

## सामग्री

- चावल या गेहूं 20 से 25% से कम
- लीच की गई सब्जियाँ 60% से अधिक
- कटा हुआ प्याज—1
- धनिया पेस्ट—1 बड़ा चम्मच
- हरी मिर्च—3
- अदरक और लहसुन पेस्ट—1 बड़ा चम्मच
- पुदीने की पत्तियों का पेस्ट—1 बड़ा चम्मच
- दालें: रेसिपी का 5 से 10% से कम होनी चाहिए (लाल चना और कुलथी दाल को छोड़कर कोई भी दाल) अलग से पकाएँ और तैयारियों में मिलाएँ क्योंकि दालों का क्वथनांक ज्यादा होता है)
- करी पत्ते—8—10 पत्ते
- गरम मसाला—एक चुटकी
- हल्दी पाउडर— ¼छोटा चम्मच
- ¼छोटा चम्मच घी या कोल्ड प्रेस्ड तेल



## तैयारी गाइड

- चावल या गेहूं और दालों को धोकर अलग रख लें।
- दालों को अलग से पकाएँ और सब्जियों और अन्य सामग्री के साथ मिलाएँ क्योंकि दालों का क्वथनांक ज्यादा होता है।
- सभी सामग्री को प्रेशर कुकर में डालें।
- तेज आँच पर 3 से 4 सीटी आने तक या खिचड़ी के पकने तक पकाएँ। (दूसरे शब्दों में, इसे 20 से 25 मिनट तक उबालें)।
- बहुत कम तेल, सरसों और करी पत्ते के साथ तड़का लगाएँ।

**टिप्पणी.** चावल या गेहूं और पत्तेदार सब्जियों के बीच का अनुपात 1:3 होना चाहिए। नमक, वसा या तेल न डालें।