



## ਮੂੰਗ ਦਾਲ ਤੜਕਾ

4 ਸਰਵਿੰਗ

ਸਮਾਂ : ਲਗਭਗ 35 ਮਿੰਟ

ਸਮੱਗਰੀ

200 ਗ੍ਰਾਮ ਮੂੰਗ ਦੀ ਦਾਲ ਧੂਲੀ (ਪੀਟੀਟ ਪੀਲੀ ਦਾਲ ਵੰਡੋ)

1 ਮੱਧਮ ਆਕਾਰ ਦਾ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਟਮਾਟਰ (142.5 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

6 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਕਲੀਆਂ (36 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

2 ਸੁੱਕੀਆਂ ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ (20 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਲ)

½ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ (22.5 ਗ੍ਰਾਮ)

1.5 ਚਮਚ ਸੁਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ (15 ਗ੍ਰਾਮ)

720 ml ਪਾਣੀ

6-7 ਕਰੀ ਪੱਤੇ

½ ਚਮਚ ਹਲਦੀ

½ ਚਮਚ ਸਰੋਂ ਦੇ ਬੀਜ

½ ਚਮਚ ਜੀਰਾ

¼ ਚਮਚ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ

¼ ਚਮਚ ਹਿੰਗ

① ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਡਿਸ਼ ਗਲੂਟਨ-ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਗ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਧਨੀਆ (ਗਾਰਨਿਸ਼ ਲਈ)

ਸੁਆਦ ਲਈ ਲੂਣ

## ਤਿਆਰੀ

- ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਓ।

1. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ 'ਚ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ, ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵਾਦ ਮੁਤਾਬਕ ਨਮਕ ਪਾਓ।
2. ਇਸ ਨੂੰ 2-3 ਸੀਟੀਆਂ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੱਡਣ ਦਿਓ।
3. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਦਾਲ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।

① ਕੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬੰਦ ਹੈ? ਕੁਝ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ।



ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਦਾਲ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਓ ਕੇ ਕੱਢ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ 20-25 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦਾਲ ਨਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

- ਤੜਕਾ/ਤੜਕਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

① ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਲ/ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਸੁਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ।
2. ਹਿੰਗ, ਜੀਰਾ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਬੀਜ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਿੜਕਣ ਦਿਓ।
3. ਲਸਣ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ ਨੂੰ ਪਾਓ ਅਤੇ 2-3 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਭੁੰਨੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਲਸਣ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਭੂਰਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
4. ਕਰੀ ਪੱਤੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਮਸਾਲਾ ਜੋੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਅਦਰਕ, ਲੱਗ, ਦਾਲਚੀਨੀ, ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਚੁਣੋ।

- ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਲਓ।

1. ਦਾਲ ਵਿਚ ਟੋਪਰਿੰਗ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।
2. Add the finely chopped coriander and lemon juice.



## ਟਿਪਸ

- ਮੂੰਗ ਦਾਲ ਤੜਕਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪਕਵਾਨ ਹੈ।
- ਵਿਕਲਪਿਕ: ਤੁਸੀਂ ਚੌਲ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸੁਆਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘਿਓ ਪਾਓ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਸਰਵਿੰਗ)

ਊਰਜਾ (kcal)	229
P (g)	13.3
F (g)	4.3
C (g)	35.1
C-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 2.8