

## पाचक व स्वादिष्ट जीरावन

### पाचक व स्वादिष्ट जीरावन बनाने की विधि, फायदे और उपयोग

यह एक स्वादिष्ट, पाचक एवं क्षुधावर्द्धक चूर्ण है जिसे भोजन के साथ चटनी की तरह अथवा या सलाद में बुरक कर खाया जाता है।

#### जीरावन बनाने के लिए सामग्री :

- 1- लाल मिर्च का (बिना बीज का) चूरा 50 ग्राम (तेज़ करना हो तो 70 ग्राम),
- 2- सौंफ 40 ग्राम,
- 3- असली शहजीरा 30 ग्राम,
- 4- जीरा 40 ग्राम,
- 5- काला नमक 25 ग्राम,
- 6- सेन्धानमक 60 ग्राम,
- 7- नमक 150 ग्राम,
- 8- तेजपात 40 ग्राम,
- 9- अजवायन 30 ग्राम,
- 10- नींबू का सत 20 ग्राम,
- 11- भुनी हींग 3 ग्राम,
- 12- सोंठ 25 ग्राम,
- 13- काली मिर्च 25 ग्राम,
- 14- हल्दी 40 ग्राम,
- 15- धनिया 40 ग्राम
- 16- अमचूर 50 ग्राम।



आइये जाने जीरावन कैसे बनता है?

### जीरावन बनाने की विधि :

सबको मिला कर खूब अच्छी तरह कूट पीस कर महीन पाउडर बना लें। इसे घर पर हाथ चक्की से, मिक्सी ग्राइण्डर से या इमाम दस्ते में कूट पीस कर तैयार किया जाना चाहिए ताकि इसमें अन्य कोई पदार्थ न मिल जाए। इसे बिजली की बड़ी आटा चक्की पर न पिसवाएं।

### उपयोग :

जीरावन हमारे रसोईघर का एक ऐसा स्वादिष्ट व्यंजन है जिसके स्वाद को सभी पसन्द करते हैं। इसका उपयोग काली मिर्च नमक की जगह न करके कटे हुए फलों पर या दाल, सब्जी में डाल कर तो किया ही जाता है, अचार चटनी की तरह भी इसका उपयोग किया जा सकता है। जीरावन खाने से स्वाद अच्छा होता है और भोजन में रुचि बढ़ती है साथ ही आहार के पाचन में मदद मिलती है।