

नवरात्रि व्रत रसोई 2026

साबूदाना खिचड़ी + कुट्टू पूरी

खिली खिचड़ी • पूरी न फटे • घर के टिप्स

VH Original • voriginal.com

दो आम शिकायतें: साबूदाना चिपक जाता है, कुट्टू की पूरी फट जाती है। नीचे घर की रसोई वाले टिप्स हैं — ब्रांड या रेस्टोरेंट की कॉपी नहीं। नमक व्रत में सेंधा।

साबूदाना खिचड़ी — खिली कैसे रहे

1. साबूदाना धोकर इतना पानी रखें कि दाने डूब जाएँ। 10 मिनट बाद पानी छान दें। भीगे दाने ढक्कन 3-4 घंटे या रात भर रखें। दाने फूलें, अंदर सफेद न रहें, आपस में गोल न बनें।
2. पकाने से पहले उंगलियों से फेंटें। अगर पानी टपकता है तो कपड़े पर 10 मिनट सुखाएँ। गीला साबूदाना चिपकता है।
3. कढ़ाई में घी, जीरा, कटी हरी मिर्च, मूंगफली भूनें। आलू डालें तो पहले आलू गल चुका हो।
4. साबूदाना डालकर तेज आँच पर लगातार हिलाएँ 2-3 मिनट। फिर आँच कम। ढक्कन तभी 1 मिनट, फिर खोलकर भाप निकालें।
5. सेंधा नमक और थोड़ी चीनी अंत में। नींबू आँच बंद करके। ज्यादा पानी या ज्यादा ढक्कन = लुगदी।

कुट्टू पूरी — फटे नहीं, फूले

1. कुट्टू का आटा छानें। उबला आलू मैश करके मिलाएँ — इससे आटा बँधता है। आलू बहुत गीला न हो।
2. गूँधते समय पानी थोड़ा-थोड़ा। आटा कड़ा रखें, नरम रोटी जैसा नहीं। 10 मिनट ढक्कन रखें।
3. बेलीने में आटे पर कुट्टू आटा छिड़कें, सूखा आटा नहीं जो व्रत में न चलता हो। पूरी मोटी-पतली एक जैसी, किनारा पतला न छोड़ें।
4. तेल गरम हो — पूरी डालते ही ऊपर आए। चम्मच से हल्के से दबाएँ तो फूलती है। आँच मध्यम-तेज। ठंडा तेल पूरी चूसता है, ज्यादा तेज किनारा जलाता है।
5. एक साथ तीन-चार न डालें। फटी पूरी का कारण: गीला आटा, किनारा दरार, तेल ठंडा।

छोटा बैच (2 लोग)

साबूदाना 1 कटोरी सूखा → भीगेने के बाद लगभग दोगुना। कुट्टू आटा 1 कटोरी + 1 छोटा उबला आलू → 6-8 पूरी। घी-तेल घर के हिसाब से।

यह रसोई के अनुभव पर आधारित है। आटा-ब्रांड और आँच हर चूल्हे पर अलग चलती है। यह चिकित्सा या डाइट प्लान नहीं। शुगर-प्रेग्रेन्सी हो तो डॉक्टर से पूछें। वेबसाइट पकवान के स्वाद या सेहत की गारंटी नहीं देती।