काजू फल आधारित

व्यंजन

सौख्या मोहन

Cashew Fruit Recipes

Recipe and Photo : **Sowkhya Mohan Talakalukoppa**

Design: **Naveen G.V.** nGV Naturals, Bangalore

Cooperation : **Dr. Mohan Talakalukoppa**, ICAR- Directorate of Cashew Research, Puttur

Translation :

Dr. Kabitha Sethi, Cashew Research Station,, Bhubaneshwar, Odisha

Dr. Jalaja S. Menon, Cashew Research Station, Madakkathara , Kerala

Dr. Jayaprabhavathi, S., Cashew Research Station, Vridhachalam, Tamil Nadu

Dr. K. Umamaheswara Rao, Cashew Research Station, Bapatla, Andhra Pradesh

Dr. Mini Poduval, Cashew Research Station, Jhargram, West Bengal

Dr. S.K. Desai, Cashew Research Station, Paria, Gujarath.

Dr. L. Khapare, Cashew Research Station, Vengurla, Maharastra

Dr. Vikas Ramteke, Cashew Research Station, Jagadalpur, Chattisgarh.

Dr. H. Talang, Cashew Research Station, Tura, Meghalaya

Cashew Fruits - down the memory lane!

Obviously, it reminds me of childhood days. We used to eat red/yellow fruits hanging in roadside trees. Though it was throat itching at times, we enjoyed it. 'Yellow fruits are less itchy'- we used to discuss among ourselves. Mom used to advise – eat cashew fruits with salt to avoid itching !

I knew one or two recipes of cashew fruit. But never tried them before. Cashew fruit is very rich in vitamin C. However large part of the production goes unutilized in rural areas and this prompted me to explore many recipes out of it. The intense smell of the fruit, which is unpleasant to many, was reduced in recipes and thus making it pleasant! I also considered unripened green fruits and cashew sprouts to develop some recipes. These are very rarely used in cooking. Finally I ended up with 25 recipes which are presented in this book.

My husband Dr. Mohan had contacted scientists of different cashew research stations spread across the country. They have all helped in translation and hence we could prepare the book in 11 languages. Mr. Naveen G.V. from nGV Naturals, Bangalore has nicely designed this e-book. Cashew fruits are supplied in time by ICAR- Directorate of Cashew Research, Puttur. I whole heartedly thank all of them.

The aim of this book- to increase household use of cashew fruit. If that happens, I will be more than happy!

- Sowkhya Mohan Talakalukoppa

Cashew Fruits: Neither on the shelves nor in households !!

Cashew kernels are relished by everyone. However same can not be said about cashew fruits. The ratio of cashew nut to fruit is about 1:10 and huge quantity of fruits goes waste every season across the country. Fenny is the most famous liquor prepared out of cashew fruits in Goa. Though some states have now permitted to prepare alcohol out of cashew fruits, its usage for this purpose is yet to gear up in a big way.

Many attempts have been carried out to prepare jam, jelly, ready to serve drink, syrup, nector, pickle, cashew apple powder based cookies and fruit bars, and such other products. Unfortunately, it is difficult find them on the super market shelves. This is due to 1) lack of proper advertisement regarding its nutritive value (high vitamin c content compared to lemon and presence of other beneficial components) 2) consumer preference for products of other fruits such as mango, grape etc.

Surprisingly however, in cashew growing areas, usage of cashew fruits at the household level is also very meagre. In other parts of the country, its usage is almost unknown. To ameliorate this situation, tasty recipes are essential and the author has been successful in her efforts.

I have tasted all these recipes and hence I can confidently say these are worth trying at your home too. You can also add new recipes to this list.

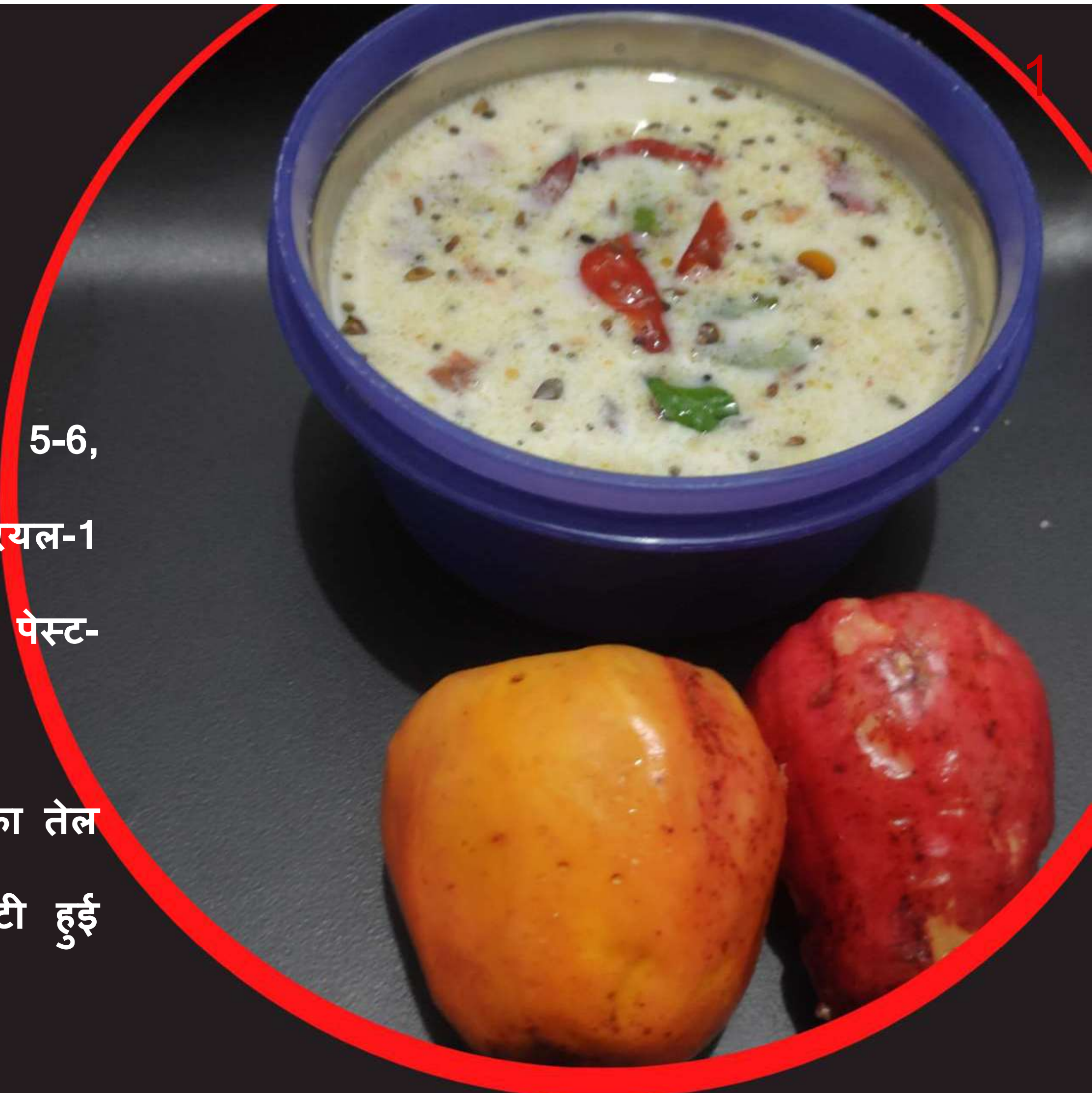
That is the sole purpose of this book !!

Dr. Mohan Talakalukoppa
Principal Scientist
ICAR- Directorate of Cashew Research,
Puttur, Karnataka, India

काजू फल आधारित व्यंजन

तम्बुली	1
पकोड़े	2
हलवा	3
रायता	4
पड्डू	5
सुरनोली	6
जूस	7
मिठाई	8
पायसम	9
जैम	10
कायरसा	11
कदबू	12
मसालेदार डोसा	13
ससिव	14
हरे काजू फल का सलाद	15
सुत्तवु	16
काजू फ्रूट सलाद	17
आइसक्रीम	18
काजू कच्चा हरा फल ससिव	19
हरा काजू फल से बना इमली गोज्जू	20
काजू अंकुरित सलाद	21
ग्रेवी	22
अंकुरित काजू चावल	23
अंकुरित काजू फ्राई – विधि 1	24
अंकुरित काजू फ्राई- विधि 2	25

काजू तम्बुली



सामग्री : काजू सेब 5-6, कद्दूकस किया हुआ नारियल-1 कप, नमक, हरी मिर्च का पेस्ट-आधा चम्मच

मसाला के लिए: नारियल का तेल 2 चम्मच, जीरा, राई, कटी हुई लाल मिर्चसामग्री :

विधिः सबसे पहले काजू सेब के सिरे को काट कर फेंक दें, फिर बचे हुए फल को निचोड़ कर रस निकाल लें, इसमें नमक मिलाएं। कद्दूकस किया हुआ नारियल पीस लें और लगभग दो कप नारियल का दूध निकाल लें, इसे जूस में मिलाएं। मिर्च पेस्ट डालें, अच्छी तरह मिलाएँ और राई से तड़का दें।

- इसे सूप के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।
- गर्म चावल के लिए रसम के रूप में उपयुक्त।
- काजू सेब अच्छी तरह से पका हुआ होना चाहिए।
- इसे हाथ से ही निचोड़ कर निकालना चाहिए। मिक्सर में डालेंगे तो स्वाद अलग होगा ।
- आप चाहें तो अंत में स्वाद के तौर पर नींबू का रस मिला सकते हैं।

काजू सेब के पकोड़े

सामग्री :

काजू सेब 3-4, रवा/सूजी (आधा कप), कद्दूकस किया हुआ नारियल (¾ कप), गुड़ (¼ कप), काजू (¼ कप), स्वादानुसार नमक, इलायची पाउडर, तलने के लिए तेल

विधिः

फल के सिरे वाले भाग को काटकर फेंक दें। बचे हुए हिस्से से छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। काजू के टुकड़े और कद्दूकस किया हुआ नारियल मिक्सी से पीस लीजिये, इसमें गुड़ डालें, पीसते रहें। इस चिकने पेस्ट को एक बाउल में निकाल लें। नमक, इलायची पाउडर, सूखा रवा और काजू के टुकड़े डालें (पानी डालने की जरूरत नहीं है) और इसे अच्छे से मिलाएं। इसका एक छोटा सा हिस्सा लें और धीमी आंच पर तेल में सुनहरा भूरा होने तक तलें।

- आटे से गोले बनाने की जरूरत नहीं है
- तलने के लिए आप तेल की जगह घी का इस्तेमाल कर सकते हैं
- यह अलग स्वाद देता है
- बीच-बीच में काजू टुकड़े होने से पकोड़ों का स्वाद बढ़ जाता है

काजू सेब का हलवा

सामग्री

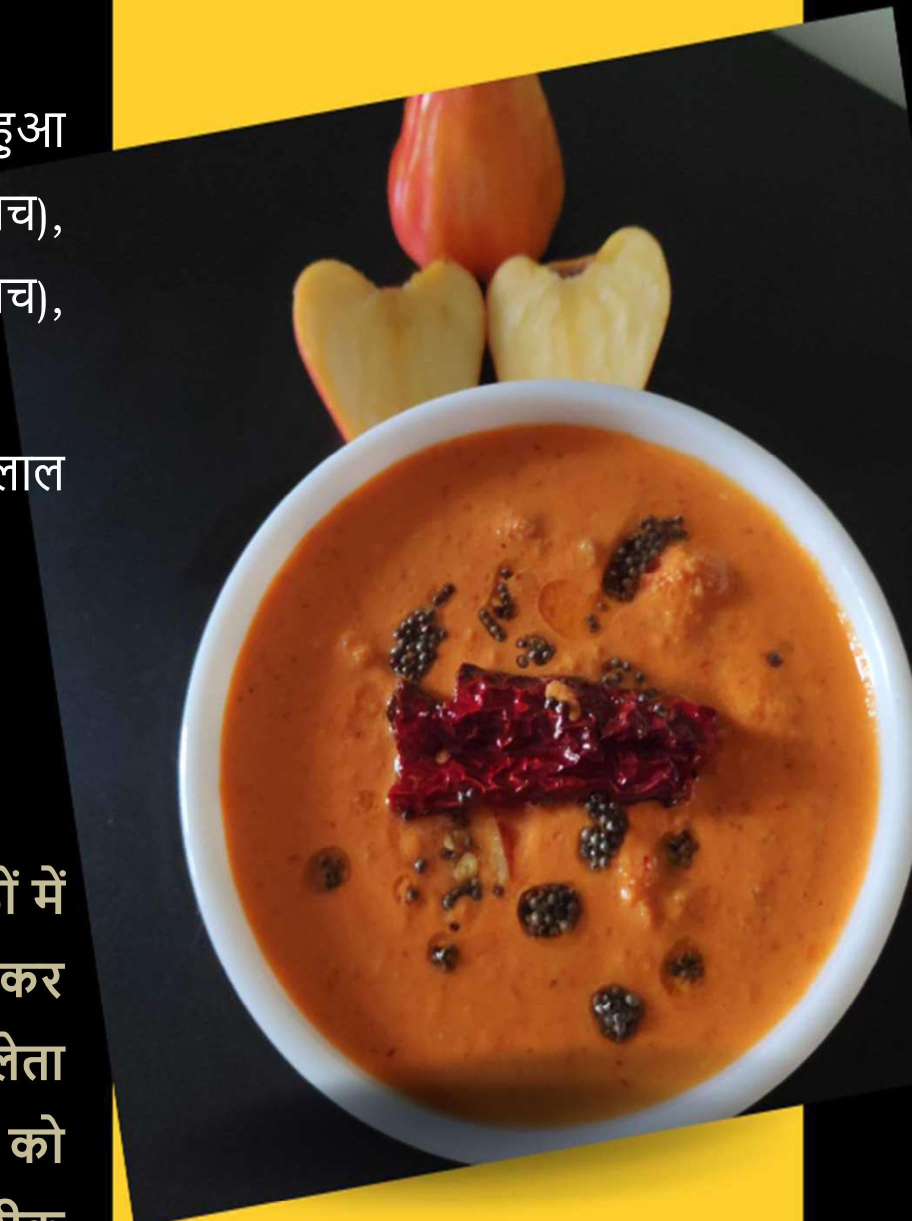
काजू फल (5-6), चीनी (½ कप), केसर, काजू के टुकड़े (½ कप), मक्के का आटा (½ कप), चुटकी भर नमक, घी (1 कप), इलाइची पाउडर

विधि :

सबसे पहले एक बड़े बर्तन में ½ कप मक्के का आटा लें, उसमें 1 कप पानी डालकर अच्छी तरह मिला लें। सुनिश्चित करें कि कोई गांठ न हो और इसे एक तरफ रख दें। काजू के फल का सिरा काट कर फेंक दीजिये. बचे हुए भाग को चुटकी भर नमक के साथ मिलाकर महीन पेस्ट बनाने के लिए पीस लें। मोटे तले की कढ़ाई लें और उसमें पेस्ट डालें, इसे 5 मिनट तक चलाएं और फिर चीनी डालें। चीनी घुलने तक अच्छी तरह मिलाएं।

चीनी घुलने के बाद, चलाते रहें और मक्के का आटा डालें, तब तक चलाते रहें जब तक कि यह गाढ़ा न होने लगे। बीच-बीच में 2-3 चम्मच घी डालें। केसर और इलायची पाउडर डालें। जब मिश्रण चमकदार और गाढ़ा हो जाए तो इसमें काजू के टुकड़े डालें। हलवे के मिश्रण को ट्रे में निकाल लीजिए । हलवा के पूरी तरह से सेट होने तक 30 मिनिट के लिए रख दीजिए। अंत में इसके टुकड़े कर लें।

काजू सेब का रायता



सामग्री

- काजू फल (2), कद्दूकस किया हुआ नारियल (1 कप), राई (1/4 चम्मच), लाल मिर्च 4-5, जीरा (1/4 चम्मच), नमक
- मसाले के लिए: तेल, राई, जीरा, लाल मिर्च और करी पत्ता

विधिः

काजू सेब को धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें, स्वादानुसार नमक मिलाकर अलग रख दें, यह नमक को सोख लेता है। फिर नारियल, राई और लाल मिर्च को आवश्यक मात्रा में पानी डालकर बारीक पीस लें। इस पेस्ट को काजू फलों में अच्छी तरह मिला दीजिये, ।

** अगर आप हल्का मीठा स्वाद चाहते हैं तो इसमें एक चम्मच गुड़ मिला लें

**काजू सेब ताजा होना चाहिए

काजू फ्रूट पड्डू

सामग्री : काजू सेब (5-6), डोसा चावल (3 कप), पेपर पोहा (1 कप), कद्दूकस किया हुआ नारियल (1 कप), इलायची (2), गुड़ (1 कप), नमक, घी

विधि

सबसे पहले चावल को धोकर 5-6 घंटे के लिए भिगो दें। काजू, गुड़, इलायची, कद्दूकस किया हुआ नारियल और धोए हुए पोहा के साथ इसे पूरी तरह से छान लें और पीस लें। चिकना घोल बना कर नमक डालें। अच्छी तरह मिलाकर 2 घंटे के लिए अलग रख दें, अप्पम पैन गरम करें, घी की कुछ बूँदें डालें और बैटर डालें। ढक्कन बंद करें और मध्यम आंच में दोनों तरफ से पकाएं।

**सुनिश्चित करें कि काजू सेब ताजे हों।

काजू फल सुरनोली

सामग्री : चावल (3 कप), कनकी चावल (3 कप), काजू सेब (10 नग), गुड़ (1 कप), हल्दी (¼ छोटी चम्मच), घी, नमक, कद्दूकस किया हुआ नारियल (एक कप)

विधि : चावल को धो कर, कम से कम 5-6 घंटे के लिये भिगो दीजिये । ताजा नारियल और धुले हुए कनकी चावल को एक बर्तन में डालें। फिर कटे हुए काजू सेब के टुकड़े डालें। सभी सामग्री को पीस कर चिकना घोल बना लें । गुड़, हल्दी और नमक डालें। इसे अच्छी तरह मिलाकर 3-4 घंटे के लिए रख दें ।

पैन गरम करें और उस पर घी फैलाएं। घोल को गरम पैन में डालें और थोड़ा दोसे के आकर में फैलाएं। घी डालकर दोनों तरफ से सेंक लें।

- **घोल ज्यादा पतला नहीं होना चाहिए**
- **इसे घी और शहद के साथ परोसें**
- **इसमें उड़द की दाल डालने की जरूरत नहीं है क्योंकि कनकी चावल डाला जाता है**

काजू सेब जूस

काजू 4-5, चीनी, पानी, नीबू का रस 3-4 चम्मच, चुटकी भर नमक, बर्फ का टुकड़ा

काजू को हाथ से निचोड़ कर उसका रस निकाल लीजिये । इसमें चुटकीभर नमक और पानी मिलाएं । फिर इसमें आवश्यकता अनुसार मिठास के अनुसार चीनी मिलाएं। अंत में नींबू का रस और बर्फ के टुकड़े डालकर इसे सर्व करें

- पके हुए काजू का प्रयोग करना चाहिए
- आप सेब को मिक्सर में पीस कर उसका जूस निकाल सकते हैं, दोनों विधियां अलग-अलग स्वाद देती हैं

काजू सेब की मिठाई

सामग्री : काजू सेब (5-6), मक्के का आटा, नमक, चीनी (2 कप), इलायची पाउडर, बादाम के टुकड़े, केसर, तलने के लिए तेल

विधि : **एक पैन में चीनी, पानी, केसर और इलायची पाउडर डालकर चाशनी बना लें। काजू सेब के डंठल वाले हिस्से को काट कर फेंक दीजिये, बचे हुये फल के टुकड़े काट कर रख लीजिये । मक्के का आटा और चुटकी भर नमक लें, इसे अच्छे से मिलाएं। काजू सेब की टुकड़े लें, इन स्लाइस को मक्के के आटे से बने घोल में डुबाएं । ध्यान रहे कि काजू सेब के टुकड़ों पर मक्के के आटे का घोल चिपक जाए । मध्यम आंच में डीप फ्राई करें, यह कुरकुरा होना चाहिए। इसके बाद तले हुए सेब के टुकड़े को चाशनी में भिगो दें, इसे चाशनी को ठीक से सोख लेना चाहिए। आखिर में बादाम के टुकड़ों से गार्निश करें।**

काजू सेब पायसम

बारीक कटे काजू एक कप, कसा हुआ नारियल 2 कप, गुड़ 1 कप, इलायची 2-3, नमक चुटकी भर, चावल 4-5 चम्मच, घी ¼ कप, काजू 10-12, बादाम 5-6

एक कढ़ाई में दो चम्मच घी डालें, इसमें काजू डालकर भून लें । भूनते समय चुटकी भर नमक डाल दीजिये । चावल को धोकर सूखा भून लीजिए, 3-4 चम्मच कसा हुआ नारियल, तले हुए चावल, गुड़ और इलायची को पीस लें । पेस्ट चिकना होना चाहिए, इसे तले हुए काजू सेब के टुकड़ों में मिला देना चाहिए । मिश्रण को उबालें, दो मिनट बाद इसमें नारियल का दूध डालें और इसे पायसम जैसा गाढ़ा होने तक उबालें। अंत में भुने हुए ड्राई फ्रूट्स से गार्निश करें ।

- नारियल को थोड़े से पानी के साथ पीसकर नारियल का दूध निकालें
- काजू और बादाम के टुकड़ों को दो चम्मच घी में भून लीजिए

काजू सेब जैम

काजू 20-25, नमक ¼ चम्मच, चीनी लगभग 2 कप, दालचीनी पाउडर ¼ चम्मच, नींबू का रस 2 चम्मच

सबसे पहले काजू सेब का अगला भाग काट लीजिये, फल के बचे हुए भाग को पीस लें । पीसते समय नमक डाल दीजिये । मोटी तले वाली कढ़ाई लीजिए और पेस्ट डाल दीजिए । इसे लगातार चलाते हुए उबालें और चीनी और नींबू का रस मिलाएं । इसे अच्छे से हिलाते रहें, जब तक ये गाढ़ा न हो जाए । स्थिरता तरल जैम की तरह होनी चाहिए। ठंडा होने के बाद यह गाढ़ा हो जाएगा । अंत में इसमें दालचीनी पाउडर डालकर अच्छे से मिला लें ।

- इस जैम में काजू फल का तीखा स्वाद नहीं होगा
- इसे आप ब्रेड, डोसा या चपाती के साथ परोस सकते हैं
- चीनी मिलाते समय सावधानी बरतें, यदि आप अधिक चीनी मिलाएंगे तो यह चिपचिपा हो जाएगा

काजू फल कायरसा

सामग्री: काजू फल (4), कद्दूकस किया हुआ नारियल (1 कप), सफेद तिल (3 चम्मच), प्याज बड़ा (1), लाल मिर्च पाउडर (2 चम्मच), रसम पाउडर (1 चम्मच), नमक, इमली, गुड़ (2 चम्मच), हल्दी पाउडर (¼ चम्मच), हरा धनिया, मसाला पाउडर (3 चम्मच) 3 चम्मच चने की दाल, 2 चम्मच उड़द की दाल, 1 चम्मच जीरा, 1 चम्मच धनिया के बीज – इन सबको अलग-अलग सुखाकर ठंडा होने पर बारीक पीस लें

तड़के के लिए : तेल, राई, जीरा, लालमिर्च, करीपत्ता

विधि: काजू सेब को धोइये, फल के डंठल वाले भाग को काट लीजिये। फल के बचे हुए भाग को टुकड़ों में काट लें। तिल को भूनकर अलग रख दें। कद्दूकस किये हुऐ नारियल में 2 चम्मच तले हुए सफेद तिल, मिर्च पाउडर, रसम पाउडर, मसाला पाउडर डालकर अच्छी तरह पीस लें।

मसाला के लिए सभी सामग्री डालें । फिर बारीक कटा हुआ प्याज डालकर अच्छी तरह भून लें। फिर काजू के टुकड़े डालकर अच्छी तरह भून लें उसके बाद नमक और हल्दी डालें । फिर गुड़ डालकर अच्छी तरह मिला लें फिर पिसा हुआ मिश्रण डालें और थोड़ा पानी मिला कर अच्छी तरह से पकाये। फिर आखिर में तले हुए सफेद तिल और धनिया पत्ती से गार्निश करें।

काजू फल
कदबू

सामग्री: 2 कप चावल, 1 कप कद्दूकस किया हुआ नारियल, 1 कप कटे हुए काजू फल, 1 कप गुड़, नमक, इलायची, घी और केले के पत्ते

विधि: चावल को अच्छी तरह धोकर 4-5 घंटे के लिए भिगो दें। भीगे हुए चावल के साथ नारियल, काजू सेब, गुड़, नमक और इलायची को पीस लें। पेस्ट चिकनी होनी चाहिए। केले के पत्ते को धो लीजिये, घोल को केले के पत्ते पर फैलाएं (डोसे की तरह) । केले के पत्ते को मोड़कर इडली की तरह भाप में 20 मिनट तक पकाएं या फिर केले के पत्ते को तवे पर रखकर ढककर दोनों तरफ से अच्छे से सेंक लें। फिर केले का पत्ता निकालकर उसमें घी डालकर खाएं।

- **पिसा हुआ मिश्रण चिकना होना चाहिए**
- **संगति उचित होनी चाहिए**

काजू फल मसालेदार डोसा

सामग्री: रवा / बड़े आकार का गेहूं रवा / सूजी (3 कप), काजू फल (5-6), जीरा (¼ चम्मच), हरी मिर्च (3-4), नमक, तेल या घी

विधि: रवा को 1 घंटे के लिए भिगो दें, भीगे हुए रवा के साथ काजू सेब, जीरा, हरी मिर्च और नमक को पीस लें। पीसते समय थोड़ा पानी डालें।बैटर को ½ घंटे के लिए रख दीजिए तवा गरम करें और बैटर को डोसा तवा पे गोल आकर पर फैला दें और ढक्कन बंद कर दें, तेल या घी का प्रयोग कर के दोसे के किनारे पे लगाए।चटनी के साथ परोसें।

काजू फल ससिव

सामग्री :काजू फल (3-4), कसा हुआ नारियल (1 बड़ा कप), राई (1/4 चम्मच), हरी मिर्च (4-5), नमक, नींबू का रस और गुड़

विधि :काजू सेब को धोकर, छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए और स्वादानुसार नमक डालें । इसे एक तरफ रख दें ताकि टुकड़े नमक सोख लें, फिर नारियल, राई, हरी मिर्च और चुटकी भर नमक जरूरत के हिसाब से पानी डालकर बारीक पीस लें। इस पेस्ट को काजू के टुकड़ों में अच्छी तरह से मिलाएं। अपने स्वाद के अनुसार गुड़ और नींबू का रस डालें। मसाला और लाल मिर्च डालकर मैश कर लीजिये।

हरे काजू फल का सलाद

सामग्री : कच्चे हरे काजू फल, हरी मिर्च (3-4), प्याज (1), नमक, कद्दूकस किया हुआ नारियल (2-3 चम्मच), हरा धनिया

तड़के के लिए : नारियल का तेल, सरसों, जीरा, उड़द की दाल, करीपत्ता और नींबू का रस

विधि: काजू के कच्चे फल का डंठल हटा कर आग पर (बैंगन की तरह) भूंज दीजिये। फिर जले हुए काजू के फल का काला भाग निकाल दें। फिर अंदर के हिस्से को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें और उसमें नमक मिला लें। हरी मिर्च को भूंज कर मैश कर लीजिये और उसे कटे हुऐ काजू फल में मिला दें। फिर बारीक कटा प्याज और हरा धनिया डालकर अच्छी तरह मिला लें। फिर नींबू का रस और कद्दू कस किया हुआ नारियल डालें। आखिर में मसाला डालें।

- **यह चावल, चपाती और रोटी के साथ अच्छा लगता है**
- **इस नुस्खे से गले की खुजली नहीं होगी**

काजू फल सुतवु

सामग्री: काजू फल (10), आटा (2 कप), गुड़ (1 कप), इलायची (2 -3), नारियल के टुकड़े, नमक, घी (1 चम्मच), तलने के लिए तेल

विधि : फल के डंठल वाले हिस्से को हटा दें (गले में जलन से बचने के लिए), और बचे हुए हिस्से को मिक्सर ग्राइंडर में डालकर पीस लें।फिर गुड़ और इलायची डालकर फिर से पीस लें, इसके बाद नमक और नारियल के टुकड़े डालकर अच्छी तरह मिलालें।तत्पश्चात इसमें जरूरत के अनुसार गेहूं का आटा डालकर अच्छी तरह गूंथलें, इसे आधे घंटे के लिए रख दें। फिर गोले (आंवले के आकार के) बनाकर तेल में तल लें।

- अगर फाइनल मिक्स पतला है, तो ये काफी तेल सोख लेगा
- इसे घी मिलाकर खाना चाहिए ।

काजू फ्रूट सलाद

सामग्री: काजू फल (4-5), नमक, काली मिर्च पाउडर, चाट मसाला पाउडर, जीरा पाउडर, नींबू का रस (3-4 चम्मच)

विधि : पूरी तरह से पके हुए काजू लें और उसे छोटे क्यूब्स में काट लें। नमक, काली मिर्च पाउडर, चाट मसाला पाउडरऔर जीरा पाउडर छिड़कें। आखिर में नींबू का रस डालें।

- इस सलाद को खाने से गले की खुजली नहीं होती है
- पूरी तरह से पके फलों का प्रयोग करें
- फल के डंठल वाले भाग का प्रयोग न करें अन्यथा इससे गले में जलन हो सकती है

काजू फ्रूट आइसक्रीम

सामग्री: कस्टर्ड पाउडर (2 चम्मच), दूध (1 कप), क्रीम (1 कप), कंडेंस्ड मिल्क (1 कप), काजू फल जैम (3-4 चम्मच), चीनी (3 चम्मच), ड्राईफ्रूट्स (बादाम, काजू)

विधि : सबसे पहले 4 चम्मच दूध में एक चम्मच कस्टर्ड पाउडर डालकरअच्छे से मिक्स कर लीजिए। बचा हुआ दूध उबलने के लिए रख दें, जब यह उबलने लगे तो इस में कस्टर्ड पाउडर और चीनी डालकर लगातार अच्छी तरह मिलाते रहें ताकि यह गाढ़ा हो जाए। फिर इसे ठंडा होने दें। क्रीम को अच्छे से फैंट लीजिए ताकि झाग आ जाए। फिर इसमें कंडेंस्ड मिल्क और कस्टर्ड पाउडर से तैयार दूध और काजू फ्रूट जैम डालकर अच्छी तरह मिला लें। इसे फ्रीजर में रख दें, 5-6 घंटे बाद इसे मिक्सर ग्राइंडर में डालकर अच्छी तरह पीस लें। फिर से फ्रीजर में रख दें, 5-6 घंटे के बाद इसे निकाल लें और घी में तले हुए ड्राई फ्रूट्स डाल दें।

काजू कच्चा हरा फल ससिव

सामग्री :कच्चे हरे फल (3-4), हरी मिर्च (1-2), कद्दू कस किया हुआ नारियल (1 कप), राई (1/4 चम्मच), नमक स्वादानुसार, मीठा दही (1 बड़ाकप), प्याज (2 नग), हरा धनिया

तड़के के लिए: तेल, राई, जीरा, लालमिर्च, करीपत्ता

विधि: सबसे पहले कच्चे हरे फल के डंठल वाले हिस्से को काटकर अलग कर दें। बचे हुए भाग को सीधे आग पर बैंगन की तरह जला लें। फिर जले हुए काले भाग को सावधानी पूर्वक हटा दें।फिर अंदर के हिस्से को मै शकर लें या बारीक काट लें। इसमें नमक मिला लें। हरी मिर्च को हल्का सा आग पर भूंज कद्दू कस किया हुआ नारियल और राई के साथ पीस लीजिए। पीसते समय थोड़ा पानी डालें, इस मिश्रण को कच्चे हरे फलों के टुकड़ों/ मसले हुए भाग में मिला दें। प्याज़ को काटकर मीठी दही के साथ अच्छी तरह मिला लें।

- इसका अनोखा स्वाद होगा
- आंच पर जलने के कारण कच्चे हरे फल सेटैनिनतत्व (खुजली वाला तत्व) दूर हो जाता है ।

हरा काजू फल से बना इमली गोज्जू

सामग्री: कच्चे हरे फल (4-5), प्याज (2 नग), इमली, नमक, मिर्च पाउडर, सांबर पाउडर, हल्दी पाउडर, गुड़

तड़के के लिए : तेल, जीरा, राई, करीपत्ता और लाल मिर्च

विधि : सबसे पहले कच्चे हरे फल के डंठल वाले हिस्से को हटा दें और बचे हुए हिस्से को सीधे आग पर भुंजे जली हुई और काली हुई सतह को हटा दें और बचे हुए अंदर के हिस्से को बारीक काट लें। प्याज़ को काट कर रखे ले, इमली को पानी में डालकर निचोड़ लें।इन सभी को बारीक काट कच्चे काजू फलों में डालकर अच्छी तरह मिला लें । नमक, हल्दी पावडर, गुड़, सांबर पावडर और मिर्च पावडर डालकर अच्छी तरह उबालें। फिर इसमें मसाला दालकर परोसे।

काजू अंकुरित सलाद

सामग्री: अंकुरित काजू (आधाकप), प्याज (1 नग), टमाटर (1 नग), गाजर (1नग), हरा धनिया, हरी मिर्च (1-2), नींबू का रस, नमक, काली मिर्च पाउडर (¼ चम्मच)

विधि :

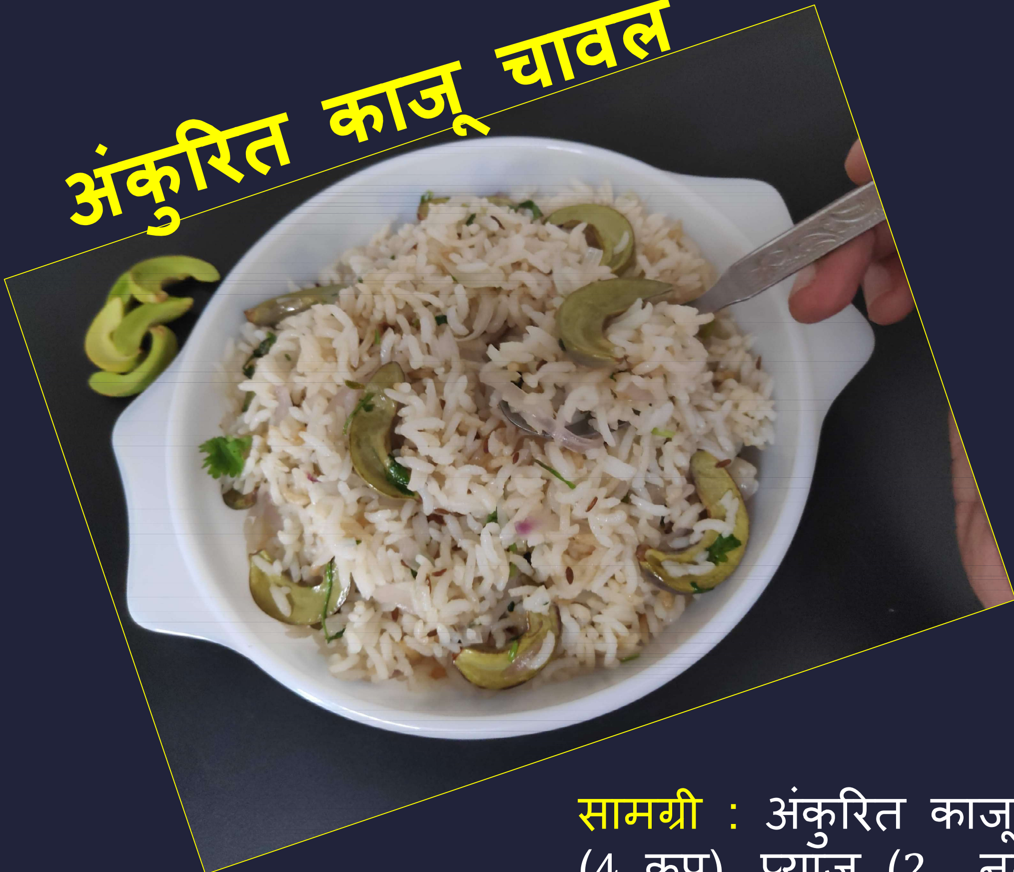
प्याज, टमाटर और धनिया पत्ती को काट लें, इसमें कद्दूकस की हुई गाजर डालें । हरी मिर्च को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर डाल दें।इसमें अंकुरित काजू दाने डाल दीजिए। फिर इसमें स्वादानुसार नमक, नींबू का रस और काली मिर्च पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएं, जरूरत हो तो मसाला भी डाल सकते हैं।

काजू अंकुरित ग्रेवी

सामग्री :अंकुरित काजू (1 बड़ा कप), टमाटर (4 नग) , प्याज (१ नग), हरा धनिया, हल्दी, अदरक-लहसुन का पेस्ट, सांबर पाउडर (1 चम्मच), मिर्च पाउडर (2 चम्मच), गरम मसाला, काजू दाना (8-10 नग), नमक स्वादानुसार, दूध की मलाई (2 चम्मच), चीनी, तेल (4-5 चम्मच)

विधि : पैन में तेल डालें, तेल गरम होने पर प्याज़, टमाटर, नमक डालकर भूनें। उसके बाद धनिया पत्ती और अदरक-लहसुन का पेस्ट डालना चाहिए । ठंडा होने पर इसमें काजू के दाने डालकर पीस लीजिये । एक दूसरे पैन में तेल डालकर अंकुरित काजू को पैन फ्राई करले उसमे थोड़ा सा नमक डालें ताकि यह जल्दी पक जाए। इसमें पिसा हुआ पेस्ट डालकर अच्छी तरह पकाएं। हल्दी, सांबर पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और थोड़ा गरम मसाला डालें । पानी डालकर अच्छी तरह पकाएँ और थोड़ी चीनी डालें। फिर दूध की मलाई डालकर एक बार फिर से पकाएं।फिर नींबू का रस और धनिया पत्ती डालकर परोसे। यह ग्रेवी चपाती के साथ अच्छी लगती है।

अंकुरित काजू चावल



सामग्री : अंकुरित काजू (1 कप), पके हुए चावल (4 कप), प्याज (2 नग) , अदरक-लहसुन पेस्ट, काली मिर्च पाउडर (¼ चम्मच), हरी मिर्च (2 नग), सोया सॉस (2 चम्मच), नमक, नींबू का रस, तेल (4-5 चम्मच), जीरा

विधि

कढ़ाई में तेल डालिये और पहले जीरा डालिये, कटा हुआ प्याज और कटी हरी मिर्च डालकर भूनें। थोड़ा सा नमक डालें और उसमे अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें। कढ़ाई में अब अंकुरित काजू (दो आधे कटे हुए) डालें। नमक और काली मिर्च पाउडर डालकर थोड़ा सा भूनें।स्प्राउट्स को नमक सोख लेना चाहिए उसके बाद सोया सॉस डालें। बाद में पके हुए चावल डालकर अच्छी तरह मिलाएं और कुछ देर तक पकाएं। आखिर में नींबू का रस डालकर गरम परोसे।

काजू अंकुरित फ्राई - विधि 1

सामग्री : अंकुरित काजू (1 कप), तेल, नमक, काली मिर्च पाउडर और नींबू का रस

विधि :पैन में तेल गरम होने पर इसमें अंकुरित काजू डालकर फ्राई कर लें। अंकुरित काजू के दाने फ्राई होने के बाद निकाल लीजिये।नमक और काली मिर्च पाउडर डालकर अच्छी तरह मिला लें। आखिर में नींबू का रस डाल कर ठंडा होने दे।

अंकुरित काजू फ्राई- विधि 2

सामग्री :

अंकुरित काजू (1 कप), तेल (2-3 चम्मच), नमक, जीरा पाउडर, अमचूर पाउडर/ लकूचा पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, चाट मसाला

विधि :

कढ़ाई में तेल डालिये और अंकुरित काजू डालकर अच्छी तरह भून लीजिये उसके बाद नमक डालें। फिर सारे मसाले डाल कर अच्छी तरह भून लें, काजू के दानों में सारा मसाला डाल दीजिये। बरसात के मौसम में यह बहुत ही स्वादिष्ट लगती है।

Recipe books by Sowkhya Mohan