



# एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 03, अंक: 03 (मई-जून, 2023)

[www.agriarticles.com](http://www.agriarticles.com) पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

## पालक के पौष्टिक व्यंजन

(सोनिया एवं नेहा)

गृह विज्ञान महाविद्यालय, चौ. चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार-125004 (हरियाणा)

\*संवादी लेखक का ईमेल पता: [soniagn01@hau.ac.in](mailto:soniagn01@hau.ac.in)

सर्दियों के मौसम में पालक सबसे स्वास्थ्यवर्धक सब्जी मानी जाती है। पालक में जो गुण पाये जाते हैं वे समान्यतः अन्य सब्जियों में नहीं पाये जाते। यह एक हरी पत्तेदार सब्जी है जिसकी पत्तियों में विटामिन ए, विटामिन सी, बी कॉम्प्लेक्स, कैल्शियम, मैग्नीशियम, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, फाइबर, पोटैशियम, मैगनीज, फोलिक एसिड, फोलेट, कॉपर, सोडियम, फॉस्फोरस, विटामिन बी-12, नियासिन, थाइमिन, विटामिन डी, राइबोफ्लेविन, जिंक, सेलेनियम, ओमेगा-3 फैटी एसिड, एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इसलिए पालक को सुपरफूड भी कहा जाता है। पालक में लोहे का अंश भी बहुत अधिक रहता है, पालक में मौजूद लोहा शरीर द्वारा आसानी से सोख लिया जाता है। इसलिए पालक खाने से खून के लाल कणों की संख्या बढ़ती है। पालक को इम्युनिटी पवार बढ़ाने का सर्वोत्तम आहार माना जाता है। यदि आपका इम्युनिटी पावर कम है तो पालक आपके लिए वरदान साबित होगी। ज्यादातर लोग पालक की सब्जी बना कर इसे सिर्फ रोटीया पराठे के साथ ही खाते हैं जबकि बता दें कि पालक को और भी कई अन्य तरीकों से इस्तेमाल किया जा सकता है। चलिए आज आपको पालक उपयोग करने के विभिन्न तरीके बताते हैं। शरीर में पोषक तत्वों को कमी को पूरा करने के लिए खाने पीने में ऐसी सामग्री का सेवन करें जो आपके स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हो। भाग दौड़ भरी जिंदगी में आप खान पान पर ध्यान नहीं दे पाते। इससे आपके शरीर में पोषण की कमी हो जाती है और शरीर बीमारियों से ग्रसित हो जाता है। स्वस्थ रहने और बीमारियों से दूर रहने के लिए हरी सब्जियों को अपनी डाइट में शामिल करें। हरी सब्जियों में पालक सबसे पोषक होता है। इसमें आयरन होता है, जिसके सेवन से शरीर में खून की कमी यानी एनीमिया जैसी गंभीर बीमारी से बचाव होता है। महिलाओं में एनीमिया का खतरा अधिक रहता है। ऐसे में पालक से बनी रेसिपी को खाने में शामिल करें। आए दिन एक ही तरह की पालक की डिश खाने से आप बोर हो सकते हैं। इसलिए आज हम आपको पालक की दो आसान और टेस्टी डिश बताने जा रहे हैं।

### पौष्टिक कटलेट

#### सामग्री

- 3 चम्मच तेल
- 3 मिर्च
- 1 इंच अदरक का पेस्ट
- 1 गुच्छा पालक / पालक (कटा हुआ)
- 3 आलू (उबले और मैश किए हुए)
- 1/2 कप पनीर / पनीर (कढ़कस किया हुआ)
- 1/2 कप ब्रेड क्रम्ब्स
- 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- 1/4 छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला
- 1/2 छोटा चम्मच अमचूर / सूखा अमचूर पाउडर

2 टेबल स्पून हरा धनिया (बारीक कटा हुआ)

1/2 छोटा चम्मच नमक

2 बड़े चम्मच मक्के का आटा

1 बड़ा चम्मच मैदा

1/4 छोटा चम्मच चिली फ्लेक्स

1/4 छोटा चम्मच नमक

1/2 कप पानी

1 कप ब्रेड क्रम्ब्स

### कटलेट मिश्रण तैयार करना

1. सबसे पहले एक बड़ी कढ़ाई में 3 टीस्पून तेल गरम करें और उसमें 3 मिर्च और 1 इंच अदरक का पेस्ट डालकर भूनें।
2. एक गुच्छा पालक डालें और पालक के सिकुड़ने तक भूनें।
3. पूरी तरह से ठंडा करें और बिना पानी डाले मुलायम पेस्ट बना लें।
4. पालक के पेस्ट को एक बाउल में डालें और 3 आलू डालें।
5. 1/2 कप पनीर और 1/2 कप ब्रेड क्रम्ब्स भी डालें।
6. अब इसमें 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, छोटा चम्मच जीरा पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला, 1/2 छोटा चम्मच अमचूर, 2 बड़े चम्मच धनिया और 1/2 छोटा चम्मच नमक डालें।
7. अच्छी तरह से मिलाएं और सुनिश्चित करें कि मसाले अच्छी तरह से मिल गए हैं।
8. एक नॉन-स्टिकी आटा बनाकर अच्छी तरह मिला लें। अगर आटा अभी भी चिपचिपा है, तो 1 टेबलस्पून ब्रेडक्रंब डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। यह नमी को अवशोषित करने में मदद करता है।
9. अब 2 टेबल स्पून मक्के का आटा, 1 टेबल स्पून मैदा, छोटी चम्मच चिल्ली फ्लेक्स और 1/4 छोटी चम्मच नमक मिलाकर मैदा पेस्ट तैयार कर लीजिए।
10. 1/2 कप पानी डालकर एक चिकना गांठ रहित घोल बना लें।

### कटलेट को कैसे तलें

1. एक गेंद के आकार का सब्जी का मिश्रण लें, और बेलनाकार आकार में रोल करें।
2. चारों तरफ मैदे के लेप में डुबोएं।
3. फिर ब्रेडक्रंब में रोल करें। एक खस्ता बाहरी परत पाने के लिए डबल कोटिंग करें।
4. अब गर्म तेल में डीप फ्राई करें या पहले से गरम ओवन में 180 डिग्री सेल्सियस पर 15 मिनट के लिए बेक करें।
5. कभी-कभी हिलाएं, जब तक कि यह सुनहरा भूरा और कुरकुरा न हो जाए। अतिरिक्त तेल निकालने के लिए किचन पेपर पर निकाल लें।
6. अंत में, टमाटर सॉस के साथ पालक कटलेट का आनंद लें

### पालक का सूप

#### सामग्री

2 कप पालक (लगभग 125 ग्राम)

1/2 कप दूध

1/2 टेबलस्पून कॉर्न स्टार्च (कॉर्न फ्लोर)

1/2 टीस्पून तेल

1/2 टीस्पून बटर (या तेल )

1/3 कप कटा हुआ प्याज (1 मध्यम)

1/4 इंच अदरक का टुकड़ा,

बारीक कटा हुआ लहसुन की 1-2 कलियां, (बारीक कटी हुई)

1 कप पानी

1/4 टीस्पून चीनी,

नमक स्वाद अनुसार

1/4 टीस्पून काली मिर्च पाउडर

**विधि**

1. पालक की पत्तियों को पानी में धो कर साफ कर लें। अगर पालक की पत्तिया बड़ी है तो उन्हें मोटे मोटे टुकड़ों में काट लें।
2. 1/2 कप दूध में 1/2 टेबलस्पून कॉर्न स्टार्च मिला लें। ध्यान रहे की कॉर्न स्टार्च की कोई गांठ ना रहें।
3. एक गहरी कड़ाही या पतीले में 1/2 टीस्पून तेल और 1/2 टीस्पून मक्खन मध्यम आंच पर गरम करें। उसमें कटा हुआ अदरक और लहसुन डालें; कुछ सेकंड के लिए भून लें और उसमें कटा हुआ प्याज डालें।
4. जब तक प्याज हल्के गुलाबी रंग का हो जाये तब तक भून लें।
5. इसके बाद पालक डालें।
6. पालक नरम न हो जाये तब तक पकाईये।
7. एक कप पानी, चीनी और नमक डालें। अच्छी तरह से मिला ले और मिश्रण को उबलना रखें। इसे 3 मिनट के लिए उबलने दे। इस विधि में चीनी एक वैकल्पिक सामग्री है, यह पालक का गहरा हरा रंग बनाए रखने के लिए डाली गई है।
8. गैस बंद कर दें और मिश्रण को 5-10 मिनट के लिए ठंडा होने दें। हैंड ब्लेंडर या एक मिक्सर ग्राइंडर का उपयोग करके मिश्रण की प्यूरी बना ले (अगर मिश्रण गर्म हो तो प्यूरी बनाते वख्त ध्यान रखें)। प्यूरी को उसी कड़ाही में निकाले।
9. पानी में घुला हुआ कॉर्न स्टार्च डालें और चमचे से लगा तार हिलाते हुए मध्यम आँच पर 1 से 2 मिनट के लिए पकाईये।
10. मिश्रण को 4-5 मिनट तक पकने दें। सूप को चख ले और अपने स्वाद के अनुसार नमक या काली मिर्च का पाउडर डालें।
11. गैस बंद करें और पालक के सूप को एक कटोरी में निकाले। इसे ब्रेड क्रूटॉन्स या गार्लिक ब्रेड के साथ गरम परोसें।

**पालक बिरयानी****सामग्री**

- 2 कप बासमती चावल – 30 मिनट के लिए भीगे हुए
- 1 प्याज (बड़ा) – पतला कटा हुआ
- 1 छोटा चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट
- 1 टमाटर (मध्यम आकार का) – कटा हुआ
- 3.5 से 4 कप पानी या आवश्यकता अनुसार
- 3 बड़े चम्मच तेल
- 12 से 15 तले हुए काजू (वैकल्पिक), गार्निश के लिए
- आवश्यकता अनुसार नमक

**साबुत मसाले**

- 1 इंच दालचीनी
- 1 स्टार ऐनीज़ (छोटे आकार का) – वैकल्पिक
- 2 हरी इलायची
- 1 या 2 काली इलायची
- 2 से 3 लौंग
- 1 तेज पत्ता (मध्यम आकार का)
- 1 से 2 रेशेदार जावित्री
- पिसा हुआ मसाला पाउडर
- छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- छोटा चम्मच गरम मसाला पाउडर
- छोटा चम्मच हल्दी पाउडर (पिसी हुई हल्दी)
- 1/2 छोटा चम्मच जीरा
- 1 छोटा चम्मच सौंफ पाउडर (पिसी हुई सौंफ)

1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर (धनिया पिसा हुआ)

1 चुटकी हींग (हिंंग) – वैकल्पिक

### पालक प्यूरी बनाने के लिए

पालक का 1 मध्यम गुच्छा

½ कप पुदीने के पत्ते

½ कप धनिया पत्ती

1 या 2 हरी मिर्च

5 से 6 बादाम

### विधि

#### पालक की प्यूरी बनाना

1. पालक (पालक के पत्ते) को पानी से अच्छी तरह धो लें।
2. काट कर एक तरफ रख दें। हरी मिर्च, पुदीना और हरा धनिया धोकर काट लें
3. एक ब्लेंडर में कटे हुए पालक के पत्ते, पुदीने के पत्ते, हरा धनिया, हरी मिर्च और बादाम डालें।
4. ½ कप पानी डालकर मुलायम पेस्ट बना लें।

#### प्याज भूनना

1. सबसे पहले चावल को धोकर भिगो दें। जब चावल भीग रहे हों, तो ऊपर बताए अनुसार पालक की प्यूरी बना लें।
2. एक मोटे तले और गहरे पैन या बर्तन में तेल गरम करें। सारे साबुत मसाले डालें।
3. कुछ सेकेंड या तेल की महक आने तक भूनें।
4. कटा हुआ प्याज डालें और बार-बार हिलाते हुए ब्राउन होने तक भूनें। कुछ तले हुए प्याज को सजाने के लिए निकाल लें।
5. अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें और कुछ सेकेंड के लिए भूनें। अब हिंंग डालें और कुछ सेकेंड के लिए भूनें।

#### टमाटर और पालक की प्यूरी

1. कटे हुए टमाटर डालें और 2 से 3 मिनट तक टमाटर के नरम होने तक भूनें।
2. लगातार चलाते रहें ताकि सामग्री पैन के तले में न लगे।
3. पालक की प्यूरी डालें और मिलाएँ। 3 से 4 मिनट तक भूनें। अब सभी सूखे मसाले एक-एक कर के पीस लें।
4. आवश्यकतानुसार नमक डालें। भीगे हुए चावलों को निथार कर डालें। 1 से 2 मिनट तक हिलाएं। 3.5 या 4 कप पानी डालें।
5. एक ढक्कन के साथ कसकर कवर करें और तब तक पकाएं जब तक कि पानी अवशोषित न हो जाए और चावल नरम और फूले हुए न हो जाएं। चावल को फुलाएं।
6. तली हुई प्याज और तले हुए काजू से सजाकर पालक बिरयानी को साइड वेजिटेबल करी, रायता, दही की सब्जी या किसी सलाद के साथ परोसें।
7. आप धनिया (सीताफल) या पुदीने की पत्तियों जैसी जड़ी-बूटियों से भी गार्निश कर सकते हैं।

#### पालक टिक्की बर्गर

#### सामग्री

पालक	1.5 कप
छोटे आलू	2
चाट मसाला	1/4 (छोटा चम्मच)
छोटी हरी मिर्च	2
ताजा नींबू का रस	1.5 (छोटा चम्मच)
ताजा हरा धनिया	2 चम्मच
नमक	स्वादानुसार

**बर्गर के लिए**

2 बर्गर बन्स

1 प्याज के टुकड़े

1 टमाटर स्लाइस

2 पनीर के टुकड़े

4 बड़े चम्मच मेयोनीज

1 बड़ा चम्मच टोमैटो केचप

1 बड़ा चम्मच हरी चटनी

लेट्यूस

तलने के लिए तेल

**विधि**

1. आलू को प्रेशर कुकर में उबाल लें। आलू का छिलका उतारकर कढ़कस की सहायता से कढ़कस कर लें। इसी बीच पालक, हरी मिर्च और हरा धनिया बहुत बारीक काट लें।

2. अब एक प्लेट में कटा हुआ पालक, कढ़कस किया हुआ आलू, कटी हुई हरी मिर्च, नीबू का रस, कटा हरा धनिया और नमक मिला लें।

नोट: टिक्की का स्वाद बढ़ाने के लिए आप टिक्की बनाते समय इस मिश्रण में भुने और बारीक कटे हुए मेवे मिला सकते हैं।

3. एक कड़ाही में मध्यम से तेज आंच पर तेल गर्म करें। मिश्रण से टिक्की बना लें।

4. टिक्की को तेल में डालने के बाद, गैस को मध्यम आंच पर कर दीजिये। जैसे ही आपको एक तरफ से ब्राउन कलर दिखाई दे, टिक्की को पलट दें और दूसरी तरफ भी सेक लें। सुनिश्चित करें कि टिक्की जलाएं नहीं।

5. बर्गर बन को आधा काटें और तवे और टोस्ट बन्स पर मक्खन फैलाएं। अब एक बाउल में बर्गर सॉस तैयार करें, इसके लिए एक बाउल में मेयोनेज और टोमैटो सॉस डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। एक दूसरे बाउल में मेयोनेज और चटनी डालें।

6. एक टोस्टेड बन पर बर्गर सॉस फैलाएं और लेट्यूस फैलाएं, फिर टिक्की और फिर चीज़ स्लाइस डालें, प्याज का टुकड़ा और फिर एक टमाटर का टुकड़ा डालें और फिर से हरी चटनी फैलाएं।

बर्गर बन से ढककर हल्का सा दबाएं। हमारा बर्गर सर्व करने के लिए तैयार है।