

Vegetable Dalia

वेजीटेबल दलिया

Preparation: 10 mins.

Cooking: 18 mins.

Serves 4 Cal/Ser 167



Ingredients

- 1 cup cracked wheat (dalia)
- ½ cup tiny florets of cauliflower
- 1 carrot - chopped finely
- 2-3 beans - chopped finely
- 2 tbsp peas
- 3 tbsp ghee/oil
- ½ tsp mustard seeds (rai)
- 2 tbsp coriander - chopped
- 1½ tsp salt
- ¼ tsp turmeric (haldi)
- 1 tsp lemon juice

Method

1. Microwave 1 tbsp ghee/oil for 1 minute in a flat dish. Add dalia and mix well. Microwave for 2 minutes. Mix well and microwave for 2 minutes more.
2. In a deep bowl microwave 2 tbsp ghee/oil and rai for 2 minutes.
3. Add vegetables, coriander & ½ tsp salt. Mix. Microwave covered for 4 minutes.
4. Add ¼ tsp haldi, 1 tsp salt. Mix. Add dalia & mix well. Add 2 cups water. Mix. Cover & microwave for 10 minutes.
5. Add lemon juice to taste. Fluff with a fork to serve.

सामग्री

- 1 कप दलिया
- ½ कप गोभी के छोटे टुकड़े
- 1 गाजर - बारीक कटी हुई
- 2-3 बिन्स - बारीक कटे हुए
- 2 बड़े च. मटर के दाने
- 3 बड़े च. घी/तेल
- ½ छोटा च. राई
- 2 बड़े च. कटा हुआ हरा धनिया
- 1½ छोटे च. नमक, ¼ छोटा च. हल्दी
- 1 छोटा च. नींबू का रस

विधि

1. डिश में 1 बड़ा च. घी/तेल माईक्रोवेव करें। दलिया मिलायें। 2 मिनट माईक्रोवेव करें। अच्छे से मिलाएं और 2 मिनट के लिये फिर से माईक्रोवेव करें।
2. गेहरे बाउल में 2 बड़े च. घी/तेल और राई को 1 मिनट के लिये माईक्रोवेव करें।
3. सब्जी, हरा धनिया और ½ छोटा च. नमक मिलाएँ। ढककर 4 मिनट माईक्रोवेव करें।
4. ¼ छोटा च. हल्दी और 1 बड़ा च. नमक मिलाएँ। 2 कप पानी मिलाएँ। ढककर 10 मिनट के लिये माईक्रोवेव करें।
5. नींबू का रस मिलाएँ। काँटे से दलिया हिला दें। गर्म परोसें।

TiP

Add apples & pears and make sweet fruit dalia.
सेब और नाशपाती मिलाकर मीठा दलिया बनाएँ।

Recipes to be microwaved at 100% level or high unless the power level is specified in the recipe.

सभी रेसिपी को 100% पॉवर लेवल (हाई) पर माईक्रोवेव करें।
यदि कम पॉवर लेवल की आवश्यकता हो तो रेसिपी में लिखा हुआ है।