

Moong Dal ki Khichdi

मूँग दाल की खिचड़ी

Preparation: 30 mins.

Cooking: 24 mins.

Serves 6 Cal/Ser 98



Ingredients

- 1 cup rice, ½ cup moong dal
- 4 cups water, 1 tomato - chopped
- OTHER INGREDIENTS**
- 1 tbsp ghee, 1 onion - chopped
- 1 tbsp peanuts, ½ tsp cumin seeds (jeera)
- ¼ tsp turmeric powder (haldi), 2-3 cloves (laung)
- 1" piece cinnamon stick (dalchini)
- 2 black cardamoms (elaichi)
- 2 bay leaves (tej patta)
- a pinch of asafoetida (hing)
- 2 tsp salt, ½ tsp black pepper

Method

1. Wash moong dal and rice. Soak them in 4 cups water for 30 minutes.
2. In a micro safe bowl add ghee and all other ingredients. Microwave for 4 minutes.
3. Add tomato, rice, dal and water. Microwave covered for 10 minutes. Stir.
4. Microwave uncovered at 60% power (540 W) for 8 minutes. Allow to stand for 5 minutes. Fluff with a fork. Serve.

सामग्री

- 1 कप चावल, ½ कप मूँग दाल
- 4 कप पानी, 1 टमाटर - काट लें
- अन्य सामग्री**
- 1 बड़ा च. घी, 1 प्याज - काटें
- 1 बड़ा च. मूँगफली, ½ छोटा च. जीरा
- ¼ छोटा च. हल्दी, 2-3 लौंग
- 1 टुकड़ा दालचीनी
- 2 बड़ी इलायची, 2 तेज पत्ते
- एक चुटकी हींग
- 2 छोटे च. नमक, ½ छोटा च. काली मिर्च

विधि

1. मूँग दाल और चावल धो लें। 30 मिनट के लिए 4 कप पानी में भिगो दें।
2. माइक्रो सेफ बाउल में घी और अन्य सामग्री डालें। 4 मिनट माइक्रोवेव करें।
3. टमाटर, चावल, दाल और पानी डालें। 10 मिनट ढक कर माइक्रोवेव करें। हिलाएं।
4. 60% पावर (540 W) पर 8 मिनट बिना ढके माइक्रोवेव करें। 5 मिनट प्रतीक्षा करें। कांटे से हिलाएं। परोसें।