

खट्टी मीठी चूर्ण गोली (khatti meethi churan goli)

सामग्री

1. 2 चम्मच जीरा पाउडर
2. 4 चम्मच अमचूर पाउडर
3. 6 चम्मच शुगर पाउडर
4. 1 चम्मच हींग
5. 1 चम्मच काला नमक
6. 1/2 चम्मच नींबू का रस

कुकिंग निर्देश

1. सबसे पहले इन सारी सूखी सामग्रियों को एक प्लेट में लेगे और मिक्स करेंगे।
2. अब इसमें नींबू का रस डालकर अच्छे मिक्स करेंगे और गोलियां बनाएंगे तैयार है खट्टी मीठी चूर्ण गोली खाने में स्वादिष्ट और पाचन के लिए बहुत बढ़िया है।

खट्टी-मीठी जीरा गोली (khatti meethi jeera goli)

सामग्री

1. 2 बड़े चम्मच जीरा
2. 1/2 कप पीसी हुई चीनी
3. 50 ग्राम अमचूर पाउडर
4. स्वादानुसार काला नमक

कुकिंग निर्देश

1. जीरा को तवे पर ब्राउन होने तक सेंक लें और ठंडा होने पर पीस ले पीसी हुई चीनी में से थोड़ी अलग रख दें। अब एक बाउल में जीरा पाउडर, चीनी, अमचूर पाउडर और नमक डाल कर अच्छी तरह से मिला लें।
2. अब इसमें कुछ बूंदे पानी की डाल कर आटे की तरह बांध ले इसके बराबर भाग कर लें और फिर इनको गोली का रूप दे एक प्लेट में पीसी हुई चीनी फैला दें और इन गोलियों को चीनी पर घुमाते हुए चारों तरफ चीनी को लपेट दें।
3. अब एक पेपर में रख कर कवर करके १/२ घंटा धूप में रख दें फिर इनको एक एयर टाइट कंटेनर में भर कर रख दें और हां साथ में थोड़ी पीसी हुई चीनी भी डाल दें लिजिए आपकी जीरा गोली तैयार हो गई, हमारे यहां इसे गटागट भी कहते हैं।

अमचूर और जीरा की गोली (amchur aur jeera ki goli)

सामग्री

1. 50 ग्राम अमचूर पाउडर
2. 2 बड़े चम्मच जीरा
3. 4-5 चम्मच पीसी हुई चीनी
4. 1 चुटकी नमक

कुकिंग निर्देश

1. सबसे पहले जीरा को तवे पर ब्राउन होने तक सेंक लें और फिर मिक्सी में पीस ले
2. एक बाउल में अमचूर पाउडर, जीरा पाउडर, चीनी और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें और २-३ बुंद पानी डाल कर बांध ले और उसकी छोटी छोटी गोलियां बना लें
3. अब एक प्लेट में पीसी हुई चीनी को फैला दे और उसके ऊपर इन गोलियों को घुमाते हुए चारों तरफ चीनी चीपक जाएं सारी गोलियां को चीनी में लपेट लें
4. अब एक पेपर में इन्हें लपेट कर १/२ घंटा धूप में रख दें फिर किसी एयर टाइट कंटेनर में भर कर रख दें।

राजस्थानी जीरा गोली (Rajasthani jeera goli)

सामग्री

1. 3 टेबल स्पून भुना पिसा जीरा
2. 4 टेबल स्पून पिसी खटाई
3. 1 टेबल स्पून काला नमक
4. 1 टेबल स्पून सेंधा नमक
5. 8 टेबल स्पून पिसी चीनी
6. 1/2 नींबू का रस
7. आवश्यकतानुसार थोड़ी सी पिसी चीनी अलग से
8. 1/2 छोटा चम्मच पिसी काली मिर्च
9. 1 टेबल स्पून पिसी मोटी सौंफ भुनी हुई
10. 1/2 छोटा चम्मच हींग

कुकिंग निर्देश

1. पिसा जीरा, खटाई, काला नमक, सेंधा नमक, पिसी चीनी, हींग, सौंफ और काली मिर्च को आपस में मिलाकर एक बार मिक्सी में और पीस लें और फिर छलनी की सहायता से छान लें
2. जरा सा चुटकी से टेस्ट करके देख लें कि नमक की मात्रा सही है कि नहीं। आवश्यकतानुसार चीनी और नमक अपने हिसाब से कम ज्यादा कर लें
3. फिर इसमें नींबू का रस मिलाएं और गूँथ लें। गूँथते समय ध्यान रहे कि नींबू का रस हमें एक बार में नहीं डालना है दो-तीन बूँद डालते जाएं और गूँथते जाए क्योंकि इसी चीनी भी अपना पानी छोड़ती है इस वजह से नींबू का रस बहुत ही थोड़ा सा लगेगा
4. थोड़ा टाइट सा ही गुथना है फिर इसकी छोटी-छोटी गोलियां बना लें और एक प्लेट में चीनी फैला लें और गोलियों को उसने लपेट लपेट कर अलग किसी डब्बे में रखते जाए। डिब्बा एयरटाइट ही होना चाहिए आप चाहे तो डब्बे में गोलियां भरने के बाद एक चम्मच चीनी ऊपर से भी उस में डाल सकते हैं और हल्के हाथों से डब्बा को हिला लें। आप इसे 1 साल तक स्टोर कर सकते हैं
5. बहुत ही अच्छा खट्टा मीठा फ्लेवर आता है इस चूरन की गोली का।

जीरा बट्टी (jeera batti)

सामग्री

1. 2 बड़े चम्मच भुना जीरा दरदरा पीसा हुआ
2. स्वादानुसार काला नमक व सेंधा नमक
3. 2 बड़े चम्मच अमचूर पाउडर
4. 4 बड़े चम्मच गुड़ का बूरा या आप पीसी हुई चीनी ले सकते हैं
5. 1 बड़ा चम्मच सौंठ पाउडर
6. 1 बड़ा चम्मच नींबू का रस

कुकिंग निर्देश

1. नींबू का रस छोड़कर सभी सामग्री को एकसाथ मिलाए
2. अब थोड़ा थोड़ा नींबू का रस डालकर कड़क पेस्ट बनाएं
3. अब इसकी मनपसंद आकार की गोल गोल गोलियां बनाए इसको पीसी हुई चीनी से लपेटे और बंद जार में रखें
4. बस तैयार है स्वादिष्ट जीरा बट्टी ।

जीरा के पाचक गटागत (jeera ke pachak gatagat)

सामग्री

1. 4 चम्मच साबुत जीरा
2. 1/2 कप शुगर पाउडर
3. 3-4 चम्मच अमचूर पाउडर
4. 1 चम्मच काला नमक या स्वाद के अनुसार
5. 1/4 चम्मच सोंठ पाउडर
6. 1/4 चम्मच काली मिर्च पाउडर
7. 1/4 चम्मच अजवाइन पाउडर (ऑप्शनल)
8. 1+1/4 या 3 चम्मच नींबू का रस
9. 2 चम्मच शुगर पाउडर जीरा कैंडी को कोट करने के लिए

कुकिंग निर्देश

1. सर्वप्रथम जीरे को धीमी आंच पर अच्छी सी खुशबू आने (हल्का ब्राउन होने) तक रोस्ट कर लीजिए फिर ठंडा होने पर महीन पीस लीजिये |
2. नींबू का रस निकाल कर रख लीजिए।
3. भुने जीरा पाउडर में शुगर पाउडर, काला नमक, सोंठ पाउडर, अजवाइन पाउडर, कालीमिर्च पाउडर, अमचूर पाउडर मिलाए और सबको अच्छे से मिक्स कर लीजिये।
4. अब थोड़ा-थोड़ा करके नींबू का रस डाले और मिश्रण से आटा लगा लीजिये. आटा ज्यादा ढीला या टाइट नहीं होना चाहिए।
5. अब थोड़े- थोड़े एक समान पोर्शन लेकर गोलियां बना लीजिये. मैंने ज्यादा छोटी गोलियों के स्थान पर थोड़ी बड़ी गोलियां बनायी हैं. अब इन गोलियों को शुगर पाउडर से कोट कर लीजिए।
6. शुगर पाउडर भी अपनी इच्छा के अनुरूप कम या ज्यादा कोट कीजिए फिर हल्का छाड़ लीजिये जिससे एक्स्ट्रा शुगर पाउडर झड़ जाए।
7. पाचक जीरा गटागत रेडी है।
8. पाचक जीरा गटागत को एयर टाइट डिब्बे में स्टोर करके रखिए ये खराब नहीं होते और लंबी अवधि तक चलते हैं।

आंवले की गटागत (Gatagat amla)

सामग्री

1. 10-12 आंवले
2. 1 कटोरी शक्कर
3. 1 कटोरी गुड़
4. 1/2 कटोरी अमचूर पाउडर
5. 1/2 छोटी चम्मच नमक
6. 1/2 छोटी चम्मच काली मिर्च
7. 1 छोटी चम्मच सोंठ
8. 1 छोटी चम्मच काला नमक
9. ½ बड़ी चम्मच सिका जीरा पाउडर
10. ½ बड़ी चम्मच सिकी पिसी अजवाइन
11. 1 छोटी चम्मच हींग
12. 1 छोटी चम्मच सौंफ पाउडर
13. शक्कर का पाउडर मसाला :
14. 1 कप पिसी (पाउडर) शक्कर
15. 1 छोटी चम्मच अमचूर पाउडर
16. 1/2 छोटी चम्मच काली मिर्च
17. 1/2 छोटी चम्मच सोंठ
18. 1/2 छोटी चम्मच काला नमक
19. 1/2 छोटी चम्मच सिका जीरा पाउडर
20. 1/4 छोटी चम्मच सिकी पिसी अजवाइन
21. 1/2 छोटी चम्मच सौंफ पाउडर

कुकिंग निर्देश

1. आंवलों को धोकर एक गहरे बर्तन में पानी भरकर उबाल लें और फिर पानी से निकाल कर अच्छे से सूखा कर बीज़ निकाल लें।
2. गटागट बनाने की सारी सामग्री एकत्रित कर लें।
3. अब आंवले की कलियों को जार में डाल कर मुलायम पीस लें।
4. अब एक नॉन स्टिक पेन गरम करें, और इस में आंवला पेस्ट, 1 कटोरी शक्कर और गुड़ को डाल कर मिलाएं। मध्य आंच पर जब तक चलाए जब तक पूरा पानी सूख ना जाए।
5. अब पिसे हुए सारे मसाले मिला लें। (सिका जीरा, अजवाइन, काला नमक, सौंठ, सेंधा नमक, काली मिर्च, पीसी सौंफ)
6. अब इसमें हींग पाउडर और अमचूर पाउडर मिलाते हुए चलाएँ। थोड़ी देर पकाने के बाद थोड़ा सा निकाल कर ठंडा कर के देखे की वो जैम रहा है, अगर जमने लगे तो गैस बंद कर दीजिए और अच्छे से ठंडा कर लीजिए।
7. अब एक कटोरी पिसी शक्कर को एक बाउल में निकाल कर उसमें शक्कर के पाउडर वाले मसाले डालकर मिला लें।
8. गटागट का मिश्रण ठंडा हो गया है अब हथेली पर हल्की सी पिसी शक्कर का पाउडर लगा कर छोटी चम्मच से थोड़ा सा गटागट के मिश्रण लें और गोल गोल घुमाते हुए छोटी छोटी गोलियां बना लें।
9. बनी हुई सारी गोलियां शक्कर के मसाला पाउडर में रखते जाएं।
10. इसी तरह चपटी गटागट भी बना सकते हैं।
11. सारी गटागट की गोलियां तैयार हैं। जब ये गोलियां अच्छे से सूख जाएं तो एक हवा बन्द डब्बे में रख दें और लंबे समय तक अपना हाजमा अच्छा रखें।

गुड़ और अदरक की गटागत (Gur or adrak ki gatagat)

सामग्री

1. 3-4 गांठ अदरक
2. 1 कटोरी गुड़
3. 1/2 चम्मच काली मिर्च
4. 1/2 चम्मच भुना हुआ जीरा पाउडर
5. स्वादानुसार काला नमक
6. स्वादानुसार सफेद नमक
7. 2 चुटकी नींबू सत्त्व
8. आवश्यकता के अनुसार पिसी चीनी

कुकिंग निर्देश

1. सबसे पहले अदरक को धोकर छीलकर काट ले।
2. अब अदरक को एक मिक्सर ग्राइंडर में डालकर बारीक महीन पेस्ट पीस लें।
3. अब एक कढ़ाई में अदरक का पेस्ट और गुण डालें और पकाए 5 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं।
4. अब इस मिश्रण में काली मिर्च काला नमक और भुना हुआ जीरा पाउडर डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।
5. अब इस मिश्रण को ठंडा होने के लिए रख दें अब उस ठंडे मिश्रा में नींबू सत्त्व डाल दें और अच्छी तरह मिक्स करें दो चम्मच पिसी हुई चीनी मिलाएं अच्छी तरह मिक्स करें।
6. अब इस मिश्रण में से छोटी-छोटी बॉल बनाएं अब एक प्लेट में पिसी चीनी डालें और इन बॉल को पिसी चीनी में कोड करें।
7. तैयार है अदरक और गुड़ की खट्टी मीठी गटागत।
8. गटागत को तैयार होने के बाद थोड़ा सूखा होने दे फिर एक एयर टाइट डब्बे में भरकर रख दे जब मन करे तब खाए।

इमली कैंडी (Imli Candy)

सामग्री

1. 100 ग्राम इमली
2. 100 ग्राम गुड़
3. 50 ग्राम खजूर
4. 1/2 छोटी चम्मच नमक
5. 1/4 छोटी चम्मच काला नमक
6. 1/4 छोटी चम्मच चाट मसाला
7. 1/2 छोटी चम्मच भुना जीरा
8. 1 छोटी चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च

कुकिंग निर्देश

1. इमली कैंडी बनाने के लिए सबसे पहले इमली और खजूर के बीज हटा दें उसके बाद दोनों को पानी में 1 घंटे के लिए भिगो दें।
2. 1 घंटे बाद इन्हें पानी में से निकालकर मिक्सी के जार में थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर पीस लें, उसके बाद पिसे हुए मिश्रण को छलनी से छान लें।
3. अब गैस पर एक पैन रखें और उसमें इमली और खजूरवाला मिश्रण डालकर तेज आंच पर चलाएं, फिर उसमें एक छोटी चम्मच देसी घी और गुड़ डालें और मिश्रण को लगातार 5 मिनट तक चलाएं।
4. अब गैस की आंच धीमी करें और मिश्रण में काला नमक, सादा नमक, कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर, भुना जीरा और चाट मसाला डालकर 2 से 3 मिनट के लिए चलाएं। इसके बाद गैस की आंच बंद कर दें और मिश्रण को चॉपिंग बोर्ड पर निकालें।
5. जब मिश्रण हल्का गुनगुना हो जाए तब हाथों को घी से ग्रीस करें और थोड़ा-थोड़ा मिश्रण लेकर गोल-गोल या लंबी कैंडी बनाएं, फिर उन्हें पॉलिथीन में कैंडी जैसे पैक कर दें।
6. इस तरह चटपटी और स्वादिष्ट इमली कैंडी बनकर तैयार है, आप इन्हें 1 महीने तक स्टोर करके रख सकते हैं।

खट्टी मीठी चटपटी इमली की गोली

सामग्री

1. 100 ग्राम इमली
2. 100 ग्राम खजूर
3. 1 बाउल गुड
4. आधी चम्मच काला नमक
5. आधी चम्मच भुना हुआ जीरा पाउडर
6. आधी चम्मच लाल मिर्च पाउडर
7. आधी चम्मच चाट मसाला
8. आधी छोटी चम्मच घी
9. आवश्यकता अनुसार पिसी हुई चीनी

कुकिंग निर्देश

1. इमली को अच्छी तरह से साफ कर ले उसमें से बीज निकालना रेशे भी निकालना बहुत ही अच्छी तरह से साफ करें इसी तरह से खजूर में से भी बीज निकाल कर उसे भी साफ करें
2. एक बड़े बर्तन में पानी डालें उसे पर स्टैंड रखें और छत्री रखें और खजूर और इमली दोनों को उसमें रखकर 5 मिनट के लिए भाप ले
3. फिर उसे मिक्सर जार में क्रश करें अब एक टाइम में अच्छा डालें और थोड़ा पानी डालें ज्यादा पानी नहीं डालना है और गुड़ पिछले तब तक उसे पकाए इस तुरंत गैस के आच को बंद करके खजूर और इमली वाला मिश्रण है वह उसमें डाल दे अच्छी तरह से मिक्स करें
4. फिर से गैस चालू करें और लगातार उसे चलते रहे जब तक कि वह एकदम गधा मिश्रण हो जाए नहीं इसमें बिल्कुल भी मॉइश्चर नहीं होना चाहिए तब तक उसे पकाएं और फिर गैस की आछ बंद करके उसमें काला नमक लाल मिर्च पाउडर चाट मसाला और भुना हुआ जीरा का पाउडर डालकर अच्छी तरह से मिक्स कर कर एकदम ठंडा होने दे
5. आखिर में थोड़ा घी डाल के मिक्स करें ताकि हमारी गोलियों में एकदम शाइनिंग आएगी और फिर छोटी-छोटी गोलियां बना ले और इसे पिसी हुई चीनी में कोट करें अच्छी तरह से और आने वाले मेहमानों को परोसे
6. तो तैयार है एकदम चटपटी खट्टी मीठी इमली की गोलियां

स्वादिष्ट पाचक चूर्ण

सामग्री

1. अनारदाना – 25 ग्रा.
2. सोंठ – 25 ग्रा.
3. काली मिर्च – 25 ग्रा.
4. पीपल – 25 ग्रा.
5. धनिया – 25 ग्रा.
6. मकोय – 25 ग्रा.
7. तज – 25 ग्रा.
8. हींग – 25 ग्रा.
9. नींबू का सत – 60 ग्रा.,
10. जीरा – 120 ग्रा.,
11. सेन्धा नमक – 50 ग्रा.,
12. अजवायन – 40 ग्रा.,
13. चीनी – 250 ग्रा.

स्वादिष्ट पाचक चूर्ण बनाने की विधि

सब द्रव्यों को कूट पीस कर महीन चूर्ण कर मिला लें और तीन बार छान कर बर्नी में भर कर एयर टाइट ढक्कन लगा कर रखें ताकि नम हवा न लगे।

मात्रा और सेवन विधि :

भोजन करने के बाद, दोनों वक्त एक चम्मच चूर्ण मुंह में रख कर चूसें।

पाचक हींग पेड़ा (Pachak Hing peda)

सामग्री

1. एक किलोग्राम शक्कर ,
2. 500 ग्राम गुलकंद ,
3. 125 ग्राम आमचूर पाउडर ,
4. 30 ग्राम अनारदाना ,
5. 30 ग्राम सादा नमक ,
6. 30 ग्राम जीरा,
7. 30 ग्राम धनिया पाउडर,
8. 20 ग्राम सेंधा नमक ,
9. 20 ग्राम काला नमक ,
10. 20 ग्राम काली मिर्च ,
11. 10 ग्राम निंबू सत ,
12. 10 ग्राम छोटी पीपल,
13. 5 ग्राम हींग
14. 5 ग्राम दालचीनी ,
15. 5 ग्राम बड़ी इलायची

<https://www.youtube.com/watch?v=H3sXTq0ihdE>

यह पाचक हींग पेड़ा पेट के लिए बहुत ही ज्यादा अच्छा होता है । खाना पचाने के लिए बहुत ही हेल्प होती है । अगर हम यहीं पेड़ा अच्छे से बना कर रखें गर्मियों के मौसम में और एयरटाइट कंटेनर के अंदर भर कर फ्रिज में रखे तो यहां 1 साल तक भी खराब नहीं होता है। और हमेशा हमें खाने के बाद एक हींग पेड़ा खाना चाहिए । बहुत ही आसान तरीके से बन जाता है यह । खाने में भी बहुत ज्यादा टेस्टी होता है। हमें ध्यान रखना है कि इसके अंदर हींग बिल्कुल बढ़िया क्वालिटी का ही हमें डालना चाहिए और बहुत कोई ज्यादा सामग्री की आवश्यकता नहीं है । बहुत कम खर्च में और बहुत झटपट

बन जाता है। सभी सामग्री का मेजरमेंट बहुत ही ध्यान से डालें ताकि हमारा हींग पेड़ा स्वादिष्ट बनकर तैयार हो जाए।

अनारदाना चूरन की गोली (Anardana Churan ki Goli)

सामग्री

अनारदाना चूरन की गोली के लिए:

- 1 कप सूखा अनारदाना
- 1 चम्मच जीरा
- 1 चम्मच सौंफ
- 1 बड़ा चम्मच अमचूर पाउडर
- ½ चम्मच काला नमक
- ½ चम्मच इलायची पाउडर
- ½ कप चीनी
- ½ चम्मच नींबू का रस
- लपेटने के लिए पिसी हुई चीनी

अनारदाना चूरन की गोली बनाने की विधि:

1. सबसे पहले अनारदाना, जीरा, सौंफ, अमचूर, काला नमक, इलायची पाउडर और चीनी को एक साथ पीसकर महीन चूरन जैसा पाउडर तैयार करें।
2. तैयार पाउडर में नींबू का रस डालें और अच्छे से गूँधकर एक मुलायम सा आटा (डो) बना लें।
3. अब इस मिश्रण से छोटे-छोटे कंचे जैसी गोलियाँ बनाएं और उन्हें चिकना रोल करें।
4. बनी हुई गोलियों को पिसी हुई चीनी में लपेट दें, ताकि ये चिपके नहीं।
5. पूरी तरह सूख जाने पर गोलियों को एयरटाइट कंटेनर में भरकर स्टोर करें।

जीरा हींग गोली (Jeera Hing Goli)

सामग्री

जीरा हींग गोली के लिए:

- ¾ कप जीरा
- 1 चम्मच सौंफ
- ¼ चम्मच हींग
- 2 चम्मच अमचूर पाउडर
- ½ कप + 1 बड़ा चम्मच पिसी चीनी
- 1 ½ चम्मच काला नमक
- ½ चम्मच काली मिर्च पाउडर
- 1 चम्मच नींबू का रस

जीरा हींग गोली बनाने की विधि:

1. जीरा भूनना

- सबसे पहले जीरे को धीमी आँच पर **सूखा भूनें**।
- जब इसकी **खुशबू आने लगे** और हल्का सा रंग बदल जाए, तब गैस बंद कर दें।
- इसे पूरी तरह ठंडा होने दें।

2. चूरन तैयार करना

- ठंडा हुआ जीरा, सौंफ, हींग, अमचूर पाउडर, पिसी चीनी, काला नमक और काली मिर्च—इन सभी को मिक्सी में डालकर **बारीक पाउडर** बना लें।
- इस पाउडर में से 1-2 चम्मच अलग रख सकते हैं (यदि आवश्यकता हो तो बाद में छिड़कने के लिए)।

3. मिश्रण गूँधना

- अब इस तैयार पाउडर में **नींबू का रस** डालें।
- हाथों से अच्छी तरह मसलकर **मुलायम आटा (डो)** जैसा मिश्रण तैयार करें।

4. गोलियाँ बनाना

- मिश्रण से छोटे-छोटे **कंचे के आकार** की गोलियाँ बनाएं।
- हाथों पर हल्का सा पाउडर लगाकर गोलियों को चिकना रोल करें।

5. स्टोर करना

- गोलियों को 1-2 घंटे खुला छोड़ दें ताकि हल्की नमी सूख जाए।
- फिर इन्हें **एयरटाइट कंटेनर** में भरकर सुरक्षित रखें।