10 रेसिपी · मुफ़्त नमूना

₹99 की रसोई
मुफ़्त नमूना

पूरी किताब की 10 चुनी हुई रेसिपी — चारों टाइम में से हर एक की एक झलक।

- हर रेसिपी की लागत लिखी हुई
- एक ही पेज पर पूरी रेसिपी
- बिना महंगे सामान के

मुफ़्त

नमूना
2026

यह किताब कैसे इस्तेमाल करें

यह रेसिपी की सूची भर नहीं है। यह एक तरीक़ा है जिससे रोज़ का सवाल — "आज क्या बनाऊं" — ख़त्म हो जाता है।

तीन तरीक़े

— **जल्दी में हैं?** सीधे "15 मिनट, एक बर्तन" वाले हिस्से पर जाइए — रेसिपी 81 से 90।

— **हफ्ता चलाना है?** आख़िर में दिया मील प्लान देखिए और उसी की राशन-लिस्ट से ख़रीदारी कीजिए।

— **कुछ नया बनाना है?** अनुक्रम से कोई भी नंबर चुनिए — हर रेसिपी अपने आप में पूरी है।

पढ़ने का तरीक़ा

हर रेसिपी एक ही पेज पर है, ताकि फ़ोन पर बिना स्क्रॉल किए पूरी दिख जाए। ऊपर बड़ा नंबर वही है जो अनुक्रम में लिखा है — अनुक्रम में नाम पर दबाने से सीधे उसी पेज पर पहुंच जाएंगे।

— **लागत** प्रति प्लेट लिखी है, दो प्लेट के हिसाब से बनी सामग्री पर।

— **बर्तन** पहले ही बता दिए हैं — देख लीजिए कि आपके पास हैं या नहीं।

— **बदलाव** वाली लाइन से एक रेसिपी से दो-तीन बन जाती हैं।

नाप का हिसाब

1 कप = लगभग 200 मि.ली. (चाय का बड़ा कप) · 1 बड़ा चम्मच = 15 मि.ली. · 1 छोटा चम्मच = 5 मि.ली. तराज़ू की ज़रूरत नहीं — घर के कप-चम्मच से ही काम चलेगा।

अनुक्रम

इस नमूने में

A · सुबह का नाश्ता (2)

1 पोहा 4
4 बेसन का चीला 5

B · दोपहर का खाना (2)

21 अरहर दाल तड़का 6
45 मूंग दाल खिचड़ी 7

C · शाम की चाय और स्नैक (1)

48 भेल पुरी 8

D · रात का खाना (2)

61 फुल्का रोटी 9
64 मसाला खिचड़ी 10

E · 15 मिनट, एक बर्तन (1)

84 टमाटर चटनी और चावल 11

F · बेस, चटनी और ड्रिंक (2)

93 हरी धनिया चटनी 12
99 घर पर स्प्राउट्स उगाना 13

1

पोहा

समय
15 मिनट

कितनों के लिए
2 प्लेट

लागत
₹18 प्रति प्लेट

बर्तन
कढ़ाई, छन्नी

सामान

- मोटा पोहा 2 कप
- प्याज़ 1
- आलू 1 (छोटा)
- मूंगफली 2 बड़े चम्मच
- हरी मिर्च 1
- राई ½ छोटा चम्मच
- हल्दी ¼ छोटा चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- नींबू आधा
- तेल 1 बड़ा चम्मच

तरीका

1. पोहा छन्नी में डालकर पानी से धोएं और 5 मिनट छोड़ दें — भिगोएं नहीं, सिर्फ़ गीला करें।
2. कढ़ाई में तेल गरम करें, मूंगफली सुनहरी होने तक तलकर निकाल लें।
3. उसी तेल में राई चटकाएं, हरी मिर्च और आलू डालकर ढककर 4 मिनट पकाएं।
4. प्याज़ डालकर हल्का गुलाबी करें, फिर हल्दी और नमक मिलाएं।
5. पोहा और मूंगफली डालकर धीमी आंच पर 2 मिनट ढककर रखें। नींबू निचोड़कर परोसें।

टिप पोहा गीला हो जाए तो पानी ज़्यादा हुआ — अगली बार छन्नी में धोकर तुरंत हिला दें। पोहा भिगोना नहीं है।

सेहत मूंगफली से प्रोटीन और आलू से ऊर्जा। ऊपर से एक मुट्ठी उबले मटर या अंकुरित मूंग डाल दें तो नाश्ता पूरा हो जाता है।

बदलाव बचे चावल हों तो वही तड़का चावल पर लगाइए — रेसिपी 20।

4

बेसन का चीला

समय
15 मिनट

कितनों के लिए
2 चीले

लागत
₹14 प्रति प्लेट

बर्तन
तवा, कटोरा

सामान

- बेसन 1 कप
- प्याज़ 1 (बारीक)
- टमाटर 1 (बारीक)
- हरी मिर्च 1
- अजवाइन ¼ छोटा चम्मच
- हल्दी ¼ छोटा चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- पानी लगभग 1 कप
- तेल 2 छोटे चम्मच

तरीका

1. बेसन में हल्दी, नमक और अजवाइन डालकर थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाते हुए घोल बनाएं — गुठली न रहे।
2. प्याज़, टमाटर और हरी मिर्च मिलाकर 5 मिनट रख दें।
3. तवा मध्यम आंच पर गरम करें, आधा चम्मच तेल फैलाएं।
4. एक करछी घोल डालकर गोल फैलाएं, किनारों पर थोड़ा तेल छोड़ें।
5. नीचे से सुनहरा होने पर पलटें और 1 मिनट और सेंकें।

टिप घोल न ज़्यादा पतला न गाढ़ा — करछी से गिरे तो लगातार धार बने, यही सही है।

सेहत एक चीले में लगभग 7 ग्राम प्रोटीन। बेसन में चौथाई कप सूजी या ओट्स मिलाने से फाइबर भी बढ़ जाता है।

बदलाव पालक या गाजर कद्दूकस करके मिला दीजिए — बच्चों वाला वर्ज़न।

21

अरहर दाल तड़का

समय
25 मिनट

कितनों के लिए
2 प्लेट

लागत
₹22 प्रति प्लेट

बर्तन
कुकर, तड़का पैन

सामान

- अरहर दाल ½ कप
- टमाटर 1
- प्याज़ 1
- लहसुन 4 कली
- जीरा ½ छोटा चम्मच
- हींग 1 चुटकी
- हल्दी ¼ छोटा चम्मच
- लाल मिर्च ½ छोटा चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- तेल 1 बड़ा चम्मच

तरीका

1. दाल दो बार धोकर कुकर में 2 कप पानी, हल्दी और नमक के साथ 3 सीटी लगाएं।
2. तड़का पैन में तेल गरम करके जीरा और हींग चटकाएं।
3. लहसुन सुनहरा करें, फिर प्याज़ गुलाबी होने तक भूनें।
4. टमाटर और लाल मिर्च डालकर तब तक भूनें जब तक तेल किनारे न छोड़ने लगे।
5. तड़का दाल में डालकर 2 मिनट उबालें।

टिप पानी कम लगे तो गरम पानी डालें, ठंडा नहीं — ठंडे पानी से दाल का स्वाद बैठ जाता है।

सेहत एक प्लेट में लगभग 9 ग्राम प्रोटीन। चावल के साथ खाने पर प्रोटीन की कमी पूरी हो जाती है।

बदलाव यही तरीका मसूर (23) और मूंग दाल (22) पर भी चलेगा — बस सीटी 2 कर दीजिए।

45

मूंग दाल खिचड़ी

समय
25 मिनट

कितनों के लिए
2 प्लेट

लागत
₹20 प्रति प्लेट

बर्तन
कुकर

सामान

- चावल ½ कप
- धुली मूंग दाल ½ कप
- जीरा ½ छोटा चम्मच
- हींग 1 चुटकी
- हल्दी ¼ छोटा चम्मच
- अदरक 1 छोटा टुकड़ा
- नमक स्वादानुसार
- घी 1 बड़ा चम्मच
- पानी 3 कप

तरीका

1. चावल और दाल साथ में धोकर 10 मिनट भिगो दें।
2. कुकर में घी गरम करके जीरा, हींग और अदरक डालें।
3. चावल-दाल, हल्दी, नमक और 3 कप पानी डालें।
4. 3 सीटी लगाकर आंच बंद कर दें, अपने आप खुलने दें।
5. ऊपर से आधा चम्मच घी डालकर परोसें।

टिप खिचड़ी गाढ़ी पसंद हो तो पानी ढाई कप, बहती हुई चाहिए तो साढ़े तीन कप।

सेहत सबसे हल्का और पूरा खाना — दाल और चावल मिलकर पूरा प्रोटीन बनाते हैं। पेट ख़राब हो या देर हो गई हो, यही सबसे अच्छा विकल्प है।

बदलाव एक मुट्ठी मटर, गाजर या पालक डाल दीजिए तो सब्ज़ी अलग से नहीं चाहिए।

48

भेल पुरी

समय
10 मिनट

कितनों के लिए
2 कटोरी

लागत
₹15 प्रति प्लेट

बर्तन
बड़ा कटोरा

सामान

- मुरमुरा 3 कप
- प्याज़ 1 (बारीक)
- टमाटर 1 (बारीक)
- उबला आलू 1
- सेव ½ कप
- हरी चटनी 2 बड़े चम्मच
- नींबू आधा
- चाट मसाला ½ छोटा चम्मच
- धनिया पत्ती

तरीका

1. मुरमुरा तवे पर 2 मिनट सूखा भून लें — इससे कुरकुरापन लौट आता है।
2. कटोरे में प्याज़, टमाटर, आलू और चाट मसाला मिलाएं।
3. हरी चटनी (93) और नींबू डालकर मिलाएं।
4. परोसने से ठीक पहले मुरमुरा और सेव मिलाएं।
5. धनिया डालकर तुरंत खाएं।

टिप भेल बनाकर रखी नहीं जाती। सारा सामान काटकर रख लीजिए, मिलाइए खाने के वक़्त।

सेहत बाहर के तले स्नैक की जगह। सेव कम कर दें तो और हल्का, उबले चने डालें तो प्रोटीन भी।

बदलाव अनार या कच्चा आम मिला दीजिए — मौसम के हिसाब से।

61

फुल्का रोटी

समय	कितनों के लिए	लागत
25 मिनट	**6 रोटी**	**₹12 प्रति प्लेट**

बर्तन
तवा, चिमटा

सामान

- गेहूं का आटा 2 कप
- पानी लगभग 1 कप
- नमक 1 चुटकी (चाहें तो)
- सूखा आटा बेलने के लिए
- घी थोड़ा

तरीका

1. आटे में थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए नरम आटा गूंथें — दबाने पर उंगली धंस जाए। ढककर 20 मिनट रखें।
2. लोई बनाकर सूखे आटे में लपेटकर पतला गोल बेलें, किनारे मोटे न रहें।
3. तवा तेज़ गरम करें। रोटी डालकर 20 सेकंड बाद पलटें।
4. दूसरी तरफ़ छोटे-छोटे बुलबुले दिखें तो चिमटे से उठाकर सीधे आंच पर रखें — रोटी फूल जाएगी।
5. घी लगाकर कपड़े में रखें।

टिप आटा गूंथकर 20 मिनट रखना सबसे ज़रूरी कदम है। जल्दी में बेली रोटी सख़्त बनती है।

सेहत साबुत गेहूं का आटा लीजिए, मैदा मिला हुआ नहीं। फुल्का बिना तेल का है — रोज़ के खाने के लिए पराठे से बेहतर।

बदलाव फूलती न हो तो रोटी थोड़ी मोटी बेलिए और तवा और गरम कीजिए।

64

मसाला खिचड़ी

समय
30 मिनट

कितनों के लिए
2 प्लेट

लागत
₹26 प्रति प्लेट

बर्तन
कुकर

सामान

- चावल ½ कप
- अरहर या मूंग दाल ½ कप
- प्याज़ 1
- टमाटर 1
- मटर ¼ कप
- गाजर 1
- जीरा ½ छोटा चम्मच
- हल्दी ¼ छोटा चम्मच
- गरम मसाला ¼ छोटा चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- घी 1 बड़ा चम्मच
- पानी 3 कप

तरीका

1. चावल-दाल धोकर अलग रखें।
2. कुकर में घी गरम करके जीरा चटकाएं, प्याज़ सुनहरा करें।
3. टमाटर, मटर और गाजर डालकर 3 मिनट भूनें।
4. हल्दी, नमक, गरम मसाला और चावल-दाल डालकर 1 मिनट भूनें।
5. 3 कप पानी डालकर 3 सीटी। खुलने पर घी डालकर परोसें।

टिप सब्ज़ी जो भी घर में हो चल जाएगी — यही इस रेसिपी की ताक़त है।

सेहत एक ही बर्तन में अनाज, दाल और सब्ज़ी — रात के खाने के लिए सबसे संतुलित प्लेट।

बदलाव चावल की जगह दलिया डाल दीजिए तो रेसिपी 63 बन जाएगी।

84

टमाटर चटनी और चावल

समय
12 मिनट

कितनों के लिए
2 प्लेट

लागत
₹14 प्रति प्लेट

बर्तन
कढ़ाई

सामान

- पके चावल 2 कप
- टमाटर 3
- लहसुन 6 कली
- सूखी लाल मिर्च 2
- राई ½ छोटा चम्मच
- हींग 1 चुटकी
- करी पत्ता 6
- नमक स्वादानुसार
- तेल 1 बड़ा चम्मच

तरीका

1. कढ़ाई में आधा तेल गरम करके लहसुन और लाल मिर्च 1 मिनट भूनें।
2. टमाटर डालकर 5 मिनट गलने तक पकाएं, नमक डालें।
3. ठंडा करके मोटा-मोटा पीस लें या चम्मच से मसल लें।
4. बाक़ी तेल में राई, हींग और करी पत्ता चटकाकर चटनी में मिलाएं।
5. गरम चावल पर डालकर खाएं।

टिप मिक्सी न हो तो चम्मच से मसल दीजिए — दरदरी चटनी और भी अच्छी लगती है।

सेहत सिर्फ़ 12 मिनट में पूरा खाना, वह भी बिना दाल-सब्ज़ी के झंझट के। साथ में एक कटोरी दही ले लीजिए तो पूरा हो गया।

बदलाव यही चटनी इडली, डोसे और पराठे के साथ भी चलती है।

93

हरी धनिया चटनी

समय
10 मिनट

कितनों के लिए
हफ्ते भर

लागत
₹12 प्रति प्लेट

बर्तन
मिक्सी

सामान

- धनिया पत्ती 1 गुच्छा
- पुदीना ½ कप (हो तो)
- हरी मिर्च 2
- लहसुन 3 कली
- नींबू 1
- भुनी मूंगफली 2 बड़े चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- पानी 2-3 बड़े चम्मच

तरीका

1. धनिया के मोटे डंठल हटाकर अच्छी तरह धो लें।
2. मिक्सी में सारी चीज़ें और थोड़ा पानी डालकर बारीक पीस लें।
3. नींबू पीसने के बाद मिलाएं — पहले डालने से रंग काला पड़ता है।
4. कांच के डिब्बे में भरकर फ्रिज में रखें।

टिप मूंगफली चटनी को गाढ़ा करती है और खट्टापन संभालती है — यही घरेलू तरीका है।

सेहत चीले, पराठे, भेल और सैंडविच — चारों में यही काम आती है। हफ्ते में एक बार बना लेने से रोज़ का खाना बेहतर लगता है।

बदलाव लहसुन-मूंगफली वाली सूखी चटनी के लिए रेसिपी 94 देखिए।

99

घर पर स्प्राउट्स उगाना

समय
2 दिन

कितनों के लिए
4 कटोरी

लागत
₹20 प्रति प्लेट

बर्तन
कटोरा, सूती कपड़ा

सामान

- साबुत मूंग 1 कप (या चना, मोठ)
- पानी
- एक साफ़ सूती कपड़ा
- छन्नी वाला कटोरा

तरीका

1. मूंग को अच्छी तरह धोकर 8 घंटे या रातभर पानी में भिगोएं।
2. पानी पूरी तरह निकालकर मूंग को गीले सूती कपड़े में बांध दें।
3. कपड़े की पोटली को छन्नी पर रखें ताकि पानी टपकता रहे, और किसी गरम अंधेरी जगह रख दें।
4. 12 घंटे बाद कपड़े पर थोड़ा पानी छिड़कें ताकि वह सूखे नहीं।
5. 24 से 36 घंटे में अंकुर निकल आएंगे — फ्रिज में रखकर 3 दिन इस्तेमाल कीजिए।

टिप कपड़ा गीला रहना चाहिए पर मूंग पानी में डूबी नहीं। डूबी रहेगी तो सड़ जाएगी और बदबू आएगी।

सेहत अंकुरित होने पर दाल में पोषण बढ़ जाता है और वह पचने में हल्की हो जाती है। एक कप मूंग से चार कटोरी स्प्राउट्स — ₹20 में हफ्ते भर का नाश्ता।

बदलाव चाट बनाने के लिए रेसिपी 19 देखिए।

यह सिर्फ़ 10 रेसिपी थीं

पूरी किताब में 99 रेसिपी हैं — सुबह, दोपहर, शाम और रात, चारों टाइम का पूरा इंतज़ाम।

— 99 रेसिपी, हर एक की लागत लिखी हुई
— 4 हफ्ते का तैयार मील प्लान और राशन-लिस्ट
— महीने भर का ₹2,820 का पूरा हिसाब
— 15 मिनट में बनने वाली 10 हॉस्टल रेसिपी
— चटनी, बेस ग्रेवी और स्टोरेज के तरीक़े

₹99

एक बार का ख़र्च · आगे के सारे संस्करण मुफ़्त