



Millet's Recipe

Magic Millet

Recipe Book

A Healthy Choice



संस्था के बारे में

माउंट वैली डेवलपमेंट एसोसिएशन (एमवीडीए) एक गैर-लाभकारी स्वेच्छिक संस्था है जो अपने स्थापना से ही ज़मीनी स्तर (जल जंगल, जमीन) पर, शिक्षा, सतत कृषि विकास एवं आजीविका संवर्द्धन, प्राकृतिक संसाधन प्रबन्धन, महिला सशक्तिकरण, क्षमता विकास एवं जागरूकता जैसे क्षेत्रों में युवाओं, महिलाओं और बच्चों के साथ समुदाय के सामाजिक व आर्थिक विकास हेतु प्रयासरत है। संस्था अलग-अलग सहयोगी संस्थाओं और सरकार के साथ मिलकर पशुपालन, कृषि एवं गैर कृषि कार्य, स्थानीय उत्पादों का संग्रहण, प्रसंस्करण, सामुदायिक सुविधा एवं किसान सूचना केन्द्र के द्वारा बाजार, उन्नत प्रजाति के बीज, खाद, कृषि यन्त्र एवं जानकारी उपलब्ध कराती है।

विषय सूचि

रागी चीला.....	1	कोर्णी की खीर	19
रागी इडली	2	बाजरा माल्ट.....	20
मिलेट्स समोसा.....	3	रागी आलू पैन केक.....	21
मिलेट्स मोमोस.....	4	ज्वार आटे के गुलाबजामुन.....	22
मिलेट्स लॉलीपॉप.....	5	ज्वार आटे की चिरोटियाँ.....	23
कोदो मिलेट्स वेज बिरियानी.....	6	ज्वार डोसा.....	24
मिलेट्स पकौड़ा.....	7	ज्वार उपमा.....	25
रागी रोटी.....	8	ज्वार खिचड़ी.....	26
रागी दूध.....	9	ज्वार सिवइयाँ खीर.....	27
मंडुवा का हलवा.....	10	ज्वार चूड़ा.....	28
रागी चाय.....	11	ज्वार पेड़ा.....	29
मिलेट्स पीठा.....	12	ज्वार व बंद गोभी का पकौड़ा.....	30
मिलेट्स पैनकेक.....	13	ज्वार सिवइयाँ का उपमा.....	31
मिलेट्स केक.....	14	ज्वार शरबत.....	32
रागी ब्राउनी.....	15	बाजरा थालीपीठ.....	33
बाजरा जलेबी.....	16	कोर्णी कटलेट.....	34
रागी बर्फी.....	17	झंगोरा रबड़ी.....	35
रागी लड्डू.....	18	झंगोरा पुलाव.....	36

1.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

रागी चीला

सामग्री

- 5.2 कप रागी का आटा
- 1/2 कप चावल आटा
- 1/4 कप सूजी
- 1/8 चम्मच हिंग पाउडर
- 1 चम्मच भूना हुआ जीरा पाउडर
- 2 हरी मिर्च (महीन कटा)
- 1/4 चम्मच सेंधा नमक
- काला नमक
- 1/4 चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- साधारण नमक स्वादानुसार
- 1 कप दही
- आवश्यक अनुसार पानी
- सेकने के लिये घी या तेल
- पसंद अनुसार कद्दूकस की हुई सब्जियां (वैकल्पिक)

विधि

1. रागी, सूजी एवं चावल के आटे को एक बड़े बर्तन में ले, नमक, जीरा, लाल मिर्च, हिंग पाउडर, हरी मिर्च और दही डालें, धीरे धीरे पानी डालें, एक चिकना गाढ़ा घोल बनने तक मिलाए। सलाह आप सभी सामग्री को मिक्सचर जार में डाल सकते हैं और अपना चिकना गाढ़ा घोल प्राप्त करने के लिये ब्लैंड कर सकते हैं।
2. अब कद्दूकस की हुई सब्जियां डालें, और नर्म हाथों से गाढ़े घोल में मिलाएं।
3. गरम तवे पर करछी भर घोल डालें और फैलाएं, धीमें मध्यम आंच पर दोनो तरफ से सुनहरा भूरा होने तक सेक लें।
4. अपने नियमित भोजन में चटनी के साथ परोसें।

2.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

रागी इडली / मडुआ इडली

सामग्री

- 2 कप रागी का आटा
- 1/2 कप उड़द दाल
- पानी आवश्यकता अनुसार
- 1 चम्मच नमक

विधि

1. बाउल में उड़द दाल को धो कर एक घंटे के लिये पानी में भीगोये फिर छाने
2. फिर भीगोइ हुई उड़द दाल को 1/4 कप पानी के साथ ब्लेंडर में डाले महीन होने तक पीस लें।
3. उड़द दाल के पेस्ट को बाउल में डालें, फिर रागी का आटा और नमक डाल कर अच्छी तरह मिला लें, इसे 8 घंटे के लिये या रात भर खमीर होने तक छोड़ दें।
4. खमीर उठने के बाद यह इस्तेमाल के लिये तैयार है।
5. अपने इडली बनाने के बर्तन में पानी डालकर उबाल लें।
6. इडली प्लेट में थोड़ा सा तेल लगा कर चिकना कर लें और बैटर को डाल दें
7. जब पानी उबलने लगे तो ढक्कन खोलें और उसमें इडली प्लेट रखें।
8. ढक कर 10 मिनट तक भांप में पकाएं फिर आंच बंद कर दें और ठण्डा होने
9. एक चम्मच को पानी से गिला कर इस से रागी इडली को निकाल ले।
10. रागी इडली को चटनी एवं सांभर के साथ गरमा-गरम परोसें।
11. इसे सुबह के नाश्ते में तैयार कर इस्तेमाल करें।



3.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

मिलेट्स समोसा

सामग्री

- 1 कप रागी आटा 1 छोटा चम्मच तेल या घी
- 1/2 चम्मच अजवाइन सामग्री
- 1/2 छोटा चम्मच नमक
- आवश्यकतानुसार पानी आटा गूंथने के लिये भराई के लिये
- 1/2 कप उबले हुए मटर चने
- 3 आलू उबले हुए
- 1 बड़ा चम्मच सौंफ
- 3 हरी मिर्च कटी हुई
- 1 मध्यम आकार का प्याज
- 3 बड़े चम्मच तेल
- 1 छोटा चम्मच चना मसाला
- चुटकी भर हींग
- 1/2 चम्मच हल्दी पाउडर
- मुट्ठी भर धनीया पत्ती कटी हुई
- 1/2 छोटा चम्म गरम मसाला
- नमक स्वादानुसार

विधि

1. रागी के आटे को एक कटोरे में इकट्ठा कर लें, पानी डालें और अच्छी तरह से मिला कर घोल तैयार करें। इसे एक भारी तले की कड़ाही में 40 सेकंड तक पकाएं। आंच से हटा दें और इसे ठण्डा होने दें। थोड़ा और रागी का आटा लें और अजवायन, नमक, घी डालकर गूंथ लें और एक तरफ रख दें।
2. भराई के लिये आलू और चना धो कर 2-3 सीटी आने तक उबाल लें, गैस बंद कर दें और पानी निकाल लें। अब एक कढ़ाई में तेल गर्म करें, कटा हुआ प्याज, हरी मिर्च, हींग और हल्दी डाल कर भून लें। अब उबले हुए आलू और चना डालें कुछ देर तक मिलाते रहें।
3. मसाला और स्वादानुसार नमक डालकर एक मिनट तक भूनें कटा हुआ धनीया डालें और देर तक ठीक से मिलाएं। ठीक से पक जाने पर आंच बंद कर दें। आटे को छोटे चपटे अकार में बेल लें।
4. बले हुए आटे को आधा काट लें, और किनारों पर पानी लगा कर चारों ओर से मिला दें। सामान भरने के बाद एक पैन में तेल गर्म करें और समोसे को पक जाने तक तल लें और चटनी के साथ सर्व करें।



4.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

मिलेट्स मोमोस

सामग्री

- 1 चम्मच मक्खन
- 20 ग्राम पनीर (हाथ से मसला हुआ)
- 1/2 चम्मच धनिया, जीरा,
- गरम मसाला पाउडर
- नमक स्वादानुसार
- 2 बड़े चम्मच सेजवान सॉस
- 2-3 बड़े चम्मच तेल
- 4/5 हरी मिर्च कटी हुई
- 1/2 कप ज्वार का आटा
- 1/2 कप बाजरे का आटा
- 1 कप पानी
- 1 बड़े चम्मच क्रीम

विधि

1. एक बाउल में सभी उबली हुई चीजें लें।
2. पनीर, मक्खन एवं अन्य बची हुई सारी सामग्री डालें।
3. एक बर्तन में एक कप पानी उबालें, लाल मिर्च पाउडर या गरम मसाला डालें, दोने इसमें डालें एवं तुरंत आटे को फेटते हुए गूंध लें।
4. फिर ढक्कन लगाकर 1-2 मिनट पकने दें।
5. इसके बाद आटे को (गर्म ही) चिकना कर हथेली पर तेल लगाकर अच्छे से गूंध
6. इसी गूंधे हुए आटे से छोटे छोटे लोई निकाल कर गोल आकार में बेल लें।
7. इस में थोड़ी फीलिंग डालें और मोमोज का कोई आकार दें।
8. बर्तन में तेल लगा कर सभी मोमोज को उबलते पानी में 10-12 मिनट तक भांप दें।
9. भांप बंद होने के बाद बाहर निकालें और 5 मिनट के लिये ठंडा होने दें।



5.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

मिलेट्स लॉलीपॉप

सामग्री

- 1 कप पनीर
- 1 बड़ा चम्मच चावल का आटा
- 1 छोटा चम्मच बाजरे का आटा
- 1 बड़ा चम्मच ज्वार का आटा
- 1 उबला आलू (बड़ा)
- 1 बड़ा चम्मच प्याज (कटा हुआ)
- 1 छोटा चम्मच गाजर (कट्टकस किया हुआ)
- 1/4 छोटा चम्मच हरी मिर्च (वैकल्पिक)
- 1/4 कप कोई भी हरी पत्तेदार सब्जी
- 3 चुटकी जीरा और धनिया फल
- तेल तलने के लिये
- स्वादानुसार नमक
- आवश्यक अनुसार दूधपिक

विधि

1. पनीर को एक बाउल में क्रम्बल कर लें।
2. क्रम्बल किए हुए पनीर में सभी मैदा, कटी हुई हरी सब्जियां, प्याज के स्लाइस, उबली सब्जियों, हरी मिर्च डालें।
3. इसमें नमक, जीरा और धनिया फल पाउडर छिड़कें। अच्छी तरह मिलाएं। उपरोक्त मिश्रण को सख्त आटे की तरह बना लें।
4. आटे की छोटी-छोटी लोई लेकर लॉलीपॉप का आकार दें।
5. मध्यम आंच पर एक कड़ाही में तेल गरम करें। आकार के लॉलीपॉप को दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक और अच्छी तरह से पकने तक तलें।
6. क्रिस्पी लॉलीपॉप को सर्विंग प्लेट में निकाल लें। तले हुए लॉलीपॉप में दूधपिक डालें।
7. किसी भी चटनी या सॉस के साथ गरमागरम परोसें।



6.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

कोदो मिलेट्स वेज बिरियानी

सामग्री

- कोदो बाजरा 1 कप
- प्याज -2 ,टमाटर -2
- अदरक लहसुन पेस्ट -1 छोटा चम्मच
- हरा धनिया पुदीने के पत्ते
- ½ कप कसकर पैक किया हुआ
- गाजर-2 ,बीन्स -4
- हरी मटर- ½ कप
- मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- गरम मसाला- 1 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर - ½ छोटा चम्मच
- नमक आवश्यकतानुसार
- पानी 1½ कप नींबू का रस
- घी/तेल- 1 टेबल स्पून
- सौंफ - 1 छोटा चम्मच
- तेज पत्ता 1 चक्र फूल 1 लौंग 3

विधि

1. एक प्रेशर कुकर में घी / तेल गरम होने के बाद उसमें सारी सामग्री को एक-एक करके डालें। इसके बाद प्याज डालें और भूरा होने तक पकाएं और फिर अदरक लहसुन का पेस्ट डालें और अच्छे से पकायें।
2. अब साफ किया हुआ पुदीना और हरा धनिया डालें फिर कटे हुए टमाटर डालें और इसे अच्छी तरह मिला लें और गलने तक पका लें और कटी हुई सब्जियां डाल दें।
3. सब्जी को मिलायें और 5 मिनट तक भूने और फिर मसाले में एक-एक कर डालें और अच्छी तरह मिला लें ताकि सभी भुनी हुई सब्जियों में ये अच्छी तरह कोदो बाजरा को लगभग 10 मिनट के लिए पानी में भिगो दें। इसके बाद भीगे हुए मिश्रण को कुकर में डालें।
4. सभी चीजों को एक साथ मिलाएं और अब आवश्यकतानुसार पानी डालें। फिर अंत में नमक डालें। एक बार पानी में उबाल आ जाए कुकर बंद कर दें और तेज आंच पर 2 मिनट तक पकाएं और फिर धीमी आंच पर 1 सीटी आने तक पकाएं और गैस बंद कर दे भांप निकलने तक प्रतीक्षा करें और फिर कुकर खोलें।

7.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

मिलेट्स पकौड़ा

सामग्री

- 1 बड़ा प्याज़ कटा हुआ
- 1/2 कप कटी हुई गोभी सामग्री
- 1 कप कटी हुई शिमला मिर्च
- 2 हरी मिर्च
- आवश्यकता अनुसार करी पत्ता
- आवश्यकतानुसार कटी हुई धनिया पत्ती
- 1 बड़ा चम्मच चावल का आटा
- 1 कप रागी का आटा
- 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच कढ़कस किया हुआ अदरक
- 1 टीस्पून सौंफ पाउडर
- स्वादानुसार नमक
- आवश्यकतानुसार तेल तलने के लिए

विधि

1. एक बाउल लें उसमें सभी सामग्री डालकर अच्छी तरह मिला लें।
2. पानी सावधानी से थोड़ा-थोड़ा करके डालें।
3. पकौड़ा की कंसिस्टेंसी बना लीजिये.
4. कढ़ाई में तेल गरम करें और धीमी मध्यम आंच पर पकौड़े तल लें।
5. पकौड़ा क्रिस्पी होने पर टिश्यू पेपर पर निकाल लें.
6. अब पकौड़े परोसने के लिए तैयार हैं।



8.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

रागी रोटी

सामग्री

- 1 कप रागी का आटा
- 1/2 कप कटा हुआ प्याज
- कटा हरा धनिया 1/4 कप
- 1 छोटा चम्मच हरी मिर्च का पेस्ट
- 1/4 कप भुने और पिसे हुए मेवे
- भुने चने 1 छोटा चम्मच
- 1/4 कप कद्दूकस की हुई गाजर
- नमक आवश्यकता अनुसार

विधि

1. एक मिक्सिंग बाउल में सभी सामग्री को मिला लें। पानी डालकर गूंथ लें।
2. एक नॉन स्टिक तवे पर रोटी बनाएं और उस पर एक छोटा चम्मच तेल डालें धीमी आंच पर तवा रखकर रोटी को सेंक लें।



9.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

रागी दूध

सामग्री

- 1 छोटा चम्मच तला हुआ रागी का आटा
- 1/4 कप गुड़ का पाउडर
- 1 कप दूध
- 1 कप पानी

विधि

1. रागी पाउडर को पानी में डालिये, मिलाइये और उबाल लीजिये.
2. गुड़ डालें, घुलने दें।
3. गरम होने के बाद दूध डालें और परोसें।



10.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

मंडुवा का हलवा

सामग्री

- 1 कप ज्वार का आटा
- 3 चम्मच मक्खन / तेल
- 1 कप दूध
- 4 छोटे चम्मच गुड़ पाउडर
- 1/4 छोटा चम्मच इलायची पाउडर
- 2 छोटे चम्मच कद्दूकस किया हुआ सूखा नारियल और सूखे मेवे

विधि

1. एक पैन में घी गरम करें।
2. ज्वार का आटा डालें और धीमी से मध्यम आंच पर 2-3 मिनट तक लगातार चलाते हुए भूनें।
3. दूध और गुड़ पाउडर डालें, अच्छी तरह मिलाएँ और मिश्रण को गाढ़ा होने तक पकाएँ। अब अंत में इलायची पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
4. कसा हुआ सूखा नारियल, सूखे मेवे से गार्निश करें और क्रीमी ज्वार के आटे का हलवा परोसने के लिए तैयार है।



11.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

रागी चाय

सामग्री

- 2 बड़ी चम्मच साबुत रागी का दाना
- 1/8 छोटा चम्मच चाय मसाला
- ½ -1 छोटा चम्मच गुड़
- 1 कप पानी
- 1 चम्मच धनिया के बीज (वैकल्पिक)
- दूध (वैकल्पिक)

विधि

1. साबुत रागी के दानों को 6-7 मिनट के लिए धीमी आँच पर भूनें जब तक कि यह काला ना हो जाए और थोड़ा धुँआ ना निकलने लगे।
2. भुने हुए रागी के दाने को ग्राइंडर में पीस लें।
3. फिर 1 कप पानी में साबुत रागी का दाना डालें, चाय मसाला
4. धनिया के बीज डालना आपकी पसंद है; डालने से पहले उन्हें भी सूखा है।
5. इसके अलावा, दूध डालना पूरी तरह से वैकल्पिक कदम है।
6. इसे अच्छे से उबाल दें और गरम परोसें।

टिप्पणी: सेंकने के लिए भारी तले के बर्तन का इस्तेमाल करें।

12.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

मिलेट्स पीठा

सामग्री

- 1 कटोरी रागी का आटा
- 1 कटोरी सूखा नारियल
- 250 ग्राम गुड़
- 1 छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर
- 1 बड़ा चम्मच कद्दूकस किया हुआ अदरक
- स्वादानुसार नमक
- 1 बड़ा चम्मच इलायची पाउडर

विधि

1. एक पैन गरम करें उसमें गुड़ डालें, गुड़ पिघलाने के बाद उसमें नारियल डालें और भूनें अदरक, इलायची पाउडर और काली मिर्च पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। जब मिश्रण सूख जाए तो उसे साइड कर दें।
2. एक पैन गरम करें 2 1/2 कटोरी पानी डालें, नमक डालें और चावल का आटा डालकर अच्छी तरह मिलाएँ और नरम आटा गूँथ लें।
3. गूँथे हुए आटे को 10 से 13 टुकड़ों में बांट लें। एक टुकड़ा चपटा करके उसमें नारियल का मिश्रण भरें। इसे ढककर गोल आकार दें।
4. बॉल को स्टीमर पर स्टीम करें। अब पकोड़ी तैयार है।

13.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

मिलेट्स पैनकेक

सामग्री

- 200 ग्राम बाजरा पेनकेक्स प्रीमिक्स
- 1 बड़ा चम्मच चॉकलेट सॉस
- 1 बड़ा चम्मच चोको चिप्स
- 1 बड़ा चम्मच शहद
- आवश्यकता अनुसार दूध बैटर बनाने के लिए
- 1/2 कप अंगूर
- 1/2 कप मैंगो क्यूब्स
- 1 बड़ा चम्मच मक्खन

विधि

1. एक मिक्सिंग बाउल लें प्रीमिक्स डालें
2. पिघला हुआ मक्खन और दूध डालें
3. इसे हाथ से अच्छे से तब तक फेंटें जब तक कि चिकना बैटर न बन जाए
4. एक गरम तवे पर बैटर से भरा एक छोटा चमचा डालें, चॉको चिप्स छिड़कें, दोनों तरफ से 1 मिनट के लिए पकाएं
5. शहद, चॉकलेट सॉस डालें
6. कटे हुए फल डालें
7. बाजरे के स्वादिष्ट मुलायम पैनकेक परोसने के लिए तैयार हैं

14.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

मिलेट्स केक

सामग्री

- आवश्यकतानुसार गेहूं
- 1/2 कप रागी का आटा सामग्री
- बिस्किट (छोटा पैकेट)
- 1 आम वैकल्पिक
- आवश्यकता अनुसार रागी
- 1/2 कप चीनी पाउडर
- 3/4 कप नारियल का दूध
- 6 से 8 बड़े चम्मच जैतून का तेल
- 1 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
- बेकिंग सोडा 1/2 छोटा चम्मच
- एक चुटकी नमक
- 2 चम्मच कॉफी पाउडर
- एक चुटकी दालचीनी पाउडर
- 2 अंडे आवश्यकता अनुसार
- दही आवश्यकता अनुसार
- खजूर 20
- काजू (12 नग) अंगूर 12
- गाढ़ा क्रीम

विधि

1. सबसे पहले एक प्याले में मैदा ले लीजिए
2. फिर अपने रागी के आटे को नाप कर आटे के साथ मिलाएं। बेकिंग पाउडर, बेकिंग सोडा एक चुटकी नमक डालकर अलग रख दें। कृपया शुगर (पाउडर) भी डालें।
3. फिर सॉस पैन लें, थोड़ा पानी डालें, अच्छी तरह से गरम करें, अपने खजूर, काजू, पिस्ता (वैकल्पिक) को 20 मिनट के लिए भिगो दें।
4. फिर अंडे, जैतून का तेल, दही, सब कुछ एक अंडे के बैटर में फेंटें इसे एक तरफ रख दें
5. फिर भिगोए हुए खजूर, काजू, पिस्ता सब कुछ लें, नारियल का दूध, (फुल क्रीम) डालें, अपने मिक्सर ग्राइंडर में अच्छी तरह पीस लें। तैयार केक बैटर में अंडे का मिश्रण भी डालें।
6. सब कुछ अच्छी तरह से फेंटें फिर आपको मिल जाएगा एक रिबन स्थिरता। फिर दो मिनट के अपने ओवन को 180 डिग्री के तापमान पर गर्म करें। फिर 40 मिनट के लिए बेक करने के लिए लिए केक ट्रे बैटर सेट करें। 8.40 मिनट बाद आपका केक बनकर तैयार है, तापमान एकदम ठंडा होने पर आप केक को काट कर चख सकते हैं।

15.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

रागी ब्राउनी

सामग्री

- आवश्यकतानुसार सूखी सामग्री
- 3/4 कप रागी का आटा
- 1/2 कप गुड़ का पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
- 1/4 कप बिना चीनी का कोको पाउडर
- स्वादनुसार नमक गीली सामग्री के लिए
- 1/4 कप काजू दही
- 4 बड़े चम्मच नारियल का तेल
- 2 अधिक पके केले
- 1/2 कप डार्क चॉकलेट
- 1 बड़ा चम्मच अखरोट कटा हुआ
- 1 टेबल स्पून काजू कटे हुए

विधि

1. रागी के आटे को हल्का ब्राउन होने तक भूनिये और ठंडा होने के लिये रख दीजिये. एक बाउल में केले के टुकड़े डालकर मैश कर लें। गुड़ पाउडर , बेकिंग पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
2. इसके ऊपर एक छलनी रखें और इसमें बिना मीठा कोको पाउडर, भुना रागी का आटा डालें और छलनी से छान लें। नारियल का तेल, नमक, काजू दही डालें और कट एंड फोल्ड तकनीक से अच्छी तरह मिलाएँ।
3. कुछ डार्क चॉकलेट कटी हुई डालें। बेकिंग ट्रे को नारियल के तेल से ग्रीस करके तैयार करें
4. कटे हुए काजू और कटे हुए अखरोट डालकर हल्का सा दबा दें।
5. ओवन को 180 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट करें और बेकिंग ट्रे को 15-20 मिनट या टूथपिक के साफ होने तक बेक करने के लिए रखें ।
6. एक तरफ सेट करें और पूरी तरह ठंडा करें। वर्गों में काटें और एक स्वस्थ चॉकलेट ब्राउनी का आनंद लें

16.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

बाजरा जलेबी

सामग्री

- एक कप बाजरा
- 1 कप मैदा सामग्री निर्देश
- आवश्यकतानुसार चुकंदर का रस एक गाढ़ा घोल तैयार करने के लिए
- 1 कप गुड़ चाशनी के लिए
- 1/2 कप पानी

विधि

1. एक कटोरी बाजरा लें। सूखे मिक्सी के जार में बाजरे का बारीक पाउडर बना लें।
2. एक समान मिश्रण के लिए 1 कप मैदा और 1/4 कप बाजरा के मिश्रण को छान लें
3. छाने हुए मिश्रण को दूसरे बाउल में निकाल लें। इसमें चुकंदर का जूस मिला लें।
4. इसे अच्छी तरह मिलाएं। इसे 8 से 12 घंटे के लिए फर्मेंट होने दें।
5. दूध के पैकेट का ढक्कन लें। इसे एक कोन में डालो।
6. इसे बैटर से भरें सिरे पर एक छोटा सा छेद करें।
7. एक कड़ाही में मध्यम आंच पर डीप फ्राई करने के लिए तेल गरम करें।
8. कोन को दबा कर पैन में छोटे आकार की जलेबी बना लीजिये.
9. चाशनी के लिए एक भारी तले की कढ़ाई लें। चीनी डालें और उसमें पानी डालें और एक तार की चाशनी बनाने के लिए मध्यम आंच पर लगातार चलाते रहें।
10. जलेबी को चिमटे से उठाकर चाशनी में कुछ देर के लिए डुबा दें।
11. जलेबी को एक सर्विंग प्लेट में डालें और परोसें।

17.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

रागी बर्फी

सामग्री

- 2 बड़े चम्मच घी
 - 1/2 कप रागी का आटा
- #### सामग्री
- 3/4 कप गुड़ (बारीक कटा हुआ)
 - 1/4 कप बादाम पाउडर
 - 1/4 कप दूध
 - 1/4 छोटा चम्मच इलायची पाउडर

विधि

1. एक चौड़े नॉन-स्टिक पैन में घी गरम करें, रागी का आटा डालकर अच्छी तरह मिला लें और लगातार हिलाते हुए, मध्यम आँच पर 3 मिनट तक पका लें।
2. गुड़ डालकर अच्छी तरह मिला लें और लगातार हिलाते हुए, मध्यम आँच पर 2 से 3 मिनट तक पका लें।
3. बादाम पाउडर, दूध और इलायची पाउडर डालें, अच्छी तरह मिलाएँ और लगातार हिलाते हुए मध्यम आँच पर 2 से 3 मिनट तक पकाएँ।
4. मिश्रण को घी से चुपड़े हुए एल्युमीनियम टिन में डालें और समान रूप से फैलाएं। ऊपर से तिल छिड़कें।
5. थोड़ा ठंडा करें फिर 2 घंटे के लिए या सख्त होने तक फ्रिज में रखें।
6. एक तेज चाकू का उपयोग करके 18 बराबर टुकड़ों में काट लें। परोसें या एक एयर टाइट कंटेनर में स्टोर करें और आवश्यकतानुसार उपयोग करें।



18.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

रागी लड्डू

सामग्री

- 1^{1/2} कप रागी का आटा
- 1/2 कप कटे हुए अखरोट
- 1 बड़ा चम्मच तिल
- 1/4 कप कटूकस किया हुआ नारियल
- 1 छोटा चम्मच इलायची पाउडर
- 1 कप गुड़
- 1 बड़ा चम्मच सोंठ पाउडर (वैकल्पिक)
- 1/4 कप घी

विधि

1. तिल, अखरोट और नारियल को सूखा भून लें और एक तरफ रख दें
2. उसी पैन में घी डालें। गरम होने पर रागी का आटा डालें और आटे को खुशबूदार होने तक भूनें। बहुत धीमी आंच पर गरम करें। इस प्रक्रिया में 10-12 समय लगता है।
3. अब रागी का आटा, अखरोट, तिल और सूखा नारियल मिलाएं। इलायची और सोंठ पाउडर डालें।
4. टेबल स्पून पानी लें और गुड़ को पिघला लें। पिघलने के बाद इसे छलनी से छान लें और रागी के आटे के मिश्रण में गुड़ का पानी डालें। सबकुछ अच्छी तरह मिला लें।
5. मिश्रण थोड़ा ठंडा होने पर (लड्डू बनाने के लिये सहनीय) थोड़ा सा हाँथ में लेके लड्डू बना लें और नारियल के बुरे के साथ कोट कर लें
6. एक हवाबंद कंटेनर में भंडारित करें।

19.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

कोर्णों की खीर

सामग्री

- 100 ग्राम कोर्णों
- (फॉक्सटेल मिलेट)
- 30 ग्राम पीली मूंग दाल
- 350 मिली पानी
- 200 ग्राम गुड़
- 500 मिली दूध
- 20 ग्राम काजू
- 50 ग्राम घी
- 1 ग्राम इलायची
- 15 ग्राम किशमिश
- 2 ग्राम बादाम फ़्लेक्स

विधि

1. एक पैन को मीडियम हाई फ़्लेम पर गर्म करें. उसमें थोड़ा घी डालें और काजू और इलायची को सुनहरा होने तक फ्राय करें और निकाल कर अगल रख लें।
2. अब उसी पैन में बचा हुआ घी गर्म करें और उसमें कोर्णों को डालकर लगातार चलाते हुए सुनहरा होने तक भूनें।
3. मूंगदाल को थोड़े से पानी के साथ प्रेशरकुक कर के रख लें।
4. कोर्णों को भी पानी डालकर तीन सीटी आने तक पकाएं।
5. अब एक पैन में गुड़ और पानी डालकर गुड़ को पिघला लें। जब गुड़ पूरी तरह से घुल जाए तो इसे पकी हुई कोर्णों में डालकर अच्छी तरह से चलाएं।
6. दाल को भी इसमें डालें और 3-4 मिनिट तक पकाएं।
7. अब आंच धीमी करें, दूध डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
8. खीर में तले हुए काजू, इलायची और किशमिश डालकर 5 मिनिट पकाएं।
9. काजू से गार्निश करके गरमागरम परोसें।

20.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

बाजरा माल्ट

सामग्री

- 100 ग्राम रागी का आटा
- 1/2 सोंठ
- 1/2 इलायची पाउडर
- 100 ग्राम देशी चीनी
- 200 मिली नारियल का दूध
- 200 मिली पानी

विधि

1. एक छोटी कटोरी में रागी का आटा पानी में मिलाएं, पानी उबालें, सोंठ इलायची पाउडर, देशी चीनी डालें उबाल आने पर रागी के आटे का मिश्रण डालें, लगातार चलाते हुये मिलायें।
2. फिर कोकोनट मिल्क डाल कर अच्छी तरह चलायें जब गैस से बुलबुला उठने लगे (यह बच्चों के लिये भी अच्छा है) बहुत ही स्वादिष्ट पेट भर देने वाला नाश्ता, या आप इसे शाम को भी ले सकते हैं।



21.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

रागी आलू टिक्की

सामग्री

- रागी का आटा - 100 ग्राम
- आलू- 8
- लाल मिर्च पाउडर
- हरी मिर्च -4
- अंडे 4
- काली मिर्च- 8 ग्राम
- गरम मसाला-3 ग्राम
- प्याज- 1
- करी पत्ता
- हरा धनिया
- तेल
- नमक आवश्यकतानुसार

विधि

1. आलू को कद्दूकस कर लें ठण्डे पानी में डालकर 5 मिनट रखकर निचोड़ लें. इसमें, अंडे, रागी का आटा, प्याज हरी मिर्च, लाल मिर्च पाउडर, नमक, गरम मसाला, हरा धनिया, काली मिर्च आदि डालकर मिला लें.
2. पैन गरम करके तेल लगाएं व मिश्रण को टिक्की का अकार देकर पैन पर शैलो फ्राय करें. टमाटर के सॉस व चटनी के साथ परोसें.



22.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

ज्वार आटे के गुलाबजामुन

सामग्री

- ज्वार का आटा - 100 ग्रा.
- मैदा - 100 ग्रा.
- पनीर- 100 ग्रा.
- खोए-200 ग्रा.
- बेकिंग सोडा - 2 ग्रा.
- दूध - 100 मिली
- शक्कर - 100 ग्रा.
- इलाइची
- तेल

विधि

1. पनीर व खोए को अच्छी तरह मसल लें, इसमें ज्वार का आटा, मैदा एवं सोडा मिलाएं. धीरे धीरे दूध डालकर इसे गूंथ लें.
2. इसके छोटे-छोटे गोले बनाकर तलें एवं शक्कर की चाशनी में डाले. इसे इसी तरह या आइस क्रीम के साथ परोसें.

23.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

ज्वार आटे की चिरोटियाँ

सामग्री

- ज्वार का आटा - 1 कप
 - मैदा - 2 कप
 - शक्कर पाउडर आधा कप
 - घी- आधा कप
 - अरारोट- आधा कप
 - गरम पानी
- आवश्यकतानुसार.

विधि

1. पनीर व खोए को अच्छी तरह मसल लें, इसमें ज्वार का आटा, मैदा एवं सोडा मिलाएं. धीरे धीरे दूध डालकर इसे गूंथ लें.
2. इसके छोटे-छोटे गोले बनाकर तलें एवं शक्कर की चाशनी में डाले. इसे इसी तरह या आइस क्रीम के साथ परोंसें.



24.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

ज्वार डोसा

सामग्री

- ज्वार दो भाग
- उड़द दाल एक भाग
- एक छोटा चम्मच मेथी के दाने

विधि

1. ज्वार दो भाग व उड़द दाल एक भाग तथा एक छोटे चम्मच मेथी के दाने चार से पांच घंटे भिगोयें तथा एक साथ बारीक लपसी (घोल) के रूप में पीस लें। स्वादनुसार नमक डालकर इसे रातभर (खमीर उठने) तक रख दें।
2. पहले से गर्म किए डोसे बनाने के तवे पर एक छोटा चम्मच तेल फैलाएं तथा तवे पर घोल डालें और कलछी की सहायता से इसे पतले गोलाकार रूप में फैलाएं। कड़क डोसा होने तक इसे सेकें। चटनी के साथ गर्म-गर्म परोसें।



25.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

ज्वार उपमा

सामग्री

- ज्वार का रवा
- राई चना दाल
- प्याज
- हरी मिर्च गाजर
- टमाटर
- करी पत्ते
- नमक स्वादानुसार
- पानी

विधि

1. एक कप ज्वार का रवा लेकर सुनहरा होने तक भूनें। तेल में राई, चना दाल, प्याज, हरी मिर्च, गाजर, टमाटर, करी पत्ते डालकर भूनें। इसमें तीन कप पानी व स्वादानुसार नमक डालकर उबालें।
2. अब इसमें धीरे-धीरे भूना रवा मिलाएं तथा धीमी आंच पर नरम होने तक अच्छी तरह पकाएं एवं गर्म-गर्म परोसें।



26.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

ज्वार खिचड़ी

सामग्री

- ज्वार खिचड़ी रवा
- मूंग दाल
- प्याज
- हरी मिर्च
- धनिया पत्ता
- अदरक लहसुन का पेस्ट
- नमक स्वादानुसार

विधि

1. 1/2 कप मूंग दाल तथा 1 कप ज्वार रवे को 15 मिनट तक भिगोकर रखें। राई, जीरे के छौंक में प्याज, हरी मिर्च, अदरक-लहसुन मिश्रण, टमाटर, हल्दी डालकर भूने। पर्याप्त पानी व स्वादनुसार नमक डालकर, उबलने दें।
2. अब इसमें भिगोया हुआ खिचड़ी रवा व मूंगदाल डालें व पकाएं। ठीक तरह से पकने तक धीमी आंच पर पकाएं था गर्म-गर्म परोसें।



27.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

ज्वार सिवइयाँ खीर

सामग्री

- ज्वार की सिवइयाँ
- दूध
- इलाइची पावडर
- शक्कर
- सूखे मेवे

विधि

1. एक बर्तन में काजू व अन्य सूखे मेवे, घी डालकर सिवइयाँ के साथ भूनें। पानी तथा दूध को उबालें, बाद में सिवइयाँ डालें। आधा पक जाने के बाद चीनी डालकर पूरा पकने तक धीरे-धीरे हिलाएं।
2. इसमें इलायची पाउडर डालकर, काजू तथा अन्य सूखे मेवे से सजाएं। पारंपरिक मीठे पकवान के रूप में गर्म-गर्म परोसें।



28.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

ज्वार चूड़ा

सामग्री

- ज्वार का चूड़ा
- तेल
- मूंगफल्ली
- सूखी हरी मिर्च व
प्याज
- स्वादानुसार
नमक

विधि

1. चूड़े को तलकर अलग रख लें। तेल गर्म करके उड़द दाल, तली हुई चना दाल, जीरा, मूंगफली, लाल मिर्च डालें तथा भूरा होने तक तल लें तथा इसमें कटी हुई प्याज, हरी मिर्च का पेस्ट, एक चुटकी हल्दी डालें।
2. अब स्वादानुसार नमक डालकर सभी चीजों को एक साथ भूनें। उक्त सामग्री में तले हुए पोहे डालकर अच्छी तरह मिलाएं



29.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

ज्वार पेड़ा

सामग्री

- ज्वार के पोहे
- दूध पावडर
- इलाइची
- घी
- शक्कर पावडर
- सूखे मेवे
- पिस्ता

विधि

1. ज्वार के पोहों को सेककर बारीक पीस लें। 100 ग्रा. पोहे के लिये 10 ग्रा. दूध पाउडर मिलायें।
2. इलायची एवं शक्कर पीसकर अच्छी तरह मिलाएं। उक्त मिश्रण में धीरे-धीरे घी डालें तथा छोटे-छोटे गोले बनाकर पेड़ें का आकर दें व मेवों से सजाएं।



30.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

ज्वार व बंद गोभी का टिक्की

सामग्री

- बंध गोभी कद्दूकस की हुई
- 1 कप ज्वार का आटा
- 1 कप दही
- 2 चम्मच निम्बू का रस
- हरा धनिया बारीक कटा
- 2 चम्मच अदरक हरी मिर्च का पेस्ट
- नमक, शक्कर-
स्वादानुसार,
- लहसुन बारीक कटा - 1
चम्मच
- बेकिंग पावडर 1 चुटकी.

विधि

1. सारी सामग्री एक बर्तन में अच्छी तरह से मिलाकर गूंथ लें. इस आटे के तीन भाग करे व तीन भागों के रोल बनाकर चिकनाड़ लगी थाली में रखकर भाप में 12 मिनट तक पकाएं.
2. ठंडा होने पर चाकू से छोटे छोटे तुकड़े काट कर तेल में शैलो फ्राई करें . गरम गरम चटनी के साथ परोसें.



31.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

ज्वार सिवइयाँ का उपमा

सामग्री

- ज्वार की सिवइयाँ- 1 कप
- पानी- 2 कप,
- प्याज
- हरी मिर्च
- कैरेट, बीन्स,
- राई, चना दाल, उड़द दाल,
- जीरा, मूंगफली, करी पत्ता.

विधि

1. ज्वार सिवइयाँ को थोड़े-से तेल में सेकें व अलग रखें। राई, चना दाल, उड़द दाल, जीरा, मूंगफली, करी पत्तों के साथ छौंकिएं, अब कटी हुई कैरेट, बीन्स डालकर भुने व पानी डालकर उबालें तथा स्वादानुसार नमक डालें ।
2. उबलते हुए पानी में सेकी हुई ज्वार सेवइयों को डालिये और धीमी आंच पर पकाइए तथा गर्म-गर्म परोसिए ।



32.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

ज्वार शरबत

सामग्री

- ज्वार का आटा - 1 कप
- जौ का आटा - 1 कप
- शक्कर
- निम्बू का रस
- नमक, व पानी
आवश्यकानुसार

विधि

1. ज्वार के आटे एवं जौ के आटे को पानी में डालकर 20 मिनट तक उबालें। छानकर काली मिर्च, निम्बू का रस 1/4 चम्मच, नमक 1 चुटकी व शक्कर 1 चम्मच डालकर मिलाएं।
2. फ्रिज में ठंडा करें, बर्फ डाल कर पेश करें।



33.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

बाजरा थालीपीठ

सामग्री

- बाजरे का आटा - 1 कप
- बेसन- 2 चम्मच,
- चावल का आटा - 2 चम्मच
- बारीक कटा प्याज
- हरी मिर्च
- हरा धनिया
- लहसुन का पेस्ट- 1 चम्मच
- तेल
- नमक आवश्यकानुसार.

विधि

1. सारी सामग्री को अच्छी तरह से मिला लें. गरम पानी से गूंथकर गोले बना लें.
2. पॉलीथिन पर बेलकर या थापकर रोटी बनाए व तवे पर धीमी आंच पर सेके
3. दोनों तरफ तेल लगाकर पकाए व आचार या दही के साथ परोसें.

34.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

कोणीं कटलेट

सामग्री

- कोणीं 100 ग्रा,
- आलू उबले हुए- 50 ग्रा
- गाजर-20 ग्रा
- बिन्स - 20 ग्रा
- हरी मटर-20 ग्रा
- काली मिर्च
- नमक
- चाट मसाला स्वादानुसार
- ब्रेड क्रम्स -5 चम्मच
- कार्न फ्लावर - 4 चम्मच
- प्याज -2,
- हरी मिर्च -4
- हरा धनिया.

विधि

1. कोणीं व आलू को अलग अलग उबाल लें. दोनो को मिलाकर अच्छी तरह मसल लें. गाजर घिस लें, मटर भून लें, बीन्स, मटर व गाजर को दरदरा पीसकर कोणीं के मिश्रण में मिला लें.
2. प्याज़ हरी मिर्च व हरा धनिया बारीक काटकर मिला लें. सभी पदार्थों को एक साथ मिलाकर मसल लें. चाट मसाला, नमक, काली मिर्च भी मिला लें.
3. इस मिश्रण की टिक्कीयां बनाकर फ्रिज में 15 मिनट रखें. कार्नफ्लावर का पानी में घोल बना लें. टिक्कीयों को इस घोल में डुबाकर निकालें व ब्रेड क्रम्स में लपेटें, पैन में शैलो फ्राय करें या पूरी तरह तलें. टोमटो सॉस के साथ परोसें.



35.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

झंगोरा रबड़ी

सामग्री

- दूध-250 मिली
- बादाम - 5 ग्रा
- पिस्ता - 5 ग्राम
- शक्कर-20 ग्राम
- झंगोरा आटा - 10 ग्राम
- इलायची पावडर-1 ग्राम
- फूड कलर - 1 चुटकी

विधि

1. दूध को गरम करें. झंगोरा के आटे को एक कटोरी में लेकर थोड़े से पानी में घोल लें. इसे उबलते हुए दूध में डालकर अच्छी तरह चम्मच से मिलाते जायें.
2. अब इस गाढ़े हुए दूध में बादाम, पिस्ता, इलायची पावडर व शक्कर डालें. फ्रिज में ठंडा करके सर्व करें.

36.

मोटा अनाज : स्वाद के साथ स्वास्थ्य

झंगोरा पुलाव

सामग्री

- झंगोरा 1 कप
- पानी 1½ कप
- कटी हुई सब्जियां जैसे कैरट बीन्स, आलू, मटर- 1 कप
- 1 कटा हुआ प्याज
- हरी मिर्च - 2
- पुदीना - ½ कप
- घी-3 चम्मच
- दालचीनी- 1 टुकड़ा
- इलायची-1
- लौंग 2 तेजपत्ता- 1
- सौंफ ½ चम्मच
- नमक - स्वादनुसार.

विधि

1. झंगोरा को धोकर भीगा दें. प्रेशर कुकर में घी डालें, अदरक लहसून को भुनें, अब पुदीना व कटी हुई सब्जियाँ डालें, 5 मिनट भुनें, नींबू रस व नमक डालकर 1 मिनट भुनें पानी डालकर उबलते ही, झंगोरा डाल दें.
2. 1 मिनट हिलायें प्रेशर कुकर का ढक्कन लगायें 1 सीटी आते ही बंद कर दें झंगोरा का पुलाव तैयार है हरे धनिये से सजाएं.



"मिलेट्स, सबके लिए स्वस्थ भोजन का आहार"

इस रेसिपी बुक में दी गई रेसिपी का इस्तेमाल ज़रूर करें और स्वादिष्ट मिलेट्स का आनंद लें। यह आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होगा और आपके खाने का स्वाद भी बढ़ायेगा। तो अब देर किस बात की, जल्द ही इस्तेमाल करें और स्वस्थ जीवन का आनंद पायें।

धन्यवाद

माउंट वैली डेवलपमेंट एसोसिएशन, ग्राम दोणी, पोस्ट
ऑफिस मैघाधार, घनसाली, टिहरी गढ़वाल, उत्तराखंड,
249155 इमेल : contact@mvda.org.in



Millet's Recipe .. A Healthy Choice

