

रैथाने बालीको उत्पादनमा आधारीत
परिकार विविधिकरण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण
मिति: २०७८/०८/२८ देखि २०७८/०९/०२ गते सम्म

विभिन्न परिकारका लागि रेसिपि र विधि

प्रशिक्षक
प्रविण ओझा (वैज्ञानिक)
मो. ९८५१०२३०२२



आयोजक

बाली विकास तथा कृषि जैविक विविधता संरक्षण केन्द्र

हरिहरभवन, श्रीमहल, ललितपुर

फोन: ०१-५५२११५१

Email:cdabc2018@gmail.com

बिस्कुट

प्रविण ओझा

बिस्कुट

बिस्कुट भन्नाले पिठो, चिनी, घ्यू, नून, दुध, ग्लुकोज पानीआदिको मिश्रणबाट तयार गरिने परिकार हो । बिस्कुटमा पानीको मात्रानिकै कमहुने भएकोले उपयुक्तप्याकेजिङ्गको प्रयोग गर्दा एक पटक बनाएको बिस्कुट निकै लामो समय सम्म सुरक्षित रूपमा उपभोग गर्न सकिन्छ । बिस्कुटलाई चकलेट चिप्स, कृम, फ्लेवर आदिको प्रयोग गरि आकर्षक बनाउन सकिन्छ ।

बिस्कुट बनाउने रेसिपि

सामान	परिमाण
कोदो/फापरको पिठो	४०० ग्राम
गहुँको पिठो	६०० ग्राम
ग्लुटिन	-
चिनी	३०० ग्राम
घ्यू	१५०ग्राम
नून	१० ग्राम
स्किम मिल्क पाउडर	१० ग्राम
ग्लुकोज	१० ग्राम
बेकिङ्ग पाउडर	२०ग्राम
एमोनियमबाइकारबोनेट	१५ग्राम
पानी	३५०-४५० मि.लि

बिस्कुट बनाउने तरिका

- १) माथि उल्लेखितमात्राको पिठोलाई भिसाई राम्रोसग मैदा चाल्ने जालीमा चाल्नु पर्दछ ।
- २) घ्यूलाईपगालेर धूलो चिनी, स्किममिल्क पाउडर र ग्लुकोजको क्रिमबनाउनु पर्दछ ।
- ४) चालेको पिठोमानून, एमोनियमबाइकारबोनेट, बेकिङ्ग पाउडर बाँकीचिनीपानी राखेर मुछ्नु पर्दछ ।
- ५) यसरी मुछेको पिठोको डल्लामा बनाएको क्रिम राखिपुनः राम्रो सँग मुछ्नु पर्दछ ।
- ६) अब डल्लोलाई रोटी बेल्ले बेल्लामा राखि बेल्ले र ठिक्क साईजको लम्चो पातलो रोटी बनाई (४ देखि ५ मि.मिबाक्लो) बिस्कुट बनाउने साँचो द्वारा काट्ने र १७० डिग्री सेण्टिग्रेड तापक्रममा २० देखि २५ मिनेट राख्नु पर्दछ ।
- ७) यसरी बनाएको बिस्कुटलाई ओभनबाट भिकीचिसो भएपछि पोलिथिनवाकागजमाप्याकिङ्गगर्नु पर्दछ ।
- ८) यसरी प्याकगरिएको बिस्कुट सफातथा सुख्खा ठाउँमा भण्डारण गर्नु पर्दछ ।

पाउरोटी

प्रविण ओझा

पाउरोटी सामान्यतय गहुको बेकिंग गरिएको उत्पादन हो। जौमा आधारित पाउरोटी स्वादिलो अनि पोषिलो हुन्छ। पाउरोटी बनाउनलाई चाहिने जौ र उवा, र उनीहरको माल्ट तथा अन्य सामग्रीको मात्रा तल दिएको तालिका मा छ।

तालिका: पाउरोटीको रेसिपी

सामग्री	मात्रा (ग्राम)
गहुको पिठो	८००
कोदो/फापरको धुलो	२००
चिनी	१००
घिउ	५०
ग्लुटिन	२०
इस्ट	१०
नुन	१०
पानी	५०० मिली

पाउरोटी बनाउने तरिका

इस्टलाई मनतातो पानीमा ५ ग्राम चिनीसंगै राखेर ३० मिनेट राख्ने

चिनी, नुन, ग्लुटिन, पिठो मुछ्ने

इस्ट हाल्ने र मुछ्ने, अनि पानी बिस्तारि हाल्दै डो बनाउने

घिउ हाल्दै २० मिनेटसम्म मुछ्ने, अनि ९० मिनेट ३७° सेन्टिग्रेड मा छोडीदिने

२०० ग्रामको पाउरोटीको आकार दिएर पाउरोटी बनाउने बट्टामा १ घण्टा छोडीदिने

२१० सेन्टिग्रेड मा २५-३० मिनि बेक गर्ने

सेलाएपछि प्लास्टिकमा प्याकजिंग गर्ने

केक

प्रविण ओझा

केक

केक भनेको पिठो बाट बनाइने एक किसिमको मिठाइ परिकार हो। सामान्यतया पिठो, चिनी, घ्यू, अण्डा, पानी आदिको समिश्रणलाई बेकिङ्ग ओभनमा पकाएर केक तयार पारिन्छ। यसरी बनाइने केकमा आफ्नो स्वाद चहाना अनुसार विभिन्न आकार र प्रकारमा चकलेट, फलफूल आदि राखेर आकर्षक केक तयार पारिन्छ।

केक बनाउने रेसिपि

सामान	परिमाण
कोदो/फापरको पिठो	४०० ग्राम
गहुँको पिठो	६०० ग्राम
चिनी	६०० ग्राम
घ्यू	५०० ग्राम
अण्डा	१० वटा
बेकिङ्ग पाउडर	१० ग्राम
पानी	३५०-३८० मि.लि.

स्पोज्ज केक बनाउने रेसिपि

सामान	परिमाण
कोदो/फापरको पिठो	४०० ग्राम
गहुँको पिठो	६०० ग्राम
चिनी	६०० ग्राम
चकलेट	१० ग्राम
अण्डा	१३०० ग्राम

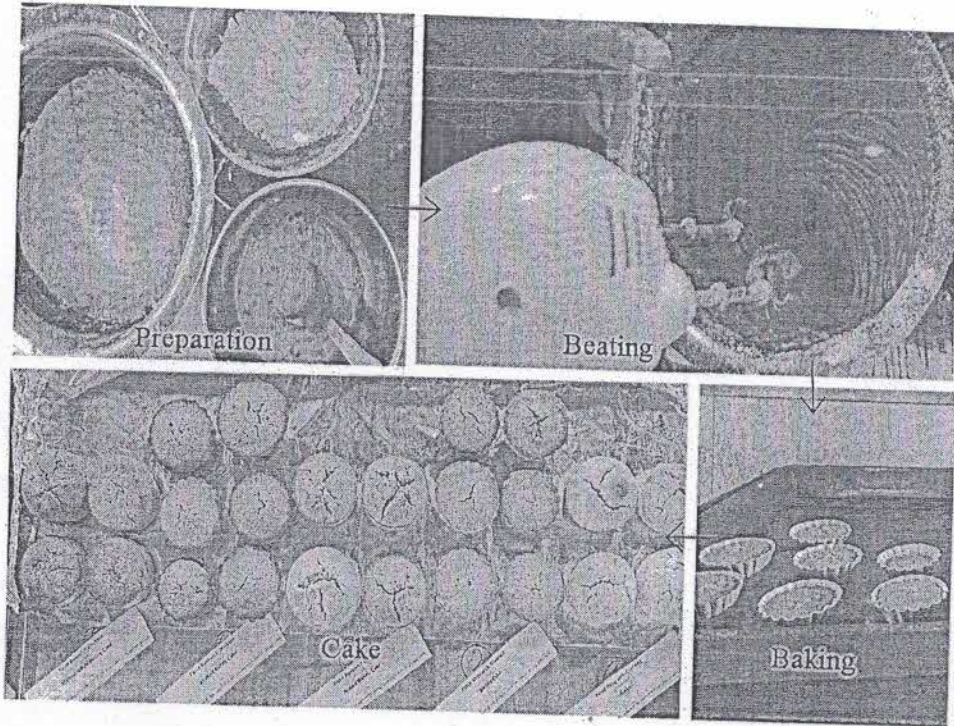
बटर केक बनाउने तरिका

- १) माथि दिईएको पिठोमा बेकिङ्ग पाउडर आधा भाग चिनी राखि राम्रो संग मिसाउने।
- ३) घ्यूलाई पगालेर चिनी राखि क्रिम बनाउने।
- ४) अण्डालाई फुटाएर राम्रो संग फिटेर तयार गरेको क्रिममा फिट्ने।
- ५) क्रिम बनिसकेपछि उक्त पिठोलाई मिसाई राम्रो संग मुछ्ने।
- ६) क्रमैसंग पानीपनि राख्दै राम्रो संग फिटी केकको व्याटर तयार हुन्छ।
- ७) व्याटरलाई केकको आकार भएको कचौरामा आधा भाग ओगट्ने गरि हाल्ने।
- ८) १७० डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रममा (२० देखि २५ मिनेट) पाक्ने गरि बेकिङ्ग गर्ने।
- ९) यसरी पाकेको केक लागि सेलाएर कचौराबाट निकाल्ने र लेबलिङ्ग तथा प्याकिङ्ग गर्ने।

स्पोज्ज केक बनाउने तरिका

- १) माथि दिईएको पिठोमा चकलेट पाउडर र चिनी राखि राम्रो संग मिसाउने।
- २) अण्डालाई फुटाएर राम्रो संग फिटेर तयार गरेको क्रिममा फिट्ने।
- ३) क्रिम बनिसकेपछि उक्त पिठोलाई मिसाई राम्रो संग मुछ्ने।

- ४) स्पोज केकलाईआकार भएको कचौरामाआधाभागओगट्ने गरि हाल्ने ।
- ५) १७० डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रममा (२० देखि २५ मिनेट) पाक्ने गरि बेकिङ्गर्ने ।
- ६) यसरी पाकेको केक लागि सेलाएर कचौराबाट निकाल्ने र लेबलिङ्गत्थाप्याकिङ्गर्ने ।



कुकिज

प्रविण ओझा

कुकिज

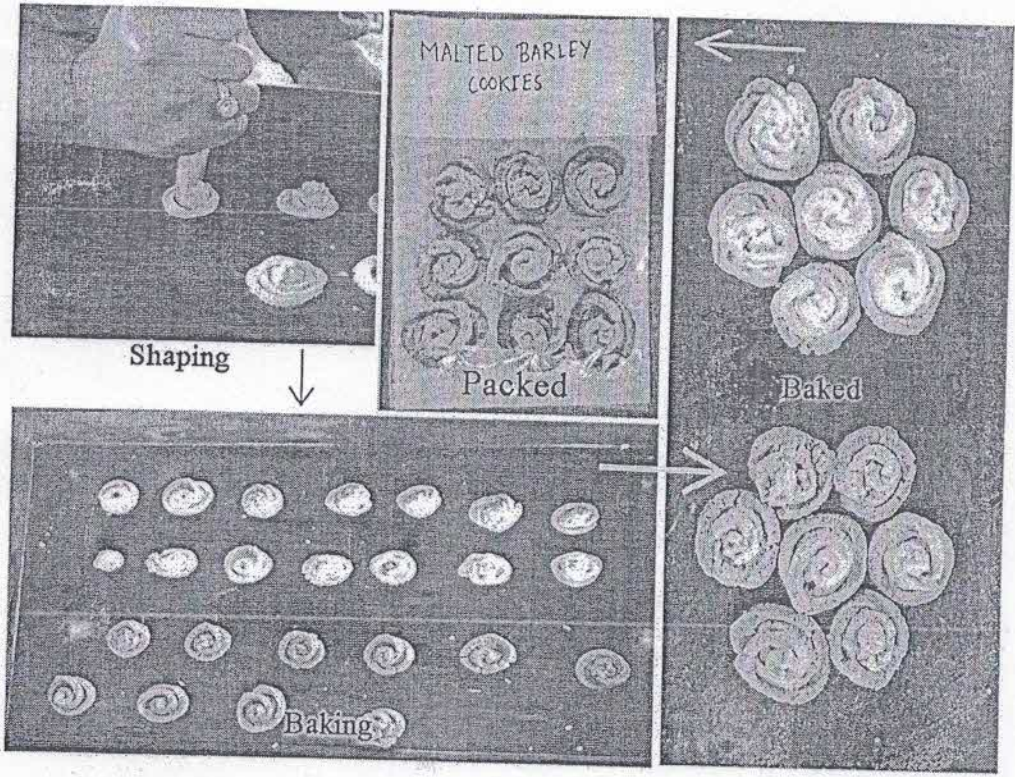
कुकिजपनि बिस्कट जस्तै हो तर येस्को बनाओट नरम हुन्छ र अलिक मोटो हुन्छ। कुकिजलाई चियाकोसाथमारुयाक वा खाजाको रुपमा प्रयोग गरिन्छ। कुकिज स्वादिलो र पोषिलो हुन्छ। कुकिज बनाउनलाईचाहिनेसामग्रीको मात्रा तल दिएको तालिका मा छ ।

तालिका: जाँकोकुकिजको रेसिपी

सामग्री	मात्रा (ग्राम)
गहुको पिठो	८००
कोदो/फापरको धुलो	२००
चिनी	३००
नुन	४
घिउ	२५०
बेकिंग धुलो	६
दुधको धुलो	४०
अन्डा	४०
पानी	१५० मिली

कुकिज बनाउने तरिका

- घिउलाई ५ मिनेटसम्म फिटने
- चिनी घिउमा बिस्तारि हाल्दै १० मिनेटसम्म फिटने (क्रिम बनाउने)
- बेकिंग धुलो, नुन, र दुधको धुलो हालेर मिसाउने
- क्रिममा आदि पिठो र थोरै पानी हालेर ५-१० मिनेट मिसाउने
- बॉकि पिठो र पानीपनि हालेर १० मिनेट सम्म मुछ्ने (पम्पिंग गर्ने मिल्ने खालको डो हुन्छ)
- १० मिनेट छोड्ने, अलि पम्पमा भर्ने
- चाहिएको आकार दिने
- बेक गर्ने (१७०° सेरो मा २०-२५ मिनेट)
- सेलाएपछि हावा नछिर्ने गरि प्याकेजिंग गर्ने



डोनट

प्रविण ओझा

डोनट (Doughtnut)

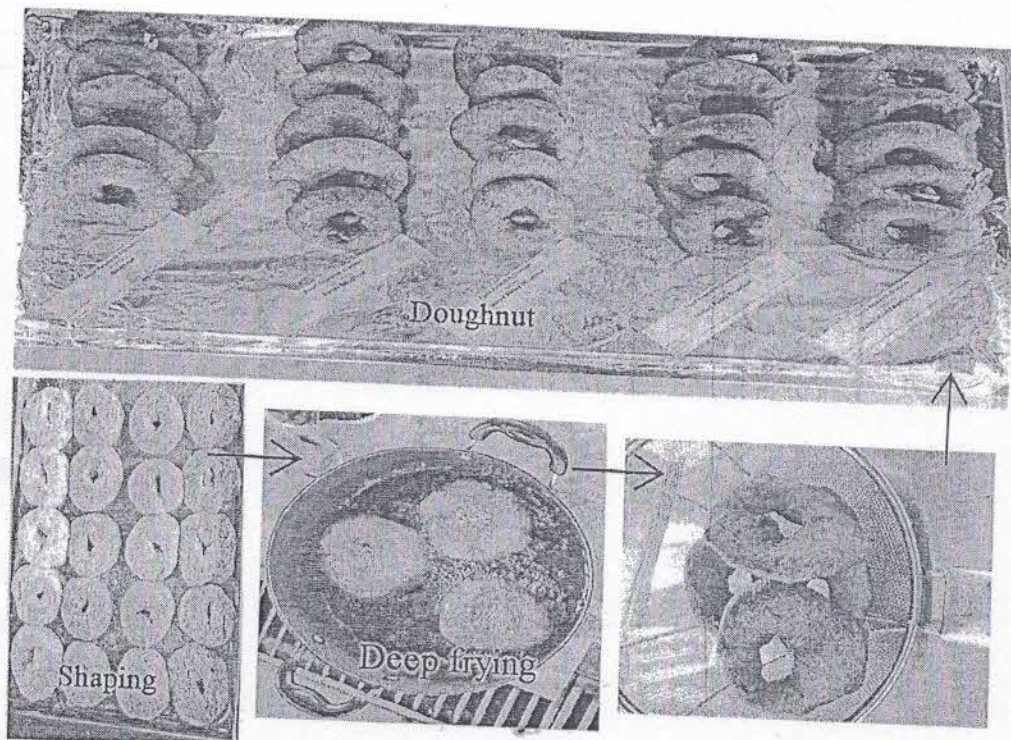
मैदातथा पिठोबाट तयार गरिने खाद्य परिकार मध्ये डोनट पनि एक परिकार हो । यो गाउँ घरमापकाएर खाने सेलको परिकार भन्दा दोब्बर फूलेको हुन्छ ।

सि.नं.	आवस्यक सामग्री	परिमाण
१	मैदां कोदो/फापर	६००+२००= १००० ग्राम
२	घ्यू	१००ग्राम
३	चिनी	१०० ग्राम
४	नुन	१० देखि १५ ग्राम
५	इष्ट	१० देखि २० ग्राम
६	पानी	६०० मिलि लिटर

बनाउने तरिका

- ✓ सर्वप्रथम इष्टलाई क्रियाशिलबनाउनतथा इष्ट राम्रो हो होइनजाचनको लागि मन तातो पानीमा (३७ देखि ३८° से.) इष्ट र चिनी एउटा भाँडोमाहालेर १० देखि २० मिनेट सम्म छोडि दिने ।
- ✓ १० देखि २० मिनेट पछि इष्ट आफै फुलेर आउछ ।
- ✓ इष्ट फुलेर आइसकेपछि, पिठो, चिनी, नुन, घ्यू तथापानीमाहालिएको इष्ट एउटा बाटामा हालेर राम्ररी मुछ्ने ।
- ✓ मुछ्नेको पिठोलाई एउटा घ्यू दलेको भाडोमा छोपेर २ घण्टा सम्मफर्मेन्टेशन (भकभलतबतप्यल) हुनलाई राख्नु पर्दछ ।
- ✓ किन्चीकरण भई सकेपछि त्यो मुछ्ने राखेको पिठो दोब्बर भएर आउनु पर्छ किनभने पिठोमाभएको दुई वटा प्रोटीन गलाइडिन र ग्लुटालिन मिलेर ग्लूटिन (नगीतभल) को निर्माण हुन्छ र त्यो ग्लूटिनले भकभलतबतप्यलप्रकृत्याबाट निर्माण भएको कार्वन्डाइअक्साइड (ऋयचदयल म्यहष्मभ) ग्यासलाई आफूमा भरेर फुल्छ ।
- ✓ यसरी फूलेको पिठोलाई डल्लो बनाएर १० देखि २० मिनेट छाडि दिने ।
- ✓ प्रत्यक डल्लोलाई एउटा सेलको आकार दिएर घ्यू दलेको ट्रेमा राख्ने ।

- ✓ यसरी बनाएको डोनटलाई गहिरो भाडाले नछुने गरि छोपेर एक घण्टा जति राख्ने ।
- ✓ यसरी बनाइएको डोनटलाई ताती रहेको (उम्लेको) तेल वा घ्यूमा राख्ने र यसलाई उल्टाइ पल्टाई राम्ररी पाक्ने गरि पकाउने ।



कागुनोको खिर

कागुनोको खिरको रेसिपि

कागुनोको चामल	१००० ग्राम
दुध	३ लिटर
नरिवल, काजु, सुकमेल तथा अन्य मसला	स्वाद अनुसार
चिनी	४००ग्राम
घिउ	५० ग्राम

कागुनोको खिर बनाउने प्रविधि

- कागुनोको चामललाई २-३ घण्टा मन तातो पानीमा भिजाउने
- दूधलाई उमाल्ने गरि पकाउने
- दुध उम्लेपछि कागुनोको चामल लाई पनि तारेर दुधमा हाल्ने
- स्वाद अनुसार चिनी, घिउ र अन्य मसला (नरिवल, काजु आदि) हालेर पकाउने
- अलिक बाक्लो भएपछि पकाउन बन्द गर्ने
- अब कागुनोको खिर खानलाई तयार हुन्छ

कोदोकोहलुवा

कोदो परिचय

नेपालको उच्चतथामध्य पहाडी क्षेत्रमाकोदो मुख्यवालीको रुपमालिने गरिन्छ । यीअन्नहरु त्यस क्षेत्रमामुख्यअन्नको रुपमाखाने गरिन्छ । स्थानिय स्थानिय स्तरमाकोदोको पिठोबाट तयार हुने परिकारहरुमा ढिडो, रोटी, खोले, मालपुवाआदि नै मुख्यहुन । कोदो अहिले खाद्यान्नमाभन्दा जांड, रक्सी, तुम्वाआदिमाप्रशस्तउपयोग भएको पाईन्छ । पौष्टिक तत्वको हिसाबले कोदोमाप्रोटिन, खनिज लवण (Minerals), रेशायुक्त (Fiber) आदिपाईन्छ । कोदोमाक्याल्सियम, फोस्फोरस, आइरनको मात्रा बढि भएको हुनाले कोदोलाई वालआहारमामिसाउने चलनपनि देखिनथालेको छ ।

कोदोको पिठोमा ग्लुटिन (Glutin)भन्ने तत्वहुने भएकोले पिठो मुछेर गहुको जस्तो डल्लो बनाउन सकिदैन । यसकारणले कोदोबाट पाउरोटी, विस्कट, चाउचाउबनाउन सकिदैन तर यस खाद्य अनुसन्धानमहाशाखाले कोदोको पिठोमा केहि मात्रामागहुको पिठो र थोरै मात्रामा ग्लुटिनको संमिश्रणबाट पाउरोटी, विस्कट, चाउचाउबनाउन सकिने रेसिपितयार गरेको छ । कोदोको पाउरोटी, विस्कट, चाउचाउबनाउन पिठोलाई ७० नं.को मेश (जाली) बाट चालेको हुनु पर्दछ अथवागहुको पिठोबाट मैदा बनाउने जालीबाट छानेको पिठो प्रयोग गर्नु पर्दछ । कोदो उत्पादनहुने क्षेत्रमा घरेलु तथा सानाउद्योगको रुपमायी परिकार तयार गरि विक्रिवितरण गर्न सकिन्छ । कोदोबाट पाउरोटी, विस्कट, चाउचाउबनाउने रेसिपि (मात्राहरु) र बनाउने तरिकातलदिइएको छ ।

कोदोको हलुवाको रेसिपि

कोदोतथाफापरको पिठो	१००० ग्राम
सुजि	१००० ग्राम
घिउ	५००ग्राम
चिनी	४०० ग्राम
पानी	३ लि

कोदोको हलुवा बनाउने प्रविधि

- कोदोअथवाफापरको पिठो र सुजि लाई मिसाउने, तेस्लाई घिउमा रातो नहुन्जेल भुटने
- पिठो भुत्दैगर्दा पानी र चिनीलाई संगै तताउने, पिठो रातो भएपछि तातो पानी हाल्ने र पानी नसुकुन्जेल चलाउदै पकाउने, बनको हलुवालाई तातै पस्केर खान सकिन्छ

कोदोको मःमः बनाउने प्रविधि

मःमः एक प्रसिद्ध नेपाली खाद्य परिकार हो । गहुको पिठोलाई पानीमा मुछेर तयार भएको डोलाई बेलेर स-साना गोलाकार करिब १० ग्रामको टुक्रा बनाई सो भित्र करिब १० ग्रा. भेजिटेबल वा मासुको स्टफ राखी बेरेर गोलो आकारमा बनाएका करिब २० ग्रा. बराबरका डल्लालाई बाफमा पकाएर तयार गरिएको परिकारलाई मम भनिन्छ । ममलाई तातातै सुप संग खाने गरिन्छ । यो स्वादिलो, पोष्टिक तथा सस्तो र सरल तरीकाबाट बनाइने परिकार हो र घरेलु स्तरमा सजिलै संग बनाएर उपभोग गर्न वा बिक्री वितरण गरि आय आर्जन गर्न सकिन्छ ।

नेपालको उच्च तथा मध्य पहाडी क्षेत्रमा कोदो मुख्य वालीको रुपमा लिने गरिन्छ । यी अन्नहरु त्यस क्षेत्रमा मुख्य अन्नको रुपमा खाने गरिन्छ । स्थानिय स्थानिय स्तरमा कोदोको पिठोबाट तयार हुने परिकारहरुमा ढिडो, रोटी, खोले, मालपुवा आदि नै मुख्य हुन । कोदो अहिले खाद्यान्नमा भन्दा जाड, रक्सी, तुम्वा आदिमा प्रशस्त उपयोग भएको पाईन्छ । पौष्टिक तत्वको हिसाबले कोदोमा प्रोटीन, खनिज लवण (Minerals), रेशायुक्त (Fiber) आदि पाईन्छ । कोदोमा क्याल्सियम, फोस्फोरस, आइरनको मात्रा बढि भएको हुनाले कोदोलाई बालआहारमा मिसाउने चलन पनि देखिन थालेको छ ।

कोदोको पिठोमा ग्लुटिन (Glutin) भन्ने तत्व नहुने भएकोले पिठो मुछेर गहुको जस्तो डल्लो बनाउन सकिदैन । यसकारणले कोदोबाट पाउरोटी, विस्कुट, चाउचाउ बनाउन सकिदैन तर यस खाद्य अनुसन्धान महाशाखाले कोदोको पिठोमा केहि मात्रामा गहुको पिठो र थोरै मात्रामा ग्लुटिनको संमिश्रणबाट पाउरोटी, विस्कुट, चाउचाउ बनाउन सकिने रेसिपि तयार गरेको छ । कोदोको पाउरोटी, विस्कुट, चाउचाउ बनाउन पिठोलाई ७० नं.को मेश (जाली) बाट चालेको हुनु पर्दछ अथवा गहुको पिठोबाट मैदा बनाउने जालीबाट छानेको पिठो प्रयोग गर्नु पर्दछ । कोदो उत्पादन हुने क्षेत्रमा घरेलु तथा साना उद्योगको रुपमा यी परिकार तयार गरि बिक्री वितरण गर्न सकिन्छ ।

ममको रिसीपी

सामग्री	भेज	चिकेन
मैदा	४०० ग्रा.	४०० ग्रा.

कोदो को पिठो	१०० ग्रा	१०० ग्रा
पानी	२४०	२६०
आलु	४८० ग्रा	
किमा		५०० ग्रा.
प्याज	१०० ग्रा.	१२० ग्रा.
गोलभेडा	५० ग्रा.	
बण्डा	१५० ग्रा.	१००.ग्रा.
हरियो खोर्सानी	३० ग्रा.	३० ग्रा.
हरियो धनिया	३० ग्रा.	३० ग्रा.
तोरीको तेल	३० ग्रा.	३० ग्रा.

भेज मम बनाउने बिधि

उल्लेखित मात्राको कोदोको पिठो, मैदा र पानी मिसाई पिठो मुछ्ने ।

आलु उमाल्ने बोक्रा ताछ्ने र मिच्ने ।

तेल तताउने सो तेलमा प्याज बण्डा, खोर्सानी, गोलभेडा, उसिनेको केराउ फ्रई गर्ने र मसलाहरु मिक्स गर्ने । त्यसमा मिचेको आलु मिसाई स्टफिङ्ग तयार पार्ने ।

कोदोको पिठोको डो लाई स-साना टुक्रा पारी पातलो गरि बेल्ले र १० ग्रा. स्टफिङ्ग भरि डल्ले बनाउने ।

यसरी तयार भएको ममका डल्लाहरुलाई पाक्ने गरि बफ्याउने र निकालेर इच्छा अनुसार सुप संग उपभोग गर्ने ।

चिकेन मम बनाउने बिधि

उल्लेखीत मात्राको कोदोको पिठो, मैदा र पानी मिसाई पिठो मुछ्ने ।

मासुलाई राम्ररी पिसेर प्याज तथा बण्दाको टुक्राहरु मिसाउने । रेसिपि अनुसार तेल, नुन, मसला, खुर्सानी आदी स्वाद अनुसार स्टफिङ्ग तयार पार्ने ।

कोदोको पिठोको डो लाई स-साना टुक्रा पारी पातलो गरि बेल्ने र १० ग्रा. स्टफिङ्ग भरि डल्ले बनाउने ।

यसरी तयार भएको ममका डल्लाहरुलाई पाक्ने गरि बफ्याउने र निकालेर इच्छा अनुसार सुप संग उपभोग गर्ने ।

चिकेन मम बाहेक अन्य मासुहरुको जस्तै बफ, मटन, फिस आदिको पनि यहि तरिकाले मम तयार गर्न सकिन्छ ।

फापरको निम्की

फापरको निम्कीको रेसिपि

फापरको पिठो	१००० ग्राम
मैदा	१००० ग्राम
नुन	स्वाद अनुसार (१५-२० ग्राम)
घिउ	२००ग्राम
तेल	५० मिलि
बेकिंग पाउडर	१० ग्राम
पानी	७००-८०० मिलि

फापरको निम्की बनाउने प्रविधि

- फापरको पिठो र मैदा लाई राम्रो संग मिसाउने
- नुन र बेकिंग पाउडर पनि पिठो मा हालेर मिसाउने
- तेस्पछि घिउ हालेर मुस्ने
- पानी हालेर रोटीको पिठो जस्तै गरि मुस्ने
- बेलनामा तेल दल्दै रोटिभंदा मोटो गरि बेलने
- धारिलो सामान (चक्कु) ले विभिन्न आकारमा (त्रिकोण, चतुर्भुज) मा काट्ने
- तेस्पछि तेलमा तार्ने (हल्का रातो हुन्जेल)

नुडल्स

प्रविण ओझा

सिन्के चाउचाउ

सिन्के चाउचाउभन्नाले पिठो, ग्लुटिन, पानी, नुनलाई मुछेर मसिनो लाम्चो आकारमा काटेर, सुकाएर तयार पारिने खाद्यपदार्थलाई बुझीन्छ । विश्वजगतमा यसको लोकप्रियतायुगौ युगअगि देखि रहि आएको पाइन्छ । सिन्के चाउचाउको स्वाद बढाउन चहानअनुसार अण्डा तथा अन्य खाद्यजन्यमिश्रणहरु प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसरी तयार गरिएको चाउचाउलाई पानीमा उमालेर वावप्याएर स्वादअनुसार पकाएर खान सकिन्छ ।

चाउचाउवनाउने रेसिपी

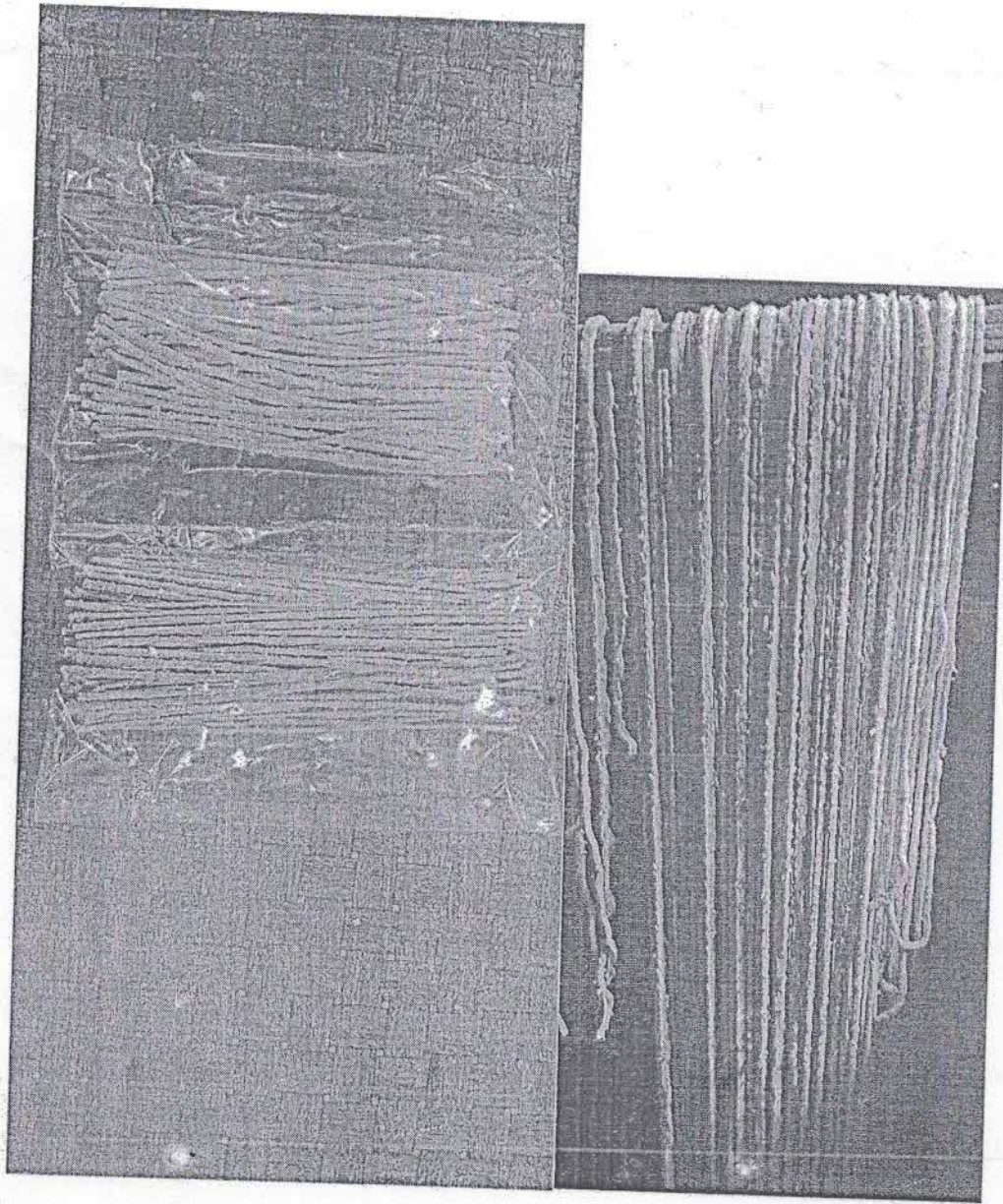
जौको चाउचाउको रेसिपी

कोदो/फापरको पिठो	२०० ग्राम
गहुँको पिठो	८०० ग्राम
ग्लुटिन	१०० ग्राम
पानी	४२५-४७५ मिलि
नुन	५ ग्राम

चाउचाउवनाउने गरिका

- १) पिठोलाई मैदा चाल्ने जाली द्वारा राम्रोसंग चाल्नु पर्दछ ।
- २) माथि रेसिपिमा दिए अनुसारको पिठोहरुमा ग्लुटिनलाई राम्रोसंग मिसाउनु पर्दछ ।
- ३) रेसिपिअनुसार पानी राख्दै मुछ्दै जाने ।
- ४) राम्रोसंग मुछि डल्लो बनाउने र २०-३० मिनेट सम्म मलमल कपडाले छोपेर राख्ने ।
- ५) अब उक्त पिठोको डल्लोलाई रोटी वेल्ने वैल्लामा राखि वेल्ने, ठिक्क साइजको मोटाई (२ मि.मि) को लामो पातलो रोटी तयार गर्ने बाहाते चाउचाउ मेसिनको रोलर द्वारा वेल्ने काम पनि गरिन्छ ।
- ६) यसरी वेलेको पातलो रोटी लाई हाते चाउचाउवनाउने मेसिनको कटिङ्ग रोलरमा राखेर सिन्के चाउचाउ तयार गरिन्छ ।
- ७) यसरी बनाएको सिन्के चाउचाउलाई ७०-८० प्रतिशत सापेक्षिक आद्रता भएको ठाउँमा सुकाउने तर राम्रोसंग सुकेको हुनु पर्छ ।
- ८) सुकेको चाउचाउलाई एक नासको टुक्रा गरि पोलिथिन ब्यागमा राखेर मुखवन्द गर्ने ।

९) चारचारको प्याकेटलाई सुख्खातथा ठण्डा ठाउँमा भण्डारण गर्ने ।



३. पहिलो किन्वीकरण गर्ने : मुछ्त पुगेपछि पहिलो किन्वीकरणको लागि २८ देखि ३० डि.से. मा १.४ देखि २ घण्टा सम्म राख्नु पर्दछ । त्यसबेला सम्म डो तीनभाग सम्म फुल्दछ ।

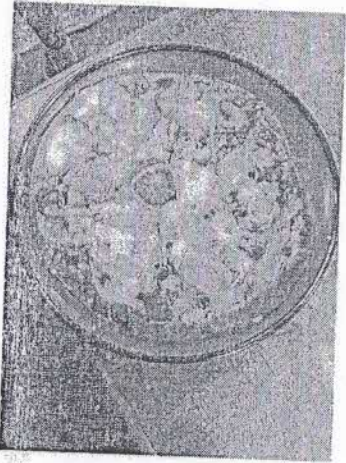
४. बेन्चटाइम : फूलपुगेपछि उक्त डोलाई आकारमाल्याउने । त्यसबेला डोलाई चिसो थिच्नु, मोल्नु हुँदैन र विस्तारै हलुकासंग त्यसै राख्नु पर्दछ, जसलाई बेन्च टाइम भनिन्छ ।

५. दोश्रो किन्वीकरण : डोलाई हलुका संग बेलेर गोलो आकार बनाउनु पर्छ । बेलेपछि डो लाई फेरि छोपेर २८ देखि ३० डि.से. को तापक्रममा एक घण्टा छोपेर राख्नु पर्छ, जसलाई दोश्रो किन्वीकरण भनिन्छ । त्यसबेला सापेक्षतआद्रता धेरै हुनुपर्ने भएकोले पानी छर्कन स्प्रे गर्न सकिन्छ । नभएमाथिल्लो सतहचर्कन्छ ।

६. तरकारीहरु तयार गर्ने : पिज्जामा आफ्नो इच्छा अनुसार तरकारी राखेर सोहीअनुसार नामाकरण गर्न सकिन्छ जस्तै मसरुम पिज्जा, चीजपिज्जा, चिकेन पिज्जाआदि । गोलभेडाको हकमामसिनो गरि काटेर तयार गर्ने, च्याजगाँजर, अण्डाको हकमाहाफब्यायलगर्ने, मसरुम, मासु भएउमालेर ससानो गरी काटेर तयार गर्ने ।

७. बेकिंगगर्ने : अबउक्तगोलो गरि बेलेर तयार गरिएको डोलाई १८० देखि २०० डि.से. को तापक्रमको ओभनमा बेकिंगको लागि राख्ने । करिब १० मिनेट पछि तयार गरिएको तरकारी माथिबाट राखिदिने र फेरि १० मिनेट सम्म बेकिंगगर्ने । चिजभएमाकोरेसोमाकोरेर तयार भएपछि माथिबाट राखिदिने । यसरी पिज्जा बेकिंगगर्ने २० मिनेट जति लाग्छ । १ के.जी. मैदाबाछ १५ वटा पिज्जाबनाउन सकिन्छ ।

८. तरकारी राख्ने : तरकारीहरु राख्दापहिले टोमाटो सस राख्ने, दोश्रो चोटी प्याजको पातलो स्लाइस राख्ने, तेस्रो चोटी क्याप्सीकम स्लाइस राख्ने, चौथो पटक गाँजर भूजुरी राख्ने, र अन्तमा मसरुम वाचीजवामासु राखी सोही अनुरूपको पिज्जाको नामाकरण गरिने गरिन्छ । चीजमा मजरेल्लाचीज राम्रो मानिन्छ ।



पिज्जा

प्रविण ओझा

पिज्जाप्रविधि

गहुको पिठो वा मैदामानून, इस्ट, पानी, चिनी, अण्डा, घ्यू वा बटर, दुधआदि राम्ररी मुछेर गोलो आकार बनाई टमाटर, मसरुम आदि समेत राखेर तयार गरिएको परिकारलाई पिज्जा भनिन्छ ।

रिसीपी

मैदा र कोदो/फापरको धुलो	: १ के.जी
इस्ट	: १५-२० ग्रा.
नून	: १५-२० ग्रा.
पानी	: ५००-६०० मि.लि
चिनी	: ५०-१०० ग्रा.
घ्यू वा बटर	: ५०-१०० ग्रा.
अण्डा	: १-२ वटा
दूध	: १०० मि.लि

तरकारीको लागि

टोमाटो सस	: ६५० ग्रा.
प्याजपातलो स्लाइस	: ५०० ग्रा.
मसरुम	: ३०० ग्रा.
चीज	: ५०० ग्रा.
बन्दाभुजूरी	: २०० ग्रा.
क्यापसिकम स्लाइस	: २०० ग्रा.
गजर भूजूरी	: ३०० ग्रा.

बनाउने तरीका

१. आवश्यक सामग्रीतयार गर्ने : रिसीपीअनुसारका सामग्रीहरु तयार गर्ने, मैदा चाल्ने र जोख्ने, इस्टलाई सक्रिय गराउनको लागि एउटा गिलासमा ठिक्क जोखेको इस्टलाई अलिकतिमनतातो पानीमा एक चिम्टी चिनी राखेर विस्तारै चलाउने र केही समय नचालाईकन राख्ने । त्यपछि इस्ट सक्रियभएर फूलेर आउँछ । नूनपनिनापेको पानीमा घोल्ने ।

२. मुछ्ने : अबउक्त मैदामा इस्ट नूनपानी, चिनी, बटर वाघ्य, अण्डा आदि राखी मुछ्ने । पिठो मूछ्दा हातमा नटाँस्ने बेला सम्म मुछ्नु पर्दछ । मुछ्नु नपुगेमापिज्जा कडा हुन्छ ।