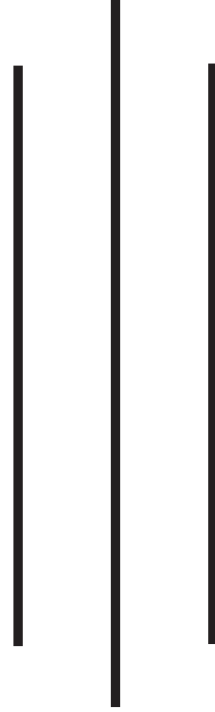


खाद्य परिकार तयारी पुस्तिका

(पोसिलो खानाको परिकार बनाउनका लागि सहयोगी पुस्तिका)



खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना

आयोजना व्यवस्थापन इकाई

हरिहरभवन, ललितपुर नेपाल

प्रकाशकः

खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना
आयोजना व्यवस्थापन इकाई, हरिहरभवन, ललितपुर
फोन नं. ०१-५४५२९७१/५०१०१०८

Email: fansep2018@gmail.com

Website: www.fansep.moald.gov.np

प्रकाशन प्रति : ३०००

प्रकाशन वर्ष : २०७९/८०

©खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना, हरिहरभवन, ललितपुर

मुद्रण : श्री मल्टिपल सर्भिसेज प्रा.लि., बानेश्वर, काठमाडौं

पुस्तिका सन्दर्भ

नेपाल सरकार, कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयले खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजनामार्फत बाढी प्रभावित तराईका ४ जिल्ला (सिराहा, सप्तरी, धनुषा र महोत्तरी) तथा भूकम्प प्रभावित पहाडका ४ जिल्ला (गोरखा, धादिङ्ग, सिन्धुपाल्चोक र दोलखा) गरी जम्मा ८ जिल्लाका १६ गाउँपालिकाहरूमा खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधारसम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ । यी स्थानहरू खाद्य तथा पोषणको लागि निकै जोखिममा रहेको कुरा यस आयोजनाको बेसलाइन सर्वेक्षणले देखाएको छ । सन् २०२१ मा गरेको उक्त सर्वेक्षणअनुसार ४५% गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूमा सिफारिस गरिएको खाद्य विविधता छ भने ६-२३ महिनाका बालबालिकाहरूको सिफारिस गरिएको खाद्य विविधता जम्मा २०% मात्र देखाएको छ । जसले गर्दा उनीहरूमा न्यून पोषणको जोखिम उच्च देखिन्छ । उक्त सर्वेक्षणले त्यस समूहमा फलफूल, तरकारीजन्य तथा पशुपन्छीजन्य खानाको उपभोग कम भएको देखाएको छ । उक्त नतिजाको एउटा कारण स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुने खाद्य सामग्रीबाट पोसिलो खाद्य परिकार बनाइ खाने खुवाउने ज्ञानको कमी पनि भएकोले त्यस्ता स्थानीय स्तरमा उत्पादित कृषि उपजहरूको विभिन्न परिकार बनाई यस आयोजनाका लक्षित वर्गले सोको उपभोगमा वृद्धि गराउन टेवा पुऱ्याउने उद्देश्यले यो पुस्तिका तयार गरिएको हो ।

यस पुस्तिकामा आयोजना क्षेत्रमा उपलब्ध अन्नबाली, कोसेबाली, फलफूल र तरकारी बालीहरूबाट विभिन्न किसिमका पोसिलो परिकार तयार गर्ने र सो परिकार तयार गर्दा पशुपन्छीजन्य स्रोतको समेत मिश्रणबारे उल्लेख गरिएको छ । अन्नबाली विशेष गरी शक्तिका स्रोत हुन् । यी बालीहरूबाट बनेका परिकारहरूले हामीलाई विभिन्न कार्य गर्न चाहिने शक्ति प्रदान गर्छन् । त्यसैगरी कोसेबालीहरू प्रोटीनको स्रोत भएकाले तिनले हाम्रो शरीरको वृद्धि तथा विकासमा मद्दत गर्छन् । शक्ति र प्रोटीन दुवै बृहत् पोषक तत्व भएकाले यी हाम्रो शरीरलाई अलि धेरै मात्रामा आवश्यक पर्छन् । त्यसैगरी फलफूल तथा तरकारी बालीहरू सूक्ष्मपोषक तत्वका स्रोत भएकाले तिनमा भिटामिन र खनिज तत्वहरू धेरै पाइन्छन् जुन हाम्रो शरीरलाई थोरै मात्रामा भए पनि नियमित रूपमा चाहिन्छन् । तिनले विशेष गरी हाम्रो शरीरलाई सुरक्षा दिने काम गर्दछ । यी बालीहरू सँगसँगै यी बालीहरूभन्दा

धेरै मात्रा तथा उच्च कोटीको पोषक तत्व (बृहत् र सूक्ष्म दुबै) पशुपन्छीजन्य स्रोतबाट पाइन्छ जस्तै माछा, मासु, अण्डा तथा दुध/दही आदि । त्यसैले यस पुस्तिकामा उल्लिखित परिकारहरू बनाउँदा उपलब्धता, सहजता तथा स्वादअनुसार हामीले विभिन्न परिकारहरूमा अण्डा, मासु आदि थप गरी बनाउँदा वा दुधसँग खाँदा यसको पोषण अझ बढेर जान्छ । सुनौलो हजार दिनको अवधि (गर्भवती, सुत्केरी तथा २ वर्षमुनिको बालबालिकाहरूका सम्बन्धमा) मा अरू बेलाभन्दा थप तथा धेरै पोषक तत्वहरूको आवश्यकता पर्ने हुँदा पोसिलो खाद्य पदार्थ तथा परिकार उपभोगमा प्राथमिकता दिनु पर्दछ । गर्भवती महिलाहरूले साबिकभन्दा कम्तीमा एक पटक थप खाना खानु पर्दछ भने सुत्केरी/स्तनपान गराइरहेको महिलाले कम्तीमा दुई पटक थप खाना खानु पर्दछ । जन्मेदेखि छ महिनाको बच्चाले आमाको दुधबाहेक अरू केही (पानी समेत) खानु हुँदैन/पर्दैन । बालबालिका छ महिना पुरा भएपछि बिस्तारै अर्धठोस/ठोस पोसिलो खानेकुरा दिनमा कम्तीमा तीनपटक खुवाउनु पर्छ । खाद्य परिकार तयार गर्दा निम्न कुरालाई ध्यान दिनु पर्दछ :

- खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनुअघि साबुन पानीले मिचीमिची हात धुनु पर्दछ ।
- नपकाएका खानेकुरा जस्तै फलफूल तथा सलाद (गाजर, मुला आदि) राम्रोसँग सफा गरी खानु पर्दछ र सकेसम्म बोक्रा फाल्नु हुँदैन ।
- तरकारी, फलफूल तथा खाद्यान्न सकेसम्म मौसमअनुसारको ताजा, आफ्नै घरबारी पोषण बगैचाको उत्पादन तथा जैविक (रासायनिक विषादी प्रयोग नभएको) लाई प्राथमिकता दिनु पर्दछ ।
- तरकारीहरू काट्नुअघि नै राम्रोसँग सफा गर्ने/पखाल्ने गर्नु पर्दछ । काटिसकेपछि पखाल्ने गर्दा त्यसमा भएका पोषक तत्वहरू नष्ट हुन्छन् ।
- सकेसम्म धेरै थरिका बालीहरू मिसाउन सकियो भने धेरै थरिका पोषक तत्वहरू पाउन सकिन्छ । जस्तै: अन्न बालीहरू, कोसेबालीहरू, फलफूल, तरकारी/सागपात बालीहरू पशुपन्छीजन्य (अण्डा, मासु, दुध आदि) ।
- पकाउने भाँडो सकेसम्म फलामको प्रयोग गर्नु पर्छ जसले गर्दा हाम्रो शरीरले फलाम (आइरन) सजिलै प्राप्त गर्दछ ।

- पकाउँदा सकेसम्म छोपेर पकाउने गर्नु पर्छ जसले गर्दा ती खानामा रहेका पोषक तत्वहरू नष्ट हुनबाट जोगिन्छ ।
- खाना पकाउँदा सधैँ दुइ बालबालिका चिन्ह भएको आयोडिनयुक्त नुन नै प्रयोग गर्नु पर्दछ । त्यसमा भएको आयोडिन नष्ट नहोस् भन्नको लागि प्याकेट खोलेपछि हावा नछिर्ने डब्बामा बिको लगाएर राख्नु पर्दछ र नुन हाल्दा अन्तिममा हाल्ने बानी बसाल्नु पर्दछ ।
- खाना पकाउँदा सकेसम्म थोरै पानी प्रयोग गरी थोरै समयमा पकाउन कोसिस गर्नु पर्दछ । तर धेरै ठूलो आगोमा पनि पकाउनु हुँदैन ।
- खाना बढी हुने वा नष्ट हुने गरी पकाउनु हुँदैन र एक पटक पकाएको खाना पटकपटक तताउने गर्नु हुँदैन । यदि खाना बढी भयो भने राम्रोसँग छोपेर फ्रिजमा राख्नु पर्दछ ।
- खाना भण्डारण गर्दा पकाएको खाना र काँचो खानालाई छुट्टाछुट्टै छोपेर राख्नु पर्दछ ।
- तरकारीहरू पकाउने बेला मात्र काट्नु पर्छ अर्थात् पहिला नै काटेर राख्ने गर्नु हुँदैन ।
- बासी, सडेगलेका, झिँगा लागेका खानेकुरा खानु हुँदैन ।

विषय सूची

१.	पोसिलो खिचडी	७
२.	पोसिलो खिर	८
३.	पोसिलो जाउलो	९
४.	फर्सीको पोसिलो खिर	१०
५.	फर्सीको मिश्रित पराठा	१२
६.	फर्सीको मिश्रित प्यान केक	१३
७.	हरियो फर्सीको सुप	१४
८.	पोसिलो पिठो	१५
९.	पोसिलो लिटो	१६
१०.	कोदोको पिठोको हलुवा	१७
११.	पोसिलो पानी रोटी	१८
१२.	कोदोको पोसिलो रोटी	२०
१३.	ज्वानोको झोल	२१
१४.	चनाको बारा	२२
१५.	केरा रोल	२३
१६.	झानेको साग	२४
१७.	कर्कलो रोल	२५
१८.	क्वाँटी	२७

१. पोसिलो खिचडी

आवश्यक सामग्रीहरू :

- चामल
- मुँग वा मास वा अन्य दाल (गेडागुडी)
- पिनेको गाजर वा फर्सी
- केराउ वा बोडी वा सिमी
- घिउ वा तेल
- बेसार र नुन : स्वाद अनुसार
- हरियो सागपात (जस्तै रायो, लट्टे, चम्सुर, पालुँगो) मसिनो हुने गरी काटेको
- उसिनेर पकाएपछि मसिनो पारिएको अण्डा वा मासु वा कलेजोको टुक्रा
- पानी : आवश्यकता अनुसार



बनाउने तरिका :

- प्रेसर कुकर वा डेक्की चुलामा बसाल्ने र तातिसकेपछि त्यसमा घिउ वा तेल राख्ने ।
- घिउ वा तेल खारिसकेपछि त्यसमा मसिनो टुक्रा पारेको मासु वा कलेजोको टुक्रा हालेर केही समय भुट्ने ।
- त्यसपछि मसिनो हुने गरी पिनेको गाजर वा फर्सी साथै मसिनो हुने गरी काटेको हरियो सागपात मिसाइ पकाउने ।
- त्यसपछि सुरुमा भिजाएर राखेको चामल, दाल र केराउहरूलाई हाल्ने, चलाउने र स्वाद अनुसार बेसार र नुन राख्ने अनि आवश्यकताअनुसार पानी राखी पकाउने ।
- प्रेसर कुकर प्रयोग गरेको अवस्थामा २ देखि ३ सिटी लाग्ने बेलासम्म पकाउने ।
- अब पकाइएको खिचडी खानलाई तयार भयो ।



२. पोसिलो खिर

आवश्यक सामग्रीहरू :

- दुध
- चामल
- घिउ
- स्वादअनुसार चिनी
- पिनेको ओखर वा काजु वा कोरेको नरिवल



बनाउने तरिका :

- सुरुमा भाँडोमा दुध उमाल्ने ।
- उम्लिरहेको दुधमा चामल राखी चामल मिसाएको दुध नउम्लिउन्जेल चलाउने ।
- पाक्दै गरेको खिरमा घिउ राखेर चलाउने ।
- स्वाद अनुसार चिनी मिसाउने ।
- आधा चम्चा पिनेको ओखर वा काजु वा कोरेको नरिवल मिसाउने र राम्रोसँग चलाउने ।
- अब खिर खानलाइ तयार भयो ।

३. पोसिलो जाउलो

आवश्यक सामग्रीहरू :

- चामल
- पहेलो मुँग
- पिनेको गाजर वा फर्सी
- केराउ वा बोडी वा घिउ सिमी
- घिउ वा तेल
- बेसार, जिरा र नुन: स्वाद अनुसार
- हरियो सागपात (जस्तै रायो, लट्टे, चम्सुर, पालुँगो) मसिनो हुने गरी काटेको
- मसिनो पारिएको उसिनेको अण्डा
- आवश्यकताअनुसार पानी



बनाउने तरिका :

- प्रेसर कुकर वा डेक्ची चुलामा बसाल्ने र तातिसकेपछि त्यसमा घिउ वा तेल राख्ने ।
- त्यसपछि मसिनो हुने गरी पिनेको गाजर वा फर्सी साथै मसिनो हुने गरी काटेको हरियो सागपात मिसाइ पकाउने ।
- त्यसपछि सुरुमा भिजाएर राखेको चामल, दाल र केराउहरू हाल्ने, राम्रोसँग चलाउने र स्वादअनुसार बेसार र नुन राख्ने अनि आवश्यकताअनुसार पानी राखी पकाउने ।
- प्रेसर कुकर प्रयोग गरेको अवस्थामा २ देखि ३ सिटी लाग्ने बेलासम्म पकाउने ।
- पाकिसकेको जाउलोमा अण्डा मिसाउने ।
- अब पकाइएको जाउलो खान तयार भयो ।



४. फर्सीको पोसिलो खिर

आवश्यक सामग्रीहरू :

- पाकेको फर्सी (सकेसम्म भित्र पनि
- दुध
- मकै / चनाको पिठो
- घिउ
- चिनी : स्वादअनुसार (धेरै नहाल्ने, फर्सी गुलियो छ भने नहाल्दा पनि हुन्छ)
- थोरै नुन
- ओखर स्वादअनुसार
- अण्डा



बनाउने तरिका :

- पाकेको पहेलो फर्सीलाई राम्रोसँग सफा पानीमा पखाल्ने, बोक्रा ताछ्ने र सानो टुक्रा हुने गरी काट्ने ।
- अब फर्सीलाई थोरै मात्रामा पानी हालेर डेक्ची वा प्रेसर कुकरमा पकाउने ।
- पाकेको फर्सीलाई लेदो बनाउने ।
- एउटा कचौरामा अण्डा, चिनी र पिठो राखेर फिट्ने ।
- अर्को भाँडामा उम्लिएर सेलाएको दुध र माथिको अण्डाको घोलमा मिसाएर चलाउने र पकाउने । अलि बाक्लो भएपछि आगोबाट झिकेर, घिउ र तयार गरेको फर्सीको पेस्ट वा लेदो हाल्ने र राम्ररी सबै मिसिने गरी चलाउने र पकाउने ।
- अब त्यसमा ओखर पिनेर र नुन हालेर चलाउने । त्यसपछि खान वा खुवाउनको लागि तयार भयो ।

द्रष्टव्य :

- अण्डा नपाएमा दुध नै १ गिलास बढी प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- मकैको पिठोको सट्टामा अन्य पिठो जस्तै कोदो, फापर, गहुँ आदि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- घिउको सट्टामा तेलको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- अझ पोसिलो बनाउनको लागि ओखरको सट्टामा भटमास, फर्सीको बियाँ वा अन्य बियाँलाई भुटेर पिसेर पनि मिसाउन सकिन्छ ।

५. फर्सीको मिश्रित पराठा

आवश्यक सामग्रीहरू :

- पाकेको पहेंलो फर्सी
- गहुँको पिठो
- घिउ वा तेल
- नुन
- मसला: जिरा, अदुवा आदि



बनाउने तरिका :

- राम्रो पाकेको फर्सीलाई बोक्रा ताछेर पखाल्ने र सानो सानो टुक्रा हुने गरी काट्ने ।
- काटेको फर्सीलाई प्रेसर कुकरमा वा उपयुक्त भाँडोमा उसिन्ने ।
- उसिनेको फर्सीलाई राम्ररी मिच्ने र लेदो बनाउने ।
- गहुँको पिठोलाई चालेर आवश्यकताअनुसार नुन, घिउ र मसला राखेर राम्ररी मिसाउने ।
- मिचेको लेदो फर्सीमा पिठो राखेर रोटी बनाउन मिल्ने गरी मुछ्ने ।
- उक्त मुछ्नेको पिठोलाई सफा मलमलको कपडाले छोपेर १५ मिनेटसम्म न्यानो ठाउँमा राख्ने ।
- मुछ्नेको पिठोको स-साना डल्ला बनाउने ।
- चाक्लामा राखेर सामान्य अन्य रोटी जस्तै गोलो आकारको हुने गरी बेल्ले ।
- तातेको तावा वा प्यानमा थोरै घिउ वा तेल राखेर मध्यम आँचमा सेक्ने ।
- आवश्यकताअनुसार घिउ वा तेल राखेर पल्टाउने र पाक्ने गरी सेक्ने ।
- अब फर्सीको मिश्रित पराठा तयार भयो ।

६. फर्सीको मिश्रित प्यान केक

आवश्यक सामग्रीहरू

- गहुँको पिठो
- पाकेको पहेंलो फर्सी
- घिउ वा तेल
- चिनी
- अण्डा
- दुध



बनाउने तरिका :

- पाकेको फर्सीलाई बोक्रा ताछेर पखाल्ने र सानो-सानो टुक्रा पार्ने ।
- प्रेसर कुकरमा वा उपयुक्त भाडोमा उसिन्ने ।
- उसिनेको फर्सीलाई मिच्ने ।
- गहुँको पिठोलाई चालेर आवश्यकताअनुसार नुन, घिउ अण्डा र मसला राखेर राम्ररी मुछ्ने ।
- मुछिएको लेदो फर्सी र पीठोको मिश्रणमा दुध राखी राम्ररी फिट्ने ।
- तातेको तावा वा प्यानमा मध्यम आँचमा थोरै घिउ वा तेल राखेर पकाउने ।
- आवश्यकताअनुसार घिउ वा तेल राखेर पल्टाउने र पाक्ने गरी सेक्ने ।
- अब फर्सीको प्यान केक तयार भयो ।

७. हरियो फर्सीको सुप

आवश्यक सामग्रीहरू:

- हरियो वा कैँडा फर्सी
- पानी
- पिठो (मकै, गहुँ वा चामल)
- नुन
- मरिच
- दही
- प्याज
- लसुन
- लसुन/प्याज/धानियाका पातहरू
- घिउ/तेल



बनाउने तरिका :

- फर्सीलाई ठुलो टुक्रा गरेर काट्ने ।
- प्याजलाई पनि मसिना टुक्रा गरेर काट्ने ।
- एउटा भाँडोमा घिउ/तेल हाल्ने र फर्सी, प्याज र मरिचलाई नरम हुन्जेलसम्म पकाउने ।
- पाकेको फर्सीमा पिठो, दही र पानी राखेर चलाउँदै केही समय चलाउने ।
- सुप पाकिसकेपछि लसुन/प्याज/धानियाको पात आदि थप्ने ।
- तातो तथा पोसिलो सुप खानलाई तयार भयो ।

द्रष्टव्य :

आफ्नो स्वाद तथा मौसमअनुसार अन्य पोसिला सामग्री जस्तै गोलभेंडा, अदुवा, हरियो सागको टुक्राहरू वा अन्य तरकारी, माछा/मासु पनि थपेर अझ पोसिलो र स्वादिष्ट बनाउन सकिन्छ ।

द. पोसिलो पिठो

आवश्यक सामग्रीहरू :

- राम्ररी केलाएको गेडागुडी (भटमास वा सिमी)
- राम्ररी केलाएको अन्न (मकै र गहुँ बराबर)

बनाउने तरिका :

- भटमास, मकै र गहुँलाई छुट्टाछुट्टै राम्रोसँग पाक्ने गरी भुट्ने (धेरै काँचो वा डढेको हुनु हुँदैन) ।
- भटमास मकै र गहुँलाई भुटेपछि फेरि एकपटक केलाउने
- भटमासको बोक्रा धेरै खस्रो भई साना बालबालिकाहरूले राम्रोसँग पचाउन नसक्ने हुनसक्छ, त्यसैले भटमास भुटिसकेपछि बोक्रा छानेर निकाल्नु पर्दछ ।
- भटमास मकै र गहुँलाई अलग अलग मसिनो हुने गरी पिस्नु पर्दछ ।
- यदि खस्रो भएमा चाल्नेले चालेर खस्रो पिठोलाई फेरि पिस्नु पर्दछ ।
- पिनेको भटमास, मकै र गहुँको पिठोलाई एउटा भाँडामा राखेर राम्ररी चलाई मिसाउनु पर्दछ ।
- अब पोसिलो सातु तयार भयो । यसलाई हावा नछिर्ने भाँडा वा बट्टामा भण्डारण गरेर राख्नु पर्दछ ।



द्रष्टव्य :

भटमास, मकै र गहुँको सम्मिश्रण बालबालिकाहरूका लागि निकै उपयुक्त हुन्छ। तर माथि उल्लेखित अन्न वा गेडागुडीहरू उपलब्ध नभएको अवस्थामा अन्य अन्न (कोदो, जौ, चामल) तथा गेडागुडी प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

९. पोसिलो लिटो



आवश्यक सामग्रीहरू :

- पोसिलो पिठो
- दुध/पानी

बनाउने तरिका :

- उम्लिएको दुध वा पानीमा पोसिलो पिठो हालेर चलाउँदै एक मिनेटसम्म पकाउने र यो अब खुवाउन तयार भयो ।

द्रष्टव्य :

यसलाई अझ पोसिलो बनाउन तल दिइएको खानेकुरा मिसाउन सकिन्छ ।

- हरियो साग: गाढा हरियो रंग भएको जुनसुकै सागपात राख्न सकिन्छ । जस्तै रायो, लट्टे, चम्सुर, पालुँगो, बेथे, क्याडकुड आदि सागरूलाई केलाउने, सफा गर्ने, टुक्रा नपारी सिङ्गै पखाल्ने र मनतातो पानीमा १ चिया चम्चा नुन हालेर २० मिनेट राख्ने र पछि सिलौटोमा पिसेर वा हातले सानोसानो टुक्रा पारेर अलिकति तेल हालेर पकाउने र लिटोमा मिसाउने
- उसिनेको सखरखण्ड
- उसिनेको अण्डा
- घिउ पनि मिसाउन सकिन्छ ।

१०. कोदोको पिठोको हलुवा

आवश्यक सामग्रीहरू :

- कोदोको पिठो
- तेल/घिउ
- पानी/दुध
- चिनी



बनाउने तरिका :

- कराईमा घिउ/तेल हाल्ने, घिउ/तेल तातिसकेपछि कोदोको पिठो हाल्ने र खैरो रंगको हुँदासम्म चलाउँदै भुट्ने ।
- त्यसपछि आवश्यकताअनुसार चिनी हालेर चलाउने र केही बेर चलाई सकेपछि पानी वा दुध राख्ने ।
- हल्का रूपमा पानीलाई सुक्न दिने र यसरी पानी सुकेर बाक्लो भएपछि हलुवा तयार हुन्छ ।
- यसलाई थप पोसिलो बनाउन ओखर, काजु वा बदाम पिनेर बनाएको स-साना टुक्रा पनि थप्न सकिन्छ ।

११. पोसिलो पानी रोटी

आवश्यक सामग्रीहरू :

- गहुँको पिठो
- गोडागुडी (केराउ, चना, मुँगी, राजमा)
- आलु
- अदुवा (पिसेको)
- लसुन (पिसेको)
- जिरा/धनिया धुलो
- घिउ/तेल
- हरियो सागपात (बेथे, पालुँगो, रायो, फर्सीको मुन्टा)
- नुन, मेथी मरिच, हिग, जिम्मु आदि स्वादअनुसार



बनाउने तरिका :

- माथि उल्लिखित विभिन्न किसिमका गोडागुडीलाई केलाउने र रातभरी पानीमा भिजाउने (८ — १६ घण्टा)
- हरियो सागपातलाई राम्ररी केलाउने, पखालने र स-साना टुक्रा बनाउने ।
- आलुलाई पखालेर साना टुक्रा हुनेगरी काट्ने ।
- प्रेसर कुकरमा तेल तताउने र मेथी, ज्वानो, जिम्मु, हिग, मरिच आदि पालैपालो मिसाउने ।
- यसमा राम्रोसँग भिजेको गोडागुडी र बेसार राखी केही बेर भुट्ने । त्यसपछि ठीकको पानी राखेर प्रेसर कुकरमा पकाउने ।
- गोडागुडी पाकिसकेपछि काटेको हरियो सागपात, आलु र मसलाहरू (जिरा, धनिया, अदुवा, लसुन आदि) राखेर केहि बेरसम्म पकाउने । चाहिने मात्रामा पानी राखेर छोपेर उमाल्ने ।

- त्यसपछि पिठो मुछने, रोटी बेलने र त्यसलाई चक्कुले टुक्राटुक्रा गरी काट्ने । रोटी बेलदाखेरि धेरै पातलो नगरिकन बेलने ।
- टुक्रा गरी काटेको रोटीलाई उम्लिएको गेडागुडी सागपातमा मिसाउने । यसमा इच्छाअनुसार नुन मिसाउने र रोटी पाक्ने गरी पकाउने ।
- रोटी पाकिसकेपछि घिउ हाल्ने र एकछिन फेरि पकाउने । यसरी पोसिलो पानी रोटी तयार हुन्छ ।

१२. कोदोको पोसिलो रोटी

आवश्यक सामग्रीहरू :

- कोदोको पिठो
- तेल/घिउ
- नुन/चिनी
- अण्डा



बनाउने तरिका :

- कोदोको पिठोमा पानी हालेर मज्जाले फिट्ने (१ भाग पिठो; एक भाग पानी) ।
- फुलाउन तथा थप पोसिलो बनाउन अण्डा राखेर मज्जाले फिट्ने ।
- चाहेअनुसार नुन वा चिनी राख्ने ।
- अनि रोटी जस्तै तावामा घिउ वा तेल हालेर दुबैतिर फर्काउँदै पकाउने ।

द्रष्टव्य :

यसलाई थप पोसिलो बनाउन स-साना टुक्रा पारेर हरियो सागपात पनि मिसाउन सकिन्छ ।

१३. ज्वानोको झोल

आवश्यक सामग्रीहरू :

- ज्वानो
- जिरा
- मेथी
- अदुवा
- अलैची
- लसुन
- घिउ /तेल
- पानी
- नुन
- चामल



बनाउने तरिका :

- ज्वानो, जिरा र चामललाई अलगअलग भुट्ने तथा मसिनो गरी पिस्ने ।
- घिउ वा तेल तताउने र मेथी फुराउने ।
- काटेको अदुवा र लसुन भुट्ने ।
- पिसेको ज्वानो, जिरा तथा पिठो हाल्ने अनि एकछिन भुट्ने ।
- बेसार, पानी तथा नुन हाल्ने र एकछिन उमाल्ने ।

१४. चनाको बारा

आवश्यक सामग्रीहरू :

- चनाको दाल र भटमास बराबर
- प्याज (काटेको)
- पुदिना/बाबरी
- नुन
- गरम मसला
- घिउ /तेल



बनाउने तरिका :

- चनाको दाल र भटमासलाई केलाएर पखाल्ने ।
- चनाको दाल र भटमासलाई बेग्ला बेग्लै १० — १२ घण्टासम्म पानीमा भिजाउने ।
- चनाको दाल र भटमासलाई बेग्लाबेग्लै पिस्ने र बाक्लो लेदो बनाउने ।
- प्याजलाई मसिनो गरी काट्ने ।
- पिसेको दाल र भटमासमा प्याज, पुदिना र स्वादअनुसार नुन तथा गरम मसला मिसाउने ।
- प्यान वा कराहीमा घिउ /तेल तताउने ।
- प्लेट वा हातमा सानो-सानो गोलो बनाउने ।
- घिउ /तेलमा राखेर बिस्तारै मधुरो आगोमा खैरो हुन्जेलसम्म फर्काइ फर्काइ पकाउने ।

द्रष्टव्य :

यसै गरी चनाको ठाउँमा मास, मस्याङ्ग वा अन्य कुनै दाल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१५. केरा रोल

आवश्यक सामग्रीहरू :

- पाकेको केरा
- गहुँको पिठो
- तिल
- नुन



बनाउने तरिका :

- पिठोलाई पानी हालेर मुछ्ने ।
- तिललाई पहिला केलाउने अनि भुट्ने ।
- भुटिसकेको तिललाई पिस्ने र त्यसलाई लेदो बनाउने ।
- त्यसमा अलिकति पानी, घिउ वा स्वादअनुसार नुन मिसाउने ।
- अघि मुछ्नेको पिठोबाट नरम रोटी पकाउने ।
- रोटीमा तिलको लेदो दल्ने ।
- अनि त्यो रोटीको बिचमा पाकेको केरा छोडाएर राख्ने अनि रोल गर्ने ।
- यसरी केरा रोल खानलाई तयार हुन्छ ।

१६. झानेको साग

आवश्यक सामग्रीहरू :

- साग (बेथे, रायो, तोरी, जिरीको साग, सलगम, लट्टे आदि)
- तेल
- मेथी
- नुन
- धुलो जिरा/धनिया
- सुकेको लसुन
- कागती वा अन्य अमिलो फल जस्तै ज्यमिर/निबुवा आदि
- हरियो खुर्सानी - स्वाद अनुसार



बनाउने तरिका :

- सिङ्गै सागलाई राम्रोसँग केलाउने र सफा पानीमा पखाल्ने ।
- सागलाई हल्का टुक्राएर एउटा भाँडामा सागलाई नरम हुन्जेल बफ्याउने ।
- सागमा स्वाद अनुसार नुन, धनिया/जिरीको धुलो, पिनेको लसुन आदि मसलाहरू राख्ने ।
- एउटा भाँडामा तेल तताउने अनि मेथी र खुर्सानी पड्काउने ।
- अब तातो तेललाई बफाएको सागमा झान्ने र काँटाले चलाउने ।
- अब सागमा स्वाद अनुसार कागती छर्किने र साँधेको साग तयार भयो ।

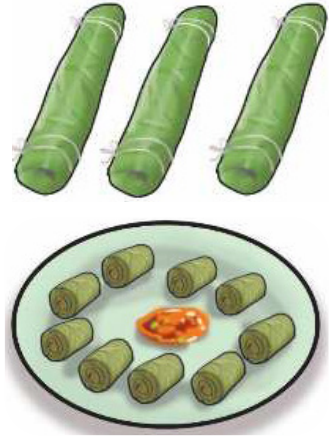
द्रष्टव्य :

यसमा अरू तरकारी जस्तै प्याज, टमाटर, मटर वा अन्य टुसा उमारेको गेडागुडी पनि राखी थप पोसिलो बनाउन सकिन्छ ।

१७. कर्कलो रोल

आवश्यक सामग्रीहरू :

- कर्कलोको पात
- मासको दाल
- ज्वानो
- जिरा, मेथी, अलैंची
- अदुवा, लसुन
- घिउ /तेल



बनाउने तरिका :

- मासको दाललाई केलाएर पखाल्ने अनि १०-१२ घण्टासम्म भिजाउने
- भिजेको दालको बोक्रा जाने गरी पानीमा पखाल्ने ।
- पखालेको दाललाई थोरै पानी राखेर पिस्ने र लेदो बनाउने ।
- पिसेको दालमा सबै मसला (लसुन, अदुवा, जिरा आदि) र आवश्यकताअनुसार नुन मिसाउने र साँध्ने ।
- कर्कलाको सिङ्गै सागलाई राम्रोसँग केलाउने र पानीले पखाल्ने ।
- कर्कलो सागको पात उल्टो पट्टिबाट फर्काएर पछाडिको भागतिर दालको मिश्रण (पिसेको दाल) पुरा लगाउने (न धेरै बाख्लो न धेरै पातलो लेप) ।
- सागको दुवै छेउ धागोले बाँध्ने (साग नफुकोस भन्नाको लागि) ।
- एउटा भाँडामा पानी उमाल्ने र भाँडालाई सेतो मलमल/सुति कपडाले बाँध्ने ।
- अब साग (कर्कलो सागको पात)लाई कपडा माथि राखेर र एकछिन उसिन्ने (दाल नपाके सम्म) ।
- सागलाई निकाल्ने र केहि समय (१- २ घण्टा) त्यसै राख्ने ।

- अब यी पातका रोल लाई ठीकको टुक्रा टुक्रा काटने ।
- घिउ /तेल तताएर ठीकको आगोमा पुरा नपाकेसम्म (पात गाढा खैरो नभएसम्म) तार्ने ।
- अब कर्कलोको रोल तयार भयो र विभिन्न किसिमका चटनी वा अचारसँग खान सकिन्छ ।

१८. क्वाँटी

आवश्यक सामग्रीहरू :

- गोडागुडी (चना, केराउ, सिमी, मस्यांग, मुंग, भटमास आदि)
- ज्वानो, जिरा, धनिया, बेसार
- अदुवा, लसुन
- घिउ/तेल



बनाउने तरिका :

- विभिन्न प्रकारका गोडागुडीहरूलाई केलाउने र ८ — १६ घण्टा पानीमा भिजाउने ।
- भिजेको गोडागुडीहरू पानीबाट झिकने र टुसा उमार्न १ -२ दिनसम्म सफा कपडामा बेरैर राख्ने ।
- सबै गोडागुडीहरूमा टुसा निस्केको देखेपछि पखाल्ने र पकाउन ठीक पार्ने ।
- प्रेसर कुकर वा भड्डुमा तेल तताउने र लसुन, ज्वानो, जिरा/धनिया, प्याज, गोलभेंडा , अदुवा आदि राखेर राम्ररी चलाउने ।
- त्यसमा नुन, बेसार संगै उम्रिएको गोडागुडी राखेर पुनः चलाउने ।
- त्यसपछि पानी राखेर पाक्नको लागि छोडिदिने । १० मिनेट जतिमा क्वाँटी तयार हुन्छ ।
- थप स्वादको लागि सिजन अनुसार धनियाको, लसुन/प्याजको पात तथा कागती पनि राख्न सकिन्छ ।



