



स्वस्थ जीवन का आधार  
स्वस्थ और साफ पोषक आहार

**GOOD FARMING - GOOD FOOD**

**Sustainable Food and Nutrition Security and  
Transforming Smallholders' Livelihood**

**Solidaridad Asia**

सॉलिडारिडाद द्वारा प्रस्तुत गूड फ़ार्मिंग-गूड फूड कार्यक्रम के तहत



क्षेत्रिय व्यंजनों को और अधिक पौष्टिक बनाने के लिए सोयाबीन और सब्जियों से युक्त खाना बनाने की विधियाँ।



## सामग्री

- 1 कटोरी सोयाबीन (12 घंटे भीगा हुआ) – 175 ग्राम
- 1 टमाटर (मध्यम आकार)
- 1 प्याज (मध्यम आकार)
- नमक स्वादानुसार
- चाट मसाला स्वादानुसार

## विधि -

- सबसे पहले सोयाबीन को साफ पानी में धो लें और फिर 3-4 घंटों के लिए कुनकुने पानी में भिगों दें।
- उस के बाद सोयाबीन को पानी से निकाल के मलमल या सूती कपड़े में बांधकर 2-3 दिनों के लिए अलग रक दे, ध्यान दे के उसमें नमी बनी रहे ।
- अंकुरित होने पर सोयाबीन को 10 मिनट के लिए उबाल ले ।
- उसमें बारीक प्याज एवं टमाटर काट के मिला ले एवं स्वादानुसार नमक मिला ले ।
- इस पौष्टिक व्यंजन को नाश्ते में खा सकते हैं ।
- प्रोटीन, आयरन, विटामिन-सी से भरपूर हैं ये अंकुरित सोयाबीन ।

## पोषक मूल्य -

सामग्री	ग्राम	प्रोटीन (ग्राम)	आयरन (मि.ग्रा.)
सोयाबीन	175	75.6	18.2
टमाटर	75	1.4	1.35
प्याज	60	1	.72
कुल	.....	78	20



# सोयाबीन नट्स

## सामग्री

- 1 कटोरी सोयाबीन (12 घंटे भीगा हुआ) – 175 ग्राम
- 1 कप घी/तेल – 125 मिलीलीटर
- नमक स्वादानुसार
- चाट मसाला स्वादानुसार



## विधि -

- सबसे पहले सोयाबीन को साफ पानी में धो लें और फिर रात भर या 12 घंटे के लिए भिगों दें।
- अगले दिन सोयाबीन का पानी निकाल दें और एक बार फिर साफ पानी से धो लें।
- उन्हें नमक के पानी में 20-25 मिनट तक उबालें।
- उस के बाद सोयाबीन का पानी से निकाल के अच्छे से सूखा ले।
- फिर तेल में कत्थई होने तक तल ले।
- फिर तेल में से निकाल के सोयाबीन को ठंडा करे।
- स्वाद अनुसार नमक, चाट मसाला एवं थोड़ी मिर्च को डाल के मिला ले।
- इस व्यंजन को आप नाश्ते में खा सकते हैं और हवा बंद डब्बे में कुछ हफ्तों के लिए रख सकते हैं।

## पोषक मूल्य -

सामग्री	ग्राम	प्रोटीन (ग्राम)	आयरन (मि.ग्रा.)
सोयाबीन	175	75.6	18.2
कुल	.....	75.6	18.2



## सोयाबीन पकौड़े



### सामग्री

- 1 कटोरी सोयाबीन ओकरा - 125 ग्राम
- 1 कटोरी बेसन - 125 ग्राम
- 1 प्याज बड़ा कटा हुआ - 120 ग्राम
- 2 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
- तेल तलने के लिए
- अदरक लहसुन का पेस्ट
- हरी धनिया बारीक कटा हुआ
- अजवाइन
- नमक स्वादानुसार

### विधि -

- बराबर मात्र में ओकरा और बेसन लीजिए, एक मिश्रण तैयार करें ।
- इस मिश्रण में कटा हुआ प्याज, हरी मिर्च, अदरक-लहसुन का पेस्ट, हरा धनिया, अजवाइन, नमक में डालकर कर गाढ़ा घोल तैयार करें ।
- एक कढ़ाई में तेल गरम करें फिर छोटे छोटे पकौड़े डाले और कत्थई होने तक तले ।
- सोयाबीन पकौड़े तैयार हैं ।

### पोषक मूल्य -

सामग्री	ग्राम	प्रोटीन (ग्राम)	आयरन (मि.ग्रा.)
सोयाबीन ओकरा	125	54	13
बेसन	125	26	6.6
1 प्याज बड़ा	120	2.16	1.44
कुल	.....	82.16	21



### सामग्री

- 1 कटोरी सूखी सोया बीन - 175 ग्राम (6-7 घंटे भीगा हुआ)
- 2 छोटे टमाटर - 150 ग्राम
- 2 प्याज (मध्यम आकार) - 120 ग्राम
- 5 लहसुन कली - 5 ग्राम
- 2 हरी मिर्च
- 1 बड़ा चम्मच तेल
- 1 बड़ा चम्मच - हरा धनिया
- 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- ½ चम्मच जीरा
- ½ चम्मच हल्दी पाउडर
- ¼ लाल मिर्च पाउडर
- नींबू का रस
- नमक - स्वादानुसार



### विधि -

- सोया बीन को 6-7 घंटों के लिए भिगो दें।
- सोयाबीन को उबाल लें, जितनी सोयाबीन लिया है उसका दोगुना पानी लें और थोड़ा नमक डालकर गैस पर उबलने रख दें।
- जब तक सोयाबीन उबलती है तब तक लहसुन, हरी मिर्च, प्याज और टमाटर काट लें।
- एक कढ़ाई में 1 बड़ा चम्मच तेल डालें।
- जब तेल गरम हो जाए तब उसमें जीरा और हींग डाल दें।
- जब जीरा चटकने लगे तब इसमें कटा हुआ लहसुन, प्याज और हरी मिर्च डाल दें।
- प्याज को सुनहरा होने तक भून लें, अब इसमें कटे हुए टमाटर, मसाले और नमक डाल दें।

