। परोसने से पहले इसमें बचा हुआ ½ बड़ा चम्मच ठंडा मक्खन डालकर हिला दें।

मशरूम ग्रेवी (Mushroom Gravy)

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 110 ग्राम | मशरूम |
| 4 छोटे चम्मच | ऑलिव ऑयल |
| 2 बड़े चम्मच | मैदा |
| 225 मि.ली. | वेजिटेबल स्टॉक (देखें पृ. 43) |
| ½ छोटा चम्मच | सूखा ऑरेंगनो |
| ½ छोटा चम्मच | सूखा टैरागॉन |
| | नमक और काली मिर्च स्वादानुसार |

विधि

1. मशरूम के बारीक टुकड़े करें।
2. फ्राइंग पैन में 2 छोटे चम्मच ऑलिव ऑयल डालकर मशरूम डालें और उनका पानी सूखने तक उन्हें मध्यम आँच पर भूनें। उन्हें अलग रखें।
3. अब बचे हुए 2 छोटे चम्मच ऑलिव ऑयल को एक अलग फ्राइंग पैन में डालकर कम आँच पर गरम करें। इसमें मैदा डालें और एक मिनट तक लगातार चलाते रहें।
4. फिर धीरे-धीरे वेजिटेबल स्टॉक मिलाएँ और मिश्रण को चलाते रहें। अब तेज़ आँच पर इसे उबालकर आँच से उतार दें।
5. हर्ब्स, नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाकर इसमें भुने हुए मशरूम डाल दें।

कुछ मीठा हो जाए (डिज़र्ट्स)



बादाम के बिस्कुट (Almond Macaroons)

12 बिस्कुट

| | |
|--------------|---------------------------------|
| 60 ग्राम | सूजी |
| 60 ग्राम | पिसे बादाम |
| 80 ग्राम | पिसी चीनी |
| 1 छोटा चम्मच | बेकिंग पाउडर |
| ½ छोटा चम्मच | बादाम का एसेंस |
| 5 बड़े चम्मच | ठंडा पानी |
| 12 | छिले हुए बादाम |
| | ट्रे पर बिछाने के लिए राइस पेपर |

ओवन को पहले से ही 165°C/325°F तक गरम करें।

विधि

1. बेकिंग ट्रे में राइस पेपर लगाएँ।
2. कटोरे में सूजी, बादाम, चीनी और बेकिंग पाउडर मिलाएँ।
3. उसी कटोरे में बादाम का एसेंस और पानी मिलाकर मुलायम मिश्रण बना लें।
4. फिर एक छोटे चम्मच से मिश्रण के छोटे-छोटे गोले बनाकर राइस पेपर पर डालें। इनके बीच में काफ़ी जगह छोड़ें क्योंकि बेक होते वक़्त ये बिस्कुट फैल जाते हैं।
5. बेकिंग ट्रे को गरम ओवन में रखें और इन्हें करीब 12 मिनट या ऊपर से हलके भूरे होने तक बेक करें। ओवन से निकालें और हर बिस्कुट के ऊपर एक बादाम सजा दें।

| | |
|--------------|--------------------------------|
| 60 ग्राम | मक्खन |
| 60 ग्राम | चीनी |
| 60 ग्राम | गोल्डन सिरप |
| 60 ग्राम | मैदा |
| 1 छोटा चम्मच | पिसी अदरक |
| | फेंटी हुई क्रीम |
| | बेकिंग शीट पर लगाने के लिए तेल |

ओवन को पहले से ही 150°C/300°F तक गरम करें।

विधि

1. कम आँच पर सॉसपैन में मक्खन पिघलाएँ।
2. इसमें चीनी और सिरप डालें और अच्छी तरह मिलाकर आँच से हटा दें।
3. मैदा और अदरक भी मिश्रण में मिला दें।
4. फिर इस मिश्रण का एक-एक छोटा चम्मच तेल लगी बेकिंग शीट पर 5 सें.मी. (2 इंच) की दूरी पर डालें ताकि बेक होने के दौरान इनके फैलने के लिए जगह रहे।
5. बेकिंग ट्रे को पहले से गरम किए ओवन में रखें। इन्हें करीब 12 मिनट या भूरा होने तक बेक करें।
6. गरम स्नैप्स को बहुत पतली छुरी से उठाकर जल्दी से लकड़ी के चम्मच के हैंडल के इर्द-गिर्द लपेटें। अब ये खाली ट्यूब की तरह दिखाई देंगे। इनमें फेंटी हुई क्रीम भरें।

क्रैनबेरी बिस्कुट (Cranberry Flapjacks)

16 क्रैनबेरी बिस्कुट

| | |
|--------------|--------------------|
| 280 ग्राम | मक्खन |
| 170 ग्राम | ब्राउन शुगर |
| 80 ग्राम | ट्रीकल या मोलैसिज़ |
| 80 ग्राम | गोल्डन सिरप |
| 60 ग्राम | सूखी क्रैनबेरी |
| 450 ग्राम | ओट्स |
| 4 बड़े चम्मच | मैदा |
| 60 ग्राम | नारियल का बूरा |

ओवन को पहले से ही 190°C/375°F तक गरम करें।

विधि

1. सॉसपैन में कम आँच पर मक्खन पिघलाएँ। इसमें ब्राउन शुगर, ट्रीकल, सिरप और क्रैनबेरी डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
2. फिर ओट्स, मैदा और नारियल भी डालकर अच्छी तरह मिला लें।
3. अब मिश्रण को बेकिंग ट्रे में डालकर चम्मच के पिछले हिस्से से एक जैसा फैलाएँ।
4. पहले से गरम किए ओवन में इसे 25-30 मिनट तक रखकर बेक करें।
5. ओवन से निकालकर थोड़ा ठंडा होने दें, फिर आयताकार में टुकड़े करें। टुकड़ों को जालीदार ट्रे पर रखकर बिलकुल ठंडे कर लें।

ओट्स के बिस्कुट (Flapjacks)

| | |
|--------------|--------------------|
| 110 ग्राम | मक्खन |
| 110 ग्राम | डेमेरारा शुगर/चीनी |
| 5 बड़े चम्मच | गोल्डन सिरप |
| 220 ग्राम | ओट्स |

ओवन को पहले से ही 190°C/375°F तक गरम करें।

विधि

1. 20 सें.मी. (8 इंच) की बेकिंग ट्रे में थोड़ा-सा मक्खन लगाएँ।
2. एक बड़े बरतन में कम आँच पर मक्खन पिघलाएँ। इसमें चीनी और सिरप डालकर अच्छी तरह चलाएँ ताकि चीनी पिघल जाए।
3. अब इसमें ओट्स डालकर अच्छी तरह मिला दें।
4. मिश्रण को बेकिंग ट्रे में डालकर चम्मच के पिछले हिस्से से पूरी ट्रे में एक-जैसा फैला दें।
5. बेकिंग ट्रे को पहले से गरम किए ओवन में रखें और 20 मिनट तक बेक करें।
6. ओवन से निकालकर इसे 15 मिनट ठंडा होने दें। फिर इस पर 8 चौकोर टुकड़ों के निशान लगा दें।
7. जब बिस्कुट पूरी तरह ठंडे हो जाएँ तो बेक हुए मिश्रण को टिन से निकालें और निशान लगे टुकड़ों में तोड़ लें।

अन्य विकल्प

चॉकलेट वाले ओट्स के बिस्कुट (Chocolate Flapjacks)

विधि में बताए गए नं. 6 पर बेकिंग के बाद जब बिस्कुट ठंडे हो रहे हों, तब 200 ग्राम डार्क चॉकलेट को ओवनप्रूफ कटोरे में रखें और इस कटोरे को उबलते पानी के साँसपैन में रखकर चॉकलेट पिघलाएँ। टुकड़ों में काटने से पहले पिघले हुए चॉकलेट को बेक किए हुए हलके गरम मिश्रण के ऊपर डाल दें। फिर पूरी तरह ठंडा होने के लिए फ्रिज में रखें। जब यह बिलकुल ठंडा हो जाए तब इसे 8 टुकड़ों में काटें।

अदरक वाले ओट्स के बिस्कुट (Ginger Flapjacks)

| | |
|--------------|---------------------------------------|
| 1 छोटा चम्मच | पिसी अदरक |
| 60 ग्राम | क्रिस्टलाइज़्ड जिंजर (देखें शब्दावली) |

विधि में बताए गए नं. 3 पर क्रिस्टलाइज़्ड जिंजर के छोटे-छोटे टुकड़े और पिसी अदरक को ओट्स के साथ मिलाकर डालें।

| | |
|--------------|--|
| 110 ग्राम | मार्जरीन |
| 60 ग्राम | चीनी |
| 1 बड़ा चम्मच | गोल्डन सिरप |
| 1 बड़ा चम्मच | दूध |
| 1 छोटा चम्मच | मीठा सोडा |
| 220 ग्राम | सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार (देखें शब्दावली) |
| 2 बड़े चम्मच | कटे हुए मेवे और किशमिश |
| | बेकिंग ट्रे पर लगाने के लिए तेल या मक्खन |

ओवन को पहले से ही 180°C/350°F तक गरम करें।

विधि

1. सॉसपैन में मार्जरीन, चीनी, सिरप और दूध डालकर गरम करें, पर उबालें नहीं।
2. सोडा डालकर अच्छी तरह मिलाएँ ताकि मिश्रण में झाग आने लगे। फिर आँच से हटाएँ।
3. इसमें मैदा, कटे हुए मेवे और किशमिश डालकर तब तक हिलाते जाएँ जब तक यह पैन के किनारों से चिपकना छोड़ दे।
4. मक्खन या तेल लगी बेकिंग ट्रे में मिश्रण का एक-एक छोटा चम्मच इस तरह से डालें कि इनके बीच काफ़ी जगह रह जाए।
5. बेकिंग ट्रे को पहले से गरम किए ओवन में 15 मिनट या बिस्कुट के हलके भूरे होने तक रखें।
6. अब ओवन से निकालकर जालीदार रैक पर ठंडा होने के लिए रखें।

चाँकलेट और बादाम के बिस्कुट (Florentines)

20 बिस्कुट

| | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 90 ग्राम | मक्खन |
| 110 ग्राम | पिसी चीनी |
| 90 ग्राम | कैंडीड मिक्स्ट पील (देखें शब्दावली) |
| 30 ग्राम | ग्लेस चैरी (देखें शब्दावली) |
| 90 ग्राम | कटे बादाम |
| 2 बड़े चम्मच | फेंटी हुई क्रीम |
| 170 ग्राम | प्लेन डार्क चाँकलेट |
| बेकिंग ट्रे में लगाने के लिए तेल | |

ओवन को पहले से ही 180°C/350°F तक गरम करें।

विधि

1. साँसपैन में कम आँच पर मक्खन पिघलाएँ। फिर इसमें चीनी डालें और घुल जाने तक हिलाते रहें। इसे आँच से हटाएँ।
2. ग्लेस चैरी के 4-4 हिस्से करें। साँसपैन में चैरी, बादाम, कैंडीड मिक्स्ट पील और फेंटी हुई क्रीम डालकर सामग्री को अच्छी तरह मिलाएँ।
3. अब तेल लगी बेकिंग ट्रे में मिश्रण का एक-एक छोटा चम्मच डालें। ध्यान रहे कि इनके बीच में काफ़ी जगह हो क्योंकि ये फैल जाएँगे। इन्हें 3-4 मिनट के लिए बेक करें।
4. फिर ओवन से निकालें, बिस्कुट के फैले हुए किनारों को सुंदर बनाने के लिए इन्हें काँटे से बीच की तरफ़ दबा दें। फिर 4 मिनट और बेक करें और जालीदार ट्रे पर ठंडा होने के लिए रखें।
5. प्लेन डार्क चाँकलेट पिघलाने के लिए इसे एक कटोरे में डालकर गरम पानी के बरतन में रखें। बिस्कुट अब तक ठंडे हो गए होंगे। इनके ऊपर चाँकलेट लगाएँ और काँटे से धारीदार निशान बनाकर इन्हें सजाएँ।
6. बिस्कुट करारे रखने के लिए इन्हें एयरटाइट (Airtight) टिन में रखें।

| | |
|--------------|-------------------------|
| 125 ग्राम | बिना नमक का मक्खन |
| 60 ग्राम | पिसी चीनी |
| 125 ग्राम | मैदा |
| 60 ग्राम | बारीक सूजी |
| 6 छोटे चम्मच | स्ट्रॉबेरी जैम |
| | बुरकने के लिए पिसी चीनी |

ओवन को पहले से ही 180°C/350°F तक गरम करें।

विधि

1. बेकिंग ट्रे में पार्चमेंट पेपर (देखें शब्दावली) लगाकर अलग रखें।
2. एक कटोरे में मक्खन और चीनी मिलाकर अच्छी तरह फेंटें ताकि यह मिश्रण हलका होकर फूल जाए।
3. फिर इस मिश्रण में मैदा और सूजी डालकर इतना फेंटें कि यह गुँधे आटे की तरह लगने लगे।
4. अब इसके एक-जैसे दो हिस्से करें और इन्हें थोड़ा-सा दबाकर चपटा आकार दें। दोनों चपटे हिस्सों को दो-दो बेकिंग पार्चमेंट पेपर के बीच में रखकर फ्रिज में 25 मिनट तक ठंडा होने के लिए रखें।
5. मिश्रण को फ्रिज से निकालें और गोलाकार में बेलें।
6. फिर गोल या हार्ट (♥) के आकार के कटर से 8 बिस्कुट काट लें। 4 बिस्कुट बेकिंग ट्रे पर रखें।
7. बचे हुए 4 बिस्कुट के बीच में हार्ट के आकार के या गोलकार के छोटे टुकड़े काटकर इन पर पिसी चीनी बुरकें और बेकिंग ट्रे पर रखें।
8. ट्रे को 15-20 मिनट के लिए फ्रिज या फ्रीज़र में रखें क्योंकि बाहर निकालने से मिश्रण नरम हो जाएगा, इसे सख्त होना चाहिए।
9. फिर बेकिंग ट्रे को पहले से ही गरम किए ओवन में रखें और 12-15 मिनट या बिस्कुट के हलके भूरे होने तक बेक करें। ओवन से बाहर निकालकर इन्हें ट्रे में ही ठंडा होने दें।
10. ठंडे होने पर 4 बिस्कुट के किनारों से थोड़ा-सा हिस्सा छोड़कर 1½ छोटा चम्मच स्ट्रॉबेरी जैम लगाएँ। बाक़ी के 4 कटे हुए हार्ट और गोल आकार के बिस्कुट इनके ऊपर लगाकर दबा दें। ध्यान रहे कि चीनी वाला हिस्सा ऊपर की तरफ़ होना चाहिए।
11. एयरटाइट (Airtight) डिब्बे में बिस्कुट एक हफ़्ते तक ताज़े रहते हैं।

क्विक शॉर्ट ब्रेड (Quick Short Bread)

| | |
|-----------|-------------|
| 110 ग्राम | मक्खन |
| 150 ग्राम | मैदा |
| 25 ग्राम | कॉर्नफ़्लार |
| 50 ग्राम | पिसी चीनी |

ओवन को पहले से ही 190°C/375°F तक गरम करें।

विधि

1. गरम पानी के सॉसपैन में एक कटोरा रखकर इसमें मक्खन पिघलाएँ।
2. कटोरे को पानी में से निकालकर इसमें मैदा, कॉर्नफ़्लार और चीनी डालें। सारी सामग्री मिलाकर एक नरम मिश्रण बना लें।
3. इस मिश्रण को 20 सें.मी. (8 इंच) के बेकिंग टिन के तले पर रखकर नीचे की ओर हलका-सा दबाएँ। फिर इसे काँटे से गोदें और टिन को पहले से गरम किए ओवन में रखें। 25 मिनट या शॉर्ट ब्रेड के किनारों के हलके गुलाबी होने तक बेक करें।
4. ओवन से निकालकर जालीदार रैक पर ठंडा करें।
5. इसके ऊपर पिसी चीनी बुरकें।

| | |
|--------------|---|
| 200 ग्राम | मैदा |
| ½ छोटा चम्मच | बेकिंग पाउडर |
| ½ छोटा चम्मच | पिसी अदरक |
| ½ छोटा चम्मच | पिसी दालचीनी |
| ½ छोटा चम्मच | ऑलस्पाइस |
| 60 ग्राम | शक्कर |
| 110 ग्राम | ठंडा मक्खन |
| 60 ग्राम | ब्लैक ट्रीकल या मोलैसिज़ (देखें शब्दावली) |

ओवन को पहले से ही 165°C/325°F तक गरम करें।

विधि

1. मैदे को कटोरे में छानें। इसमें बेकिंग पाउडर, सारे मसाले और शक्कर डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
2. ठंडे मक्खन के टुकड़े करके कटोरे में डालें। उँगलियों से सामग्री को हलका-हलका मिलाएँ ताकि तक यह ब्रैडक्रम्ज़ की तरह लगने लगे।
3. मिश्रण के बीच में गड़ढा बनाकर इसमें ट्रीकल या मोलैसिज़ डालें और हाथों से गूँध लें।
4. हलका-सा मैदा लगी सतह पर मिश्रण को तब तक गूँधें जब तक इसमें ट्रीकल की धारियाँ दिखाई देनी बंद हो जाएँ।
5. मिश्रण के 2 एक-जैसे हिस्से करें और दबाकर इन्हें चपटा गोल आकार दें। दोनों हिस्से 2-2 पार्चमेंट पेपर (देखें शब्दावली) के बीच में रखकर फ्रिज में करीब 25 मिनट तक ठंडे होने के लिए रखें।
6. ठंडे होने के बाद इन्हें पेपर के बीच में रखकर ही बेलें।
7. बिस्कुट कटर से स्टार (★) या हार्ट (♥) के आकार बनाएँ। अगर इन्हें क्रिस्मस ट्री पर टाँगना हो तो किसी सीख के साथ हर बिस्कुट के ऊपरी हिस्से में सूराख बनाएँ।
8. बिस्कुट बेकिंग ट्रे पर रखकर गरम किए ओवन में 10-12 मिनट तक बेक करें।
9. ओवन से निकालें और इन्हें जालीदार रैक पर रखकर ठंडा करें।

सिनेमन शुगर ऐपल केक (Cinnamon Sugar Apple Cake)

8-10 व्यक्तियों के लिए

केक

| | |
|--------------|--|
| 110 ग्राम | मक्खन |
| 160 मि.ली. | दूध |
| 2 बड़े चम्मच | ऐपल साइडर विनेगर |
| 220 ग्राम | सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार (देखें शब्दावली) |
| 2-3 | हरे सेब |
| 50 ग्राम | चीनी |
| | बेकिंग ट्रे में लगाने के लिए तेल |

ओवन को पहले से ही 200°C/400°F तक गरम करें।

विधि

- 20 सें.मी. × 30 सें.मी. (8 × 12 इंच) के बेकिंग टिन में तेल लगाकर उस पर हलका-सा मैदा बुरकें।
- साँसपैन में मक्खन और दूध डालकर थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए उबालें। इसमें ऐपल साइडर विनेगर मिलाएँ और फिर उबालें। आँच से हटाकर अलग रख दें।
- इस मिश्रण के ऊपर सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार छानें और इसे अच्छी तरह फेंट लें ताकि इसमें कोई गाँठ न रहे। मिश्रण को बेकिंग टिन में डालें।
- अब सेब छीलकर बीज निकालें और इनकी पतली फाँकें काटें। फाँकों को मिश्रण के ऊपर इस तरह से सजाएँ कि इनका थोड़ा-थोड़ा हिस्सा एक दूसरे के ऊपर रहे (Overlap)। फिर इनके ऊपर चीनी बुरकें।
- बेकिंग टिन को पहले से ही गरम ओवन में 10 मिनट रखकर बेक करें। फिर ओवन का तापमान कम करके 180°C/350°F पर लाएँ तथा 20-25 मिनट या केक के फूलकर हलका भूरा होने तक और बेक करें।

सिनेमन शुगर (Cinnamon Sugar)

| | |
|--------------|--------------|
| ¼ छोटा चम्मच | पिसी दालचीनी |
| 30 ग्राम | पिसी चीनी |

- चीनी और दालचीनी मिलाएँ और तैयार केक के ऊपर बुरक दें।
► हलका गरम केक क्रीम या कस्टर्ड के साथ परोसें।

ऐपल पाइ (Apple Pie)

4-6 व्यक्तियों के लिए

पेस्ट्री

| | |
|--------------|-----------|
| 110 ग्राम | मार्जरीन |
| 220 ग्राम | मैदा |
| 6 छोटे चम्मच | ठंडा पानी |

विधि

1. मार्जरीन के छोटे-छोटे टुकड़े करें। पेस्ट्री बनाने से 30 मिनट पहले सारी सामग्री फ्रीज़र में रख दें।
2. फिर सारी सामग्री फ्रीज़र में से निकालें। मार्जरीन और मैदा कटोरे में डालें।
3. उँगलियों से मार्जरीन को मैदे में इस तरह मिलाएँ कि मिश्रण ब्रैडक्रम्ज़ की तरह लगने लगे।
4. अब ठंडे पानी का एक-एक छोटा चम्मच मिश्रण में डालते जाएँ ताकि यह गुँधे आटे जैसा लगने लगे (ज़रूरी नहीं कि आप सारा पानी इस्तेमाल करें)।
5. मिश्रण को क्लिंग फ़िल्म में लपेटकर फ्रिज में रखें और भरावन तैयार कर लें।

भरावन

| | |
|--------------|--------------------|
| 680 ग्राम | सेब |
| 2 बड़े चम्मच | पानी |
| 6 | लौंग (स्वादानुसार) |
| 80 ग्राम | चीनी |
| | ग्लेज़ के लिए दूध |

ओवन को पहले से ही 200°C/400°F तक गरम करें।

विधि

1. सेब छीलकर बीज निकालें और इनकी फाँकें काट लें। एक बरतन में सेब, पानी और लौंग डालें।
2. इन्हें 5 मिनट तक या सेब नरम हो जाने तक पकाएँ।
3. बेकिंग के लिए पाइ डिश में नरम सेब की फाँकों की तहें लगाएँ। हर तह के ऊपर चीनी बुरकें।
4. अब फ्रिज में से पेस्ट्री निकालें और क्लिंग फ़िल्म हटाएँ।
5. हलका-सा मैदा लगी सतह पर गुँधे हुए मिश्रण को बेलें। इसका आकार पाइ डिश से कुछ बड़ा होना चाहिए।

6. पाइ डिश के ऊपर के किनारे पर पानी लगाएँ। बेलन पर लपेटकर पेस्ट्री उठाएँ और सेबों पर रखकर किनारों से हलका-सा दबा दें। बाहर निकली हुई पेस्ट्री को थोड़ी-थोड़ी दूरी पर मोड़कर सुंदर आकार दें।
7. पाइ के ऊपर के हिस्से पर ब्रश से दूध लगाएँ और चीनी बुरकें। इसके ऊपर चाकू से तीन चीरे लगाएँ।
8. पाइ डिश को पहले से ही गरम किए ओवन में रखें और पाइ को 30-40 मिनट या ऊपर से हलकी भूरी होने तक बेक करें।

ब्लैक करंट्स एण्ड ऐपल क्रम्बल (Black Currants & Apple Crumble)

6-8 व्यक्तियों के लिए

| | |
|-----------|-------------|
| 600 ग्राम | हरे सेब |
| 250 ग्राम | काली किशमिश |
| 30 ग्राम | पिसी चीनी |
| 110 ग्राम | मैदा |
| 60 ग्राम | ब्राउन शुगर |
| 60 ग्राम | मक्खन |
| 60 ग्राम | पिसे बादाम |
| 110 ग्राम | ओट्स |

ओवन को पहले से ही 180°C/350°F तक गरम करें।

विधि

1. सेब छीलें, बीज निकालें और एक सें.मी. (½ इंच) के टुकड़ों में काटकर कटोरे में डालें।
2. फिर काली किशमिश और पिसी चीनी भी कटोरे में डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। अब फलों के इस मिश्रण को कटोरे से निकालकर गहरी डिश में रखें।
3. मैदा, ब्राउन शुगर, मक्खन और बादाम मिक्सी में डालें और इसे तेज़ गति पर थोड़ा-सा चलाएँ, फिर रुकें, फिर चलाएँ। ऐसा 2-3 बार करें ताकि मिश्रण ब्रैडक्रम्ज़ जैसा दिखने लगे।
4. इस मिश्रण में ओट्स भी डाल दें और अच्छी तरह मिलाकर फलों के ऊपर डालें।
5. डिश को पहले से ही गरम किए ओवन में रखें और 35-40 मिनट या टॉपिंग हलकी भूरी और करारी होने तक बेक करें।
► इसे आइसक्रीम या कस्टर्ड के साथ परोसें।

बेकवैल टार्ट (Bakewell Tart)

6 व्यक्तियों के लिए

| | |
|----------------|--|
| 110 ग्राम | मार्जरीन |
| 220 ग्राम | सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार (देखें शब्दावली) |
| 2-4 बड़े चम्मच | ठंडा पानी |
| 6 बड़े चम्मच | प्लम या ब्लैक करंट जैम |
| 110 ग्राम | मक्खन |
| 110 ग्राम | चीनी |
| 60 ग्राम | पिसे चावल |
| 80 ग्राम | पिसे बादाम |
| 60 ग्राम | नारियल का बूरा |
| 2 बड़े चम्मच | दूध |
| 2 बड़े चम्मच | क्रीम |
| ¼ छोटा चम्मच | बादाम का एसेंस |
| 80 ग्राम | ग्लेस चैरी (देखें शब्दावली) |
| 80 ग्राम | बादाम की पतली फाँकें |

ओवन को पहले से ही 190°C/375°F तक गरम करें।

विधि

1. एक कटोरे में मार्जरीन और सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार डालें। इसमें एक-एक करके बड़े चम्मच से ठंडा पानी डालें और सारी सामग्री को मिलाकर मुलायम-सा मिश्रण बनाएँ।
2. हलका-सा मैदा लगी सतह पर गुँधे हुए मिश्रण को रखें और पेस्ट्री को बेलें। इसे पाइ डिश में डालकर बाहर निकली पेस्ट्री काट दें।
3. पेस्ट्री के तले में जैम लगाएँ और डिश फ्रिज में रख दें।
4. फिर एक कटोरे में मक्खन और चीनी फेंट लें ताकि यह मिश्रण हलका होकर फूल जाए।
5. अब मक्खन के मिश्रण में पिसे चावल और बादाम छानकर नारियल मिलाएँ।
6. दूध, क्रीम, बादाम का एसेंस, आधी की हुई चैरी और बादाम की पतली फाँकें भी कटोरे में डालकर सारी सामग्री अच्छी तरह मिला लें।
7. इस मिश्रण को पाइ डिश में जैम के ऊपर फैलाएँ।
8. फिर बेकिंग डिश को पहले से ही गरम किए ओवन में रखें और 30-35 मिनट तक बेक कर लें।

शाही ट्रीकल टार्ट (Luxury Treacle Tart)

4-6 व्यक्तियों के लिए

पेस्ट्री

| | |
|--------------|---------------------------------|
| 225 ग्राम | मैदा |
| 110 ग्राम | ठंडा मक्खन |
| 2 बड़े चम्मच | पानी |
| ¼ छोटा चम्मच | नमक |
| | बेकिंग ट्रे पर लगाने के लिए तेल |

ओवन को पहले से ही 190°C/375°F तक गरम करें।

विधि

1. एक 25½ सें.मी. (10 इंच) का टिन या फिर 13 सें.मी. (5 इंच) के चार टिन लें जिनका तला अलग हो जाता हो। इन्हें तेल लगाकर बेकिंग ट्रे पर रखें।
2. एक कटोरे में मैदा और ठंडा मक्खन डालें। हाथों से मक्खन और मैदा इस तरह मिलाएँ कि यह मिश्रण बारीक ब्रैडक्रम्ज़ जैसा दिखाई दे। फिर इसमें पानी और नमक डालकर गूँध लें।
3. हलका-सा मैदा लगी सतह पर मिश्रण रखकर 5 मिनट और गूँधकर मुलायम कर लें। फिर क्लिंग फ़िल्म में लपेटकर 30 मिनट तक फ्रिज में रखें।
4. ठंडा हो जाने पर इसे टिन के आकार से बड़ा बेलें। पेस्ट्री को ध्यान से टिन में इस तरह डालें कि यह किनारों से बाहर निकली हो।
5. बाहर निकली हुई पेस्ट्री को चाकू से काट दें और पेस्ट्री के तले को काँटे से गोदें।
6. पेस्ट्री के ऊपर ग्रीज़प्रूफ पेपर रखें और उस पर सूखी दाल रख दें (यह पेस्ट्री के ऊपर भार डालने के लिए है ताकि यह फूले नहीं)। बेकिंग ट्रे को पहले से ही गरम किए ओवन में रखें और 15 मिनट तक बेक करें। पेपर और दाल हटाकर ओवन में फिर से 5 मिनट के लिए बेक करें। बाहर निकालें और ठंडा होने दें।

भरावन

| | |
|--------------|---------------------------|
| 1 | नीबू |
| 500 ग्राम | गोल्डन सिरप |
| 125 ग्राम | ब्रैडक्रम्ज़ |
| 25 ग्राम | पीकान्ज़/अखरोट |
| 4 छोटे चम्मच | ऐपल साइडर विनेगर |
| 3 बड़े चम्मच | फेंटकर गाढ़ी की हुई क्रीम |
| ¼ छोटा चम्मच | नमक |

विधि

1. बड़े कटोरे में नीबू का छिलका कद्दूकस करें और नीबू का रस निकालें। इसमें गोल्डन सिरप, ब्रैंडक्रम्ज़, बारीक कटे अखरोट, साइडर विनेगर, गाढ़ी क्रीम और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
2. बेक की हुई पेस्ट्री में यह मिश्रण डालकर 20 मिनट या भरावन के हलके भूरे होने तक बेक करें।
 - इसे ताज़ी क्रीम या कस्टर्ड के साथ परोसें।

| | |
|--------------|--|
| 220 ग्राम | सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार (देखें शब्दावली) |
| ¼ छोटा चम्मच | नमक |
| 60 ग्राम | बिना नमक का ठंडा मक्खन |
| 50 मि.ली. | दूध |
| 30 ग्राम | पिसी चीनी |

ओवन को पहले से ही 220°C/425°F तक गरम करें।

विधि

1. एक बड़े कटोरे में मैदा और नमक छानें।
2. ठंडे मक्खन के टुकड़े काटकर कटोरे में डालें। फिर उँगलियों से मक्खन को मैदे में इस तरह मिलाएँ कि यह ब्रैडक्रम्ज़ की तरह लगे। इसमें चीनी मिला दें।
3. क्रम्ज़ के बीच में गड़ढा बनाकर इसमें दूध डालें। लकड़ी के सपाट बड़े चम्मच से इस मिश्रण को जल्दी से मिलाकर नरम कर लें।
4. फिर हलका-सा मैदा लगी सतह पर इस मिश्रण को 2 मिनट गूँधकर मुलायम कर लें और हाथों से थप-थपाकर 2 सें.मी. (1 इंच) मोटा आकार दें।
5. 5 सें.मी. (2 इंच) के कटर में सूखा मैदा लगाकर उससे गोल आकार के स्कोन काटें (काटते वक़्त कटर को ज़ोर से नीचे की तरफ़ दबाकर काटें क्योंकि हिलने या मोड़ने से स्कोन अच्छी तरह नहीं फूलेंगे)।
6. मैदा लगी बेकिंग ट्रे पर स्कोन रखें और इनके ऊपर भी हलका-सा मैदा बुरक दें।
7. बेकिंग ट्रे को पहले से गरम किए ओवन में रखकर स्कोन को 15 मिनट या अच्छी तरह फूलकर गुलाबी होने तक बेक करें।
8. जालीदार रैक पर ठंडा होने के लिए रख दें।
► इन्हें गाढ़ी जमी हुई क्रीम, जैम और चाय के साथ परोसें।

भरावन

| | |
|--------------|------------------------------------|
| 80 ग्राम | बिना नमक का मक्खन |
| 1 | संतरा |
| 140 ग्राम | ब्राउन शुगर/शक्कर |
| 140 ग्राम | बिना बीज की किशमिश (Currants) |
| 1 छोटा चम्मच | पिसी दालचीनी |
| ½ छोटा चम्मच | पिसा जायफल |
| 1 बड़ा चम्मच | संतरे का कद्दूकस किया हुआ छिलका |
| 60 ग्राम | मिक्स्ट सिटरस पील (देखें शब्दावली) |

1. कम आँच पर साँसपैन में मक्खन पिघलाकर इसे आँच से उतार लें।
2. संतरे का रस निकालकर मक्खन में मिलाएँ। फिर बाक्री की सामग्री भी डालें और खूब अच्छी तरह मिलाकर ठंडा होने के लिए अलग रख दें।

पेस्ट्री

| | |
|----------------------|---------------------------------|
| 400 ग्राम का 1 ब्लॉक | बनी बनाई पफ़ पेस्ट्री |
| | ग्लेज़ करने के लिए दूध |
| | बुरकने के लिए पिसी चीनी |
| | बेकिंग ट्रे पर लगाने के लिए तेल |

ओवन को पहले से ही 220°C/425°F तक गरम करें।

विधि

1. हलका-सा मैदा लगी सतह पर पेस्ट्री को 3 मि.मी. (1/8 इंच) पतला बेलें। 6 सें.मी. (2½ इंच) के कटर से इसके जितने गोलाकार काट सकते हैं, काट लें और बची हुई पेस्ट्री को भी फिर से रोल करके इस्तेमाल करें।
2. भरावन का 1-1 छोटा चम्मच हर गोलाकार के बीच में रखें। पेस्ट्री के आधे किनारे पर दूध लगाएँ और दूसरा किनारा उस पर रखकर बंद कर दें।
3. फिर दोनों कोने बीच में लाएँ और दबाकर बंद करें।
4. फिर भरावन से भरी इस पेस्ट्री को उलटा दें ताकि सीलबंद किनारे नीचे की ओर हो जाएँ। इन्हें हलके से ½ सें.मी. (¼ इंच) पतला बेलें। धीरे से थप-थपाकर वापस गोल आकार दें और तेल लगी बेकिंग ट्रे पर रखें।

5. हर केक के ऊपर चाकू से 3 छोटे-छोटे चीरे लगाएँ, इन्हें दूध से ब्रश करें और ऊपर से पिसी चीनी बुरक दें।
6. अब बेकिंग ट्रे को पहले से गरम किए ओवन में रखें और 15 मिनट या पेस्ट्री के फूलकर हलका भूरा होने तक बेक करें।
7. ठंडा करने के लिए केक जालीदार रैक पर रखें।
 - इन पर हलकी-सी आइसिंग शुगर बुरककर परोसें।

चॉकलेट ट्रफ़ल्स (Chocolate Truffles)

20 ट्रफ़ल्स

| | |
|--------------|----------------------------|
| 300 ग्राम | डार्क प्लेन चॉकलेट |
| 3 बड़े चम्मच | मक्खन |
| 180 मि.ली. | क्रीम |
| 100 ग्राम | छिले हुए बादाम |
| 100 ग्राम | नारियल का बूरा |
| | कोको पाउडर (लपेटने के लिए) |

विधि

1. सॉसपैन में चॉकलेट के टुकड़े, मक्खन और क्रीम डालें। इन्हें मध्यम से कम आँच पर गरम करें ताकि चॉकलेट पिघल जाए। ध्यान रखें कि यह उबले नहीं।
2. एक घंटे तक मिश्रण को फ्रिज में ठंडा होने के लिए रखें। चॉकलेट पूरी तरह ठंडी और गाढ़ी हो जानी चाहिए लेकिन इसे सैट नहीं होना चाहिए।
3. फिर बारीक कटे बादाम और नारियल का बूरा चॉकलेट के मिश्रण में मिलाएँ। जब सारी सामग्री अच्छी तरह मिल जाए तो छोटे-छोटे गोले (ट्रफ़ल्स) बना लें।
4. एक छोटे कटोरे में कोको पाउडर डालें और एक-एक करके ट्रफ़ल्स को उसमें डालकर घुमाएँ ताकि कोको पाउडर उनके चारों तरफ़ लग जाए। एयरटाइट (Airtight) डिब्बे में ट्रफ़ल्स को फ्रिज में 2-3 दिन तक रख सकते हैं या फ्रीज़ भी कर सकते हैं।

अन्य विकल्प

चिली चॉकलेट ट्रफ़ल्स (Chili Chocolate Truffles)

1 बड़ा चम्मच लाल मिर्च

विधि में बताए गए नं. 1 पर सॉसपैन में डार्क चॉकलेट पिघलाते समय इसमें एक बड़ा चम्मच बारीक कटी, बीज निकली लाल मिर्च मिला दें।

ब्रैड एण्ड बटर पुडिंग (Bread & Butter Pudding)

6 व्यक्तियों के लिए

| | |
|---------------|--------------------|
| 30 ग्राम | मक्खन |
| 8 पतले स्लाइस | ब्रैड |
| 50 ग्राम | बिना बीज की किशमिश |
| 2 छोटे चम्मच | पिसी दालचीनी |
| 300 मि.ली. | दूध |
| 150 मि.ली. | गाढ़ी क्रीम |
| 6-7 बूँदें | वैनिला एसेंस |
| 2 छोटे चम्मच | कॉर्नफ्लार |
| 30 ग्राम | चीनी |
| ¼ छोटा चम्मच | पिसा जायफल |

ओवन को पहले से ही 180°C/350°F तक गरम करें।

विधि

1. एक लीटर वाली बेकिंग डिश में मक्खन लगाएँ।
2. ब्रैड स्लाइस के किनारों का मोटा हिस्सा काटकर हर स्लाइस के एक तरफ़ मक्खन की पतली परत लगाएँ। फिर हर स्लाइस के चार त्रिकोण काटें।
3. बेकिंग डिश के तले पर हर त्रिकोण की मक्खन लगी परत ऊपर की तरफ़ रखते हुए इनकी एक तह के ऊपर दूसरी तह लगाते जाएँ। हर तह पर थोड़ी-सी पिसी दालचीनी बुरककर किशमिश डालें। सबसे ऊपर ब्रैड की तह होनी चाहिए।
4. सॉसपैन में हलकी आँच पर दूध और क्रीम गरम करें और 6-7 बूँदें वैनिला एसेंस डाल दें।
5. जग में थोड़ा-सा दूध और कॉर्नफ्लार मिलाकर गाढ़ा घोल बना लें। फिर इस घोल में थोड़ा-सा और गरम दूध तथा क्रीम अच्छी तरह मिलाएँ और सॉसपैन में डालें। अब 18 ग्राम चीनी डालकर आँच पर हिलाते हुए गाढ़ा कस्टर्ड तैयार कर लें।
6. कस्टर्ड को आँच से हटाकर ब्रैड की तहों के ऊपर डाल दें। पिसा जायफल और बची हुई चीनी इसके ऊपर बुरकें और आधे घंटे के लिए अलग रख दें।
7. फिर बेकिंग डिश को पहले से गरम किए ओवन में 30-40 मिनट तक रखकर इसे बेक करें या तब तक बेक करें जब तक कस्टर्ड ऊपर से गुलाबी होकर सैट हो जाए।

अन्य विकल्प

क्रिसमस ब्रैड एण्ड बटर पुडिंग (Christmas Bread & Butter Pudding)

| | |
|----------|-----------|
| 1 | संतरा |
| 1 | नीबू |
| 30 ग्राम | क्रैनबैरी |

विधि में बताए गए नं. 3 पर ब्रैड की तहों पर किशमिश के साथ क्रैनबैरी भी डालें।

विधि में बताए गए नं. 5 पर कस्टर्ड ठंडा होने पर इसमें संतरे और नीबू के कद्दूकस किए हुए छिलके मिलाएँ।

ग्लूटन-रहित

हनीकोम्ब (Honeycomb)

320 ग्राम

| | |
|--------------|-------------|
| 1 बड़ा चम्मच | तेल |
| 80 ग्राम | मक्खन |
| 160 ग्राम | पिसी चीनी |
| 80 ग्राम | गोल्डन सिरप |
| 2 छोटे चम्मच | मीठा सोडा |

विधि

1. एक 20 सें.मी. (8 इंच) के चौकोर बेकिंग टिन में तेल लगाएँ।
 2. एक साँसपैन में मक्खन, चीनी और गोल्डन सिरप डालकर कम आँच पर गरम करें ताकि चीनी घुल जाए।
 3. फिर इसे बिना चलाए तेज़ आँच पर उबालें। अगर मिश्रण का कोई भाग ब्राउन होने लगे तो साँसपैन को हलका-सा घुमाएँ ताकि मिश्रण एक-जैसा हो जाए। करीब 5 मिनट या हलका भूरा होने तक मिश्रण को उबलने दें।
 4. फिर इसमें सोडा डालें और थोड़ी देर के लिए हिलाएँ। ध्यान रखें क्योंकि मिश्रण में तेज़ी से झाग उठेगी।
 5. हनीकोम्ब के इस मिश्रण को बेकिंग टिन में डालकर ठंडा करें और सैट होने तक अलग रखें।
- इसे छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ें और डिज़र्ट्स के ऊपर बुरकें।

रेज़िन्ज़ एण्ड पोलेंटा फ़ेयरी केक (Raisins & Polenta Fairy Cake) 14 छोटे केक

| | |
|--------------|--|
| 110 ग्राम | बिना नमक का मक्खन |
| 110 ग्राम | चीनी |
| 125 ग्राम | डेमेरारा शुगर |
| 2 बड़े चम्मच | ऐपल साइडर विनेगर |
| 160 ग्राम | मैदा |
| 140 ग्राम | मक्की का दरदरा आटा |
| ½ छोटा चम्मच | मीठा सोडा |
| ½ छोटा चम्मच | बेकिंग पाउडर |
| ¼ छोटा चम्मच | नमक |
| 125 मि.ली. | छाछ/लस्सी |
| 125 ग्राम | किशमिश |
| | मफ़िन ट्रे में लगाने के लिए तेल या मक्खन |

ओवन को पहले से ही 180°C/350°F तक गरम करें।

विधि

1. एक कटोरे में मक्खन और डेमेरारा शुगर डालकर 3-5 मिनट तक अच्छी तरह फेंट लें।
 2. इसमें थोड़ा-थोड़ा करके ऐपल साइडर विनेगर मिलाएँ और हर बार खूब अच्छी तरह फेंटें।
 3. दूसरे कटोरे में छना हुआ मैदा, मक्की का आटा, सोडा, बेकिंग पाउडर और नमक डालें। इस मिश्रण का एक तिहाई भाग पहले वाले कटोरे में मिलाकर अच्छी तरह फेंट लें।
 4. अब पहले वाले कटोरे में ही आधी छाछ मिलाएँ और मिश्रण को एकसार कर लें। फिर एक तिहाई मैदे का मिश्रण और डालकर फेंटें। अब बची हुई छाछ डालें और फिर फेंटें। मैदे का बाक़ी मिश्रण भी डालकर सारी सामग्री मिला लें।
 5. किशमिश को पहले सूखे मैदे में लपेटें, फिर मिश्रण में डालें। ऐसा करने से यह केक के बीच ही रहेगी, नीचे तह पर इकट्ठी नहीं होगी।
 6. मफ़िन ट्रे के साँचों में तेल या मक्खन लगाएँ। फिर मिश्रण को चम्मच से 14 साँचों में डालें। हर साँचे का ⅓ भाग ही भरें।
 7. पहले से गरम किए ओवन में मफ़िन ट्रे रखें और 25 मिनट या इनके फूलकर हलके भूरे होने तक बेक करें। केक में पतली सलाई डालें, अगर केक तैयार है तो सलाई बिलकुल साफ़ निकल आएगी।
 8. मफ़िन ट्रे को ओवन से निकालकर 10 मिनट तक ठंडा होने के लिए रख दें। फिर केक निकालकर जालीदार रैक पर रखें।
- इन्हें मक्खन और हलकी आइसिंग शुगर बुरककर गरम-गरम परोसें।

फ़ेयरी केक

| | |
|--------------|--|
| 110 ग्राम | बिना नमक का मक्खन |
| 225 ग्राम | पिसी चीनी |
| 2 बड़े चम्मच | ऐपल साइडर विनेगर |
| 150 ग्राम | सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार (देखें शब्दावली) |
| 150 ग्राम | मैदा |
| 90 मि.ली. | कम चिकनाई वाला दूध |
| 2 बड़े चम्मच | नीबू का रस |
| 1 बड़ा चम्मच | सावर क्रीम (देखें शब्दावली) |
| 1 छोटा चम्मच | नीबू का कद्दूकस किया हुआ छिलका |
| | मफ़िन ट्रे में लगाने के लिए तेल या मक्खन |

ओवन को पहले से ही 180°C/350°F तक गरम करें।

विधि

1. एक कटोरे में मक्खन और चीनी डालकर ब्लेंडर या काँटे से 3-5 मिनट तक फेंट लें।
2. इसमें थोड़ा-थोड़ा करके ऐपल साइडर विनेगर डालें और काँटे से अच्छी तरह मिलाएँ।
3. एक अलग कटोरे में सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार और मैदा दोनों को मिलाकर छानें।
4. एक जग में दूध, नीबू का रस और सावर क्रीम डालें और अलग रख दें।
5. अब मक्खन और चीनी वाले कटोरे में एक तिहाई मैदा डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। फिर एक तिहाई दूध का मिश्रण डालें और फेंटें। इस प्रक्रिया को बार-बार दोहराएँ ताकि सारा मैदा और दूध इस्तेमाल हो जाएँ। जब आखिरी एक तिहाई मैदा डालें तो उसके साथ नीबू का कद्दूकस किया हुआ छिलका भी डाल दें। अगर मिश्रण फटने लगे तो एक चम्मच मैदा और डालकर अच्छी तरह फेंट लें।
6. मफ़िन ट्रे के 12 साँचों में तेल या मक्खन लगाएँ। फिर चम्मच से मिश्रण को साँचों में भरें। हर साँचे का $\frac{2}{3}$ भाग ही भरें।
7. पहले से गरम किए ओवन में मफ़िन ट्रे रखें और 25 मिनट या केक के फूलकर हलके भूरे होने तक बेक करें। केक में पतली सलाई डालें, अगर केक तैयार है तो सलाई बिलकुल साफ़ निकल आएगी।
8. मफ़िन ट्रे को ओवन से निकालकर 10 मिनट तक ठंडा होने के लिए रखें। फिर जालीदार रैक पर केक रख दें।

लैमन बटरक्रीम आइसिंग (Lemon Buttercream Icing)

| | |
|--------------|--------------------------------|
| 110 ग्राम | बिना नमक का मक्खन |
| 2 बड़े चम्मच | नीबू का रस |
| 2 छोटे चम्मच | नीबू का कद्दूकस किया हुआ छिलका |
| 500 ग्राम | आइसिंग शुगर |

1. मक्खन, नीबू का रस, कद्दूकस किया हुआ नीबू का छिलका और आधी आइसिंग शुगर कटोरे में डालें और ब्लेंडर से मिश्रण को एकसार कर लें। फिर बची हुई आइसिंग शुगर भी धीरे-धीरे डालकर फेंट लें और क्रीमी तथा मुलायम कर लें।
2. लैमन बटरक्रीम आइसिंग से केक सजाएँ।
 - फिर आइसिंग के ऊपर चीनी लगी नीबू की फाँकों या कद्दूकस किए हुए नीबू के छिलके सजाकर परोसें।

फ़ेयरी केक (Fairy Cake)

| | |
|--------------|--|
| 110 ग्राम | बिना नमक का मक्खन |
| 300 ग्राम | सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार (देखें शब्दावली) |
| 125 मि.ली. | छाछ/लस्सी |
| 1 छोटा चम्मच | वैनिला एसेंस |
| 1 छोटा चम्मच | मीठा सोडा |
| ½ छोटा चम्मच | नमक |
| 220 ग्राम | पिसी चीनी |
| 125 मि.ली. | गरम पानी |
| 1 बड़ा चम्मच | ऐपल साइडर विनेगर |
| | मफ़िन ट्रे में लगाने के लिए तेल या मक्खन |

ओवन को पहले से ही 180°C/350°F तक गरम करें।

विधि

- 16 साँचों वाली मफ़िन ट्रे में तेल या मक्खन लगाएँ।
- एक कटोरे में विनेगर के अलावा सारी सामग्री डालें। आख़िर में विनेगर मिलाकर ब्लेंडर से मिश्रण को फेंटकर मुलायम कर लें।
- फिर इस मिश्रण को मफ़िन ट्रे के साँचों में डालें। पहले से गरम किए ओवन में मफ़िन ट्रे रखकर 25 मिनट या केक के फूलकर हलके भूरे होने तक बेक करें। केक में पतली सलाई डालें, अगर केक तैयार है तो सलाई बिलकुल साफ़ निकल आएगी।
- मफ़िन ट्रे को ओवन से निकालें और इसे 10 मिनट तक रखा रहने दें। इसके बाद ट्रे में से केक निकालकर जालीदार रैक पर रखें और इन्हें पूरी तरह ठंडे हो जाने दें।

आइसिंग (Icing)

| | |
|--------------|-------------------|
| 375 ग्राम | आइसिंग शुगर |
| 3 बड़े चम्मच | कोको पाउडर |
| 2 बड़े चम्मच | दूध |
| 2 बड़े चम्मच | छाछ/लस्सी |
| 4 बड़े चम्मच | बिना नमक का मक्खन |
| 1 छोटा चम्मच | वैनिला एसेंस |
| ¼ छोटा चम्मच | नमक |

- सारी सामग्री को कटोरे में डालकर ब्लेंडर में एकसार और मुलायम कर लें ताकि यह क्रीमी हो जाए।
- हर फ़ेयरी केक के ऊपर चम्मच से आइसिंग लगाकर सजाएँ।

वीगन चॉकलेट फ़ेयरी केक (Vegan Chocolate Fairy Cake)

12 छोटे केक

फ़ेयरी केक (Fairy Cake)

| | |
|---------------|---------------------------------|
| 300 ग्राम | मैदा |
| 150 ग्राम | चीनी |
| 70 ग्राम | फीकी कोको |
| ¼ छोटा चम्मच | मीठा सोडा |
| ½ छोटा चम्मच | नमक |
| 250 मि.ली. | पानी |
| 80 मि.ली. | सनफ़्लावर ऑयल |
| 1 बड़ा चम्मच | ऐपल साइडर विनेगर |
| 1½ छोटा चम्मच | वैनिला एसेंस |
| | मफ़िन ट्रे में लगाने के लिए तेल |

ओवन को पहले से ही 180°C/350°F तक गरम करें।

विधि

1. छाना हुआ मैदा, कोको, चीनी, सोडा और नमक कटोरे में डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। इसमें पानी, सनफ़्लावर ऑयल, विनेगर और वैनिला डालें और मिश्रण को फेंटकर मुलायम कर लें।
2. 12 साँचों वाली मफ़िन ट्रे में तेल लगाएँ। फिर चम्मच से मिश्रण को साँचों में भरें। हर साँचे का ⅔ भाग ही भरें।
3. पहले से गरम किए ओवन में मफ़िन ट्रे रखकर इन्हें 20-25 मिनट या फूलकर हलके भूरे होने तक बेक करें। केक में पतली सलाई डालें, अगर केक तैयार है तो सलाई बिलकुल साफ़ निकल आएगी।
4. ओवन से मफ़िन ट्रे को निकालकर 10 मिनट तक ठंडी होने के लिए रखें। फिर ट्रे में से केक निकालकर जालीदार रैक पर रख दें।

फ़्रॉस्टिंग (Frosting)

| | |
|----------------|---------------------|
| 190 ग्राम | आइसिंग शुगर |
| 3 बड़े चम्मच | मार्जरीन |
| 1-2 बड़े चम्मच | फीका सोया दूध |
| ½ छोटा चम्मच | वैनिला एसेंस |
| 85 ग्राम | चॉकलेट (Dairy Free) |

1. आइसिंग शुगर, मार्जरीन, एक बड़ा चम्मच सोया मिल्क और वैनिला कटोरे में डालें और फेंटकर मुलायम करें। इनमें चॉकलेट को पिघलाकर मिलाएँ और फिर से फेंटें ताकि मिश्रण हलका होकर फूल जाए। मिश्रण इतना ही गाढ़ा होना चाहिए कि इसे आसानी से लगाया जा सके। ज़रूरत हो तो थोड़ा-सा सोया मिल्क और मिलाएँ। फिर इस फ्रॉस्टिंग से फ्रेयरी केक सजाएँ।

फ़ेयरी केक (Fairy Cake)

| | |
|--------------|--|
| 1 | नीबू |
| 125 ग्राम | बिना नमक का मक्खन |
| 125 ग्राम | पिसी चीनी |
| ½ छोटा चम्मच | वैनिला एसेंस |
| 65 ग्राम | मैदा |
| 65 ग्राम | पिसे बादाम |
| ¼ छोटा चम्मच | बेकिंग पाउडर |
| 3 बड़े चम्मच | दूध |
| | मफ़िन ट्रे में लगाने के लिए तेल या मक्खन |

ओवन को पहले से ही 200°C/400°F तक गरम करें।

विधि

1. एक नीबू का छिलका कद्दूकस करें। इसे मक्खन, चीनी, वैनिला, मैदा, बादाम और बेकिंग पाउडर के साथ फ़ूड प्रोसेसर में डालकर मुलायम कर लें।
2. फिर इसमें एक-एक बड़ा चम्मच दूध डालते जाएँ जब तक मिश्रण इतना नरम हो जाए कि इसे आसानी से मफ़िन ट्रे के 8 साँचों में भरा जा सके। एक साँचे का ⅔ भाग ही भरें।
3. पहले से गरम किए ओवन में मफ़िन ट्रे रखें और 15-20 मिनट या केक के फूलकर हलके भूरे होने तक बेक करें। केक में पतली सलाई डालें, अगर केक तैयार है तो सलाई बिलकुल साफ़ निकल आएगी।
4. अब ओवन से मफ़िन ट्रे निकालें और 10 मिनट तक ठंडा होने दें। फिर ट्रे में से केक निकालकर जालीदार रैक पर रखें।
5. हर केक के ऊपर का थोड़ा-सा गोल भाग निकालकर छोटा-सा गड्ढा बनाएँ ताकि इस ख़ाली जगह पर टॉपिंग डाली जा सके। फिर इन्हें अलग रखें।

टॉपिंग (Topping)

| | |
|--------------|-----------------------------------|
| 150 ग्राम | मैस्क्रपोनी चीज़ (देखें शब्दावली) |
| 4 बड़े चम्मच | ताज़ी क्रीम |
| 3 बड़े चम्मच | आइसिंग शुगर |
| 1 बड़ा चम्मच | नीबू का रस |
| 225 ग्राम | स्ट्रॉबेरी |

1. मैस्क्रपोनी चीज़, ताज़ी क्रीम, आइसिंग शुगर और ताज़े नीबू का रस कटोरे में डालकर लकड़ी के चम्मच से फेंटें और मुलायम करके अलग रखें।
2. सजाने के लिए 8 छोटी स्ट्रॉबेरी अलग रख दें। बाक़ी की स्ट्रॉबेरी को छोटा-छोटा काटें और मिश्रण में डालें। मिश्रण को बहुत ज़्यादा न मिलाएँ ताकि गुलाबी धारियों का डिज़ाइन बना रहे।
3. फ़ेयरी केक के ऊपर के ख़ाली भाग में स्ट्रॉबेरी क्रीम भरें।
► इनके ऊपर स्ट्रॉबेरी रखकर सजाएँ और आइसिंग शुगर बुरककर परोसें।

अदरक वाले बिस्कुट (Gingerbread Men)

16 बिस्कुट

बिस्कुट (Biscuit)

| | |
|---------------|---------------|
| 80 मि.ली. | सनफ़्लावर ऑयल |
| 165 ग्राम | पिसी चीनी |
| 60 मि.ली. | सोया मिल्क |
| 400 ग्राम | मैदा |
| ½ छोटा चम्मच | मीठा सोडा |
| ½ छोटा चम्मच | बेकिंग पाउडर |
| ½ छोटा चम्मच | नमक |
| ½ छोटा चम्मच | पिसा जायफल |
| ½ छोटा चम्मच | पिसे लौंग |
| ½ छोटा चम्मच | पिसी दालचीनी |
| 1½ छोटा चम्मच | पिसी अदरक |

ओवन को पहले से ही 180°C/350°F तक गरम करें।

विधि

1. बेकिंग ट्रे में ऑयल लगाएँ या फिर इसमें पार्चमेंट पेपर (देखें शब्दावली) लगा दें।
2. एक कटोरे में सोया मिल्क, ऑयल और चीनी डालकर क़रीब तीन मिनट के लिए फेंटें (सोया मिल्क ऑयल में अच्छी तरह नहीं घुलता)।
3. फिर छाना हुआ मैदा, मीठा सोडा, बेकिंग पाउडर, दालचीनी, लौंग, नमक, जायफल और अदरक कटोरे में डालें और इनका थोड़ा सख़्त-सा मिश्रण गूँध लें।
4. मिश्रण को थोड़ा चपटा करें और क्लिंग फ़िल्म में लपेटकर फ़्रिज में एक घंटे तक ठंडा करें। इसे तीन दिन तक फ़्रिज में रखा जा सकता है। अगर एक घंटे से ज़्यादा फ़्रिज में रखा हो तो काम शुरू करने से पहले इसे बाहर निकालकर 10 मिनट नरम होने के लिए रखें।
5. हलका-सा मैदा लगी सतह पर इसे 5 मि.मी. (¼ इंच) की मोटाई में बेलें। अगर जिंजरब्रैड मैन का कटर है तो इससे मिश्रण की आकृतियाँ काट लें (कोई दूसरा कटर भी इस्तेमाल किया जा सकता है)। अब पतले चपटे चम्मच से सावधानी से उठाकर इन्हें बेकिंग ट्रे पर रखें।
6. बेकिंग ट्रे को पहले से गरम किए ओवन में 8 मिनट के लिए रखें। फिर ओवन में से ट्रे निकालें और 2 मिनट तक बिस्कुट बेकिंग ट्रे पर ही रखे रहने दें, फिर ठंडे करने के लिए रैक पर रखें।

आइसिंग

190 ग्राम

4 बड़े चम्मच

आइसिंग शुगर

सोया मिल्क

1. एक कटोरे में आइसिंग शुगर और सोया मिल्क डालकर मुलायम और गाढ़ा होने तक फेंटें ताकि इसे बिस्कुट पर आसानी से लगाया जा सके। जब बिस्कुट ठंडे हो जाएँ तो इन पर आइसिंग लगाकर सजाएँ।

| | |
|----------------|---|
| 100 ग्राम | मक्खन |
| 250 ग्राम | मैदा |
| ¼ छोटा चम्मच | नमक |
| 2-3 बड़े चम्मच | ठंडा पानी |
| 370 ग्राम | स्ट्रॉबेरी जैम, फलों का जैम या लैमन कर्ड (लैमन कर्ड के लिए देखें शब्दावली) |

ओवन को पहले से ही 180°C/350°F तक गरम करें।

विधि

1. बारह टार्ट बनाने वाली ट्रे के साँचों में हलका-हलका मक्खन लगाएँ।
2. एक कटोरे में मैदा और नमक डालकर उसमें मक्खन के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर डालें। फिर उँगलियों से मक्खन को मैदे में इस तरह मिलाएँ कि यह मिश्रण बारीक ब्रैडक्रम्ज़ की तरह दिखाई देने लगे। इस मिश्रण को जल्दी से तैयार कर लें क्योंकि ठंडे मिश्रण से टार्ट अच्छे बनेंगे।
3. मिश्रण में ठंडा पानी डालें और ठंडे चम्मच से हिलाते हुए इसे मिलाएँ। अगर मिश्रण ज़्यादा सूखा हो तो ज़रूरत के मुताबिक एक-एक छोटा चम्मच ठंडा पानी मिलाते जाएँ।
4. मिश्रण को क्लिंग फ़िल्म में लपेटकर ठंडा होने के लिए फ्रिज में कम से कम 15 मिनट और ज़्यादा से ज़्यादा 30 मिनट तक रखें।
5. इस मिश्रण को मिक्सी में भी तैयार कर सकते हैं। इसके लिए मिक्सी को कुछ सैकिंड के लिए तेज़ गति पर चलाएँ, फिर थोड़ा रुकें, फिर चलाएँ, ऐसा 3-4 बार करें। मक्खन, नमक और मैदा मिक्सी में डालें और जब मिश्रण ब्रैडक्रम्ज़ जैसा लगने लगे, तब इसमें धीरे-धीरे पानी डालते जाएँ ताकि मिश्रण इकट्ठा होकर गुँधे आटे की तरह हो जाए। क्लिंग फ़िल्म में लपेटकर ठंडा करने की ऊपर वाली विधि अपनाएँ।
6. पेस्ट्री से क्लिंग फ़िल्म निकालकर इसे मैदा लगी सतह पर ½ सें.मी. (¼ इंच) पतला बेलें। टार्ट कटर या कप से पेस्ट्री के गोलाकार काट लें जो टार्ट की ट्रे में बने साँचों से कुछ बड़े हों। ट्रे में बने हर गोलाकार साँचे में धीरे-से पेस्ट्री डालकर दबाएँ।
7. किसी भी जैम का भरा हुआ छोटा चम्मच पेस्ट्री लगे साँचों में डालें। इन्हें ज़्यादा न भरें क्योंकि गरम होने पर जैम बाहर निकल आएगा और जलेगा। इनमें लैमन कर्ड भी डाली जा सकती है।

8. इस क्रिया को सारी पेस्ट्री के इस्तेमाल हो जाने तक दोहराएँ। बचे हुए पेस्ट्री के टुकड़ों को भी बाक़ी की पेस्ट्री में मिलाकर बार-बार बेलकर इस्तेमाल किया जा सकता है।
9. पहले से गरम किए ओवन में ट्रे रखें और टार्ट गुलाबी हो जाने तक करीब 15 मिनट तक बेक करें। ओवन से निकालकर अलग रखें और पूरी तरह से ठंडे होने दें।

स्टिकी टॉफी पुडिंग (Sticky Toffee Pudding)

4 व्यक्तियों के लिए

स्पंज (Sponge)

| | |
|----------------|--|
| 200 ग्राम | खजूर |
| 250 मि.ली. | दूध |
| 100 मि.ली. | पानी |
| 1 छोटा चम्मच | मीठा सोडा |
| 115 ग्राम | मक्खन |
| 115 ग्राम | ब्राउन शुगर |
| 3 बड़े चम्मच | गोल्डन सिरप |
| 200 ग्राम | सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार (देखें शब्दावली) |
| 1/8 छोटा चम्मच | पिसा जायफल |
| 1/2 छोटा चम्मच | पिसी अदरक |
| 1/2 छोटा चम्मच | पिसी दालचीनी |
| 1 छोटा चम्मच | वैनिला एसेंस |

ओवन को पहले से ही 190°C/375°F तक गरम करें।

विधि

1. एक 20 × 20 सें.मी. (8 × 8 इंच) के कम गहरे बेकिंग टिन में पार्चमेंट पेपर (देखें शब्दावली) लगाएँ।
2. खजूरो को आधा-आधा कर लें और साँसपैन में डालकर इन्हें दूध और पानी के मिश्रण में भिगोएँ। कम आँच पर रखकर 3-4 मिनट तक मिश्रण को पकाएँ ताकि खजूर नरम हो जाएँ।
3. आँच से हटाकर सोडा मिलाएँ। इसमें झाग उठने लगेगी। इसे अलग रखें और ठंडा होने दें।
4. फिर एक कटोरे में मक्खन, ब्राउन शुगर और गोल्डन सिरप डालें और इन्हें फेंटकर मुलायम कर लें। इनमें खजूर का मिश्रण मिला दें।
5. अब छना हुआ मैदा, पिसा जायफल, अदरक, दालचीनी और वैनिला भी खजूर के मिश्रण में डालकर मिला लें।
6. स्पंज के इस मिश्रण को तैयार बेकिंग टिन में डालें।
7. पहले से ही गरम किए ओवन में इसे 30 मिनट तक बेक करें या तब तक बेक करें जब तक यह पूरी तरह पक जाए और दबाने पर बहुत नरम महसूस हो।

सॉस

| | |
|--------------|-----------------------|
| 1 बड़ा चम्मच | गोल्डन सिरप |
| 55 ग्राम | मक्खन |
| 55 ग्राम | शक्कर |
| 2 बड़े चम्मच | ट्रीकल |
| 110 मि.ली. | फेंटी हुई गाढ़ी क्रीम |

1. सॉसपैन में सिरप, मक्खन, शक्कर और ट्रीकल डालकर कम से मध्यम आँच पर पिघलाएँ। थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए 5 मिनट तक पकाएँ। थोड़ा-सा ठंडा करने के लिए अलग रखें और फिर गाढ़ी क्रीम मिलाएँ।
2. पुडिंग को ऊपर से सब जगह काँटे से गोदें और इसके ऊपर सॉस की आधी मात्रा डाल दें।
► पुडिंग को बची हुई सॉस और वैनिला आइसक्रीम के स्कूप के साथ परोसें।

| | |
|----------------|--|
| 75 ग्राम | मार्जरीन |
| 175 मि.ली. | गरम पानी |
| 1-2 बड़े चम्मच | गोल्डन सिरप |
| ½ छोटा चम्मच | मीठा सोडा |
| 225 ग्राम | सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार (देखें शब्दावली) |
| 75 ग्राम | पिसी चीनी |
| 1 छोटा चम्मच | वैनिला एसेंस |
| 370 ग्राम | स्ट्रॉबेरी जैम |
| 300 मि.ली. | फेंटी हुई गाढ़ी क्रीम |
| | बेकिंग टिन में लगाने के लिए तेल |

ओवन को पहले से ही 190°C/375°F तक गरम करें।

विधि

1. 18 सें.मी. (7 इंच) के 2 बेकिंग टिन के तलों और किनारों पर तेल लगाएँ।
 2. सॉसपैन में गरम पानी डालें और उसमें मार्जरीन पिघलाएँ। गोल्डन सिरप और सोडा भी डाल दें।
 3. फिर एक कटोरे में छना हुआ मैदा और चीनी डालें।
 4. मार्जरीन का मिश्रण और वैनिला एसेंस मैदे में डालें और अच्छी तरह फेंटें। यह मिश्रण घोल की तरह लगेगा। अब दोनों बेकिंग टिन में बराबर का घोल डालें।
 5. पहले से गरम किए ओवन में दोनों बेकिंग टिन रखें और हलके भूरे होने तक करीब 15-20 मिनट तक बेक करें।
 6. बेकिंग टिन निकालें और इन्हें ठंडा करने के लिए जालीदार रैक पर रखें।
 7. ठंडे होने पर एक केक पर मोटी-सी जैम की परत लगाएँ। इस पर गाढ़ी क्रीम की एक तह लगाएँ और दूसरे केक को इसके ऊपर सैंडविच करके रखें।
- इस पर आइसिंग शुगर बुरककर क्रीम या आइसक्रीम के साथ परोसें।

ट्राइफल स्पंज (Trifle Sponge)

6-8 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|--|
| 115 ग्राम | सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार (देखें शब्दावली) |
| 40 ग्राम | पिसी चीनी |
| 40 ग्राम | मार्जरीन |
| 1 बड़ा चम्मच | गोल्डन सिरप |
| 90 मि.ली. | गरम पानी |
| ¼ छोटा चम्मच | मीठा सोडा |
| | बेकिंग टिन में लगाने के लिए तेल |

ओवन को पहले से ही 190°C/375°F तक गरम करें।

विधि

1. एक कटोरे में मैदा छानें और इसमें पिसी चीनी मिलाएँ।
2. एक अलग कटोरे में मार्जरीन, सिरप और गरम पानी डालें। जब मार्जरीन और सिरप पिघल जाएँ तब इसमें सोडा डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
3. फिर मार्जरीन का मिश्रण मैदे के मिश्रण में मिलाकर अच्छी तरह फेंट लें।
4. इस मिश्रण को तेल लगे बेकिंग टिन में डालें। पहले से ही गरम किए ओवन में इसे 12-15 मिनट या तब तक बेक करें जब तक स्पंज केक छूने पर तैयार लगे।
5. ओवन से निकालकर टिन को रैक पर ठंडा होने के लिए रख दें।
6. जब स्पंज ठंडा हो जाए तो इसे टिन में से निकालकर एक बड़े काँच के कटोरे में रखें।

ट्राइफल

| | |
|---------------------|---------------------------|
| 85 ग्राम का 1 पैकिट | स्ट्रॉबेरी जैली |
| 250 ग्राम | स्ट्रॉबेरी |
| 570 मि.ली. | कस्टर्ड |
| 300 मि.ली. | फेंटी हुई गाढ़ी क्रीम |
| 100 ग्राम | भुने बादाम की पतली फाँकें |
| 250 ग्राम | ग्लेस चैरी |
| 200 ग्राम | चॉकलेट |

1. पैकिट पर दी गई हिदायतों के अनुसार वेजीटेरियन जैली बनाएँ। स्ट्रॉबेरी मिलाकर इसे सेट करें। जब जैली सेट हो जाए तो इसे चम्मच से स्पंज के ऊपर डाल दें।

2. फिर पैकिट पर दी गई हिदायतों के अनुसार कस्टर्ड बनाएँ। ठंडा करके इसे जैली के ऊपर डाल दें।
3. अब कस्टर्ड के ऊपर गाढ़ी क्रीम की तह लगाएँ। बादाम, चैरी और कद्दूकस किए हुए चॉकलेट से सजाएँ।

पुडिंग

| | |
|--------------|--|
| 2 बड़े चम्मच | गोल्डन सिरप |
| 2 बड़े चम्मच | नीबू का रस |
| 2 बड़े चम्मच | ब्रैडक्रमज़ |
| 110 ग्राम | मक्खन |
| 110 ग्राम | पिसी चीनी |
| 150 ग्राम | सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार (देखें शब्दावली) |
| ½ छोटा चम्मच | पिसी अदरक |
| 1 | नीबू |
| 2 बड़े चम्मच | ऐपल साइडर विनेगर |
| 2 बड़े चम्मच | दूध |

विधि

- 600 मि.ली. के पुडिंग के कटोरे के तले पर मक्खन लगाएँ।
- फिर नीबू का रस, सिरप और ब्रैडक्रमज़ एक अलग कटोरे में मिलाएँ। इस मिश्रण को चम्मच से पुडिंग के कटोरे के तले के किनारों पर लगा दें।
- अब एक अलग कटोरे में मक्खन फेंटकर इसमें पिसी चीनी मिलाएँ और इतना फेंटें कि यह हलका होकर फूल जाए।
- इसमें मैदा, अदरक और नीबू का कद्दूकस किया हुआ छिलका मिलाएँ।
- एक अलग कटोरे में दूध और ऐपल साइडर विनेगर मिलाएँ और ऊपर वाले मिश्रण में डालकर पुडिंग का नरम मिश्रण बनाएँ। अगर दूध कम है तो और डाल सकते हैं।
- मिश्रण को मक्खन लगे पुडिंग के कटोरे में डालें। इसे ग्रीज़प्रूफ़ पेपर से ढकें और धागे से बाँध दें। फिर ढककर इसे 1 घंटा 15 मिनट तक बरतन में उबलते पानी के ऊपर रखकर भाप से पकाएँ।
- भाप से पकाने के बाद कटोरे को सावधानी से बरतन में से निकालें और 5 मिनट रखा रहने दें। पेपर हटाकर कटोरे को ध्यान से एक गरम प्लेट पर उलटा दें।

सॉस

| | |
|--------------|-------------|
| 3 बड़े चम्मच | गोल्डन सिरप |
| 3 बड़े चम्मच | नीबू का रस |

- सॉसपैन में कम आँच पर गोल्डन सिरप गरम करके उसमें नीबू का रस मिलाएँ। इस सॉस को पुडिंग के ऊपर डालें।
- पुडिंग को फेंटी हुई क्रीम या कस्टर्ड के साथ परोसें। दोबारा गरम करना हो तो 40 मिनट के लिए भाप में रखकर नरम करें।

ट्रीकल टार्ट (Treacle Tart)

6 व्यक्तियों के लिए

पेस्ट्री

| | |
|--------------|--|
| 225 ग्राम | सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार (देखें शब्दावली) |
| 110 ग्राम | मार्जरीन |
| ¼ छोटा चम्मच | नमक |
| 2 बड़े चम्मच | पानी |

ओवन को पहले से ही 200°C/400°F तक गरम करें।

विधि

1. एक 20 से 23 सें.मी. (8-9 इंच) की गोल काँच की ओवनप्रूफ़ टार्ट प्लेट अलग रखें।
2. एक कटोरे में छना हुआ मैदा, मार्जरीन और नमक डालें। उँगलियों से मार्जरीन को मैदे में इस तरह मिलाएँ कि यह बारीक ब्रैडक्रम्ज़ की तरह लगने लगे। पानी मिलाकर सख्त-सा मिश्रण तैयार कर लें। इस मिश्रण के दो पेड़े बनाएँ। पहला कुछ बड़ा और दूसरा उससे छोटा।
3. हलका-सा मैदा लगी सतह पर पेस्ट्री के बड़े पेड़े को गोलाकार में बेलें। इसका आकार टार्ट प्लेट से करीब 2 सें.मी. (¾ इंच) बड़ा होना चाहिए।
4. टार्ट प्लेट के किनारों को पानी से ब्रश करें। गोल बेली हुई पेस्ट्री को बेलन पर उठाएँ और टार्ट प्लेट में हलके से नीचे दबा दें।
5. प्लेट के किनारों से निकली हुई पेस्ट्री को तेज़ चाकू से काट दें। पेस्ट्री के ऊपरी किनारे को थोड़ी-थोड़ी दूरी पर अँगूठे से दबाकर सुंदर लहरिया डिज़ाइन बना दें।

भरावन

| | |
|--------------|--------------|
| 3 बड़े चम्मच | गोल्डन सिरप |
| 3 बड़े चम्मच | ब्रैडक्रम्ज़ |
| 1 | नीबू |

1. साँसपैन में नीबू का रस और उसका कद्दूकस किया छिलका डालें। इसमें गोल्डन सिरप और ब्रैडक्रम्ज़ डालकर कम आँच पर सिरप के पिघलने तक गरम करें। साँसपैन को आँच से हटाएँ। जब यह तरल मिश्रण ठंडा हो जाए तो इसे पेस्ट्री में डालें। ध्यान रहे कि यह मिश्रण किनारों पर न लगे।
2. पेस्ट्री के बचे टुकड़ों और छोटे पेड़े को इकट्ठा करके गोल पेड़ा बना लें। इसे बहुत पतला बेलें। फिर इसकी इतनी पतली लंबी पट्टियाँ काटें कि भरावन के ऊपर जाल बनाया जा सके।

3. पट्टियों के किनारों पर पानी लगाएँ और इन्हें भरावन के ऊपर जालनुमा डिज़ाइन में सजा दें। गीले किनारों को पेस्ट्री के बाहर वाले किनारों से चिपका दें। सुंदर डिज़ाइन बनाने के लिए इन पट्टियों को मोड़कर कई तरह के डिज़ाइन बनाए जा सकते हैं या फिर इन्हें पेस्ट्री के ऊपर डाले बिना भी बेक किया जा सकता है।
4. टार्ट प्लेट को पहले से गरम किए ओवन में रखें और पेस्ट्री को 30-35 मिनट तक बेक करें।
 - इस टार्ट को गाढ़ी क्रीम के साथ ठंडा या गरम परोसा जा सकता है।

अन्य विकल्प

जैम टार्ट (Jam Tart)

2-3 बड़े चम्मच

जैम

विधि में नं. 1 पर बताए गए भरावन के बजाय, जैम के 2-3 बड़े चम्मच सॉसपैन में हलका-सा गरम करें ताकि यह नरम होकर मुलायम हो जाए। ठंडा होने पर इसे पेस्ट्री के ऊपर डालें।

मार्मलेड टार्ट (Marmalade Tart)

2-3 बड़े चम्मच

मार्मलेड

विधि में नं. 1 पर बताए गए भरावन के बजाय पेस्ट्री पर मार्मलेड की तह लगाएँ।

नाशपाती और गरम चॉकलेट सॉस

(Pears & Hot Chocolate Sauce)

2 व्यक्तियों के लिए

| | |
|-------------|------------|
| 2 | नाशपातियाँ |
| 2 | लौंग |
| 2 | इलायची |
| 1 छोटी डंडी | दालचीनी |
| 100 ग्राम | पिसी चीनी |
| ½ | नीबू |

विधि

1. नाशपातियाँ छीलकर बीज निकालें लेकिन डंडी साथ लगी रहने दें। साबुत नाशपातियाँ सॉसपैन में डालें और इनके ऊपर तक पानी भर दें।
2. लौंग, इलायची और दालचीनी पीसकर इन्हें नीबू के रस और पिसी चीनी के साथ सॉसपैन में डालें। मध्यम आँच पर थोड़ी-थोड़ी देर में हिलाते हुए इन्हें चीनी के घुल जाने तक उबालें।
3. फिर आँच कम करके 20 मिनट पकाएँ या तब तक पकाएँ जब तक नाशपातियाँ नरम हो जाएँ और रस कम होकर गाढ़ा हो जाए।

सॉस

| | |
|------------|-------------|
| 100 ग्राम | मार्जरीन |
| 100 ग्राम | कोको पाउडर |
| 100 ग्राम | गोल्डन सिरप |
| 100 ग्राम | ब्राउन शुगर |
| 150 मि.ली. | सोया मिल्क |

1. सारी सामग्री को एक अलग सॉसपैन में कम से मध्यम आँच पर गरम करें ताकि मार्जरीन और ब्राउन शुगर पिघलकर पूरी तरह घुल जाएँ। सॉस को गाढ़ा करने के लिए 5 मिनट तक कम आँच पर पकाएँ।
- नाशपातियों पर सॉस की मोटी तह डालें और आइसक्रीम के साथ परोसें।

बैनौफ़ी पाइ (Banoffee Pie)

6-8 व्यक्तियों के लिए

| | |
|------------|---------------------------------|
| 300 ग्राम | डाइजेस्टिव बिस्कुट |
| 110 ग्राम | मक्खन |
| 110 ग्राम | बिना नमक का मक्खन |
| 110 ग्राम | पिसी चीनी |
| 400 ग्राम | कंडेंस्ड मिल्क (Condensed Milk) |
| 2 | केले |
| 300 मि.ली. | फेंटी हुई गाढ़ी क्रीम |
| 200 ग्राम | चॉकलेट |

विधि

1. एक 20 सें.मी. (8 इंच) का केक टिन जिसका तला अलग हो जाता हो, तैयार रखें।
2. कम आँच पर साँसपैन रखें और इसमें मक्खन पिघलाकर आँच से हटा दें।
3. फिर बिस्कुट दरदरे करके इसमें मिलाएँ।
4. बिस्कुट का मिश्रण केक टिन में डालें और हलका-सा दबा दें।
5. अब इस मिश्रण को सैट करने के लिए केक टिन को ऐलुमिनियम फ़ॉयल से ढककर फ्रिज में रखें।
6. साँसपैन में कम आँच पर बिना नमक का मक्खन और चीनी डालकर चलाते जाएँ ताकि मक्खन पिघल जाए और चीनी भी घुल जाए।
7. अब साँसपैन में कंडेंस्ड मिल्क डालें और लगातार चलाते हुए कम आँच पर मिश्रण को उबाल लें। जैसे ही मिश्रण गाढ़ा होकर कैरेमल की खुशबू देने लगे, इसे आँच से हटाकर ठंडा करें। कैरेमल को बिस्कुट के मिश्रण के ऊपर डालें और सैट होने के लिए रख दें।
8. केले की फाँकें काटकर कैरेमल के ऊपर सजाएँ। फिर फेंटी हुई क्रीम से केले ढक दें। इसके बाद कद्दूकस की हुई चॉकलेट ऊपर बुरक दें।

राइस पुडिंग (Rice Pudding)

4 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|------------------------|
| 40 ग्राम | मक्खन |
| 75 ग्राम | पिसी चीनी |
| 100 ग्राम | परमल चावल |
| ½ छोटा चम्मच | वैनिला एसेंस |
| 1 लीटर | पूरी चिकनाई वाला दूध |
| 150 मि.ली. | फेंटी हुई क्रीम |
| ¼ छोटा चम्मच | नमक |
| | पिसा जायफल स्वादानुसार |

ओवन को पहले से ही 150°C/300°F तक गरम करें।

विधि

1. सॉसपैन में कम आँच पर मक्खन पिघलाएँ। इसमें चीनी डालें और चीनी के घुल जाने तक चलाते रहें।
2. फिर इसमें चावल डालें और चावल के थोड़े फूल जाने तक हिलाते जाएँ।
3. अब थोड़ा-थोड़ा करके दूध डालते जाएँ और मिश्रण को लगातार चलाते रहें ताकि इसमें कोई गाँठें न बन सकें।
4. सॉसपैन में क्रीम और नमक मिलाएँ। हलकी आँच पर थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए 15 मिनट तक चावल पकाएँ। फिर आँच से उतारकर वैनिला एसेंस डालें।
5. मिश्रण को कैसरोल में डालें और इसके ऊपर पिसा हुआ जायफल डाल दें।
6. फिर इसे पहले से ही गरम किए ओवन में करीब 60-90 मिनट के लिए बेक करें या तब तक बेक करें जब तक इस पर पतली-सी पपड़ी बन जाए। पुडिंग ऊपर से जल्दी भूरी न हो जाए, इसलिए ऐलुमिनियम फ़ॉयल की एक शीट कैसरोल के ऊपर डाल दें।
7. पक जाने पर कैसरोल ओवन से निकालें और ठंडा कर लें।

अन्य विकल्प

लैमन राइस पुडिंग (Lemon Rice Pudding)

| | |
|--------------|----------------|
| 1 | नीबू |
| ½ छोटा चम्मच | पिसा हुआ जायफल |

विधि में बताए गए नं. 5 पर पुडिंग के ऊपर जायफल के साथ नीबू का कद्दूकस किया हुआ छिलका डाल दें।

लैमन पॉसेट (Lemon Posset)

6 व्यक्तियों के लिए

600 मि.ली.

140 ग्राम

2

फेंटी हुई गाढ़ी क्रीम

पिसी हुई चीनी

नीबू

विधि

1. एक सॉसपैन में गाढ़ी क्रीम और चीनी डालकर कम से मध्यम आँच पर पकाएँ ताकि चीनी घुल जाए और धीरे-धीरे क्रीम उबलने लगे। आँच कम करें और 3 मिनट तक और पकाकर आँच से हटा लें।
 2. नीबू का छिलका बारीक कद्दूकस करें और इनका रस निकालकर कटोरे में डालें।
 3. इन्हें क्रीम वाले सॉसपैन में डालकर फेंट लें।
 4. इस मिश्रण को 6 कटोरियों में या 6 छोटे गिलासों में डालें और सैट होने के लिए 2-3 घंटे फ्रिज में रखें।
- इसे ताज़ी कटी स्ट्रॉबेरी, जिंजर बिस्कुट या शॉर्ट ब्रैड के साथ परोसें।

मसालेदार ट्रीकल केक (Spiced Treacle Cake)

10 व्यक्तियों के लिए

| | |
|--------------|--|
| 80 ग्राम | ओट्स |
| 250 मि.ली. | दूध |
| 400 ग्राम | सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार (देखें शब्दावली) |
| 2 छोटे चम्मच | पिसी अदरक |
| 110 ग्राम | चीनी |
| ¼ छोटा चम्मच | नमक |
| 80 ग्राम | मक्खन |
| 125 मि.ली. | गोल्डन सिरप या शहद |
| 125 मि.ली. | ट्रीकल या मोलैसिज़ |

ओवन को पहले से ही 165°C/325°F तक गरम करें।

विधि

1. एक छोटे कटोरे में ओट्स डालें और दूध मिलाएँ। इन्हें 30 मिनट तक भीगने दें।
2. एक बड़े कटोरे में मैदा, अदरक, चीनी और नमक डालकर मिलाएँ और अलग रख दें।
3. एक छोटे सॉसपैन में मध्यम आँच पर मक्खन पिघलाकर इसमें गोल्डन सिरप और ट्रीकल डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। फिर इसे ओट्स और दूध में डालकर हिलाएँ और इस मिश्रण को बड़े कटोरे में रखी सूखी सामग्री में डाल दें।
4. मिश्रण के एकसार हो जाने तक इसे चलाएँ, फिर 20-22 सें.मी. (8-9 इंच) के बेकिंग पैन में डाल दें।
5. अब इसे करीब 45 मिनट या ऊपर से हलका भूरा होने तक बेक करें।
6. ओवन से निकालकर पैन में ही ठंडा होने के लिए रख दें।

| | |
|--------------|--|
| 1 बड़ा चम्मच | मार्मलेड |
| 1 छोटा चम्मच | दूध |
| 1 छोटा चम्मच | मीठा सोडा |
| 1 | नीबू |
| 1 | गाजर |
| 110 ग्राम | सूखी चैरी |
| 2 | सेब |
| 350 ग्राम | मैदा |
| 225 ग्राम | कद्दूकस किया हुआ नारियल |
| 350 ग्राम | ब्रेडक्रम्ज़ |
| 450 ग्राम | काली बीज रहित किशमिश (Currants) |
| 225 ग्राम | बड़ी किशमिश |
| 225 ग्राम | पीली किशमिश |
| 110 ग्राम | मिक्सड पील (देखें शब्दावली) |
| 110 ग्राम | बहुत पतली बादाम की फाँकें |
| ½ छोटा चम्मच | पिसा मिक्सड स्पाइस (देखें शब्दावली) |
| ½ छोटा चम्मच | पिसी दालचीनी |
| ½ छोटा चम्मच | पिसा जायफल |
| 450 ग्राम | ब्राउन शुगर |
| | पुडिंग पैन में लगाने के लिए मक्खन या तेल |

विधि

1. 2 मध्यम आकार के पुडिंग पैन में तेल या मक्खन लगाएँ।
2. एक छोटे कटोरे में मार्मलेड, दूध और सोडा मिलाकर अलग रखें।
3. नीबू का छिलका कद्दूकस करके इसका रस निकालें। गाजर छीलकर कद्दूकस करें। चैरी काट लें और सेब भी कद्दूकस कर लें। ये सब एक बड़े कटोरे में डालें और बची हुई सामग्री भी इसी में डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
4. फलों के मिश्रण में एक गड़ढा बनाएँ और उसमें मार्मलेड का मिश्रण डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
5. फिर मिश्रण को आधा-आधा करके पुडिंग के दोनों पैन में डाल दें। इन्हें दोहरे ग्रीज़पूफ़ पेपर के ऊपर फ़ॉयल लगाकर ढक दें और अच्छी तरह धागे से बाँधें।

6. पुडिंग के पैन भाप से पकानेवाले बरतन (Steamer) में रखें जो नीचे से पानी से भरा हो या फिर एक बड़े पानी से भरे साँसपैन के तले पर प्लेट रखकर उस पर पुडिंग के पैन रखें। 30 मिनट तक उबलते पानी में भाप से पकाएँ और फिर मध्यम आँच पर 1½ घंटा भाप में और पकाएँ। थोड़ी-थोड़ी देर में साँसपैन में उबलता पानी डालें ताकि इसमें पानी न सूख जाए।
7. जब दोनों पुडिंग ठंडी हो जाएँ तब ग्रीज़प्रूफ पेपर और फ़ॉयल निकालकर इन्हें फिर से ग्रीज़प्रूफ पेपर और फ़ॉयल से ढकें और बाँधकर रख दें।
8. इस पुडिंग को क्रिसमस से कुछ दिन पहले ही बनाकर रखा जा सकता है।

भरावन

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 40 ग्राम | कैंडीड फ्रूट (देखें शब्दावली) |
| ¼ छोटा चम्मच | पिसा जायफल |
| ½ | नीबू |
| ½ | संतरा |
| ½ | हरा सेब |
| 55 ग्राम | कद्दूकस किया हुआ नारियल |
| 55 ग्राम | हरी किशमिश |
| 40 ग्राम | पीली किशमिश |
| 90 ग्राम | काली बीज रहित छोटी किशमिश |
| 85 ग्राम | ब्राउन शुगर |
| 1 छोटा चम्मच | ऑलस्पाइस |

1. कैंडीड फ्रूट को बारीक काट लें और जायफल कद्दूकस कर लें। नीबू और संतरे का छिलका कद्दूकस करें और इनका रस निकाल लें। सेब के बीज निकालें और इसके छोटे-छोटे टुकड़े काटें। इनमें कद्दूकस किया हुआ नारियल मिलाकर सबको एक बड़े हीटप्रूफ कटोरे में डालें।
2. बची हुई सामग्री भी कटोरे में डालें और बहुत अच्छी तरह मिला लें।
3. साफ़ कपड़े से ढककर रात भर के लिए रख दें।
4. अगले दिन ओवन को 110°C/225°F तक गरम करें।
5. कटोरे से कपड़ा हटाएँ और फ़ॉयल से ढक दें। गरम किए ओवन में 2½ घंटे के लिए रखें।
6. मिश्रण को अच्छी तरह मिलाकर ठंडा होने के लिए रख दें। थोड़ी-थोड़ी देर में इसे हिलाते रहें।

पेस्ट्री

| | |
|--------------|------------|
| 150 ग्राम | मैदा |
| 75 ग्राम | पिसे बादाम |
| ¼ छोटा चम्मच | नमक |
| 110 ग्राम | ठंडा मक्खन |
| 1 | संतरा |

ट्रे पर लगाने के लिए बिना नमक का मक्खन या तेल

ओवन को पहले से ही 180°C/350°F तक गरम करें।

विधि

1. एक बड़े कटोरे में मैदा, बादाम और नमक डालें। इसमें उँगलियों से मक्खन मिलाएँ ताकि मिश्रण एकसार हो जाए।
 2. संतरे का छिलका कद्दूकस करके मिश्रण में मिलाएँ और रस एक अलग कटोरे में रखें। मिश्रण में काँटे से धीरे-धीरे उतना ही रस डालें जिससे यह गुँधे हुए आटे की तरह लगने लगे।
 3. मिश्रण को हलका-सा गुँधकर नरम और मुलायम कर लें। इसे एक कटोरे में डालें और क्लिंग फ़िल्म से ढककर 15 मिनट फ्रिज में रखें।
 4. हलका-सा मैदा लगी साफ़ सतह पर आधे मिश्रण को ½ सें.मी. (¼ इंच) पतला बेल लें।
 5. दस साँचों की बड़ी पाइ ट्रे में मक्खन या तेल लगाएँ।
 6. बले हुए मिश्रण के 8 सें.मी. (3 इंच) के कटर से 10 गोलाकार काटें और सावधानी से पाइ ट्रे के 10 साँचों में लगाएँ। फिर चम्मच से इनमें मिन्स की भरावन ऊपर तक भर दें।
 7. अब बचे हुए मिश्रण को बेलें और 6 सें.मी. (2½ इंच) के कटर से 10 गोलाकार और काटें। इन्हें पाइ की भरावन के ऊपर लगाएँ और काँटे से थोड़ा-सा गोदें।
 8. इन्हें 30 मिनट या ऊपर से हलकी भूरी होने तक बेक करें। ट्रे को ओवन से निकालकर कुछ मिनट ठंडा होने के लिए रख दें। फिर पाइ को निकालने के लिए साँचों को थपथपाएँ और जालीदार रैक पर सरका दें।
- इनके ऊपर आइसिंग शुगर बुरकें और गाढ़ी क्रीम के साथ परोसें।

पेय (ड्रिंक्स)



जिंजरएड (Gingerade)

1 लीटर

| | |
|---------------------|---------|
| 2 | नीबू |
| 1 टुकड़ा (1½-2 इंच) | अदरक |
| 4 | लौंग |
| 1 डंडी (2-3 ग्राम) | दालचीनी |
| 220 ग्राम | चीनी |
| 1 लीटर | पानी |

विधि

1. नीबू के छिलके कद्दूकस करें और नीबू का रस निकालें। इन्हें साँसपैन में डालकर अलग रखें।
 2. अदरक छीलकर कद्दूकस कर लें। 1½-2 बड़े चम्मच अदरक चाहिए, लेकिन स्वादानुसार ज़्यादा इस्तेमाल कर सकते हैं।
 3. साँसपैन में अदरक, दालचीनी, लौंग और चीनी डालें। इनमें पानी मिला दें।
 4. सामग्री को लगातार चलाते हुए उबालें। एक बार उबल जाने पर इसे कम आँच पर 10 मिनट और पकाएँ। साँसपैन को आँच से हटाएँ और दस मिनट ठंडा होने दें।
 5. मिश्रण को जग में छानें और ठंडा करके सामान्य तापमान पर ले आएँ। चखकर देखें और ज़रूरत के मुताबिक इसमें पानी, नीबू का रस या चीनी मिलाएँ।
- इसे ठंडा करके बर्फ़, पुदीने की डंडियों और नीबू की पतली फाँकों के साथ परोसें।

हॉट चॉकलेट (Hot Chocolate)

3 कप

| | |
|------------|-----------------------|
| 600 मि.ली. | दूध |
| 142 मि.ली. | फेंटी हुई गाढ़ी क्रीम |
| 100 ग्राम | डार्क चॉकलेट |
| | चीनी/शहद स्वादानुसार |

विधि

1. सॉसपैन में दूध और गाढ़ी क्रीम डालें। डार्क चॉकलेट के करीब ½ सें.मी. के टुकड़े करें और सॉसपैन में डालें। मिश्रण को हलकी आँच पर चॉकलेट के पिघलने तक लगातार चलाते हुए उबालें। स्वादानुसार शहद या चीनी मिलाएँ।
► इसके ऊपर गाढ़ी क्रीम और कद्दूकस की हुई चॉकलेट डालकर परोसें।

अन्य विकल्प

ठंडा चॉकलेट मिल्क (Cold Chocolate Milk)

विधि में बताए गए नं. 2 पर शहद या चीनी मिलाने के बाद दूध को ठंडा करने के लिए फ्रिज में रखें। थोड़ी-थोड़ी देर में इसे हिलाएँ ताकि इसके ऊपर पपड़ी न बन सके।

► इसे ठंडा परोसें।

पंजाबी ढाबे की चाय (Punjabi Roadside Chai)

1 बड़ा कप

| | |
|-------------------|--|
| 350 मि.ली. | पानी |
| 100 मि.ली. | दूध |
| 1 सें.मी. (½ इंच) | अदरक का टुकड़ा |
| मसाले | 1 हरी इलायची, 2 काली मिर्च, ¼ छोटा चम्मच सौंफ, 1 छोटी डंडी दालचीनी |
| | चाय पत्ती या टी-बैग स्वादानुसार |

विधि

1. पानी और दूध को सॉसपैन में डालकर उबालें। स्वादानुसार चीनी मिलाएँ।
2. अदरक छीलकर कद्दूकस कर लें और अलग रखें।
3. हरी इलायची और काली मिर्च कूटकर इसे सॉसपैन में बाक्री मसालों और अदरक के साथ डाल दें। चाय पत्ती डालकर हलकी आँच पर थोड़ी देर के लिए उबलने दें।
4. अपने स्वादानुसार चाय पत्ती की जगह टी-बैग भी डाल सकते हैं। अगर टी-बैग डाला है तो इसे एक मिनट या कुछ ज़्यादा समय तक ब्रू होने दें। फिर चाय छानकर कप में डालें।

नीबू पानी (Lemonade)

1 लीटर

| | |
|-----------|-----------|
| 3 | नीबू |
| 140 ग्राम | पिसी चीनी |
| 1 लीटर | ठंडा पानी |

विधि

1. नीबू धोकर इनके 4-4 टुकड़े करें और फूड प्रोसेसर में डाल दें।
2. फूड प्रोसेसर में चीनी और 500 मि.ली. ठंडा पानी डालें और नीबू के बहुत बारीक होने तक इसे चलाते जाएँ।
3. मिश्रण को जग में छान लें। इसे दबाकर जितना रस निकाल सकते हैं, निकाल लें। 500 मि.ली. बचा हुआ पानी भी मिला लें।
► इसे बर्फ़ और नीबू की पतली फाँकों के साथ परोसें।

पिंक लैमनेड (Pink Lemonade)

½ लीटर

| | |
|------------|------------|
| 1½ | नीबू |
| 1 | संतरा |
| 510 ग्राम | स्ट्रॉबेरी |
| 300 ग्राम | पिसी चीनी |
| 350 मि.ली. | पानी |

विधि

1. नीबू और संतरा धोकर इनकी फाँकेँ करें और साँसपैन में डालकर अलग रखें।
2. स्ट्रॉबेरी धोकर इन्हें भी पानी और चीनी के साथ साँसपैन में डालें।
3. इस मिश्रण को आँच पर रखें और थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए जल्दी से उबाल लें। उबल जाने पर इसे आँच से हटाकर ठंडा होने दें।
4. फिर इसे जग में छान लें। इसे दबाकर जितना रस निकाल सकते हैं, निकालें। इस सिरप को फ्रिज में एक हफ़्ते के लिए रखा जा सकता है।
► परोसने से पहले थोड़ा-सा लैमनेड गिलास में डालें और ऊपर से पानी या सोडा और बर्फ़ डालकर पुदीने की पत्तियों से सजाएँ।

शब्दावली

1. क्रिस्टलाइज़्ड जिंजर (Crystallized Ginger) — अदरक के टुकड़े जिन्हें चाशनी में तब तक पकाया जाता है जब तक चाशनी बिलकुल सूख जाए।
2. कैंडीड फ्रूट (Candied Fruit) — फल जिन्हें कम पानी की चाशनी में पकाकर प्रिज़र्व (Preserve) किया गया हो।
3. कैंडीड/मिक्स्ट सिट्रस पील (Candied/Mixed Citrus Peel) — नीबू और संतरे आदि फलों के छिलके जिन्हें कम पानी की चाशनी में पकाकर प्रिज़र्व (Preserve) किया जाता है।
4. ग्लेस चैरी (Glaze Cherry) — कम पानी की चाशनी में प्रिज़र्व (Preserve) की हुई चैरी।
5. टॉस (Toss) — दोनों हाथों में एक-एक चम्मच लेकर मिश्रण को बार-बार हलके से ऊपर उठाकर मिलाना।

6. टहीनि

1 कप

फेंटी हुई ताज़ी गाढ़ी दही

पेस्ट के लिए

2 बड़े चम्मच

तिल

1½ बड़ा चम्मच

नीबू का रस

2 बड़े चम्मच

ऑलिव ऑयल

1 कली

लहसुन

नमक स्वादानुसार

- मध्यम आँच पर नॉन-स्टिक पैन में तिल डालकर कुछ सैकिंड के लिए भूनें। फिर इन्हें पूरी तरह ठंडे होने के लिए रख दें।
- कटोरे में तिल, ऑलिव ऑयल, नीबू का रस, लहसुन और नमक डालें।
- मिक्सी में पीसकर इनकी पेस्ट बना लें।
- परोसने से पहले दही और पेस्ट को अच्छी तरह फेंट लें। टहीनि तैयार है, इसे ठंडा परोसें।

7. ट्रीकल (Treacle)/मोलैसिज़ (Molasses) — गन्ने का पका हुआ काले रंग का गाढ़ा रस।

8. डबल बॉयलर (Double Boiler) — उबलते पानी के बड़े बरतन में दूसरा बरतन रखकर उसमें व्यंजन को पकाना।

9. पफ़ पेस्ट्री (Puff Pastry)

5 कप

मैदा

2 कप

ठंडा पानी (आवश्यकता के अनुसार)

2½ छोटे चम्मच

नमक

2 कप

बिना नमक का मक्खन (सामान्य तापमान पर)

- प्लास्टिक रैप के दो टुकड़ों के बीच में मक्खन रखें और बेलन से चपटा करके इसे फ्रिज में 20 मिनट तक सख्त होने के लिए रख दें।
- एक बड़े कटोरे में मैदा और नमक डालें और इसमें उतना ही पानी मिलाएँ जिससे मिश्रण कटोरे के किनारों से अलग होने लगे। इसे गोल आकार देकर थोड़ा-सा चपटा करें और 10 मिनट के लिए रख दें।
- फिर हलका-सा मैदा लगी सतह पर गुँधे हुए मिश्रण को करीब ½ इंच पतले आयताकार में बेलें। मक्खन के सख्त टुकड़े को इसके बीच में रखकर दोनों किनारों को ऊपर लाकर इसे ढक दें।
- मिश्रण को फिर से ½ इंच पतला बेलें, ध्यान रहे कि मक्खन बाहर न निकल आए। अब एक बार फिर से किनारों को बीच में लाकर इन्हें मोड़ें।
- फिर से आयताकार में बेलें और दोनों किनारों को बीच में ले आएँ। मक्खन अब नरम होने लगेगा। मिश्रण को बेकिंग शीट पर रखकर हलका-सा दबाएँ। फिर क्लिंग फ़ॉयल में लपेटें और फ्रिज में आधे घंटे तक ठंडा होने के लिए रखें।
- अब मिश्रण को ठंडा करके इसी प्रक्रिया को दो बार और दोहराएँ और सख्त करने के लिए फ्रिज में रखें।
- इस प्रक्रिया को दो बार और दोहराएँ तथा सख्त होने तक फ्रिज में रखें। इस तरह यह प्रक्रिया कुल मिलाकर 6 बार करनी है।
- पफ़ पेस्ट्री अब तैयार है और इसे किसी भी व्यंजन में इस्तेमाल किया जा सकता है। पेस्ट्री बनाने के लिए मिश्रण को ¼ इंच पतला बेलें और ओवन को पहले से ही कम से कम 200°C/400°F तक गरम करें।

10. बेकिंग पार्चमेंट पेपर (Baking Parchment Paper) — बेकिंग में इस्तेमाल किया जानेवाला विशेष पेपर जिसे मिश्रण डालने से पहले टिन में लगाया जाता है।

11. मिक्स्ड स्पाइस (Mixed Spice)

1 बड़ा चम्मच

पिसी दालचीनी

1 छोटा चम्मच

पिसा धनिया

1 छोटा चम्मच

पिसा जायफल

½ छोटा चम्मच

पिसी सोंठ

¼ छोटा चम्मच

ऑलस्पाइस

¼ छोटा चम्मच

पिसा लौंग

- अगर मसाले साबुत हैं तो इन्हें छोटी मिक्सी या मूसली में कूट लें।
- सारे मसालों को कटोरे में डालकर मिलाएँ।

- फिर इन्हें एयरटाइट (Airtight) डिब्बे में रखें। कोशिश करें कि यह मसाला दो महीने में इस्तेमाल हो जाए।

12. **मिक्स्ड हर्ब्स (Mixed Herbs)**—इसमें क्ररीब-क्ररीब एक-सी मात्रा में इन सूखी हर्ब्स को मिलाते हैं: बेज़िल, मार्जोरम, ऑरेंगनो, रोज़मेरी, सेज और टाइम।

13. **मैस्कार्पोनी चीज़ (Mascarpone Cheese)**

500 मि.ली.

क्रीम

1 बड़ा चम्मच

नीबू का रस

- एक बरतन में क्रीम डालें और मध्यम-कम आँच पर डबल बॉयलर में रखकर इसे लगातार चलाते हुए पकाएँ जब तक इसका तापमान 85/90°C (185/195°F) तक पहुँच जाए। इसमें क्ररीब 15 मिनट लग सकते हैं।
- अब इसमें नीबू का रस मिलाएँ और लगातार चलाते हुए तब तक पकाएँ जब तक क्रीम गाढ़ी होकर चम्मच से लिपटने लगे।
- क्रीम वाला बरतन आँच से हटाएँ और 20 मिनट के लिए ठंडा होने के लिए रख दें।
- छलनी पर मलमल का दोहरा पतला कपड़ा लगाकर एक बड़े कटोरे के ऊपर रखें (चीज़ का तरल मिश्रण कटोरे में इकट्ठा हो जाएगा)।
- फिर बीस मिनट के बाद गाढ़ी क्रीम छलनी में डाल दें और इसे बिलकुल ठंडी हो जाने दें।
- अब छलनी को क्लिंग रैप से ढकें और रात-भर या क्ररीब 24 घंटे के लिए फ्रिज में रखें ताकि धीरे-धीरे इसका पानी निकल जाए और गाढ़ा चीज़ तैयार हो जाए।

14. **रिकोटा चीज़ (Ricotta Cheese)**

4 कप

पूरी चिकनाई वाला दूध

2 कप

गाढ़ी क्रीम

1 छोटा चम्मच

नमक

3 बड़े चम्मच

सफ़ेद सिरका

- एक गहरे बड़े कटोरे के ऊपर बड़ी छलनी रखें और दोहरा किया हुआ मलमल का गीला कपड़ा छलनी के ऊपर लगा दें। फिर एक बड़े स्टील के बरतन में दूध और क्रीम डालें। नमक डालकर मध्यम आँच पर थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते हुए इसे उबाल लें। अब आँच बंद करके इसमें सिरका मिलाएँ। मिश्रण को क्ररीब एक मिनट तक रखा रहने दें ताकि इसका पानी और गाढ़ा पनीर अलग हो जाएँ।
- मिश्रण को मलमल का कपड़ा लगी छलनी में डालें और 20 से 25 मिनट तक इसका पानी निकलने दें। थोड़ी-थोड़ी देर में कटोरे में इकट्ठे हो रहे पानी को निकालते रहें। जितनी ज़्यादा देर पानी निकलता रहेगा, रिकोटा चीज़ उतना ही गाढ़ा हो जाएगा। यह आपके ऊपर है कि आप इसे कितना गाढ़ा पसंद करते हैं।

- अब रिकोटा को कपड़े से अलग करके एक कटोरी में निकालें। कपड़े और इसमें से निकले हुए पानी की अब ज़रूरत नहीं है। इसे उसी वक्रत इस्तेमाल कर सकते हैं या फिर क्लिंग रैप से ढककर इसे फ्रिज में 4-5 दिन तक रख सकते हैं।

15. लैमन कर्ड (Lemon Curd)

| | |
|--------------|----------------------------------|
| ¼ कप | ठंडा पानी |
| ½ कप | चीनी |
| 3 बड़े चम्मच | कॉर्नफ़्लार |
| ¼ कप | ताज़ा नीबू का रस |
| 2 छोटे चम्मच | बारीक कद्दूकस किया नीबू का छिलका |
| | चुटकी भर नमक |

- एक सॉसपैन में पानी, चीनी, कॉर्नफ़्लार और नमक डालकर फेंट लें ताकि कॉर्नफ़्लार घुल जाए।
- फिर मध्यम-तेज़ आँच पर मिश्रण को लगातार चलाते हुए उबालें। मिश्रण गाढ़ा हो जाएगा।
- आँच कम करके इसे लगातार चलाते हुए एक मिनट तक और पकाएँ।
- इसमें नीबू का रस और कद्दूकस किया हुआ छिलका डालकर मिलाएँ और काँच या प्लास्टिक के कटोरे में डाल दें। तांबा, पीतल या स्टील का कटोरा न इस्तेमाल करें।
- अब सामान्य तापमान पर इसे ठंडा होने दें।
- इसे कई दिन तक फ्रिज में ढककर रखा जा सकता है। परोसने से पहले अच्छी तरह फेंटकर एकसार कर लें।

16. विविध प्रकार की हर्ब्स— ऑरेगनो, चाइव, टाइम, टैरागॉन, डिल, पार्सली, बेज़िल, मार्जोरम, रोज़मेरी, सेज, सेलरी।

17. सावर क्रीम (Sour Cream)

| | |
|--------------|------------|
| 1 कप | लस्सी/छाछ |
| 1 कप | पनीर |
| 1 छोटा चम्मच | नीबू का रस |

- मिक्सी में सारी सामग्री डालकर अच्छी तरह एकसार कर लें। इस्तेमाल करने तक फ्रिज में रखें।

18. सावर डो ब्रैड (Sour dough Bread)

| | |
|------------------|--------------------|
| सावर डो स्टार्टर | |
| 3 कप | गुनगुना पानी |
| 1½ बड़ी चम्मच | ऐक्टिव ड्राई यीस्ट |
| 1 छोटा चम्मच | चीनी |
| 3 कप | मैदा |

- एक बड़े कटोरे में पानी, यीस्ट और चीनी मिलाकर अलग रखें। करीब 5 मिनट में यीस्ट से झाग बननी शुरू हो जाएगी (अगर झाग न बने तो इसे फेंक दें और दोबारा नई यीस्ट से शुरू करें)। मैदा डालें और मिश्रण को ज़ोर से फेंटें ताकि यह हलका होकर फूल सके। फिर तौलिये से ढककर इसे किसी गरम जगह पर 8 से 12 घंटे के लिए रख दें जहाँ इसे ठंडी हवा न लगे। मिश्रण में हवा के बुलबुले बन जाएँगे। अगर चाहें तो इसे उसी वक़्त इस्तेमाल कर सकते हैं या फिर क्लिंग रैप से ढीला-सा ढककर फ्रिज में रखें।

सावर डो ब्रैड

| | |
|---------------|----------------------------|
| 2 कप | मैदा |
| 1½ कप | सावर डो स्टार्टर |
| ¼ छोटा चम्मच | नमक |
| 1½ बड़ा चम्मच | मक्की का आटा |
| | कटोरे में लगाने के लिए तेल |

- मैदा, स्टार्टर और नमक मिलाकर तब तक गूँधें जब तक यह मिश्रण किनारों से अलग हो जाए और तले से भी न चिपके।
- कटोरे में तेल लगाएँ और इसमें गुँधा हुआ मिश्रण रखें। क्लिंग फ़ॉयल से ढककर इसे किसी गरम स्थान पर रखें जहाँ इसे हवा न लगे। 1-1½ घंटे में यह फूलकर दुगुना हो जाएगा।
- अब इसे हलकी मैदा लगी सतह पर रखें, थोड़ा-सा मैदा बुरककर हलका-सा गूँधें ताकि बड़े-बड़े हवा के बुलबुले निकल जाएँ। फिर इसका सख़्त पेड़ा बना लें और किनारों को नीचे की तरफ़ दबाकर गोल आकार दे दें।
- किनारे नीचे की तरफ़ करके इसे मैदा बुरकी सतह पर रखें। छोटे तौलिये से ढककर करीब एक घंटे तक रखें। अब तक यह फूलकर दुगुना हो जाएगा। ओवन को पहले ही 400°F तक गरम करें और मिश्रण के ऊपर चाकू से बड़ा-सा ऐसा (x) कट लगाएँ।
- एक भारी बेकिंग शीट पर थोड़ा-सा मक्की का आटा बुरकें और उसके ऊपर फूला हुआ मिश्रण रखें। बेकिंग के लिए मिश्रण को ओवन में रखें और करीब 60 मिनट तक बेक करें। तैयार होने पर ब्रैड ऊपर से भूरी हो जाएगी और ब्रैड को नीचे से थपथपाने पर यह खोखली महसूस होगी। फिर ब्रैड को 5 मिनट और ओवन में ही रहने दें।
- ओवन में से ब्रैड निकालकर जालीदार रैक पर रखें और इस्तेमाल करने से पहले इसे कम से कम आधे घंटे तक ठंडा होने दें।

19. सेटैन (Seitan)

| | |
|--------------|--------------------------|
| 2 कप | वाइटल व्हीट ग्लूटन |
| ½ कप | न्यूट्रिशनल यीस्ट |
| 2 छोटे चम्मच | लहसुन का पाउडर |
| 5 कप | लो-सोडियम वेजिटेबल ब्रॉथ |

| | |
|--------------|-------------------------|
| 2 बड़े चम्मच | रिडयूसड सोडियम सोया-सॉस |
| ½ | बारीक कटा छोटा प्याज़ |
| 1 कली | कुटा लहसुन |

- एक बड़े कटोरे में वाइटल व्हीट ग्लूटन, न्यूट्रिशनल यीस्ट और लहसुन का पाउडर मिलाएँ। इसमें एक कप ब्रॉथ और सोया-सॉस मिलाकर 2-3 मिनट तक लकड़ी के चम्मच से मिलाकर सख्त मिश्रण गूँध लें। मिश्रण को इतना गूँधें कि यह लचीला और आसानी से इस्तेमाल करने लायक हो जाए। इसका एक बड़ा या दो छोटे हिस्से कर लें।
- फिर इन्हें एक बड़े सॉसपैन में डालें और बचे हुए 4 कप ब्रॉथ, प्याज़, कुटा लहसुन मिलाकर इतना पानी डालें जिसमें सेटैन पूरी तरह डूब जाए। सॉसपैन को ढकें और मध्यम आँच पर पानी ऊबाल लें। फिर धीमी आँच पर इसे 30-45 मिनट तक या सेटैन के टुकड़े सख्त होने तक पकाएँ। आँच से हटाएँ और ब्रॉथ में ही सेटैन को ठंडा करें। अब आप इसे इस्तेमाल कर सकते हैं।

20. सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार (Self-Raising Flour)

| | |
|---------------|--------------|
| 1 कप | मैदा |
| ½ छोटा चम्मच | नमक |
| 1½ छोटा चम्मच | बेकिंग पाउडर |

सारी सामग्री को मिलाकर छान लें। सैल्फ़-रेज़िंग फ़्लार तैयार है।

21. सैल्फ़-रेज़िंग आटा (Self Raising Wholemeal Flour)

| | |
|---------------|--------------|
| 1 कप | आटा |
| ½ छोटा चम्मच | नमक |
| 1½ छोटा चम्मच | बेकिंग पाउडर |

सारी सामग्री को मिलाकर छान लें। सैल्फ़-रेज़िंग आटा तैयार है।

22. स्ट्यू (Stew) — फल या सब्ज़ी को पानी या पानी और चीनी/नमक के मिश्रण में धीमी आँच पर ढककर पकाना।

Vaishnav Bhojan: British Jaykaa
(Hindi)



ISBN 978-93-80077-42-0