

Chokha Recipe: सरसों के तेल का तड़का! बिहार और यूपी स्टाइल चोखा रेसिपी

Chokha Recipe : घर पर बनाएं टेस्टी और हेल्दी बैंगन-आलू चोखा

Chokha Recipe, चोखा बिहार और उत्तर प्रदेश की एक पारंपरिक डिश है, जिसे विशेष रूप से लिट्टी के साथ खाया जाता है। यह बैंगन, आलू और टमाटर से बनाया जाता है, जिसमें सरसों के तेल और मसालों का बेहतरीन मेल होता है। इसे बहुत ही आसानी से और कम समय में बनाया जा सकता है।

सामग्री:

1. बैंगन - 2 मध्यम आकार के (भुने हुए)
2. आलू - 2 मध्यम आकार के (उबले हुए)
3. टमाटर - 2 मध्यम आकार के (भुने हुए)
4. हरी मिर्च - 2-3 (बारीक कटी हुई)
5. प्याज - 1 बड़ा (बारीक कटा हुआ)
6. लहसुन - 4-5 कलियां (बारीक कटी हुई)
7. अदरक - 1 इंच का टुकड़ा (कद्दूकस किया हुआ)
8. सरसों का तेल - 2 बड़े चम्मच
9. नींबू का रस - 1 बड़ा चम्मच
10. हरा धनिया - 2 बड़े चम्मच (बारीक कटा हुआ)
11. नमक - स्वादानुसार
12. हल्दी पाउडर - ½ छोटा चम्मच
13. भुना जीरा पाउडर - 1 छोटा चम्मच

बनाने की विधि:

1. बैंगन, आलू और टमाटर भूनना
सबसे पहले बैंगन और टमाटर को अच्छे से धो लें। अब इन्हें सीधा आंच पर या तवे पर भून लें। जब इनका छिलका काला और नरम हो जाए, तब इन्हें ठंडा

होने दें। ठंडा होने के बाद बैंगन और टमाटर का छिलका उतार लें। आलू को उबालकर छील लें।

2. सामग्री मैश करना

बैंगन, टमाटर और आलू को अच्छे से मैश कर लें। अब इसमें बारीक कटा हुआ प्याज, हरी मिर्च, लहसुन और अदरक डालें। इसके बाद सरसों का तेल, नींबू का रस, हल्दी, भुना जीरा पाउडर और नमक डालकर अच्छे से मिलाएं। ऊपर से बारीक कटा हुआ हरा धनिया डालें।

3. चोखा सर्व करना

अब चोखा तैयार है। इसे गर्मागरम लिट्टी, रोटी या चावल के साथ परोसें। इसे आप साइड डिश के रूप में भी खा सकते हैं।

