

ENGLISH

Module 1: Introduction to OPOS:

1. What is OPOS?

OPOS (One Pot, One Shot) is a set of scientific cooking techniques designed to unchain you from the kitchen, cut drudgery and empower anyone to cook confidently. All OPOS recipes use One Pot & all cooking is done at One Shot. No steps. No supervision. No fear. From Pastas to Paneer Makhni, Malai Kofta to Mysorepak, OPOS recipes are easier & faster than cooking instant noodles. OPOS is built on Pressure Baking, which calls for cooking food in its own juices at a high heat, for a short time, to maximise taste, texture, colour and nutrition. Pressurebaking is more like stir frying and less like traditional pressure cooking.

2. The OPOS Promise

OPOS is the cleanest, greenest, healthiest, tastiest & fastest way to cook.

OPOS works for anyone, anywhere, anytime.

This is the OPOS promise, repeatedly validated in thousands of homes every day. OPOS makes magic by replacing experience and manual skill with the right equipment and deskilled techniques. Join the OPOS Support Group in Facebook, for 24x7 active support and handholding.

3. Why OPOS?

OPOS is Green. One pot to wash.

OPOS is Clean. Hygienic. Less mess.

OPOS is Fast. A thali in 10 minutes.

OPOS is Liberating. No supervision.

OPOS is Healthy. Maximises nutrition.

OPOS is Flexible. Cook your way.

OPOS is Economical. Saves fuel & water.

OPOS is Tasty. Intense flavours.

OPOS is Transparent. Works for all.

OPOS is Consistent. Works every time.

OPOS is Universal. Cooks all cuisines.

OPOS is Empowering. Builds confidence.

OPOS is Colourful. Brightens colours.

OPOS is Easy. Anyone can cook.

OPOS is Fun. Cooking is child's play.

4. Lesson Plan

This lesson plan with 15 lessons, graded from basic to advanced, will help you cook anything, from any cuisine. Please ensure you

1. Use standard equipment. Normal pressure cookers are not designed to withstand high heat, no-water cooking or pressure frying.
2. Follow the lesson without any change, however small.
3. Start with Lesson 1. Go lesson by lesson. Each lesson takes 5 minutes.
4. Go by whistles/timing, whatever happens earlier.
5. Never use force for opening or closing the MagicPot.
6. First, cook to learn. Cook to eat. Cook to feed. Then, cook to impress!

Module 2: Lesson Plan

This lesson plan graded from basic to advanced, will help you cook anything, from any cuisine. Please ensure you

1. Use standard equipment.
2. Follow the lesson without any change, however small.
3. Start with Lesson 1. Please go lesson by lesson.
4. Go by whistles/timing, whatever happens earlier.
5. Never use force in opening or closing the MagicPot.

Lesson Plan:

There are 15 lessons, each taking 5 minutes. Please take your time with them. Internalise a lesson before moving to the next lesson.

Lesson 1 checks if your equipment is suitable for OPOS and puts all of us on the same page. What happens in my pot should happen in yours, once both our pots are standardised. Lesson 2 introduces you to Pressurebaking - the technique of cooking food in its own juices at a high heat for a short time. These lessons are the foundation of OPOS. Lessons 3 to 11 extend pressurebaking to cover soups, gravies, curry bases, starches, dal, meats and full thalis. Lesson 12 introduces cold pressure frying, Lesson 13 is about controlled evaporation to make ghee, Lesson 14 illustrates Retained heat cooking with bottled tadka and Lesson 15, the most finicky lesson of all, opens up the world of Sugar syrup based sweets. These lessons are dumbed down versions of techniques OPOStars actually use. Once you get comfortable, reduce water and increase heat to experience more magic!

Lesson 1. Standardization

Lesson 2. Pressure Baking vegetables

Lesson 3. PB Meals: PB and mix in starch

Lesson 4. PB Soups: PB and blend- Carrot soup

Lesson 5. PB Mixed vegetables and mash

Lesson 6. PB Gravies: PB with curry paste - Kurma

Lesson 7. PB Curry bases: Controlled caramelisation - Onion-Tomato mother sauce

Lesson 8. PB meats - Pepper Chicken, Mutton sukka, Fish fry

Lesson 9. PB Thalīs – One Shot Thali (Dry curry, Gravy, Dal)

Lesson 10. PB starches - Mushroom Biryani

Lesson 11. PB dal

Lesson 12. Introduction to Cold Pressure Frying (bottled tadka)

Lesson 13. PB Butter: Controlled Evaporation-Ghee

Lesson 14. Sugar syrup hack

Lesson 15. Scaling up (kurma for 8 adults)

Module 3: Lessons 1-15

Lesson 1: Standardisation

To ensure your equipment is suitable for OPOS. Standardisation puts us all on the same page.

In a 2L MagicPot, add 1/4C (60ml) water. Close, fix weight and switch on the stove. Cook on 'high' so that you get a whistle between 1 and 2 minutes. Switch off.

Got whistle in less than 1 min? Decrease heat.

Got whistle after 2 mins? Increase heat.

On gas, ensure the flame covers the base of your MagicPot without coming up the sides.

Handles heating up? Change burner/ Use induction.

On induction, 'high' is around 1200W.

Electric/ ceramic stovetops are sluggish & need 5 to 15 mins of preheating before you place the MagicPot over it.

Lesson 2

Introduction to Pressure Baking

Learning the 'High Heat, low time, No water' OPOS mantra

In a 2L MagicPot, add 1/4C water, 1tsp oil, 2C chopped beans (250g), 1/2tsp salt, 1 chopped green chilli (1tsp). Close, fix weight and switch on the stove. Cook on high for 2 whistles or 4 minutes, whichever is earlier. Switch off stove. Release pressure by gently lifting the weight. Open. Mix all. Marvel at the colour.

The 1/4C water you add is for beginners, as an insurance against burning. Most fresh vegetables/ meats can be pressure baked in their own juices, with very little or no water.

- Excess water? Repeat by reducing water.
- Undercooked? Mix all & rest. Will cook in retained heat. Or cook for a whistle more.
- Repeat lesson with your favourite vegetables.

- Watery vegetables leak water. Cut them bigger.
- Tough vegetables like Potato need to be cut smaller.
- Edible greens shrink dramatically.
- Okra needs to be wiped dry, cut big and pressure baked only with oil to avoid sliminess

Lesson 3. Pressure baking Meals: Tava Pulav

Pressure Bake and mix in starch

In a 2L OPOS Magic Pot, add 1/4C water, 1tsp oil, 2 chopped green chillies, 1C each (beans, carrot) chopped small, 1/2tsp each (salt, garam masala). Close, fix weight and switch on the stove. Cook on high for 2 whistles or 4 minutes, whichever is earlier. Switch off stove. Release pressure by gently lifting the weight. Open. Mix all. Mix in 3C starch (cooked & cooled rice/ chopped roti/ cooked pasta / washed & drained poha/ puffed rice/ Chopped bread)

Lesson 4. Pressure Baking Soups: Carrot soup

Pressure Bake and blend.

In a 2L OPOS Magic Pot, 2tbsp water, 1tbsp butter, 2 chopped green chillies, 2C finely chopped carrot, 1/2tsp each (salt, garam masala, pepper powder). Close, fix weight and switch on the stove. Cook on high for 2 whistles or 4 minutes, whichever is earlier. Switch off stove. Release pressure by gently lifting the weight. Open. Add 2C hot water. Blend all to a smooth liquid with a stick blender.

Lesson 5. Pressure baking Mashes: Pav Bhaji

Pressure bake mixed vegetables and mash.

In a 2L OPOS Magic Pot, add 1/4C water, 1tbsp butter, 2 chopped green chillies, 1C each (potato, beans, carrots) chopped small, 1/4C finely chopped beetroot, 1/2tsp each (salt, garam masala). Close, fix weight and switch on the stove. Cook on high for 3 whistles or 5 minutes, whichever is earlier. Switch off stove. Release pressure by gently lifting the weight. Open. Mash all to a coarse paste. Serve with toasted bread/ pav.

Lesson 6. Pressure Baking Gravies: Kurma

Pressure Bake with a curry paste layer.

Blend 10 cashew nuts, 3 chopped green chillies, 1/2tsp each (salt, garam masala), 1tsp oil, 1/4C water to a thick paste. Add to a small cup

In a 2L OPOS Magic Pot, layer as below:

First layer: 1/4C water, 1tbsp ghee

Second layer: 1C each (potato, beans, carrots) chopped small.

Third layer: Place the cup with curry paste over the vegetables. Fit in two well washed eggs over the vegetables (optional).

Close, fix weight and switch on the stove. Cook on high for 3 whistles or 5 minutes, whichever is earlier. Switch off stove. Release pressure by gently lifting the weight. Open. Remove eggs. Mix spice paste with vegetables. Mix in 1/4C milk or coconut milk to dilute. Let eggs cool. Peel and halve. Add to gravy.

Lesson 7. Pressure Baking Curry bases: Onion-Tomato mother sauce.

Controlled caramelisation.

In a 2L OPOS Magic Pot, layer as below:

Layer 1: 1/4C oil

Layer 2: 1C chopped onion (125g), 5 whole small tomatoes (125g), 5 whole peeled garlic cloves, 2tbsp chopped ginger, 5 whole green chillies.

Close, fix weight and switch on the stove. Cook on high for 5 whistles or 4 minutes, whichever is earlier. Switch off stove. Release pressure by gently lifting the weight. Open. Add 1tsp Kashmiri chilli powder, 1/2tsp garam masala, 1/2tsp salt. Mash all. Bottle.

Tips:

- Cook longer if you need more caramelisation
- If using big tomatoes, cut them in half and scoop out the seeds.
- Sliced onions caramelize faster.
- Ensure tomato and garlic touch the base so that they caramelize
- If onions are too watery, slice, mix in 1/4tsp salt and squeeze them to remove excess water before adding.
- Can drain excess oil on opening.

Lesson 8: Pressure Baking meats - Mutton Sukka

In a 2L OPOS Magic Pot, layer as below

Layer 1: 2tbsp oil

Layer 2: 1/2C whole, peeled shallots, 250g boneless mutton chopped small

Layer 3: 1/2tsp each (Salt, chilli powder, garam masala, pepper), 1tsp ginger-garlic paste, 1/8tsp turmeric powder

Close, fix weight and switch on the stove. Cook on high for 25 whistles or 8 minutes, whichever is earlier. Switch off stove. Let pressure settle. Open. Mix all.

Tips

- Overcooked? Reduce cooking time/ cut bigger
- Undercooked? Increase cooking time, cut smaller, use younger meat.

Lesson 9: Pressure Baking Thalīs – One Shot Thali

Zoned Pressure Baking

In a 2L OPOS Magic Pot, add 1/4C water. Place separators to divide it into three zones.

In zone 1, add 1C chopped beans, 1/4tsp salt, 1tsp chopped chilli

In zone 2, add 1C potato chopped small, 1 scooped tomato filled with 1/2tsp each salt, chilli powder, ginger-garlic paste)

In zone 3 add 2C finely chopped spinach, 1 chopped green chilli, 1/2tsp salt, 1/2C cooked dal. Close, fix weight and switch on the stove. Cook on high for 2 whistles or 5 minutes, whichever is earlier. Switch off stove. Release pressure.

Remove beans. Mix well. Serve as dry curry.

Remove tomato. Mash with 1/2C water. Mix in potatoes. Serve as gravy.

Remove dal & spinach. Mash with 1/4C water. Serve as gravy.

Tips

- Can use vegetables, curry pastes of your choice

Lesson 10: Pressure Baking starches - No water Mushroom Biryani

Mix 4C chopped mushroom, 1/2C caramelised onion, 1/4C yogurt, 2 slit green chilli, 1tbsp each (garam masala, mint), 1tsp salt.

Soak 1C basmathi rice in water for 30 mins. Drain.

In a 2L MagicPot, layer as below:

Layer 1: 2tbsp ghee

Layer 2: 1C chopped tomatoes

Layer 3: 2C mushroom

Layer 4: Soaked rice

Layer 5: 2C mushroom

Close, fix weight and switch on the stove. Cook on high for 4 whistles or 10 minutes, whichever is earlier. Switch off stove. Let pressure settle. Open, mix all. Fluff up and serve.

Tips

- 1C rice needs around 400g mushroom to cook well
- Ensure top layer of rice is completely covered to avoid drying out

Lesson 11. Pressure Baking Dal

Soak 1C tuvar dal for 2 hours. Drain.

In a 2L MagicPot, layer as below:

Layer 1: 2tbsp ghee

Layer 2: 1/4C water

Layer 3: Dal, 1/4tsp turmeric powder

Close, fix weight and switch on the stove. Cook on high for 2 whistles or 5 minutes, whichever is earlier. Switch off stove. Let pressure settle. Open, mix all. Mash if needed.

Tips:

- Can use Masoor/ Mung/ Channa dal

- Ensure dal doubles in weight after soaking
- Cook for a whistle longer if you face undercooking.

Lesson 12: Cold Pressure Frying: Bottled Tadka

In a 2L Magicpot, add 1C refined oil, 1/4C split urad dal, 1/4C channa dal. Close, fix weight and switch on stove. Cook on high for 3 minutes. Switch off. Release pressure. Add 1/4C mustard or 1/4C Cumin, 1/4C broken dry red chillies. Close. Let cool and bottle.

1. Prefer an induction stove.
2. Never leave the stove unattended
3. Always use a timer

Lesson 13. Pressure Baking Butter into Ghee

In a 2L Magicpot, add 250g butter. Close, fix weight and cook on high. Note time gap between the whistles. Switch off once the gap doubles or there are no whistles for over 15 seconds. Release pressure. Filter. Bottle when cool to touch.

1. Do not use homemade butter till you understand the technique.
2. Do not use over 250g butter.
3. Watch out for the crackling sound which indicates ghee is ready.
4. Prefer an induction stove.

Lesson 14. Sugar syrup hack: Rava Burfi

In a greased bowl, add 130g of double roasted rava.

In a 2L Magicpot, add 200g sugar, 60g water. Mix well. Close, fix weight and cook on high for 4 whistles. Release pressure. Pour sugar syrup over rava. Mix well. Let set.

Tip:

1. Increase whistles to make a stronger syrup.
2. Ensure sugar is not wet
3. Weigh all ingredients

Lesson 15. Scaling up: Kurma for 8 adults

Pressure Bake with heavily spiced curry paste and dilute.

Blend 20 cashewnuts, 10 chopped green chillies, 1.5tsp each (salt, garam masala), 1tsp oil, 1/2C water to a thick paste. Add to a inner vessel

In a 2L OPOS Magic Pot, layer as below:

First layer: 1/4C water, 1tbsp ghee

Second layer: 1C each (potato, beans, carrots) chopped small.

Third layer: Place the cup with curry paste over the vegetables. Fit in four well washed eggs over the vegetables (optional).

Close, fix weight and switch on the stove. Cook on high for 3 whistles or 5 minutes, whichever is earlier. Switch off stove. Release pressure by gently lifting the weight. Open. Remove eggs. Mix spice paste with vegetables. Mix in 1C milk/ coconut milk, 1C hot water. Let eggs cool. Peel and halve. Add to gravy.

TAMIL

ஓபோஸ் (OPOS) - ஓர் அறிமுகம்

ஓபோஸ் சமையல் முறை என்றால் என்ன?

ஒன் பாட், ஒன் ஷாட் (காப்புரிமை பெறப்பட்டது) என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்லப்படும் இந்தச் சமையல்முறை, “ஒரு பாத்திரம்-ஒரு செய்முறை” என்ற அடிப்படையைக் கொண்டது. அதிக வெப்பத்தில் உருவாகும் அழுத்தத்தைக் கொண்டு எல்லா உணவு வகைகளையும் தயாரிக்க (பிரஷர் பேக்கிங்), அறிவியல் சார்ந்த புரிதலுடன் உருவாக்கப்பட்ட விவேகம்தான் ஓபோஸ். பிரெஷர் பேக்கிங் என்பது அனைத்தையும் ஒரே குக்கரில் போட்டு மொத்தமாக வேகவைப்பது அல்ல! அதிகபட்ச வெப்பத்தில், குறைவான நேரத்தில், காய்கறிகளில் இயற்கையாக உள்ள நீரைக்கொண்டே, வறுவல் போன்று அதனைச் சமைக்கும் நுணுக்கம். இம்முறையில் காய்கறிகள் அதன் நிறம், சுவை, பதம் மற்றும் சத்து மாறாமல் சமைக்கப்பட்டு அனைவரும் விரும்பும் வகையில் இருக்கிறது. பாஸ்தா முதல் பன்னீர் மக்னி வரை, மலாய்கோப்தா முதல் மைசூர்பாக் வரை, எளிதாகவும் விரைவாகவும் ஓபோஸில் செய்யலாம். ஆயிரக்கணக்கான இல்லங்களில், தினத்தோறும் கடைபிடிக்கப்பட்டு நிரூபிக்கப்பட்ட ஓபோஸ், சமையலில் கைதேர்ந்த அனுபவமோ, உடல் உழைப்போ, கைத்திறனோ தேவையின்றி, அதற்கே உரிய பாத்திரத்தில் (magic pot), எளிமையான முறையில் செய்யப்படும் ஓர் அதிசயம்!

ஓபோஸ் நமக்கு அளிக்கும் வாக்குறுதிகள்!

- ❖ இது ஒரு அதிவேகமான, சுத்தமான, சுகாதாரமான, மாறாத இயற்கைச்சுவையுடன் கூடிய சமையல்முறை.
- ❖ ஓபோஸ் எந்த இடத்திலும், எவரும், எந்த நேரத்திலும், எந்தச் சிரமமுமின்றி எளிமையாகச் செய்ய இயலும்.
- ❖ சமையலில் முன்னனுபவம் அல்லது தேர்ச்சி என்பதே தேவையின்றி, சரியான உபகரணங்களை வைத்து சமைத்தால் யார்வேண்டுமானாலும் சுவைமிகு உணவுகளைச் செய்திடலாம்.

எந்தவகையான உணவையும் ஒரே பாத்திரத்தில் ஒரே வீச்சில் தயாரிக்க நம்பிக்கைதரும் ஓபோஸ், ஆயிரக்கணக்கான இல்லங்களில், தினத்தோறும் செய்யப்பட்டு நிரூபிக்கப்பட்ட ஒரு வழிமுறை. OPOS Support Group (ஓபோஸ் சப்போர்ட் க்ரூப்) என்ற முகநூல் குழுமத்தில் நாள்தோறும் நூற்றுக்கணக்கானவர்களால் விவாதிக்கப்படும் இந்தச் சமையல்முறை, கற்பவர்கள் மற்றும் கற்பிப்பவர்களுக்கான ஒரு அருமையான தளம். ஓபோஸில் உங்கள் பயணத்தைத் துவங்கியபின் நீங்களும் இந்தக்குழுமத்தில் சேர்ந்து,

ஆயிரக்கணக்கானவர்களின் வழிகாட்டுதலோடு பயனடையலாம்.
வாருங்கள் ஒரு புதிய அனுபவத்திற்கு!

எதற்காக ஒபோஸ்?

- ஒன்று அல்லது இரண்டு பாத்திரங்கள் மட்டுமே உபயோகிக்கப்படும் எளிமையான சமையல்முறை
- சுத்தமான சமையலறை எனில் சுலபமாக அதை ஒழுங்குபடுத்தவும் முடியும்
- எந்த வகை உணவு முறையானாலும் அதிவிரைவில் தயார் செய்யலாம் - பத்தே நிமிடங்களில் நான்கைந்து வகை உணவுகள் செய்வது சாத்தியமாகிறது
- காய்கறிகளின் இயற்கை நிறம் மாறாமல் தயாரிக்கப்படும் தன்மை
- மூடிய பிரஷர் பேக்கரில் உணவு தயாராவதால் கால்கடுக்க நின்று கண்காணிப்பு தேவையில்லை
- வழக்கமான சமையல்முறைகளைவிட அதிகமான ஊட்டச்சத்தினைத் தக்கவைக்கிறது ஒபோஸ்
- சிக்கனமானது-மிகக்குறைவான எரிபொருள் மற்றும் தண்ணீரே செலவாகிறது
- அதிக நறுமணத்துடன் கூடிய சத்தான உணவு- ஒவ்வொருமுறையும் அதே மாறாத சுவையில்!
- அனைவருக்கும் பொருந்தும்படியான, தெளிவாகப் பின்பற்றக்கூடிய செய்முறைகள்
- எந்த நாட்டின் உணவு வகைகளையும் இம்முறையில் சுலபமாகச் சமைக்கலாம்!
- ஆண் /பெண்/சிறுபிள்ளைகள் /வயதானவர்கள் என்ற பேதமின்றி தனது உணவுக்கான தேவையை, அடுத்தவரை எதிர்பாராது தாமே பூர்த்திசெய்யும் சுதந்திரம்
- சமையல் செய்யவேண்டும் என்பது சமையாக இல்லாமல் சுலபமாக இருக்கச் சிறந்த வழி ஒபோஸ்
- ஹோட்டலுக்கு அடிக்கடி சென்று உண்பதை வெகுவாகக் குறைக்க முடியும். இதனால் உடம்புக்கும் பர்ஸுக்கும் பெருநன்மை.

ஒபோஸின் முதற்படிகள்

அடிப்படைப் பாடத்தில் தொடங்கி, எந்த வகை உணவையும் வேகமாகவும், அதீத சுவையுடனும் செய்யும் கில்லாடியாக மாற வேண்டுமெனில், நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது பின்வரும் பதினைந்து செயல்முறைகள் மட்டுமே!

1) ஒபோஸிற்஑்க்கே உரிய மேஜிக் பாட்டை(magic pot) உபயோகித்தல்- நீரின்றி அதிக வெட்பத்தில், அதிக அழுத்தத்தில் உணவு சமைப்பதற்கென்றே பிரத்யேகமாக வடிவமைக்கப்பட்டது மேஜிக் பாட். நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் சாதாரண ப்ரெஷர்க்கரில் ஒபோஸின் எல்லாவகைத் உணவுகளையும் தயார்செய்யவோ, CPF முறையைப் பயன்படுத்தவோ இயலாது.

2) பாடத்திட்டங்களை எந்தவித மாற்றமும் இன்றி, கொடுக்கப்பட்ட சரியான அளவுகளோடு, சொல்லப்பட்டிருக்கும் வரிசையில் துளியும் மாற்றமில்லாமல் பின்பற்றவும். அவசியம் இருப்பின், ஒரு செட் அளக்கும் கப்புகளும் (Measuring cups and spoons), ஒரு கிச்சன் எடைக்காட்டியும் (Kitchen Scales), ஒரு டைமரும் (timer) வாங்கி வைத்துக்கொள்ளலாம்.

3) பாடம் ஒவ்வொன்றுக்கும் 5 நிமிடங்கள் தான் தேவைப்படும். விசில் எண்ணிக்கை அல்லது நேரம் -எது முதலில் முடிவடைகிறதோ அதனை வைத்து சமையல் முடிந்தது எனக்கொள்ளலாம்.

4) மேஜிக்பாட்டைச் சாதாரணமாகக் கையாண்டாலே போதுமானது. திறக்கவோ, மூடவோ நம் முழுத்திறமையை உபயோகிக்க தேவையில்லை!

5) ஒபோஸின் முழு யுக்தியும் புரிந்து கற்றுக்கொண்டால், சமையல் என்பதைச் சுவாரஸ்யம் மிக்கதாக மாற்றி, உங்கள் குடும்பத்தின் உணவுவேளைகளைச் ரசனைமிக்கதாக ஆக்கிக்கொள்ள முடியும்.

ஒபோஸ் பாடத்திட்டம்

இதில் பதினைந்து செயல்முறைப்பாடங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொன்றுக்கும் ஐந்து நிமிடம் தான் தேவைப்படும். ஒவ்வொரு பாடமும் சந்தேகமின்றிப் புரிந்து, நன்கு பழகிய பின்னரே அடுத்ததை முயற்சி செய்யவும். முதலில் நாம் உபயோகிக்கும் உபகரணம் ஒபோஸுக்கு உகந்ததா என்று அறிந்துகொள்ளவேண்டும் .மேலும், அதை வீட்டில் உபயோகப்படுத்தும் அடுப்புடன் தரப்படுத்துதல் வேண்டும்(standardize). இதனால் சரியான அளவுகளுடன் ருசியாகச் செய்யப்பட்ட ரெசிபி அனைவரும் ஒன்றுபோலப் பின்பற்றினால் ஒரே மாதிரியான சுவை கிடைக்கும். இரண்டாம் பாடத்தில், உயர் அழுத்தத்தில், அதிகவெப்பத்தில், குறைந்த நேரத்தில், உணவுப்பொருளில் இயற்கையாக அமைந்துள்ள நீரிலேயே சமைக்கக் கற்றுக்கொடுக்கிறது! மேற்கூறிய இரண்டும் தான் OPOS ன் அடிப்படையான இரண்டு பாடங்கள்! மூன்றுலிருந்து

பதினொன்று வரையிலுள்ள பாடங்கள்
சூப், கறி வகைகள், குழம்புகள், தேவையான அடிப்படை மசாலா,
பருப்புகள், அரிசி மற்றும் பிற மாவு சத்து அடங்கிய பொருட்கள்,
மாமிசங்கள்

அனைத்தும் எவ்வாறு ஒபோஸ் முறைப்படி சமைப்பது என
கற்றுத்தருகிறது.

பிறகுவரும் 12ஆம் பாடத்தில் மேஜிக்பாட்-ல் உருவாகும்
அழுத்தத்தில் (CPF) எண்ணெய்ப்பண்டம் பொரிப்பது எப்படி என
அறியலாம். பாடம் 13ல்

ஓப்போஸில் நெய் தயாரிப்பது பற்றித் தெரிந்துகொள்ளலாம்.
பாடம்14ல் மேஜிக்பாட் தக்கவைத்த வெப்பத்தில் அதிக அளவில்
தாளிதம் செய்து சேமித்தல் பற்றி விளக்கப்படும். பாடம்15ல்
இனிப்புகள் செய்ய தேவையான சக்கரைப்பாகு தயார்செய்யும்
முறையை மிக மிக எளிதாகக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

இந்த வரிசையில் ஒபோஸ் பாடங்களைக் கற்றுத்தேர்ந்த பிறகு,
மூலப்பொருட்களின் அளவைக் கூட்டியோ அல்லது சேர்க்கும்
தண்ணீரின் அளவைக் குறைத்தோ உங்கள் ரெசிப்பிகளை
சுவைகூட்டலாம்.

பாடம்1: குக்கரையும், அடுப்பையும் தரப்படுத்துதல் (standardisation)

பாடம்2: காய்கறிகளை பிரஷர் பேக்கிங் மூலம் வேகவைப்பது

பாடம்3: பிரஷர் பேக்கிங் மூலம் உணவுகள் தயாரித்து, ஸ்டார்ச்
சேர்த்தல்

பாடம்4: சூப் வகைகள் பிரஷர் பேக்கிங் மூலம் தயாரித்தல்

பாடம்5: காய்களை வைத்து பிரஷர் பேக்கிங் முறையில் பாவ் பாஜி
செய்தல்!

பாடம்6: குழம்பு வகைகள் பிரஷர் பேக்கிங் மூலம் செய்தல்.

பாடம்7: அடிப்படையான வெங்காயம், தக்காளி விழுது தயாரித்தல்

பாடம் 8: ஒபோஸில் மட்டன், மட்டன் சக்கா, மிளகு கோழிக்கறி, பீன்
வறுவல் செய்தல்

பாடம்9: பல்சுவை விருந்துக்கான நான்கைந்து உணவுவகைகளை
ஒரே வீச்சில் செய்தல்

பாடம்10: தண்ணீர் இல்லாமல் செய்யப்படும் மஷ்ட்ரூம் பிரியாணி

பாடம்11: பருப்புகளை பிரஷர் பேக்கிங் செய்தல்

பாடம்12: கோல்டு பிரஷர் பிரையிங் (CPF) அறிமுகம்

பாடம்13: பிரஷர் பேக்கிங் மூலம் வெண்ணையிலிருந்து நெய்
தயாரிப்பது

பாடம்14: சர்க்கரைப்பாகு தயாரிக்கும் முறையை கற்றல்!

பாடம்15: அதிகம் பேருக்கு சமைத்தல்

ஒபோஸ் செய்முறைகளும் பாடங்களும்

ஒபோஸின் முழு சூட்சுமத்தையும் நீங்கள் புரிந்துகொள்ள, சுலபமான
பாடத்திட்டம் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் வரும் பதினைந்து

பாடங்களைக் கொண்டு, எல்லா விதமான சமையல்வகைகளையும் சிறப்புறச் செய்யமுடியும்.

பாடம் 1: தரப்படுத்துதல் (Standardization)

ஓபோஸ் முறைக்குத் தகுந்த தரமான உபகரணத்தை நாம் வைத்திருக்கிறோமா, ரெசிப்பிகளில் கொடுத்துள்ளபடி அதிகபட்சவெப்பத்தில்தான் உணவு சமைக்கப்போகிறோமா என உறுதி செய்தல் அவசியம்.

2லிட் மேஜிக்பாட்-ல் 1/4 கப் அதாவது 60 மிலி தண்ணீர் எடுத்துக்கொள்ளவும். குக்கரை மூடி, வெயிட் போட்டபிறகு அடுப்பை ஆன் செய்யவும். தீயை அதிகபட்சமாக வைக்கவும். 1 நிமிடத்திற்கு மேல் இரண்டு நிமிடத்திற்குள் முதல் விசில் வந்தால் உங்கள் மேஜிக்பாட் தயார் என்று அர்த்தம். இல்லையெனில் தீயை சற்றே குறைத்து மீண்டும் 1-2 நிமிடங்களுக்குள் விசில் வரும்படி முயற்சி செய்யவும்!

கேஸ் அடுப்பாக இருப்பின், தீ அடிப்பாகத்தில் மட்டும் படும்படியும், பக்கவாட்டில் அல்லது ஒருபக்கம் மட்டும் பரவாதபடியும் வைக்கவும். கைப்பிடி சூடாகிறது எனில் பர்னரை மாற்றவும் அல்லது இன்டக்ஷன் அடுப்பை உபயோகிக்கவும்(1200 watts).

எலெக்ட்ரிக் அடுப்பு அல்லது செராமிக் டாப் அடுப்பு எனில், 5 to 15 நிமிடங்கள் முன்னேயே அடுப்பை சூடுசெய்த பின்னர், பாடம் ஒன்றை மீண்டும் செய்துபார்க்கவும்.

பாடம் 2: பிரஷர் பேக்கிங்-ஓர் அறிமுகம்

இதில் அதிக வெப்பத்தில் குறைந்த நேரத்தில் எவ்வாறு தண்ணீர்சேர்க்காமல் சமைக்கமுடியும் என்பதைப் பார்ப்போம் .

2லிட் மேஜிக்பாட்-ல் 1/4 கப் அதாவது 60 மிலி தண்ணீர்

எடுத்துக்கொள்ளவும். அத்துடன்,

1 தேக்கரண்டி எண்ணெய்,

2 கப் (250கிராம்) நறுக்கிய பீன்ஸ்,

½ தேக்கரண்டி உப்பு,

1 பச்சைமிளகாய்(நறுக்கியது) சேர்க்கவும்.

குக்கரை மூடி, வெயிட் போட்டபிறகு தரப்படுத்தப்பட்ட தீயளவில் அல்லது சூட்டில் அடுப்பை ஆன் செய்யவும். 2 விசில் வந்தபின் அல்லது 4 நிமிடங்கள் கழிந்தபின் அடுப்பை நிறுத்தவும்.

உடனடியாக மரக்கரண்டி அல்லது தோசைத்திருப்பியை வைத்து வெயிட்டை மெதுவாகத் தூக்கி, ப்ரெஷ்ஷரை வெளியேற்றவும்.

குக்கர் மூடியைத் திறந்து, பீன்னை உடையாமல் கலக்கிவிடவும்.

இப்படி ப்ரெஷர் பேக்கிங் மூலம், பச்சை பீன்ஸின் நிறம் சற்றும் மாறாமல் சமைக்கமுடியும்.

கவனிக்க:

- ★ ஒபோஸின் அடிப்படைகளைக் கற்கும்போது 1/4 கப் தண்ணீர் உபயோகிப்பதன் காரணம், உணவு அடிபிடிப்பதை தவிர்க்கவே! அனைத்து நுணுக்கங்களையும் நன்கு கற்றபின், காய்கறிகள், மாமிசம் போன்றவற்றுள் இயற்கையாகவே இருக்கும் தண்ணீரிலேயே அதைச் சமைக்கலாம்.
- ★ சமைத்து முடித்தவுடன் அடியில் தண்ணீர் மிஞ்சியுள்ளதா? ஆரம்பத்தில் சேர்க்கும் ¼ கப் தண்ணீரின் அளவை குறைக்கவும்.
- ★ பீன்ஸ் வேகவில்லையா, குக்கரில் உள்ளவற்றை கலந்து, வெயிட்டென் குக்கரை மூடி வைக்கவும். உள்ளே இருக்கும் சூட்டிலேயே வெந்துவிடும்; அல்லது அதிகப்படியாக ஒரு விசில் விடவும்.
- ★ நீர் சத்துள்ள, காய்கறிகளை பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்; உருளைக்கிழங்கு போன்ற கடினமான காய்களை, சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்.
- ★ கீரைகள் சமைக்கும்போது, அதிக அளவில் செய்தாலும், அளவு குறைந்துவிடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவேண்டும்.
- ★ வெண்டைக்காயைச் சமைப்பதானால் முதலில் அதைக் கழுவி நன்கு துடைக்கவும். பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி, எண்ணெய் மட்டுமே உபயோகித்தால் வழுவழுவென்று ஆவதை தவிர்க்கலாம்.

இவ்வாறு உங்களுக்கு பிடித்தமான காய்கறிகள் அனைத்தையும், பிரஷர் பேக்கிங் மூலம் சுலபமாகச் சமைத்துச் சாப்பிடலாம்.

பாடம் 3: ப்ரஷர் பேக்கிங் முறையில் தவா புலாவ் செய்தல்

இதில் பிரஷர் பேக்கிங் முறையில் காய்கறிகளை சமைத்து, வேண்டிய அளவு அரிசி அல்லது மாவுச்சத்து சேர்த்து புலாவ் தயார்செய்வது பற்றித் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

2லிட் மேஜிக்பாட்-ல்

1/4 கப் தண்ணீர்

1 மேஜைக்கரண்டி எண்ணெய்

தலா ஒரு கப் சிறியதாக நறுக்கப்பட்ட பீன்ஸ், கேரட்

1/2 தேக்கரண்டி உப்பு,

1/2 தேக்கரண்டி கரம் மசாலா

சேர்க்கவும். குக்கரை மூடி, வெயிட்டென் போட்டு, அடுப்பில் வைத்து,

அதிக வெப்பத்தில், 2 விசில் அல்லது 4 நிமிடங்கள் எது முதலில்

வருகிறதோ அதன்பின் அடுப்பை அணைக்கவும். வெயிட்டென்

மெதுவாகத் தூக்கி, பிரஷரை விடுவிக்கவும். மூடியைத் திறந்து,

நீங்கள் விரும்பிய வகையில் சமைக்கப்பட்ட அரிசி அல்லது பாஸ்தா

அல்லது நறுக்கிய ரொட்டி துண்டுகள் அல்லது நன்கு கழுவி வடித்து

வைத்த அவல் இதில் ஏதாவது ஒன்றை 3கப் சேர்த்து நன்கு

கிளறிவிடவும். நீங்கள் விரும்பும் சுவையான, எளிதில் செய்யக்கூடிய தாவா புலவ் ரெடி!!!

பாடம் 4: பிரஸர் பேக்கிங் மூலம் சூப் தயாரித்தல்

கேரட்டை பிரஸர் பேக்கிங் செய்து மசித்து, தேவையான சுடுநீர் கலந்தால் கிடைப்பது கேரட் சூப்!

2லிட் மேஜிக்பாட்-ல்

1மேஜைக்கரண்டி வெண்ணை

2 மேஜைக்கரண்டி தண்ணீர்

நறுக்கிய இரண்டு பச்சை மிளகாய்

பொடியாக நறுக்கப்பட்ட கேரட் 2 கப்

தலா 1/2 தேக்கரண்டி உப்பு,கரம் மசாலா

எடுத்து கொள்ளவும். குக்கரை மூடி, வெயிட்டைப் போட்டு அடுப்பில் வைத்து ஆன் செய்யவும். 3 விசில் அல்லது 5 நிமிடங்கள் (எது முதலில் வருகிறதோ அதன்படி) கழித்து அடுப்பை அணைக்கவும்.

வெயிட்டைத் தூக்கி மெதுவாக பிரஷரை விடுவிக்கவும்.

வெந்திருக்கும் கேரட்டை நன்கு மசித்தபின், 2 கப் சுடுநீரைக் கலந்தால் சுவையான கேரட் சூப் ரெடி!!

பாடம் 5: காய்கறிகள் மசியல் (mash) அல்லது பிரஷர் பேக்கிங்

முறையில் பாவ் பாஜி செய்தல்

இதில் பலவகைக் காய்கறிகளை பிரஸர் பேக்கிங் செய்து மசித்து, பாவ் பாஜி செய்வது எப்படி என்று தெரிந்துகொள்ளலாம்.

2லிட் மேஜிக்பாட்-ல்

1/4 கப் தண்ணீர்

1 மேஜைக்கரண்டி வெண்ணை

நறுக்கிய 2 பச்சை மிளகாய்

தலா 1கப் சிறிதாக நறுக்கப்பட்ட உருளை, கேரட், பீன்ஸ்

1/4 கப் மிகவும் சிறிதாக நறுக்கிய பீட்ரூட் (கலருக்காக)

1/2 தேக்கரண்டி -உப்பு, கரம் மசாலா, மிளகாய்தூள்

குக்கரில் இவற்றை சேர்த்து, குக்கரை மூடி, அடுப்பை ஆன் செய்யவும். அதிகமான தீயில் 3 விசில் அல்லது 5 நிமிடங்கள் (எது முதலில் வருகிறதோ அதன்படி)

முடிந்தபின்னர் அடுப்பை அணைக்கவும். வெயிட்டை மெதுவாகத் தூக்கி பிரஷரை விடுவிக்கவும். பிறகு காய்கறிகளை ஓரளவிற்கு மசிக்கவும். டோஸ்ட் செய்யப்பட்ட பிரெட், அல்லது பாவ்பாஜி /பர்கர் பன்னோடு பரிமாறவும்.

பாடம் 6: பிரஸர் பேக்கிங் முறையில் குருமா செய்தல்

இதில், காய்கறிகளுடன் அரைத்த மசாலா விழுது சேர்த்து பிரஸர் பேக்கிங் செய்வது பற்றிப் பார்ப்போம்.

10 முந்திரி பருப்புகள்

நறுக்கிய 3 பச்சை மிளகாய்கள்

தலா 1/2 டீக்கரண்டி உப்பு, கரம்மசாலா

1 தேக்கரண்டி எண்ணெய்

1/4 கப் தண்ணீர்

இவற்றை மிக்சியில் நன்கு அரைத்து, விழுதினை, குக்கருக்குள் வைக்கத்தகுந்த ஒரு சிறிய கப்பில் எடுத்தது வைத்துக்கொள்ளவும்.

2லிட் மேஜிக்பாட்-ல் பின்வரும் வரிசைமாறாமல் சேர்த்துக்கொண்டு வரவும்

1) 1/4 கப் தண்ணீர், 1 மேஜைக்கரண்டி நெய்

2) தலா ஒரு கப் சிறிதாக நறுக்கிய உருளைக் கிழங்கு, பீன்ஸ், கேரட்

3) விழுது அடங்கிய கப்பை, காய்தறிகள் மீது வைக்கவும், விரும்பினால் 2 முட்டைகளை நன்கு கழுவி காய்கறிகள் மீது வைத்து வேகவைக்கலாம்.

குக்கரை மூடி, வெயிட்டைப் போட்டு, அடுப்பில் அதிக வெப்பத்தில் 3விசில் வரும் வரை அல்லது 5நிமிடங்கள் எது முதலில் வருகிறதோ அதன்பிறகு அடுப்பை அணைக்கவும். வெயிட்டை மெதுவாகத் தூக்கி பிரஷரை விடுவிக்கவும். முட்டைகளை வெளியில் எடுக்கவும்.

மசாலா விழுதை வெந்த காய்கறிகளுடன் சேர்த்து நன்கு

கலக்கவும். 1/4 கப் பால் அல்லது தேங்காய் பால் சேர்க்கவும்.

வெந்திருக்கும் முட்டைகளை உரித்து இரண்டாக வெட்டி அதில் போட்டபின் நமக்கு கிடைப்பது சுவையான குருமா.

பாடம் 7: ப்ரெஷர் பேக்கிங் முறையில் வெங்காயம்-தக்காளி விழுது தயாரித்தல்.

கடாயில் வைத்து வெங்காயம் மற்றும் தக்காளி வதக்கினாற்போல் கிடைக்கும் விழுது செய்வது எப்படி என்று தெரிந்துகொள்வோம்.

2 லிட்டர் மேஜிக்பாட்-ல் பின்வரும் வரிசைமாறாமல் ஒன்றன்பின்னொன்றாக சேர்த்துக்கொண்டு வரவும்:

1/4 கப் எண்ணெய்

1 கப் நறுக்கிய வெங்காயம் (125 கிராம்),

5 முழு தக்காளி (சிறியது, 125 கிராம்),

5 தோல் உறிக்கப்பட்ட பூண்டு பற்கள்,

2 மேசைக் கரண்டி நறுக்கிய இஞ்சித் துண்டுகள்,

5 பச்சை மிளகாய்.

குக்கரை மூடி, வெயிட்டைப் போட்டு, அடுப்பில் அதிக வெப்பத்தில் 5 விசில் வரும் வரை அல்லது 4 நிமிடங்கள் எது முதலில் வருகிறதோ அதன்பிறகு அடுப்பை அணைக்கவும். வெயிட்டை மெதுவாகத் தூக்கி பிரஷரை விடுவிக்கவும். பின், மூடியை திறந்து 1 தேக்கரண்டி காஷ்மீர் மிளகாய்த் தூள், 1/2 தேக்கரண்டி கரம் மசாலா மற்றும் 1/2 தேக்கரண்டி உப்பு சேர்த்து அனைத்தையும் மசித்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

கவனிக்க:

- தக்காளி அல்லது வெங்காயம் தேவையான அளவு வதங்கவில்லையெனில், இன்னும் சிறிது நேரம் சமைக்கவும்
- தக்காளி பெரியதாக இருப்பின், பாதியாக நறுக்கி, உள்ளிருக்கும் விதைகளை நீக்கிவிட்டு பயன்படுத்தவும்
- மெல்லியதாக அரிந்த (sliced) வெங்காயம், நறுக்கிய (chopped) வெங்காயத்தைக் காட்டிலும் துரிதமாக வதங்கும்.
- தக்காளி மற்றும் பூண்டு நன்கு வதங்குவதற்கு, அவற்றை, மேஜிக் பாட்டின் அடிப்பகுதியை முழுவதுமாகத் தொடுமாறு பரப்பிவைக்கவும் .
- அதிகமாக நீர்விடும் வெங்காயமாக இருந்தால், அதைச் சீவி, அதில் 1/4 தேக்கரண்டி உப்பு சேர்த்து பிசைந்து, நீரை நன்கு பிழிந்தெடுத்த பின் பயன்படுத்தலாம்..
- மேஜிக் பாட்டை திறந்தபின் , அதிக எண்ணெய் தெளிந்து நின்றால் , அதைத்தனியாக வடித்து விடலாம்.

பாடம் 8: இறைச்சி- ஆட்டிறைச்சி சுக்கா செய்தல்

2 லிட்டர் மேஜிக்பாட்-ல் பின்வரும் வரிசை மாறாமல் அடுக்கவும்:

2 மேஜைக்கரண்டி எண்ணெய்

1/2 கப் தோலுறிக்கப்பட்ட முழு சின்ன வெங்காயம், 250 கிராம்

எலும்பில்லாத ஆட்டிறைச்சி (சிறியதாக நறுக்கியது)

தலா 1/2 தேக்கரண்டி உப்பு, மிளகாய்த் தூள், கரம் மசாலா மற்றும் மிளகுத் தூள், 1 தேக்கரண்டி இஞ்சி-பூண்டு விழுது, 1/8 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

குக்கரை மூடி, வெயிட்டைப் போட்டு, அடுப்பில் அதிக வெப்பத்தில் 25 விசில் வரும் வரை அல்லது 8 நிமிடங்கள் எது முதலில் வருகிறதோ அதன்பிறகு அடுப்பை அணைக்கவும். பின், அழுத்தம் முழுவதுமாக வெளியேறும் வரை காத்திருந்து, பின் திறந்து, அனைத்தையும் கலந்து விடவும்.

கவனிக்க:

- கறி அதிகமாக வெந்துவிட்டதெனில் அடுத்த முறை, சமைக்கும்

நேரத்தை குறைக்கலாம், அல்லது, இறைச்சியைப் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கலாம்.

• சரியாக வேகவில்லையென்றால், சமைக்கும் நேரத்தை அதிகப்படுத்தலாம், அல்லது, கறியை இன்னமும் சிறியதாக நறுக்கலாம் அல்லது இளம் ஆட்டிறைச்சியைப் பயன்படுத்தலாம்.

பாடம் 9: ஒரே வீச்சில் பல்சுவை விருந்து

2லிட்டர் மேஜிக்பாட்-ல் முதலில் $\frac{1}{4}$ கப் தண்ணீர் ஊற்றவும். ஓபோஸின் இடைத்தகடுகளை(Separators) உபயோகித்து 3 பகுதிகளாகப் பிரிக்கவும்.

பகுதி ஒன்றில் 1 கப் நறுக்கிய பீன்ஸ், $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி உப்பு, 1 தேக்கரண்டி மிளகாய் சேர்க்கவும்.

பகுதி இரண்டில் 1 கப் சிறியதாக நறுக்கிய உருளைக் கிழங்கு, ஒரு தக்காளியின் உட்புறம் உள்ள விதைகளை நீக்கி விட்டு அதன் உள்ளே தலா $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்பு, மிளகாய் தூள், இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்க்கவும்.

பகுதி மூன்றில் 2கப் சிறியதாக நறுக்கிய கீரை, நறுக்கிய ஒரு பச்சை மிளகாய், $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்பு, $\frac{1}{2}$ கப் சமைத்த பருப்பு சேர்க்கவும். குக்கரை மூடி, வெயிட்டைப் போட்டு, அடுப்பில் அதிக வெப்பத்தில் 2 விசில் வரும் வரை அல்லது 5நிமிடங்கள் எது முதலில் வருகிறதோ அதன்பிறகு அடுப்பை அணைக்கவும். வெயிட்டை மெதுவாகத் தூக்கி பிரஷரை விடுவிக்கவும். பின், மூடியை திறந்து முதலில் பீன்ஸை வெளியே எடுக்கவும். நன்றாக கலக்கவும். உங்களது பீன்ஸ் பொரியல் தயாராகி விட்டது!

இரண்டாவதாக தக்காளியை வெளியே எடுக்கவும். அத்துடன் $\frac{1}{2}$ கப் சுடுநீர் சேர்த்து நன்றாக மசித்து பின்னர் உருளைக் கிழங்குடன் சேர்க்கவும். உங்களது தக்காளி, உருளைக் கிழங்கு குழம்பு/ கூட்டு தயார்!!!

கடைசியாக பருப்பையும் கீரையையும் வெளியே எடுத்து அத்துடன் $\frac{1}{4}$ கப் சுடுநீர் சேர்த்து நன்றாக மசிக்கவும். மற்றும் ஒரு கீரைக்கூட்டு நொடியில் தயார்.

முக்கிய குறிப்பு: உங்களுக்கு விருப்பமான காய்களைக் கொண்டு, நீங்கள் விரும்பும் சுவையூட்டிகளைச் சேர்த்தும் செய்யலாம்.

சோறு, அத்துடன் பீன்ஸ் காய், கீரை பருப்புக் கூட்டு, மற்றும் உருளை தக்காளி குழம்புடன் உங்களது மதியம்/இரவு முழு சாப்பாடு

அதிசயதக்க வகையில் 5 நிமிடங்களில், ஒரே தடவையில் தயாராகி விடும். இதுவே ஒபோஸின் நம்பமுடியாத மேஜிக்!

பாடம் 10: தண்ணீர் சேர்க்காமல் செய்யப்படும் காளான் பிரியாணி

தனியாகத் தயார்படுத்த வேண்டியவை:

- 4 கப் நறுக்கிய காளானை 1/2 கப் நன்கு வதக்கப்பட்ட வெங்காயம், 1/4 கப் தயிர், 2 கீறிய பச்சை மிளகாய், 1 மேஜைக்கரண்டி கரம் மசாலா, 1 மேஜைக்கரண்டி புதினா மற்றும் 1 தேக்கரண்டி உப்பை சேர்த்து கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- 1 கப் பாசுமதி அரிசியை குறைந்த பட்சம் 30 நிமிடங்கள் நீரில் ஊற வைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

செய்முறை

2 லிட்டர் மேஜிக்பாட்-ல் பின்வரும் வரிசைமாறாமல் ஒன்றன்பின்னொன்றாக சேர்த்துக்கொண்டு வரவும்:

2 மேஜைக்கரண்டி நெய்

1 கப் நறுக்கிய தக்காளி.

2 கப் காளான் கலவை

ஊற வைத்து வடிகட்டிய பாசுமதி அரிசி

மசாலா பிரட்டி வைத்துள்ள 2 கப் காளான்

குக்கரை மூடி, வெயிட்டைப் போட்டு, அடுப்பில் அதிக வெப்பத்தில் 4 விசில் வரும் வரை அல்லது 10 நிமிடங்கள் எது முதலில் வருகிறதோ அதன்பிறகு அடுப்பை அணைக்கவும். குக்கரின் அழுத்தம் முழுவதுமாக வெளியேறும் வரை காத்திருந்து, பின் மூடியைத் திறந்து, அனைத்தையும் கலந்து பரிமாறவும்.

கவனிக்க:

- 1 கப் அரிசியை நன்கு வேகவைக்க 400 கிராம் காளான் தேவை.
- மேல் பாகத்தில் உள்ள அரிசி உலர்ந்து விடாமலிருக்க, மசாலா பிரட்டி வைத்திருக்கும் காளானைக் கொண்டு அதை முற்றிலும் மூடவும்.

பாடம் 11: ப்ரெஷர் பேக்கிங் முறையில் பருப்பு வகைகள்

1 கப் துவரம் பருப்பை குறைந்த பட்சம் 2 மணி நேரம் நீரில் ஊற வைத்து வடிகட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும்.

செய்முறை

2 லிட்டர் மேஜிக்பாட்-ல் பின்வருமாறு அடுக்கவும்:

2 மேஜைக்கரண்டி நெய்

1/4 கப் தண்ணீர்

ஊற வைத்து வடிகட்டிய பருப்பு, 1/4 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

குக்கரை மூடி, வெயிட்டை போட்டு, அடுப்பில் வைத்து, அதிக வெப்பத்தில், 2 விசில் அல்லது 5 நிமிடங்கள் எது முதலில் வருகிறதோ அதன்பின் அடுப்பை அணைக்கவும்.

அழுத்தம் முழுவதுமாக வெளியேறும் வரை காத்திருந்து பின், திறந்து, நன்கு கலந்து விடவும். தேவைப்பட்டால் பருப்பை மசித்துக் கொள்ளலாம்

கவனிக்க:

- துவரம் பருப்பிற்கு பதிலாக, மைசூர், பாசி அல்லது கடலை பருப்பையும் பயன்படுத்தலாம்.
- ஊற வைத்த பருப்பின் எடை இரண்டு மடங்கு அதிகரித்து இருக்கின்றதா என்று உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். அப்படி இல்லையென்றால், இன்னும் சிறிது நேரம் ஊற வைத்து, இரண்டு மடங்கு ஆனபின் சமைக்கவும்
- ஒவ்வொரு மாநிலத்தின் பருப்பும் ஒவ்வொரு வகையாதலால், பருப்பு சரியாக வேகவில்லையெனில் இன்னுமொரு விசில் வரும் வரை சமைக்கவும்.

பாடம் 12: கோல்டு ப்ரெஷர் பிரையிங் முறையில் தாளிதம் செய்யும்முறை

கோல்டு ப்ரெஷர் பிரையிங் (Cold Pressure Frying) என்ற முறையில் அதிக அளவில் தாளிதம் செய்து கண்ணாடி பாட்டிலில் சேமித்தால், காய்கறிகளைப் பொரியல் செய்தாலோ அல்லது குழம்புவகைகளுக்கோ, தேவைப்படும்போது சட்டென்று எடுத்து உபயோகிக்கலாம். இதையும் சுலபமாக ஒபோஸில் செய்து அதிகபட்சம் இரண்டு மாதங்கள்வரை உபயோகிக்கலாம்.

2லிட் மேஜிக்பாட்-ல்

1) 1 கப் ரிபைண்டு எண்ணெய்

2) 1/4 கப் உடைத்த உளுந்தம் பருப்பு

3) 1/4 கப் கடலைப்பருப்பு

குக்கரை மூடி, வெயிட்டை போட்டு, அடுப்பில் வைத்து, உங்களால் தரபடுத்தப்பட்ட உயர்ந்த வெப்பத்தில் 3 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

சரியாக 3 நிமிடங்கள் முடிந்து குக்கரைத் திறந்து,

1/4 கப் கடுகு

அல்லது 1/4 கப் சீரகம்,

1/4 கப் கிள்ளிய வர மிளகாய் சேர்த்து மூடவும்.

ஆறியபிறகு கண்ணாடி பாட்டிலில் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
பாட்டில்தடுக்கா என்று சொல்லப்படும் தாளிதம் தயார்!!

கவனிக்க:

- 1)தாளிப்பிற்கு சீரான சூடு தேவை. இன்டக்கஷன் அடுப்பு இதற்குச் சிறந்தது
- 2)தாளிதம் முடியும் வரை, அடுப்பருகேயே இருந்து கண்காணிக்கவும்.
- 3)கிச்சன் டைமரை அவசியம் உபயோகிக்கவும்.

பாடம் 13: நெய் காய்ச்சுதல்

பிரஷர் பேக்கிங் மூலம் வெண்ணையைக்கொண்டு, நறுமணத்துடன் கூடிய நெய் சுலபமாகக் காய்ச்சலாம்.

2 லிட்டர் மேஜிக்பாட்-ல் 250gmsவெண்ணை எடுத்து கொள்ளவும். குக்கரை மூடி வெயிட்டை போட்டு, அதிகபட்ச வெப்பத்தில் அடுப்பில் வைக்கவும். ஒரு விசிலுக்கும் அடுத்த விசிலுக்கும் இடைப்பட்ட நேரத்தை டைமரின் உதவியால் கணக்கிடவும். இந்த இடைவெளி நேரம் இரண்டு மடங்கு ஆனாலோ அல்லது 15 நொடிகள் விசில் வரவே இல்லையென்றாலோ அடுப்பை அணைக்கவும். பிரஷரை மெதுவாக விடுவித்து, குக்கர்மூடியைத் திறந்து நெய்யை வடிகட்டி, ஆறியபின்னர் சுத்தமான பாட்டிலில் சேமித்து வைக்கவும்.

கவனிக்க:

- 1)இந்தசெய்முறையை நன்கு கற்றுத் தேறும் வரை வீட்டில் கடைந்த வெண்ணையை உபயோகிக்க வேண்டாம்; கடையில் வாங்கிக்கொள்ளவும்.
- 2)250 gms க்கு மேல் அளவை அதிகரிக்க வேண்டாம்.
- 3)நெய் தயாரனவுடன் வரும் சட,சட ஒலியை கவனித்து அடுப்பை நிறுத்தவும்.
- 4)இன்டக்ஷன் அடுப்பு சிறந்தது.

பாடம் 14: இனிப்புப் பலகாரங்களுக்கான சர்க்கரை பாகு தயாரித்தல்

ரவா பர்பி தயாரித்தல்

நெய்தடவப்பட்ட பாத்திரத்தில், நன்கு வறுக்கப்பட்ட ரவையை எடுத்து கொள்ளவும்

2 லிட் மேஜிக்பாட்-ல்

- 1) 200gms சர்க்கரை
- 2) 60gms தண்ணீர்

சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். குக்கரை மூடி, வெயிட்டைப்போட்டு, தரபடுத்தப்பட்ட உயர்வெப்பத்தில் 4 விசில் வரும் வரை காத்திருந்து, உடனே அடுப்பை அணைக்கவும்.பிரஷரை மெதுவாக விடுவிக்கவும்.

சர்க்கரைப்பாகை ரவையில் ஊற்றி நன்கு கலக்கவும். கெட்டியாகும் வரை ஆற விடவும். பெரும்பாலான இனிப்பு வகைகளை இம்முறையின் மூலம் சுலபமாகவும் பதமாகவும் செய்யமுடியும்.

குறிப்புகள்

- 1) இன்னும் அடர்த்தியான சர்க்கரை பாகைப் பெற விசில்களின் அளவை அதிகப்படுத்தவும்
- 2) பாகு காய்ச்ச உபயோகிக்கும் சர்க்கரை நீர்விடாமல் உலர் நிலையில் இருத்தல் அவசியம்
- 3) அனைத்துப் பொருட்களையும் துல்லியமாக அளக்கவும்.

பாடம் 15: அதிக அளவில் குருமா தயாரித்தல் (8பேர் சாப்பிடும் அளவு)

ஓபோஸின் அடிப்படை நுணுக்கங்களைப் புரிந்துகொண்ட பின், மூலப்பொருட்களின் அளவைக்கூட்டி உணவின் அளவை அதிகரித்திட முடியும். காரமும் மசாலாப் பொருட்களும் கலந்த மசாலா விழுதினைக்கொண்டு குருமா தயாரித்தல் எப்படி என்று பார்க்கலாம்.

அரைக்க வேண்டியவை:

- 20 முந்திரி பருப்புகள்
- நறுக்கிய 10 பச்சை மிளகாய்கள்
- தலா 1 1/2 தேக்கரண்டி உப்பு, கரம் மசாலா
- 1 தேக்கரண்டி எண்ணெய்
- 1/2 கப் தண்ணீர்

இவை அனைத்தையும் நன்கு அரைத்து, குக்கருக்குள் வைக்கத்தகுந்த ஒரு சிறிய கப்பில் எடுத்து கொள்ளவும்.

2 லிட்டர் மேஜிக்பாட்-ல் வரிசை மாறாமல் பின்வருவனவற்றைச் சேர்க்கவும்:

- முதல் அடுக்கு : 1/4 கப் நீர், ஒரு மேஜைகரண்டி நெய்
- இரண்டாம் அடுக்கு: தலா 1 கப் சிறிதாக நறுக்கப்பட்ட பீன்ஸ், கேரட், உருளைக்கிழங்கு
- மூன்றாம் அடுக்கு: மசாலா விழுது உள்ள கப்பை காய்கறிகள் மீது வைக்கவும்.

முட்டை சேர்த்த குருமாவாக வேண்டுமென விருப்பப்பட்டால், நான்கு நன்கு கழுவிய முட்டைகளைக் காய்கறிகள் மீது வைக்கவும்.

குக்கரை மூடி, வெயிட்டைப் போடவும். 3 விசில்கள் அல்லது 5 நிமிடங்கள் (எது முதலில் நடக்கிறதோ அதன்படி) முடிந்து அடுப்பை அணைக்கவும். மெதுவாகப் பிரஷரை வெளியேற்றவும். குக்கரை திறந்து முட்டைகளை வெளியில் எடுக்கவும். கப்பில் உள்ள மசாலா

விழுதினைக் காய்கறிகளுடன் கலக்கவும். கெட்டியாக இருக்கும் இந்தப்பதத்தில், 1 கப் பால் அல்லது 1 கப் தேங்காய் பால் அல் 1 கப் தண்ணீர் இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றை சேர்த்தால், எளிதில் எட்டு பேர் சாப்பிடும் அளவிலான குருமா கிடைக்கும். ஆறியபின் முட்டைகளை உரித்துத் துண்டுகளாக்கி சேர்த்தால் சுவையான குருமா ரெடி!

HINDI

भाग १ : OPOS

१ OPOS क्या है ?

OPOS (एक पॉट, एक शॉट)खाना बनाने की वैज्ञानिक तकनीकों का वह समुच्चय है जिसके द्वारा आप रसोई में होने वाले कठिन परिश्रम से मुक्त हो जायेंगे | OPOS हर व्यक्ति को खाने बनाने में सशक्त बनाता है व् आत्मविश्वास देता है | OPOS मे बनाये गए सभी व्यंजन एक ही पॉट में और एक ही स्टेप (step) में बनाये जाते हैं | ना खाना बनाने का कोई दूसरा स्टेप , ना किसी निगरानी की ज़रूरत | ना कोई डर | OPOS में खाना बनाना नूडल्स बनाने से भी ज्यादा आसान और तेज है , पास्ता से पनीर मखनी तक और मलाई कोफ़ता से मैसूर पाक तक, कुछ भी बनाना आसान है | OPOS की तकनीक प्रेशर बेकिंग पर आधारित है जो की सब्जियों / खाने की चीजों को उन्हीं के रस में उच्च तापमान पर थोड़े समय के लिए पकाता है, जिससे खाने का स्वाद , पोषण , रंग एवं बनावट उभर कर आती है | प्रेशर बेकिंग ज़्यादातर तेज़ आंच पर तलने जैसा है और परम्परागत तरीके से प्रेशर कुकिंग करने कि तरह कम।

२. OPOS का वादा

OPOS खाना बनाने का सबसे साफ , पर्यावरण अनुकूल , स्वास्थ्यप्रद, स्वादिष्ट, और सबसे तेज़ तरीका है | OPOS कहीं भी ,कभी भी, सबके लिए काम करता है |यह OPOS का वादा है , लगातार हज़ारों घरों में रोज़ मान्य किया गया है | OPOS ऐसा जादू करता है जिससे सही उपकरणों एवं सही तकनीक को इस्तेमाल करने की वजह से वर्षों का अनुभव एवं हस्त कौशल का प्रतिस्थापन हो जाता है | जुड़िये फेसबुक पर OPOS सपोर्ट ग्रुप से, 24x7 सक्रिय समर्थन के लिए |

३ OPOS ही क्यों ?

- OPOS पर्यावरण अनुकूल है | सिर्फ एक बर्तन धोना पड़ता है |
- OPOS साफ़ सुथरा है |स्वच्छ है | कम झंझट |
- OPOS तेज़ है | एक थाली १० मिनट में |
- OPOS मुक्त करता है | कोई निगरानी नहीं |
- OPOS स्वस्थ है | अधिकतम पोषण |
- OPOS लचीला है |अपने तरीके से बनाइये |
- OPOS किफायती है | तेल और पानी बचाता है |
- OPOS स्वादिष्ट है | अधिकतम स्वाद |
- OPOS पारदर्शी | सबके लिए काम करता है |
- OPOS सुसंगत है | हर बार काम करता है |
- OPOS सार्वभौमिक है | सभी व्यंजन बना सकता है |
- OPOS सशक्त बनाता है |आत्मविश्वास बनाता है |
- OPOS रंगीन है | रंगों को निखारता है |
- OPOS आसान है | कोई भी खाना बना सकता है |
- OPOS मज़ेदार है | खाना बनाना बच्चों का खेल है |

४ पाठ योजना

यह पाठ योजना 15 पाठ की , श्रेणीबद्ध हैं सरल (बेसिक) से एडवांस्ड तक ,यह मदद करेंगी आपको कुछ भी पकाने में , किसी भी जगह का भोजन बनाने में |कृपया सुनिश्चित करें :

१ मानक उपकरणों का प्रयोग करें | सामान्य प्रेशर कुकरों की बनावट तेज़ तापमान को सहने, बिना पानी के खाना बनाने या प्रेशर(दबाव) में तलने की नहीं होती |

२ पाठ को बिना कोई बदलाव किए, उसका पालन करे।

३ पहले पाठ से आरम्भ करें | पाठ दर पाठ जाएँ | हर पाठ ५ मिनट लेता है |

४ सिटी/ समय से जाएँ , जो भी पहले हो |

५ मैजिक पॉट को खोलने अथवा बंद करने कि लिए बल का प्रयोग ना करे।

६ पहले, भोजन बनाने की विधि जाने।खाने के लिए पकाए। खिलाने के लिए पकाए।अंततः प्रभावित करने के लिए पकाए!

भाग २ : पाठ योजना

यह पाठ योजना सरल से एडवांसद तक श्रेणिबाध है, यह सहायता करेगी कुछ भी पकाने में , किसी भी स्थान का भोजन पकाने में। कृपया सुनिश्चित करे

- १ मानक उपकरणों का प्रयोग करें।
- २ पाठ को बिना कोई बदलाव किए, उसका पालन करे।
- ३ पहले पाठ से आरम्भ करे। पाठ दर पाठ जाए।
- ४ सीटी /वक्त से जाएँ , जो भी पहले हो।
- ५ मैजिक पॉट को खोलने अथवा बंद करने कि लिए बल का प्रयोग ना करे।

पाठ योजना :

इसमें १५ पाठ है, प्रत्येक पाठ ५ मिनट का है। कृपया समय ले कर पूरा करें। पाठ को पूरी तरह समझने के बाद ही अगले पाठ की ओर बढ़े।

पाठ १ यह परखता है कि आपके उपकरण **OPOS** के लिए उपयुक्त हो ताकि हम सब का परिणाम एक समान रहे। एक बार हमारे पॉट मानकीकृत हो जाते हैं तो जो मेरे पॉट में होता है वही आपके पॉट में होना चाहिए।

पाठ २ प्रेशर बेकिंग का परिचय देता है - एक ऐसी तकनीक जिसमें खाने को उन्हीं के रस में उच्च तापमान पर थोड़े समय के लिए पकाया जाता है। यह पाठ **OPOS** की नींव है।

पाठ ३-११ प्रेशर बेकिंग को और अधिक विस्तृत करता है , इसमें सूपस, ग्रेवीज़, करी बेसेज़, अनाज(स्टार्च), दाल, मांस, एवं पूरी थाली के बारे में बताया गया है।

पाठ १२ कोल्ड प्रेशर फ्रियिंग का परिचय देता है ,

पाठ १३ नियंत्रित विष्पीकरण (कंट्रोल्ड इवैपरेशन) से घी बनाने के बारे में है ,

पाठ १४ प्रतिधारित गर्मी (रिटेंड हीट) से बोटल्ड तड़का को पकाने के बारे में है ,

पाठ १५ सबसे महत्वपूर्ण और सावधानी परखने वाला पाठ - मिठाईयों की दुनिया जो चीनी की चाशनी पर आधारित है।

OPOStars जिन तकनीको का वास्तव में प्रयोग करते हैं उसे इन पाठों में बहुत सरल प्रकार से बताया गया है। एक बार आप सहज हो गए तो पानी कम करे, आँच बढ़ाए और फिर जादु की अनुभूति करे।

पाठ १ मानकीकरण

पाठ २ प्रेशर बेकिंग (प.ब.) सब्जियाँ

पाठ ३ प.ब. भोजन : प.ब. और अनाज को मिलाए

- पाठ ४ प.ब. सूप्स : प.ब. और मिश्रण - गाजर का सूप
- पाठ ५ प.ब. मिली हुई सब्जियाँ, अंडे - अंडा पाव भाजी
- पाठ ६ प.ब. ग्रेवीज : प.ब. करी पेस्ट के संग - कुरुमा
- पाठ ७ प.ब. करी बेसेज़ : नियंत्रित भुनाई - प्याज़ टमाटर मटर सॉस
- पाठ ८ प.ब. मांस - काली मिर्च वाली मुर्गी , मटन सुक्का, भुनी मछली
- पाठ ९ प.ब. थालियाँ - एक शॉट थाली (सुखी करी, ग्रेवी, दाल)
- पाठ १० प.ब. अनाज (स्टार्च) - मशरूम बिरयानी
- पाठ ११ प.ब. दाल
- पाठ १२ कोल्ड प्रेशर (शीत दबाव) फ्रियिंग का परिचय (बॉटल तड़का)
- पाठ १३ प.ब. मक्खन : नियंत्रित वाष्पीकरण (कंट्रोल्ड इवैपरेशन) - घी
- पाठ १४ चीनी चाशनी का हैक (तकनिक)
- पाठ १५ ज़्यादा मात्रा में बनाना (कूरमा ८ जनो के लिए)

भाग ३ : पाठ १-१५

पाठ १ : मानकीकरण

मानकीकरण यह सुनिश्चित करता है कि आपके उपकरण OPOS के लिए उपयुक्त हो ताकि हम सब का परिणाम एक समान रहे।

२ लीटर (२L) मैजिक पॉट में १/४ कप पानी डाले। पॉट को बंद करे, वेंट वज़न लगाए और गैस चालु करे।

सबसे तेज “ऑच” पर पकाए ताकि पहली सीटी १ और २ मिनट के बीच में मिले। गैस बंद करे।

सीटी १ मिनट के अंदर आए ? गैस की लौ कम करे ।

सीटी २ मिनट के बाद आए ? गैस की लौ तेज़ करे।

गैस पर सुनिश्चित करे की लौ मैजिक पॉट के निचले भाग को पूरी तरह ढकता हो बिना बाजूओं से निकले।

पॉट के हैंडलज़ गर्म हैं? बर्नर बदले/ इंडक्शन का प्रयोग करे।

इंडक्शन पर तेज ऑच लगभग १२००W है।

बिजली/चीनी मिट्टी (सरैमिक) स्टोव सुस्त होते हैं ।५ से १५ मिनट पूर्वतापन के बाद ही मैजिक पॉट को स्टोव पर डाले।

पाठ २:

प्रेशर बेकिंग का परिचय

OPOS मंत्र सीखना“ तेज आँच, कम समय, बिना पानी”

२ लीटर (२L) मैजिक पॉट में १/४ कप पानी डाले , १ चम्मच तेल, २ कप कटे हुए बीन्स (२५० ग्राम), १/२ चम्मच नमक, १ कटी हुई हरी मिर्च (१ चम्मच)। पॉट को बंद करे, वेंट वज़न लगाए और गैस चालु करे।पकाए तेज आँच पर २ सीटी अथवा ४ मिनट के लिए, जो भी पहले हो।गैस बंद करे। वेंट वज़न को धीरे से उठाए ताकि दबाव(प्रेशर) निकाल सके।खोले।मिलाए।सब्ज़ी के रंग को देख अचंबित रहे।

शुरुवात करने के लिए १/४ कप पानी खाना जलने से बचाता है।अधिकांश ताजी सब्ज़ियाँ/मांस को उन्ही के रस में प्रेशर बेक किया जा सकता है, बहुत कम अथवा बिना पानी के।

- अधिक पानी? पानी कम कर के दोहराए।
- अधपका? सब मिलाए और ढक्कन के साथ बंद करे।सब्ज़ियाँ पॉट की गर्माहट (रेटेंड हीट) से पक जाएंगी।नहीं तो एक और सीटी तक पकाए।
- पाठ को आपके अपने पसंदीदा सब्ज़ियों के साथ पुनः प्रयास करे।
- जिन सब्ज़ियों में पानी की मात्रा अधिक होती है उनसे पानी अधिक निकलता है। उन सब्ज़ियों को बड़ा काँटे।
- आलू जैसी कठिन सब्ज़ियों को छोटा काँटे।
- साग एवं अन्य खाने योग्य पत्तियाँ आसानी से गलती हैं।
- भिंडी की लेस को घटाने कि लिए उसे धोए, सूखने तक पोंछे और बड़ा बड़ा काँटे।फिर केवल तेल से प्रेशर बेक करे।

भाग ३ : : पाठ ३ से ६

पाठ ३: प्रेशर बेकिंग भोजन : तवा पुलाव

प्रेशर बेक और अनाज मिलाए

२ लीटर (२L) मैजिक पॉट में १/४ कप पानी डाले, १ चम्मच तेल, २ कटी हुई हरी मिर्च, १ कप छोटे काटे हुए प्रतिएक (गाजर और बीन्स), १/२ चम्मच प्रतिएक (नमक, गर्म मसाला)।पॉट को बंद करे, वेंट वज़न लगाए और गैस चालु करे।पकाए तेज आँच पर २ सीटी अथवा ४ मिनट के लिए, जो भी पहले हो।गैस बंद करे। वेंट वज़न को धीरे से उठाए ताकि दबाव(प्रेशर) निकाल सके।खोले।मिलाए। ३ कप अनाज मिलाए(पका हुआ चावल/ तोड़ी हुई रोटी/ पका पास्ता/ धुले पोहे/ मुरमुरे/ कटी हुई ब्रेड)।

पाठ ४: प्रेशर बेकिंग सूप : गाजर का सूप

प्रेशर बेक और मिश्रण।

२ लीटर (२L) मैजिक पॉट में २ बड़े चम्मच (टेबल्स्पून) पानी, १ बड़ा चम्मच (टेबल्स्पून) मक्खन, २ कटी हुई हरी मिर्च, २ कप बारीक कटा हुआ गाजर, १/२ चम्मच प्रति एक (नमक, गर्म मसाला, काली मिर्च)। पॉट को बंद करे, वेंट वज़न लगाए और गैस चालु करे। पकाए तेज आँच पर २ सीटी अथवा ४ मिनट के लिए, जो भी पहले हो। गैस बंद करे। वेंट वज़न को धीरे से उठाए ताकि दबाव(प्रेशर) निकाल सके। खोले। २ कप गर्म पानी मिलाए। चिकने तरल के लिए स्टिक ब्लेंडर का प्रयोग करे और सब को मिलाए(ब्लेंड)।

पाठ ५: प्रेशर बेकिंग मसाले - पाव भाजी

प्रेशर बेकिंग मसली और मिली हुई सब्जियाँ।

२ लीटर (२L) मैजिक पॉट में १/४ कप पानी डाले, १ बड़ा चम्मच (टेबल्स्पून) मक्खन, २ कटी हुई हरी मिर्च, १ कप छोटे कटे हुए (आलू, बीन्स, गाजर), १/४ कप बारीक कटा हुआ चुकंदर(बीटरूट), १/२ चम्मच प्रति एक (नमक, गर्म मसाला)। पॉट को बंद करे, वेंट वज़न लगाए और गैस चालु करे। पकाए तेज आँच पर ३ सीटी अथवा ५ मिनट के लिए, जो भी पहले हो। गैस बंद करे। वेंट वज़न को धीरे से उठाए ताकि दबाव(प्रेशर) निकाल सके। खोले। सब्जियों को आलू मैशर से मसले। सेके हुए ब्रेड/ पाव के साथ परोसे।

पाठ ६: प्रेशर बेकिंग ग्रेवीज़ : कुरमा

प्रेशर बेकिंग करी पेस्ट के परत संग

मिक्सी में १० काजू, ३ कटी हुई हरी मिर्च, १/२ चम्मच प्रति एक (नमक, गर्म मसाला), १ चम्मच तेल, १/४ कप पानी मिलाकर एक गाढ़ा पेस्ट बनाए। इस मिश्रण तो एक छोटी कटोरी में निकाले।

२ लीटर (२L) मैजिक पॉट में इस तरह से परत(लेअर) करे :

पहला लेअर : १/४ कप पानी, १ बड़ी चम्मच (टेबल्स्पून) घी

दूसरा लेअर : १ कप प्रति एक बारीक कटे हुए (आलू, बीन्स, गाजर)

तीसरा लेअर : करी पेस्ट वाली कटोरी को इन सब्जियों के ऊपर रखे। दो धुले हुए अंडो को सब्जियों के ऊपर रखे(ऑप्शनल)।

पॉट को बंद करे, वेंट वज़न लगाए और गैस चालु करे। पकाए तेज आँच पर ३ सीटी अथवा ५ मिनट के लिए, जो भी पहले हो। गैस बंद करे। वेंट वज़न को धीरे से उठाए ताकि दबाव(प्रेशर) निकाल सके। खोले। अंडो को निकाले। कटोरी में रखी पेस्ट तो सब्जियों के संग मिलाए। १/४ कप दूध या नारियल के दूध को सब्जी को पतला करने के लिए मिलाए। अंडो को ठंडा होने दे। छीले और काँटे। ग्रेवी में मिलाए।

पाठ ७: प्रेशर बेकिंग करी बेसेज़ : प्याज़ टमाटर मटर साँस।

नियंत्रित भुनाई।

२ लीटर (२L) मैजिक पॉट में इस तरह से परत(लेअर) करे :

पहला लेअर : १/४ कप तेल

दूसरा लेअर : १ कप कटी हुई प्याज़ (१२५ gm), ५ पूरे छोटे टमाटर(१२५ gm), ५ पूरे छीले लहसुन, २ बड़े चम्मच (टेबलस्पून) अदरक, ५ पूरे हरी मिर्चियाँ। पॉट को बंद करे, वेंट वज़न लगाए और गैस चालु करे। पकाए तेज आँच पर ५ सीटी अथवा ४ मिनट के लिए, जो भी पहले हो। गैस बंद करे। वेंट वज़न को धीरे से उठाए ताकि दबाव(प्रेशर) निकाल सके। खोले। १ चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च, १/२ चम्मच गरम मसाला, १/२ चम्मच नमक मिलाए। आलू मैशर से मसले। बॉटल में डाले।

सुझाव :

- अधिक भुनाई के लिए थोड़ी देर और पकाए।
- अगर बड़े टमाटर का प्रयोग कर रहे हैं तो उन्हें आधा करे और उनके बीज निकाल दे।
- पतले काटे हुए प्याज़ जल्दी भुन जाते हैं।
- सुनिश्चित करे कि टमाटर और लहसुन पॉट के तल(निचले भाग) को छूते हो ताकि वे भुन सके।
- अगर प्याज़ बहुत पानीदार है तो प्याज़ को पतला काटे, १/४ चम्मच नमक मिलाए और अच्छे से निचोड़े ताकि अतिरिक्त पानी निकल सके।
- पॉट खोलने पर जो बची हुई तेल है उसे आप अलग से निकाल सकते हैं।

पाठ ८ : प्रेशर बेकिंग मांस - मटन सुक्का

२ लीटर (२L) मैजिक पॉट में इस तरह से परत(लेअर) करे :

पहला लेअर : २ बड़े चम्मच (टेबलस्पून) तेल

दूसरा लेअर : १/२ कप पूरे छीले हुए चोटी प्याज़(शैलॉट्स), २५० gm छोटे काटे हुए बोन्लेस मटन

तीसरा लेअर: १/२ चम्मच प्रतिएक (नमक, मिर्च पाउडर, गर्म मसाला, काली मिर्च), १ चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट, १/८ चम्मच हल्दी पाउडर

पॉट को बंद करे, वेंट वज़न लगाए और गैस चालु करे। पकाए तेज आँच पर २५ सीटी अथवा ८ मिनट के लिए, जो भी पहले हो। गैस बंद करे। दबाव(प्रेशर) को खत्म(सेटल) होने के लिए छोड़ दे। खोले।

सब मिलाए।

सुझाव

- ज़्यादा पका ? पकाने का समय काम करे/ मटन बड़ा काँटे

. अधपका ? पकाने का समय बढ़ाए, मटन बड़ा काँटे, छोटे मांस का उपयोग करे।

पाठ ९: प्रेशर बेकिंग थालियाँ - एक शॉट थाली

विभाजित प्रेशर बेकिंग

२ लीटर (२L) मैजिक पॉट में १/४ कप पानी डाले। विभजको (सेपरेटर)को पॉट के अंदर डाले जिससे पॉट तीन भागो में विभाजित हो जाता है।

पहले भाग में १ कप कटी हुई बीन्स, १/४ चम्मच नमक, १ चम्मच मिर्च डाले

दूसरे भाग में १ कप छोटे काटे हुए आलू, १ खोखले टमाटर में १/२ चम्मच प्रतिएक(नमक, मिर्च पाउडर, अदरक लहसुन का पेस्ट) डाले

तीसरे भाग में २ C बारीक कटे हुए पालक, १ कटी हुई हरी मिर्च, १/२ चम्मच नमक, १/२ कप पका हुआ दाल। पॉट को बंद करे, वेंट वज़न लगाए और गैस चालु करे। पकाए तेज आँच पर २ सीटी अथवा ५ मिनट के लिए, जो भी पहले हो। गैस बंद करे। वेंट वज़न को धीरे से उठाए ताकि दबाव(प्रेशर) निकाल सके। खोले।

बीन्स निकाले। मिलाए। सुखी करी के रूप में परोसे।

टमाटर निकालें। आलू मैशर से मसले और १/२ कप पानी मिलाए। ग्रेवी के रूप में परोसे।

दाल और पालक निकले। १/४ कप पानी डाल कर मसले। ग्रेवी के रूप में परोसे।

सुझाव :

अपनी पसंदीदा सब्जियों और करी पेस्ट का प्रयोग करे।

पाठ १०: प्रेशर बेकिंग अनाज (स्टार्चेज़) - बिना पानी के मशरूम बिरयानी

४ कप काटे हुए मशरूम, १/२ कप कैरमलाइज़्ड प्याज़, १/४ कप दही, २ कटी हुई हरी मिर्च, १ बड़ी चम्मच (टेबल्स्पून) प्रतिएक (गरम मसाला, पुदीना), १ चम्मच नमक।

१ कप बासमती चावल को भिगोए ३० मिनट के लिए। फिर पानी बहा दे।

२ लीटर (२L) मैजिक पॉट में इस तरह से परत(लेअर) करे :

पहला लेअर : २ बड़े चम्मच (टेबल्स्पून) घी

दूसरा लेअर : १ कप काटे हुए टमाटर

तीसरा लेअर : २ कप मशरूम

चौथा लेअर : भीगे चावल

पाँचवा लेअर : २ कप मशरूम

पाँट को बंद करे, वेंट वज़न लगाए और गैस चालु करे। पकाए तेज आँच पर ४ सीटी अथवा १० मिनट के लिए, जो भी पहले हो। गैस बंद करे। दबाव(प्रेसर) को खत्म(सेटल) होने के लिए छोड़ दे। खोले, सब मिलाए। चावल को फुलाए और परोसे।

सुझाव

- १ कप चावल को पूरी तरह से पकने के लिए लगभग ४०० gm मशरूम चाहिए।
- सुनिश्चित करें की चावल का ऊपरी भाग पूरी तरह से ढका हो ताकि चावल सूखे ना।

पाठ ११: प्रेशर बेकिंग दाल

१ कप तुवर दाल को २ घंटे भिगोए। पानी बहा दे।

२ लीटर (२L) मैजिक पाँट में इस तरह से परत(लेअर) करे :

पहला लेअर : २ बड़े चम्मच (टेबलस्पून) घी

दूसरा लेअर : १/४ कप पानी

तीसरा लेअर : दाल, १/४ चम्मच हल्दी पाउडर

पाँट को बंद करे, वेंट वज़न लगाए और गैस चालु करे। पकाए तेज आँच पर २ सीटी अथवा ५ मिनट के लिए, जो भी पहले हो। गैस बंद करे। दबाव(प्रेसर) को खत्म(सेटल) होने के लिए छोड़ दे। खोले, सब मिलाए। अगर चाहे तो आलू मैशर से मसले।

सुझाव

- मसूर/ मूँग/ चने की दाल का प्रयोग कर सकते हैं
- सुनिश्चित करे की दाल भिगोने के बाद दुगना वज़न हो जाए
- अगर अधपका हो तो एक और सीटी के लिए पकाए।

पाठ १२: कोल्ड प्रेशर (शीत दबाव) फ्रियिंग: बॉटल तड़का

२ लीटर (२L) मैजिक पाँट में १ कप रिफाईंड तेल, १/४ कप सफ़ेद धुली उड़द दाल, १/४ कप चना दाल डाले। पाँट को बंद करे, वेंट वज़न लगाए और गैस चालु करे। पकाए तेज आँच पर ३ मिनट के लिए। गैस बंद करे। वेंट वज़न को धीरे से उठाए ताकि दबाव(प्रेसर) निकाल सके। १/४ कप सरसों या १/४ कप जीरा, १/४ कप तोड़ी हुई सूखी लाल मिर्च। बंद करे। जब पूरी तरह ठंडा हो जाए तो बॉटल में डाल ले।

१. इंडक्शन स्टोव को चुने

२. स्टोव के समीप ही रहे।
३. सदैव घड़ी का प्रयोग करे।

पाठ १३: प्रेशर बेकिंग मक्खन को घी में

२ लीटर (२L) मैजिक पॉट में २५०gm मक्खन डाले। पॉट को बंद करे, वेंट वज़न लगाए और पकाए तेज आँच पर। सीटियों के बीच में समय के अंतर को नोट करे। गैस तब बंद करे जब समय के बीच का अंतराल दुगुना हो जाए अथवा १५ सेकंड के बाद भी सीटी ना आए। वेंट वज़न को धीरे से उठाए ताकि दबाव(प्रेशर) निकाल सके। छाने। जब पूरी तरह ठंडा हो जाए तो बॉटल में डाल ले।

1. जब तक तकनीक सही से न समझें, घर के मक्खन का इस्तेमाल ना करें
2. 250g से ज़्यादा मक्खन का उपयोग ना करें
3. कड कड की आवाज़ का ध्यान दें | इस आवाज़ का मतलब है की घी तैयार है
4. इंडक्शन का इस्तेमाल बेहतर होगा |

पाठ १४: चीनी चाशनी का हैक (तकनिक): रवा बर्फी

एक कटोरी में तेल लगाएं, १३० gm डबल भुना (डबल रोस्टेड) रवा डालें ।

२ लीटर (२L) मैजिक पॉट में २००gm चीनी, ६०gm पानी डाले। मिलाए। पॉट को बंद करे, वेंट वज़न लगाए और पकाए तेज आँच पर ४ सीटी तक। वेंट वज़न को धीरे से उठाए ताकि दबाव(प्रेशर) निकाल सके। इस चीनी की चाशनी को रवा के ऊपर उंडेल दे। मिलाए। सेट होने के लिए छोड़ दे।

सुझाव

- गाढ़ी चाशनी कि लिए सीटियों की संख्या बड़ाए।
- सुनिश्चहित करे की चीनी भीगी ना हो।
- सभी सामग्रियों को वज़न कर के प्रयोग करें ।

पाठ १५: अधिक मात्रा में बनाना : कूरमा ८ जनो के लिए

प्रेशर बेक करे ज़्यादा मसालेदार करी पेस्ट के साथ और उसे पतला करे।

मिक्सी में २० काजू, १० कटी हुई हरी मिर्च, डेढ़ चम्मच प्रति एक (नमक, गर्म मसाला), १ चम्मच तेल, १/२ कप पानी मिलकर एक गाढ़ा पेस्ट बनाए। इस मिश्रण तो एक छोटी कटोरी में निकाल ले।

२ लीटर (२L) मैजिक पॉट में इस तरह से परत(लेअर) करे :

पहला लेअर : १/४ कप पानी, १ बड़ा चम्मच (टेबल्स्पून) घी

दूसरा लेअर : १ कप छोटे कटे हुए प्रतिएक(आलू, बीन्स, गाजर)।

तीसरा लेअर : करी पेस्ट वाली कटोरी को इन सब्जियों के ऊपर रखे। चार धुले हुए अंडो को इन सब्जियों के ऊपर रखे(ऑप्शनल)।

पाँट को बंद करे, वेंट वज़न लगाए और गैस चालु करे।पकाए तेज आँच पर ३ सीटी अथवा ५ मिनट के लिए, जो भी पहले हो।गैस बंद करे। वेंट वज़न को धीरे से उठाए ताकि दबाव(प्रेसर) निकाल सके।खोले। अंडो को निकाले। कटोरी में रखी पेस्ट को सब्जियों के संग मिलाए। १ कप दूध या नारियल के दूध , १ कप गर्म पानी मिलाए।अंडो को ठंडा होने दे। छीले और काँटे।ग्रेवी में मिलाए।

TELUGU

మాడ్యూల్ 1:

OPOS పరిచయము:

1. OPOS అంటే ఏమిటి?

OPOS(ఒక పాట్, ఒక పాట్) (ఒక్క పాత్ర, ఒక్క దెబ్బతో)అనేది మనల్ని వంటగదిలో ఎక్కువ సమయం గడపకుండానే చాకిరీ సమయాన్ని తగ్గిస్తూ కూడా మరియు ఎవరైనా సరే ఆత్మవిశ్వాసంతో వంటచేయగలిగేటట్లు చూడటానికి సశాస్త్రీయమైన పద్ధతులతో రూపొందించిన సముదాయం.

OPOS పద్ధతిలో తయారు చేసే అన్ని వంటలూ ఒకే పాత్రలో ఒకే అడుగు(స్టెప్) తో తయారుచేయబడుతాయి.

రెండో అడుగు(స్టెప్) గానీ ఇంకొకరి పర్యవేక్షణ గానీ, భయపడాల్సిన అవసరం గానీ లేదు.

పాస్తాల నుంచి పన్నీరు మఖనీ దాకా, మలైకోఫ్ల నుండి మైసూర్ పాక్ దాకా ఏదైనా చాలా తొందరగా మరియు సులభంగా చెయ్యవచ్చు.

OPOS ప్రెజర్ బేకింగ్ అనే పద్ధతి మీద నిర్మించబడింది.దాని ప్రకారం మనం వండే ప్రతి ఆహారం దాని సొంత రసాల(జ్యూస్) ద్వారా రుచి, రంగు, ఆకారం మరియు దాని పోషకాలను పెంపొందిస్తూ అతి తక్కువ సమయంతో ఎక్కువ మంట మీద చెయ్యబడుతుంది.

ప్రెజర్ బేకింగ్ అనేది ఒకరకంగా వేయించడం(స్టిర్-ఫ్రై) లాంటిది మరియు సంప్రదాయకమైన ప్రెజర్ కుకింగ్ తో పోలిస్తే వేరైనది(డిఫరెంట్) అని చెప్పవచ్చు.

2. OPOS వాగ్దానం(ప్రామిస్):

OPOS ద్వారా చేసే వంటకాలు అన్నిటికంటే శుభ్రమయినది,పర్యావరణానికి అనుకూలమైనది, ఆరోగ్యకరమైనది మరియు చాలా తొందరగా వండగలిగినది.OPOS ఎక్కడైనా,ఎప్పుడైనా మరియు ఎవ్వరికయినా పని చేస్తుంది.

ఈ OPOS వాగ్దానం అనేది చాలా సార్లు ఎన్నో వేల కుటుంబాలతో

ద్రువీకరచించబడినది.OPOS ఎలాంటి మ్యాజిక్ చేస్తుందంటే, ఇది అనుభవాన్ని మరియు వ్యక్తిగత నైపుణ్యాన్ని సరియైన పరికరంతో మరియు సరియైన పద్ధతులతో భర్తీ

చేయగలదు.

ఎవరైతే ఫేస్ బుక్ లో OPOS సపోర్టు గ్రూప్(OPOS Support Group) లో చేరతారో వారికి 24/7 సహాయం అందుతుంది మరియు చెయ్యి పట్టుకుని నడిపిస్తారు.

3.OPOS ఎందుకు??

OPOS పర్యావరణానికి అనుకూలం.ఒకే పాత్రను కడిగితే సరిపోతుంది

OPOS స్వచ్ఛమైనది, పరిశుభ్రమైనది మరియు గజిబిజి తక్కువ

OPOS ద్వారా వంట చాలా తొందరగా చేయవచ్చు.ఒక ప్లేట్ భోజనంకు పట్టే సమయం 10నిమిషాలు మాత్రమే.

OPOS అనేది స్వచ్ఛ ఇస్తుంది.పర్యవేక్షణ అవసరంలేదు.

OPOS ఆరోగ్యకరమైనది.పోషకాలను పెంచుతుంది.

OPOS అనువైనది. మనకు ఇష్టమైనట్లు చేయవచ్చు.

OPOS తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నది. ఇంధనాన్ని,నీటిని పొదుపు చెయ్యవచ్చు.

OPOS వంట చాలా రుచి కరమైనది. రుచిని పెంచుతుంది.

OPOS పారదర్శకమైనది.అందరికీ పని చేస్తుంది.

OPOS స్థిరమైనది.ఒకే రకముగా పని చేస్తుంది

OPOS సారవంతమైనది.అన్ని రకాల వంటలనూ చెయ్యవచ్చు.

OPOS సాధికారమైనది.

ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

OPOS రంగులమయం.కూరల రంగులను ప్రకాశవంతంగా చేస్తుంది.

OPOS చాలా సులభమైనది.చిన్న పిల్లలతో సహా ఎవ్వరయినా వంట చెయ్యవచ్చు.

OPOS అనేది ఒక సరదా.వంట చేయడం చిన్న పిల్లల అట లాంటిది.

4.పాఠాల ప్రణాళిక (లెసన్ ప్లాన్)

ఈ ప్రణాళికలో ఉన్న 15పాఠాలూ, ప్రాథమిక స్థాయి నుండి ఉన్నత స్థాయి వరకూ, ఏ వంట ఏ ప్రాంతానిదైనా చేయటానికి మనకు సహాయ పడుతుంది.

మనం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు:

1. ప్రామాణికమైన పరికరాన్ని ఉపయోగించాలి.మామూలు ప్రెజర్ కుక్కర్స్ ఎక్కువ(అత్యంత) వేడి, నీరు లేకుండా ప్రెజర్ ఫ్రయింగ్ (pressure frying)కి అనుకూలంగా చేసినవి కావు.

2.ప్రతి పాఠాన్ని, చిన్న మార్పు కూడా చేయకుండా అనుసరించాలి.

3.మొదటి పాఠంతో మొదలుకొని ఒకదాని తర్వాత ఒకటి చేయండి.ఒక్కో పాఠం 5నిమిషాలు పడుతుంది.

4.విజిల్స్/సమయం(టైమ్) లో ఏది మొదట వస్తే దాన్ని అనుసరించండి.

5.మాజిక్ పాట్ ని ఎప్పుడూ బలవంతంగా తెరవటంగానీ, మూయటం గానీ చెయ్యకూడదు.

6.మొదట నేర్చుకోవడానికి వంట చేయండి,తినడానికి వంట చేయండి,పెట్టడానికి వంట చేయండి,తరువాత మెప్పు పొందడానికి వంట చేయండి.

మాడ్యూల్ 2

పాఠ ప్రణాళిక (లెసన్ ప్లాన్):

ఈ ప్రణాళిక మనకు ప్రాథమిక స్థాయి నుంచి ఉన్నత స్థాయి వరకూ, ఏ వంట ఏ ప్రాంతానిదైనా చేయటానికి సహాయపడుతుంది.

మనం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు:

1.ప్రామాణికమైన పరికరాన్ని ఉపయోగించాలి.

2. ప్రతి పాఠాన్ని, చిన్న మార్పు కూడా చేయకుండా తుచ తప్పకుండా అనుసరించాలి.

3. మొదటి పాఠంతో ప్రారంభించి ఒకదాని తరువాత ఒకటి చేయండి.

4. విజిల్స్ / సమయం(టైము) లో ఏది ముందు అయితే దానిని అనుసరించండి.

5. మ్యాజిక్ పాట్ ని బలవంతంగా తెరవటంగాని, ముయ్యటం గాని చేయకూడదు.

పాఠ్య ప్రణాళిక:

దీనిలో 15పాఠాలు ఉన్నాయి. ప్రతి పాఠం పూర్తి చేయుట కొరకు 5 నిమిషాల సమయం పడుతుంది. దయచేసి దాని కొరకు సరైన సమయయాన్ని కేటాయించండి. ఒక పాఠాన్ని ప్రయత్నించి సఫలీకృతులు అయ్యాక మాత్రమే మరొక పాఠానికి వెళ్ళండి.

మీ పరికరం OPOS కి అనుకూలంగా ఉందా మరియు మనం అందరం ఒకే పేజీ(గాటి) లో ఉన్నామా అని మొదటి పాఠం(లెసన్ 1) తనిఖీ చేస్తుంది. ఎప్పుడైతే మన ఇద్దరి పాత్రలు(పాట్) ప్రామాణికరణం అవుతాయో అప్పుడే నా పాత్రలో ఏమవుతుందో మీ పాత్రలో కూడా అదే అవుతుంది.

రెండవ పాఠం(లెసన్ 2) మనకు ప్రెజర్ బేకింగ్(పిబి) ని పరిచయం చేస్తుంది. ఇది అతి తక్కువ సమయంలో అధిక వేడిని ఉపయోగిస్తూ ఆహారాన్ని దాని సొంత జ్యూస్(రసం)లతోనే వండేటట్లు చేసే పద్ధతి. ఈ రెండు పాఠాలు OPOS కి పునాదులు లాంటివి.

3 నుండి 11పాఠాలు ప్రెజర్ బేకింగ్(పిబి) పద్ధతులకు పొడిగింపు. సూపులు, గ్రేవీ(మసాలా కూరలు), గుజ్జు కూరలు, పిండి పదార్థాలు, పప్పు, మాంసం మరియు పూర్తి మీల్స్ (థాల్) వీటిలో భాగంగా ఉంటాయి.

12వ పాఠం(లెసన్ 12) మనకు కోల్డ్ ప్రెజర్ ఫ్రయింగ్(చల్లని వత్తిడితో వేయించడం) ని పరిచయం చేస్తుంది.

13 వ పాఠం(లెసన్ 13) కంట్రోల్డ్ ఇవాపరేషన్(నియంత్రిత భాష్పీభవనం) పద్ధతిలో వెన్న నుంచి నెయ్యి ఎలా చేయాలో వివరిస్తుంది.

14 వ పాఠం(లెసన్ 14) లో రీఫ్రైజ్ హీట్ కుకింగ్(వేడిని నిలుపుకుంటూ) ద్వారా బాటిల్డ్ తడ్కా(తాళింపు) ఎలా చేయాలో చెబుతుంది.

అన్నిటి కంటే ఛాదస్తమయిన పాఠం ఏదంటే 15వ పాఠం(లెసన్ 15). ఇది చక్కెర సిరప్ ఆధారంగా చేసే తీపి పదార్థాల ప్రపంచాన్ని మన ముందుంచుతుంది.

వాస్తవానికి ఈ పాఠాలన్నీ మన OPOS స్టార్స్ వాడే మూగపోయిన సంస్కరణ పద్ధతులు. ఒకసారి ఈ పద్ధతులకు అలవాటు పడ్డ తరువాత, నీరు తగ్గించి మరియు మంట పెంచి ఇంకా మ్యాజిక్ ని ఆస్వాదించవచ్చు. ప్రెజర్ బేకింగ్ (పిబి)

మొదటి పాఠం(లెసన్ 1). ప్రామాణికరణ

రెండవ పాఠం(లెసన్ 2). కూరగాయలను ప్రెజర్ బేకింగ్(పిబి) చేయుట.

మూడవ పాఠం(లెసన్ 3).

పిబి మీల్స్: పిబి చేసి పిండి పదార్థాల(స్టార్స్)ను కలపడం.

నాలుగో పాఠం(లెసన్ 4). పిబి సూప్స్: పిబి చేసి మిశ్రమం(బ్లెండ్) చేయాలి---కారట్ సూప్

ఐదో పాఠం(లెసన్ 5). పిబి కలగలుపు కూరగాయల ముక్కలు,గుడ్డు---అండా పావ్ భాజీ

ఆరో పాఠం(లెసన్ 6). పిబి పులుసులు(గ్రేవీ): కర్రీ పేస్ట్ తో పాటు పిబి---కుర్మా

ఎడో పాఠం(లెసన్ 7). పిబి కర్రీ బేసెస్. నియంత్రిత కారమలైజేషన్(కంట్రోల్డ్ కారమలైజేషన్)---ఉల్లి టమాటో మదర్ సాస్

ఎనిమిదో పాఠం(లెసన్ 8). పిబి మాంసంతో: పెప్పర్ చికెన్, మటన్ సుక్కా,ఫిష్ ప్రై(చేపల వేపుడు)

తొమ్మిదో పాఠం(లెసన్ 9). పిబి మీల్స్(థాల్):ఒన్ షాట్ మీల్---(పోడి కూర, పులుసు, పప్పు)

పదో పాఠం(లెసన్ 10). పిండి పదార్థాల(స్టార్చ్) ను పిబి చేయుట -----మసూమ్ బిర్యానీ

పదకొండో పాఠం(లెసన్ 11). పప్పు దినుసులు పిబి చేయుట

పన్నెండో పాఠం(లెసన్ 12). కోల్డ్ ప్రెజర్ ప్రైయింగ్(చల్లని వత్తిడితో వేయించుట)ని పరిచయం చేయుట.

పదమూడో పాఠం(లెసన్ 13). వెన్నను పిబి చేయుట. కంట్రోల్డ్ ఇవాపరేషన్(నియంత్రిత భాష్పీభవనం). నెయ్యి(ఘి)

పదనాలుగో పాఠం(లెసన్ 14). రీఫ్రైజ్ హీట్ కుకింగ్ (వేడిని నిలుపుకొని వంట చేయడం) --- బాటిల్డ్ తడ్కా (బాటిల్ లో తాళింపు)

పదిహేనో పాఠం(లెసన్ 15). సుగర్ సిరప్ హాక్(పంచదార పాకం సులభ పద్ధతిలో చేయడం)

మాడ్యూల్ 3:

పాఠాలు 1 నుండి 15

ఒకటో పాఠం(లెసన్ 1): ప్రామాణీకరణ

ఇది మీ పరికరం OPOS పద్ధతిలో వంట చేయడానికి సిద్ధంగా ఉందని నిర్ధారించుటకు. ప్రామాణీకరణ మన అందరినీ ఒకే పేజీ(గాటి) లో ఉంచుతుంది.

ఒక 2లీటరు మాజిక్ పాట్ తీసుకుని దానిలో 1/4కప్పు(60మిలీ) నీటిని పోసి కుక్కర్ మూత పెట్టి తరువాత విజిల్ పెట్టి పొయ్యి ని వెలిగించండి.1 మరియు 2ని మధ్యలో విజిల్

రావటానికి అనుకూలంగా అధిక వేడి("హై హీట్") తో ఉడికించాలి.విజిల్ రాగానే పొయ్యి ని ఆపివేయండి.

విజిల్ 1ని కంటే తక్కువ వచ్చిందా? మంటని తగ్గించండి.

విజిల్ 2ని తరువాత వచ్చిందా? మంటని పెంచండి.

గ్యాస్ పొయ్యి మీద అయితే, కుక్కరు అడుగు భాగం మొత్తం మంట తగిలేలా మరియు పక్కలకు పోకుండా చూసుకోండి.

హండిల్స్ వేడిగా అవుతున్నాయి? బర్నర్ ను మార్చండి / ఇండక్షన్ ఫ్లవ్ ను ఉపయోగించండి.

ఇండక్షన్ ఫ్లవ్ మీద అధిక వేడి ("హై హీట్ ") సుమారు 1200వాట్(1200W)

ఎలక్ట్రిక్ /సిరామిక్ పొయ్యి లు కొంచెం నిదానంగా పని చేస్తాయి కాబట్టి 5నిమిషాల నుండి 15 నిమిషాల ముందు వెలిగించి తరువాత మాజిక్ పాట్ పెట్టాలి.

రెండో పాఠం(లెసన్ 2)

ప్రెజర్ బేకింగ్ ని పరిచయం చేయడం:

"అధిక వేడి, తక్కువ సమయం, నీరు లేకుండా " అనే OPDS మంత్రాన్ని నేర్చుకోండి.

2లీటరు మాజిక్ పాట్ లో 1/4కప్ నీటిని పోసి, 1టీ స్పూన్ నూనె, 2కప్పులు తరిగిన బీన్స్ ముక్కలు(250గ్రా),1/2 టీ స్పూన్ ఉప్పు, ఒక తరిగిన పచ్చిమిర్చి(1 టీ స్పూన్) వేసి మూత పెట్టి,విజిల్ పెట్టి పొయ్యి ని వెలిగించండి.అధిక వేడి మీద ఉడికిస్తూ, 2 విజిల్స్ / 4 నిమిషాల లోపది ముందు వస్తే దాని ప్రకారం పొయ్యి ని ఆపివేయండి.

వెయిట్ ను నిదానంగా పైకి లేపుతూ ప్రెజర్ విడుదల చేయండి. మూత తెరిచి అన్నీ కలపండి.కూరగాయల రంగు చూసి మీరే ఆశ్చర్య పడతారు.

1/4కప్ నీళ్లు కలవడం అనేది ప్రారంభ దశలో ఉన్నప్పుడు మాడటం అనే సమస్య రాకుండా కాపాడే ప్రయత్నం మాత్రమే.

తాజా కూరగాయలు /మాంసం వాటి సొంత జ్యూస్ లతోనే అతి తక్కువ /అసలు నీరు లేకుండా ప్రెజర్ బేకింగ్ చెయ్యబడతాయి.

నీరు ఎక్కువయిందా?? నీళ్లు తగ్గించి మళ్ళీ చేయండి.

సరిగ్గా ఉడకలేదా?? అన్నీ కలిపి మూత పెట్టండి.కుక్కరు లో ఉన్న వేడితో(రీపైన్డ్ హీట్) ఇంకా ఉడుకుతాయి. లేకపోతే ఇంకో విజిల్ రానివ్వండి.

ఇదే పాఠాన్ని మీ కిష్టమైన కూరగాయలతో మళ్ళీ చేయండి.

నీరు ఉండే కూరగాయలు ప్రెజర్ బేక్ చేసేటప్పుడు ముక్కలు పెద్దగా కొయ్యండి, లేక పోతే నీటిని విడుదలచేస్తాయి.

బంగాళాదుంప లాంటి కఠినమైన కూరగాయలను చిన్న ముక్కలుగా కొయ్యండి.

మన ఆకుకూరలు పిబి చేస్తే ఒక్కసారిగా కుంచించుకుపోతాయి.

బెండకాయల్ని తడి లేకుండా గుడ్డతో తుడవాలి. జిగురుని నియంత్రించటానికి పెద్ద ముక్కలుగా కొయ్యాలి మరియు నూనె మాత్రమే వాడాలి.

మాడ్యూల్ 3: 3 నుంచి 6 వ పాఠం దాక

మూడవ పాఠం: ప్రెజర్ బేకింగ్ మీల్స్ ---తవా పులావ్

పిబి చేసి పిండి పదార్థాలు(స్టార్చ్) ని కలుపుట:

2లీటరు మాజిక్ పాట్ లో 1/4 కప్పు నీటిని పోసి 1టీ స్పూన్ నూనె, 2 తరిగిన పచ్చిమిర్చి, 1కప్పు చొప్పున సన్నగా తరిగిన (కారెట్ మరియు బీన్స్), 1/2 టీ స్పూన్ చొప్పున (ఉప్పు, గరం మసాలా) వేసి, కుక్కరు మూత మూసి, వెయిట్ పెట్టి పొయ్యిని వెలిగించండి. అధిక వేడి మీద వండుతూ 2 విజిల్స్ /4 నిమిషాలో ఏది ముందు వస్తే దాని ప్రకారం పొయ్యి ని ఆపివేయండి.నిదానంగా వెయిట్ ను పైకి లేపుతూ ప్రెజర్ ను విడుదల చేయండి.కుక్కరు మూత తెరచి అన్నీ కలిసి దానిలో 3 కప్పుల పిండి పదార్థాలు (వండి చల్లార్చిన అన్నము/ముక్కలుగా చేసిన రోటీ/ ఉడికించిన పాస్త /కడిగి వడపోసిన అటుకులు / మరమరాలు /ముక్కలుగా చేసిన బ్రెడ్) వేసి బాగా కలపండి. నాలుగో పాఠం: సూప్స్ ను ప్రెజర్ బేక్ చేయుట---కారెట్ సూప్

ప్రెజర్ బేక్ చేసి కలపడం(బ్లెండ్):

2లీటరు మాజిక్ పాట్ లో 2 టేబుల్ స్పూన్లు నీళ్లు, 1 టేబుల్ స్పూన్ వెన్న, 2 పచ్చి మిర్చి ముక్కలు, సన్నగా తరిగిన 2 కప్పుల కారెట్ ముక్కలు, 1/2 టీ స్పూన్ చొప్పున (ఉప్పు, గరం మసాలా, మిరియాల పొడి) వేసి మూత పెట్టి తరువాత విజిల్ పెట్టి పొయ్యి ని వెలిగించండి.అధిక వేడి మీద వండుతూ 2 విజిల్స్/4 నిమిషాలలో ఏది ముందు వస్తే దాని బట్టి పొయ్యి ని ఆపివేయండి.నిదానంగా వెయిట్ ను పైకి లేపుతూ ప్రెజర్ ని విడుదల చేయండి.వాటికి 2 కప్పు ల వేడి నీటిని కలపండి.స్టిక్ బ్లెండర్ తో అన్నిటినీ కలిపి మెత్తటి ద్రవంగా(లిక్విడ్ గా) చేయండి.

నాలుగో పాఠం: సూప్స్ ను ప్రెజర్ బేక్ చేయుట---కారెట్ సూప్

ప్రెజర్ బేక్ చేసి కలపడం(బ్లెండ్):

2లీటరు మాజిక్ పాట్ లో 2 టేబుల్ స్పూన్లు నీళ్లు, 1 టేబుల్ స్పూన్ వెన్న, 2 పచ్చి మిర్చి ముక్కలు, సన్నగా తరిగిన 2 కప్పుల కారెట్ ముక్కలు, 1/2 టీ స్పూన్ చొప్పన (ఉప్పు, గరమ్ మసాలా, మిరియాల పొడి) వేసి మూత పెట్టి తరువాత విజిల్ పెట్టి పొయ్యి ని వెలిగించండి.అధిక వేడి మీద వండుతూ 2 విజిల్స్/4 నిమిషాలలో ఏది ముందు వస్తే దాని బట్టి పొయ్యి ని ఆపివేయండి.నిదానంగా వెయిట్ ను పైకి లేపుతూ ప్రెజర్ ని విడుదల చేయండి.వాటికి 2 కప్పుల వేడి నీటిని కలపండి.స్టిక్ బ్లెండర్ తో అన్నిటినీ కలిపి మెత్తటి ద్రవంగా(లిక్విడ్ గా) చేయండి.

ఐదో పాఠం(లెసన్ 5):పిబి ద్వారా గుఱ్ఱ (మాష్) చేయుట----పావ్ భాజీ

కలగలుపు కూరగాయల ముక్కలు పిబి చేసి గుఱ్ఱగా చేయటం.

2 లీటరు మాజిక్ పాట్ లో 1/4 కప్పు(60మి లీ) నీరు,ఒక టేబుల్ స్పూన్ వెన్న, 2 తరిగిన పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, 1కప్పు చొప్పన(బంగాళదుంప,కారెట్,బీన్స్) చిన్న ముక్కలు, 1/4 కప్పు సన్నగా తరిగిన బీట్రూట్ ముక్కలు,1/2 టీ స్పూన్ చొప్పన (ఉప్పు, గరమ్ మసాలా) వేసి మూత పెట్టి తరువాత విజిల్ పెట్టి పొయ్యి ని వెలిగించండి.అధిక వేడి మీద 3 విజిల్స్/5 నిమిషాల లో ఏది ముందు వస్తే దాని బట్టి పొయ్యి ని ఆపివేయండి.నిదానంగా వెయిట్ ను పైకి లేపుతూ ప్రెజర్ విడుదల చేయండి.కుక్కరు మూత తెరిచి అంతా కచ్చా పచ్చా పేస్ట్ లాగా మాష్ చేయండి.
కాల్చిన(టోస్ట్) బ్రెడ్ /పావ్ తో అందించండి.

ఆరో పాఠం(లెసన్ 6):ప్రెజర్ బేకింగ్ గ్రేవీస్: కుర్మా

మసాలా పేస్ట్ తయారీ విధానం : 10 జీడిపప్పులు,3 తరిగిన పచ్చిమిర్చి ముక్కలు,1/2 టీ స్పూన్ చొప్పన (ఉప్పు, గరమ్ మసాలా), 1 టీ స్పూన్ నూనె, 1/4 కప్పు నీళ్లు కలిపి మిక్సీ లో వేసి గట్టి పేస్ట్ లాగా రుబ్బి ఒక చిన్న కప్పు లో వేయండి.

2లీటరు OPOS మాజిక్ పాట్ లో ఈ విధంగా లేయరింగ్(పరచండి) చేయండి.

లేయర్ 1(మొదటి పొర) : 1/4 కప్పు నీళ్లు, 1 టేబుల్ స్పూన్ నెయ్యి

లేయర్ 2(రెండో పొర): 1 కప్పు చొప్పన చిన్న ముక్కలుగా చేసిన (బంగాళాదుంప, కారెట్ మరియు బీన్స్)

లేయర్ 3(మూడో పొర): పైన తయారు చేసి కప్పు లో వేసిన పేస్ట్ ని కూరగాయల ముక్కల మీద పెట్టండి. బాగా శుభ్రంగా కడిగిన 2 గుడ్లను సరిగ్గా సర్ది పెట్టండి(ఇష్టమైతేనే).

కుక్కరు మూత పెట్టి, విజిల్ పెట్టి పొయ్యి ని వెలిగించండి. అధిక వేడి మీద వండుతూ 3 విజిల్స్ /5 నిమిషాల లో ఏది ముందు వస్తే దాని ప్రకారం పొయ్యి ని ఆపివేయండి.నిదానంగా వెయిట్ పైకి లేపుతూ ప్రెజర్ విడుదల చేయండి. మూత తెరిచి గుడ్లను తీయండి. మసాలా పేస్ట్ ను కూరగాయల ముక్కలతో బాగా కలపండి. కూర కొంచెం పలచగా చేయటానికి 1/4 పాలు/ కొబ్బరి పాలు పోసి కలపండి. గుడ్లు చల్లారాక తొక్క వలిచి సగానికి కోసి గ్రేవీ లో వేయండి.

ఏడో పాఠం (లెసన్ 7): ప్రెజర్ బేకింగ్ కర్రీ బేసెస్----- ఉల్లి టొమాటో మదర్ సాస్

నియంత్రిత కారమలైజేషన్(కంట్రోల్డ్ కారమలైజేషన్)

2 లీటరు మాజిక్ పాట్ తీసుకుని క్రింద విధంగా పరచండి.

ఒకటో పొర : 1/4 కప్పు నూనె

రెండో పొర : 1కప్పు తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు (125 గ్రా), 5 పూర్తి(whole) టొమాటోలు(125 గ్రా), 5 పూర్తి వెల్లుల్లిని రెబ్బలుగా తీసినవి, 2 టేబుల్ స్పూన్ తరిగిన అల్లం ముక్కలు, 5 పచ్చిమిర్చి చీల్చినవి

మూత పెట్టి తరువాత వెయిట్ పెట్టి పొయ్యి ని వెలిగించండి.అధిక వేడి మీద 5 విజిల్స్ / 4 నిమిషాలలో ఏది ముందు వస్తే దాని ప్రకారం పొయ్యి ని ఆపివేయండి.నిదానంగా వెయిట్ పైకి లేపుతూ ప్రెజర్ ని విడుదల చేయండి.మూత తీసి 1టీ స్పూన్ కాశ్మీరి కారం పొడి, 1/2 టీ స్పూన్ గరం మసాలా, 1/2 టీ స్పూన్ ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి మాప్(ముద్దగా) చేసి సీసా లో భద్ర పరచండి.

చిట్కాలు :

* కారమలైజేషన్ ఎక్కువ కావాలంటే, ఇంకొంచం ఎక్కువ సేపు ఉడికించండి.

* పెద్ద టొమాటోలు వాడుతుంటే , వాటిని సగానికి కోసి విత్తనాలు తీసి వేయండి.

* ఉల్లిపాయలను చీలికలగా కోస్తే తొందరగా కారమలైజ్ అవుతాయి.

* నీరు ఎక్కువగా ఉన్న ఉల్లి పాయలైతే, కుక్కరు లో వేసే ముందు ఉల్లిపాయ చీలికలకు 1/4 టీ స్పూన్ ఉప్పు కలిపి బాగా పిసికి నీరు పిండితే,అధికంగా ఉన్న నీరు పోతుంది.

*మూత తెరిచిన తర్వాత, కావాలంటే ఉన్న అదనపు నూనెను వడకట్టవచ్చు.

ఎనిమిదో పాఠం(లెసన్ 8): మాంసాన్ని ప్రెజర్ బేకింగ్ చేయడం-----మటన్ సుక్కా

2 లీటరు మాజిక్ పాట్ లో ఈ క్రింది విధముగా పరచండి.

ఒకటో పొర : 2 టేబుల్ స్పూన్లు నూనె

రెండో పొర : 1/2 కప్పు తొక్క తీసి తరగని చిన్న ఉల్లిపాయలు(shallots), 250 గ్రాముల చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసిన ఎముకలు లేని మటన్

మూడో పొర : 1/2 టీ స్పూన్ చొప్పన (ఉప్పు, కారం, గరం మసాలా, మిరియాల పొడి) , 1 టీ స్పూన్ అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద మరియు 1/8 టీ స్పూన్ పసుపు

కుక్కరు మూత పెట్టి తరువాత వెయిట్ పెట్టి పొయ్యి ని వెలిగించండి. అధిక వేడి మిద వండుతూ 25 విజిల్స్ / 8 నిమిషాలు ఏది ముందు వస్తే దాని ప్రకారం పొయ్యి ని ఆపివేయండి. ప్రెజర్ ను విడుదల చేయకండి. మూత తీసి అంతా బాగా కలపండి.

చిట్కాలు:

* ఎక్కువ ఉడికిందా? వండే సమయం తగ్గించండి / పెద్ద ముక్కలుగా కొయ్యండి.

* తక్కువగా ఉడికిందా? వండే సమయం పెంచండి, చిన్న ముక్కలుగా కొయ్యండి మరియు లేత మాంసం తీసుకోండి.

తొమ్మిదో పాఠం(లెసన్ 9): ప్రెజర్ బేకింగ్ థాలీస్(మీల్స్): జోన్డ్ ప్రెజర్ బేకింగ్

2 లీటరు మాజిక్ పాట్ లో 1/4 కప్పు నీటిని పోసి సెపరేటర్స్ (విభజన పరికరాలు) పెట్టి కుక్కరుని మూడు భాగాలుగా విభజించండి.

జోన్ 1 లో 1 కప్పు తరిగిన బీన్స్, 1/4 టీ స్పూన్ ఉప్పు, 1 టీ స్పూన్ తరిగిన పచ్చిమిర్చి వెయ్యండి.

జోన్ 2 లో చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసిన బంగాళాదుంప ముక్కలు 1 కప్పు, లోపల గింజలు తీసేసి 1/2 టీ స్పూన్ చొప్పన (ఉప్పు, కారం, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద) కూరిన ఒక టొమాటోని ఉంచండి.

జోన్ 3 లో సన్నగా తరిగిన ఆకుకూర 2 కప్పులు, తరిగిన పచ్చిమిర్చి 1, 1/2 టీ స్పూన్ ఉప్పు మరియు 1/2 కప్పు ఉడికించిన పప్పు వేసి కుక్కరు మూత పెట్టి తరువాత వెయిట్ పెట్టి పొయ్యి ని వెలిగించండి. అధిక వేడి మీద వండుతూ 2 విజిల్స్ / 5 నిమిషాలలో ఏది ముందు వస్తే దాని ప్రకారం పొయ్యి ని ఆపివేసి ప్రెజర్ ను విడుదల చేయండి.

బీన్స్ ను ఒక గిన్నెలో వేసి బాగా కలిపి పొడి కూరగా అందించండి.

టొమాటోని తీసి గుజ్జు గా చేసి 1/2 కప్పు నీళ్లు కలిపి, బంగాళాదుంప ముక్కలతో బాగా కలిపి ముద్ద(గ్రేవీ) కూర గా అందించండి.

పప్పు మరియు ఆకుకూరను ఇంకో గిన్నెలో తీసి 1/4 కప్పు నీళ్లు పోసి మెత్తగా కలిపి ముద్ద కూర గా అందించండి

చిట్కాలు

*కూరగాయలు గానీ, కూర పేస్ట్ లు గానీ మన కిష్టమైనవి వాడవచ్చు.

పదవ పాఠం(లెసన్ 10): పిండి పదార్థాలను ప్రెజర్ బేకింగ్ చేయుట---- నీరు ఉపయోగించకుండా మసూమ్ బిర్యానీ చేయుట

4 కప్పుల తరిగిన మసూమ్స్, 1/2 కప్పు కారమలైజ్డ్ ఉల్లి పాయ ముక్కలు, 1/4 కప్పు పెరుగు, 2 చీల్చిన పచ్చిమిర్చి, 1 టేబుల్ స్పూన్ గరం మసాలా మరియు పుదీనా), 1 టీ స్పూన్ ఉప్పు ను కలపండి.

1కప్పు బాస్మతి బియ్యంను 30 నిమిషాల పాటు నీళ్ళ లో నానబెట్టి వడపోసి ఉంచుకోండి.

2 లీటరు మాజిక్ పాట్ లో ఈ క్రింది విధంగా పరచండి.

ఒకటో పొర : 2 టేబుల్ స్పూన్లు నెయ్యి

రెండో పొర: 1 కప్పు తరిగిన టమోటా ముక్కలు

మూడో పొర : 2 కప్పుల మసూమ్ ముక్కలు

నాలుగో పొర : నానబెట్టిన బియ్యం

ఐదో పొర : 2 కప్పుల మసూమ్ ముక్కలు

కుక్కరు మూత పెట్టి తరువాత వెయిట్ పెట్టి పొయ్యి ని వెలిగించండి.అధిక వేడి మీద ఉడికిస్తూ 4 విజిల్స్ / 10 నిమిషాలలో ఏది ముందు వస్తే దాని ప్రకారం పొయ్యి ని ఆపివేసి ప్రెజర్ ను విడుదల చేయకండి.మూత తీసి అన్నీ బాగా కలిపి అందించండి.

చిట్కాలు

* 1 కప్పు బియ్యం సరిగ్గా ఉడకాలంటే సుమారు 400 గ్రా మప్రూమ్స్ అవసరమవుతాయి.

అన్నిటికన్నా పైన ఉన్న బియ్యం పొర పూర్తిగా మప్రూమ్స్ తో నింపితే(కవర్ చేస్తే), బియ్యం పొడిగా లేకుండా ఉంటుంది.

పదకొండో పాఠం(లెసన్ 11):

1 కప్పు కందిపప్పు తీసుకుని 2 గంటల పాటు నానబెట్టి వడపోసి ఉంచుకోండి.

2 లీటరు మాజిక్ పాట్ లో ఈ క్రింది విధముగా పరచండి.

ఒకటో పొర : 2 టేబుల్ స్పూన్లు నెయ్యి

రెండో పొర : 1/4 కప్పు నీళ్లు

మూడో పొర : పప్పు, 1/4 టీ స్పూన్ పసుపు

కుక్కరు మూత పెట్టి తరువాత వెయిట్ పెట్టి పొయ్యి ని వెలిగించండి. అధిక వేడి మీద ఉడికిస్తూ 2 విజిల్స్ / 5 నిమిషాలలో ఏది ముందు వస్తే దాని ప్రకారం పొయ్యి ని ఆపివేయండి. ప్రెజర్ విడుదల చేయకండి. మూత తీసి అంతా బాగా కలపండి. అవసరమైతే ఒక్కసారి బాగా మెదపండి.

చిట్కాలు

* మసూర్ కందిపప్పు / పెసర పప్పు / శనగపప్పు లను కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

* నానబెట్టిన పప్పుల బరువు రెండింతలు అయ్యేటట్లు చూడండి.

* తక్కువగా ఉడికినట్లు అనిపిస్తే, ఇంకో విజిల్ రానివ్వండి.

పన్నెండో పాఠం(లెసన్ 12) : కోల్డ్ ప్రెజర్ ప్రైయింగ్: బాటిల్ తడ్కా(తాళింపుని సీసా లో నిలువ ఉంచుట)

2 లీటరు మాజిక్ పాట్ లో 1 కప్పు రిఫైండ్ ఆయిల్, 1/4 కప్పు మినప బద్దలు మరియు 1/4 కప్పు పచ్చి శనగపప్పు ను ఉంచండి. కుక్కరు మూత పెట్టి తరువాత విజిల్ కూడ పెట్టి పొయ్యి ని వెలిగించండి. అధిక వేడి మీద 3 నిమిషాల పాటు కుక్ చేసి పొయ్యి ని ఆపివేయండి. ప్రెజర్ విడుదల చేయండి. 1/4 కప్పు ఆవాలు / 1/4 కప్పు జీలకర్ర మరియు ముక్కలుగా చేసిన ఎండు మిర్చి 1/4 కప్పు కలపండి. కుక్కరు మూత పెట్టండి. చల్లారనిచ్చి సీసాలో భద్రపరచండి.

1. దీనికి ఇండక్షన్ ఫ్లవ్ వాడటం మంచిది.
2. ఇది చేసేటప్పుడు పొయ్యిని వదిలి వెళ్ళవద్దు.
3. టైమర్ ను తప్పనిసరిగా వాడండి.

పదమూడో పాఠం : ప్రెజర్ బేకింగ్ తో వెన్న ను నెయ్యి గా చేయుట

2 లీటరు మాజిక్ పాట్ లో 250 గ్రా వెన్న ను ఉంచి కుక్కరు మూత పెట్టి, విజిల్ పెట్టి తరువాత పొయ్యిని వెలిగించండి. అధిక వేడి మీద వండండి. విజిల్స్ మధ్య ఉన్న సమయాన్ని రాసుకోండి. సమయం రెట్టింపు అయినా లేక విజిల్స్ మధ్య సమయం 15 సెకండ్ల కు మించినా వెంటనే పొయ్యిని ఆపివేసి ప్రెజర్ విడుదల చేయండి. వడకట్టి, బాగా చల్లారిన తర్వాత సీసా లో భద్రపరచండి.

1. పద్ధతి (ఔక్విక్) పూర్తిగా అర్థం అయ్యేదాక, ఇంట్లో తయారు చేసిన వెన్న ని వాడవద్దు.
2. 250 గ్రా మించి వెన్నను వాడవద్దు.
3. పగిలినట్లు వచ్చే శబ్దాన్ని గమనించండి. అది నెయ్యి తయారయినదనటానికి సూచన.
4. దీనికి ఇండక్షన్ ఫ్లవ్ వాడటం మంచిది.

పదాలుగో పాఠం (లెసన్ 14) : సుగర్ సిరప్ హాక్ (చక్కెర పాకం సులభంగా తయారు చేయడం) : రవ్వ బర్నీ

ఒక గిన్నె (బౌల్) తీసుకుని దానికి నెయ్యి రాసి 130 గ్రా రెండు సార్లు వేయించి చల్లార్చిన (డబుల్ రోస్టెడ్) రవ్వ ను వేసి ఉంచండి.

2 లీటరు మాజిక్ పాట్ లో 200 గ్రా చక్కెర మరియు 60 గ్రా నీళ్లు పోసి బాగా కలపండి. మూత పెట్టి తరువాత విజిల్ పెట్టి పొయ్యిని వెలిగించండి. అధిక వేడి మీద వండుతూ 4 విజిల్స్ వచ్చాక పొయ్యిని ఆపివేసి ప్రెజర్ విడుదల చేయండి. చక్కెర పాకాన్ని రవ్వ ఉన్న గిన్నెలో వేసి బాగా కలపండి. గట్టి పడేదాక ఉంచండి.

చిట్కాలు :

1. ఇంకా గట్టి పాకం కావాలంటే ఎక్కువ విజిల్స్ రానివ్వండి.
2. చక్కెర తడిగా లేకుండా చేసుకోండి
3. అన్ని పదార్థాల తూకం సరిగ్గా ఉండేలా చూసుకోండి.

పదిహేనో పాఠం (లెసన్ 15): స్కెలింగ్ ఆఫ్ (ఎక్కువ వండుట) : ఎనిమిది మంది పెద్దలకు కుర్మా చేయుట

బాగా కారంగా కర్రీ పేస్ట్ ని ప్రెజర్ బేక్ చేసి పలచగా చేయుట

కర్రీ పేస్ట్ తయారు చేయుట: 20 జీడి పప్పులు, 10 పచ్చి మిర్చి ముక్కలు, 1.5 టీ స్పూన్ చొప్పున (ఉప్పు, గరం మసాలా), 1 టీ స్పూన్ నూనె, 1/2 కప్పు నీరు కలిపి గట్టి ముద్ద లాగా చేసి ఒక గిన్నెలో ఉంచండి.

2 లీటరు మాజిక్ పాట్ లో ఈ విధంగా పరచండి.

ఒకటో పొర : 1/4 కప్పు నీళ్లు మరియు 1 టేబుల్ స్పూన్ నెయ్యి

రెండో పొర : 1 కప్పు చొప్పున (బంగాళ దుంప, బీన్స్ మరియు కారెట్) చిన్న ముక్కలు మూడో పొర : కర్రీ పేస్ట్ ఉన్న గిన్నె కూరగాయల ముక్కలు మీద పెట్టండి.బాగా కడిగిన 4 గుడ్లు(ఇష్టమైతే) కూడా ఒకపక్క సర్దండి.

కుక్కరు మూత పెట్టి తరువాత విజిల్ కూడ పెట్టి పొయ్యి ని వెలిగించండి.అధిక వేడి మీద వండుతూ 3 విజిల్స్ / 5 నిమిషాల లో ఏది ముందు వస్తే దాని ప్రకారం పొయ్యి ని ఆపివేసి నిదానంగా వెయిట్ ను పైకి లేపుతూ ప్రెజర్ విడుదల చేయండి.మూత తెరిచి గుడ్లు తీసి పక్కన పెట్టి కర్రీ పేస్ట్ ని కూరగాయల ముక్కల తో కలపండి.1 కప్పు పాలు లేదా కొబ్బరి పాలు మరియు 1 కప్పు వేడి నీరు పోసి బాగా కలపండి.గుడ్లు చల్లారిన తర్వాత తొక్క తీసి సగానికి కోసి గ్రేవీలో కలపండి.

MALAYALAM

മൊഡ്യൂൾ-1 ഒപോസിന് ഒരു ആമുഖം

1. എന്താണ് ഒപോസ്?

നിങ്ങളെ അടുക്കളയുടെ ചട്ടക്കൂടിൽ നിന്ന് പുറത്തു കടക്കുവാനും, അദ്ധ്വാനം കുറയ്ക്കുവാനും ആത്മവിശ്വാസത്തോടു കൂടി പാചകം ചെയ്യുന്നതിനും സഹായിക്കുന്ന സാങ്കേതിക വിദ്യയാണ് ഒപോസ്.

എല്ലാ ഒപോസ് പാചക കുറിപ്പുകളും ഒരു പാത്രം (one pot) മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നു. പാചകം മുഴുവനും ഒറ്റതവണയിൽ (one shot) തീരുന്നു. ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ഘട്ടങ്ങൾ ഇല്ല. മേൽനോട്ടത്തിന്റേയോ ഭയത്തിന്റേയോ ആവശ്യമില്ല. പാസ്ത തൊട്ടു പനീർ മഖാനി വരെ, മലായ് കോഫ്ത തൊട്ടു മൈസൂർപാക് വരെ ഒപോസ് പാചകരീതി ഇൻസ്റ്റന്റ് നൂഡിൽസിനേക്കാളും എളുപ്പവും വേഗതയോടും കൂടി ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ഒപോസിന്റെ അടിസ്ഥാന ഘടകമാണ് പ്രഷർ ബേക്കിംഗ്. ഇതു ഭക്ഷണം കുറഞ്ഞ സമയം കൊണ്ട് ഉയർന്ന താപനിലയിൽ മണവും, രുചിയും, നിറവും, ഘടനയും, പോഷകവും നഷ്ടപ്പെടാതെ തന്നെ

പാചകം ചെയ്യുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. പ്രഷർ ബേക്ക് ചെയ്ത ഭക്ഷണത്തിനു പരമ്പരാഗത രീതിയിൽ പ്രഷർ കുക്കറിൽ പാചകം ചെയ്ത ഭക്ഷണത്തേക്കാൾ തോരൻ/മെഴുക്കുപ്പുരട്ടി (stir fry)കളോടാണ് സാമ്യം.

2. ഒപോസിന്റെ വാഗ്ദാനം.

ഒപോസ് രുചികരവും, ആരോഗ്യകരവും, വേഗമേറിയതും, വൃത്തിയുള്ളതും, പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങിയതുമായ പാചകരീതിയാണ്.

ഒപോസ് ആർക്കും, എവിടെയും, എപ്പോഴും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ആയിരങ്ങൾ ദിനംപ്രതി തങ്ങളുടെ വീടുകളിൽ പാചകം ചെയ്തു ഉറപ്പു വരുത്തിയിട്ടുള്ളതുമാണ്. അനുഭവസമ്പത്തിനേയും, കഴിവിനേയും മാത്രം ആശ്രയിക്കാതെ ശരിയായ ഉപകരണവും, സാങ്കേതികത്തികവും ഉപയോഗിച്ചു ഒപോസ് അത്ഭുതം സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

കൂടുതൽ സഹായം ലഭിക്കുന്നതിനായി opos support group ൽ ചേരുക. ഇവിടെ നിങ്ങൾക്ക് 24x7 ആവശ്യമായ സഹായം ലഭ്യമാണ്.

3. എന്തുകൊണ്ട് ഒപോസ് ?

1. ഒപോസ് പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദമാണ്. കഴുകുവാൻ ഒരേ ഒരു പാത്രം.
2. ഒപോസ് വൃത്തിയും ശുചിത്വവും ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു.
3. ഒപോസ് വേഗമേറിയതാണ്. 10 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ ഒരു താലി തയ്യാറാക്കാം.
4. ഒപോസ് നിങ്ങളെ സ്വതന്ത്രമാക്കുന്നു. ഇതിൽ മേൽനോട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യമില്ല.
5. ഒപോസ് ആരോഗ്യകരമാണ്. പരമാവധി പോഷകം നിലനിർത്തുന്നു.
6. ഒപോസ് എല്ലാവർക്കും സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം പാചകം ചെയ്യാം.
7. ഒപോസ് ചിലവ് കുറയ്ക്കുന്നു. ഇന്ധനവും വെള്ളവും ലാഭിക്കാം.
8. ഒപോസ് സ്വാദുള്ളതും, യഥാർത്ഥ രുചി നിലനിർത്തുന്നതുമാണ്.
9. ഒപോസ് സുതാര്യമാണ്. എല്ലാവർക്കും ഒരു പോലെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.
10. ഒപോസ് സ്ഥിരതയുള്ളതും എപ്പോഴും ചെയ്യാൻ പറ്റുന്നതുമാണ്.
11. ഒപോസ് സാർവ്വത്രികമാണ്. ലോകത്തെ എല്ലാ പാചകരീതികളും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
12. ഒപോസ് നിങ്ങളെ ശാക്തീകരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്നു.
13. ഒപോസ് വർണ്ണശബളമാണ്. സ്വാഭാവികമായ നിറം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

- 14. ഒപോസ് എളുപ്പമാണ്. ആർക്കും ചെയ്യാം.
- 15. ഒപോസ് രസകരമാണ്. പാചകം കുട്ടിക്കളിപ്പോലെ മാത്രം.

4. പാഠ്യപദ്ധതികൾ (lesson plans)

ഈ പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ അടിസ്ഥാനം മുതൽ വിപുലമായത് വരെ 15 പാഠങ്ങളുണ്ട്. ഇത് നിങ്ങളെ ഏതൊരു പാചകരീതിയിൽ നിന്നും എന്തും പാചകം ചെയ്യുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

പാഠ്യപദ്ധതിയിലേക്കു കടക്കുന്നതിനു മുൻപ് ദയവായി താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.

- 1. നിലവാരമുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. സാധാരണ പ്രഷർ കുക്കറുകൾ ഉയർന്ന താപമർദ്ദത്തിലും, വെള്ളം ചേർക്കാത്ത പാചകത്തിനും പ്രഷർ ഫ്രയിങ്ങിനും യോജിച്ചതല്ല.
- 2. എത്ര ചെറുതായാലും പാഠഭാഗങ്ങൾ അതേപടി പിന്തുടരുക.
- 3. പാഠം 1 ൽ നിന്നും തുടങ്ങണം. പാഠ്യക്രമം തെറ്റരുത്.
- 4. വിസിൽ ശബ്ദമോ അതോ സമയമോ എതാണാദ്യം വരുന്നത് അതിനനുസരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുക.
- 5. മാജിക് പോട്ട് ബലം പ്രയോഗിച്ചു തുറക്കുവാനോ അടയ്ക്കുവാനോ പാടുള്ളതല്ല.
- 6. ആദ്യം പഠിക്കാൻ വേണ്ടി പാചകം ചെയ്യുക, പിന്നെ കഴിക്കാൻ വേണ്ടി. പിന്നെ മറ്റുള്ളവരെ കഴിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി അവസാനം മറ്റുള്ളവരുടെ സന്തോഷത്തിനു വേണ്ടി പാചകം ചെയ്യുക.

മൊഡ്യൂൾ 2: പാഠ്യപദ്ധതി

ഈ പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ 15 പാഠങ്ങളുണ്ട്. ഓരോന്നിനും 5 മിനിറ്റ് വീതം മാത്രമേ ചിലവഴിക്കേണ്ടതുള്ളൂ. ദയവായി സമയം എടുത്ത് ഓരോ പാഠഭാഗവും നന്നായി മനസ്സിലാക്കിയത്തിനു ശേഷം മാത്രം അടുത്ത പാഠത്തിലേക്ക് കടക്കുക.

പാഠം 1ൽ നിങ്ങളുടെ ഉപകരണം ഒപോസിന് അനുയോജ്യമാണോ എന്നു പരിശോധിക്കുന്നു.

പാഠം 2 നിങ്ങളെ പ്രഷർ ബേക്കിങ്ങിനു പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. ഭക്ഷണം ഉയർന്ന താപത്തിൽ സ്വ-രസത്തിൽ പാകം ചെയ്യപ്പെടുന്ന രീതിയാണിത്.

ഈ രണ്ടു പാഠഭാഗങ്ങളാണ് ഒപോസിന്റെ അടിസ്ഥാനം.

3 മുതൽ 11 വരെയുള്ള പാഠങ്ങൾ പ്രഷർ ബേക്കിങ്ങിലെ സൂപ്പുകൾ, ഗ്രേവികൾ (ചാറുകൾ), കറി ബേസുകൾ, അന്നജങ്ങൾ (starches),

പരിപ്പുകൾ, മാംസ വർഗ്ഗങ്ങൾ, പിന്നെ വിവിധതരം താലികൾ എന്നിവയിലേക്ക് വ്യാപിപ്പിക്കുന്നു.

പാഠം 12ൽ CPF അഥവാ കോൾഡ് പ്രഷർ ഫ്രയിങ്ങ് പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. നില നിർത്തുന്ന ചൂടിനെയും (retained heat) തട്ടയെ പറ്റിയും വിശദീകരിക്കുന്നു

പാഠം 13ൽ നെയ്യുണ്ടാക്കുന്നതിനായി നിയന്ത്രിത ബാഷ്പീകരണത്തെ (controlled evaporation) പറ്റി വിവരിക്കുന്നു.

പാഠം 14ൽ വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ ചെയ്യേണ്ട ഒന്നാണ്. അതു നിങ്ങളെ പഞ്ചസാര പാനിയിൽ തയ്യാറാക്കുന്ന മധുര പാലഹാരങ്ങളുടെ ലോകത്തേക്ക് നയിക്കും.

പാഠം 15

ഈ പാഠങ്ങളെല്ലാം പരിചയിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾക്ക് വെള്ളം കുറച്ചും, ചൂട് കുട്ടിയും പരീക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്.

- പാഠം 1 - ക്രമീകരണം അഥവാ സ്റ്റാൻഡർഡൈസേഷൻ.
- പാഠം 2- പച്ചക്കറികളെ പ്രഷർ ബേക്ക് ചെയ്യുക.
- പാഠം 3- പ്രഷർ ബേക്ക് മീൽസ് - പച്ചക്കറികളെ പ്രഷർ ബേക്ക് ചെയ്തു അന്നജത്തിൽ (starch) ചേർക്കുക.
- പാഠം 4 - പ്രഷർ ബേക്ക് സൂപ്പുകൾ- പ്രഷർ ബേക്ക് ചെയ്തു ബ്ലേൻഡ് ചെയ്യുക - കാരറ്റ് സൂപ്പ്
- പാഠം 5 - മുട്ട, വിവിധ തരം പച്ചക്കറികളെ പ്രഷർ ബേക്ക് ചെയ്യുന്നത് - മുട്ട, പാവ് ബാജി.
- പാഠം 6- കറി പേസ്റ്റിന്റെ കൂടെ പ്രഷർ ബേക്ക് ചെയ്യുന്നത് - കുറുമ
- പാഠം 7 - പ്രഷർ ബേക്ക് കറി ബേസ് - കൺട്രോൾഡ് കാരമലൈസേഷൻ - ഉള്ളി, തക്കാളി, മദർ സോസ്
- പാഠം 8 - പ്രഷർ ബേക്ക് ഇറച്ചി - കോഴി കുരുമുളകിലിട്ടത്, മട്ടൻ സൂക്ക, മീൻ വറുത്തത്.
- പാഠം 9 - പ്രഷർ ബേക്ക് താലികൾ - ഒരു പാത്രത്തിൽ താലി (മെഴുക്കുപ്പുരട്ടി/തോരൻ, ഒഴിച്ചുകറി, പരിപ്പ്).
- പാഠം 10 - പ്രഷർ ബേക്ക് അന്നജം (starch) - കൂൺ ബിരിയാണി.
- പാഠം 11 - പ്രഷർ ബേക്ക് പരിപ്പ്.
- പാഠം 12 - CPF(cold pressure frying) പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു - ബോട്ടിൽഡ് തട്ട.
- പാഠം 13 - വെണ്ണ പ്രഷർ ബേക്ക് ചെയ്തു നെയ്യ് ഉണ്ടാക്കുന്നതിനെ പറ്റി
- നിയന്ത്രിത ബാഷ്പീകരണം (controlled evaporation).
- പാഠം 14 - പഞ്ചസാര പാനി ഹാക്ക് - റവ ബർഫി.

- പാഠം 15 - അളവ് കൂട്ടുവാൻ- 8 പേർക്കുള്ള കുറുമ.

പാഠം 1: ക്രമീകരണം അഥവാ സ്റ്റാൻഡർഡൈസേഷൻ.

ഇതിൽ നിങ്ങളുടെ ഉപകരണം ഒപോസിന് പറ്റിയതാണോ എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുന്നു.

2 ലിറ്റർ മാജിക് പോട്ടിൽ ¼ കപ്പ് (60ml) വെള്ളം ഒഴിച്ച് പാത്രം അടച്ച് വെയിറ്റ് ഇട്ട് സ്റ്റൗ ഓൺ ചെയ്യുക. ആദ്യത്തെ വിസിൽ 1 മിനിറ്റിനും 2 മിനിറ്റിനും ഇടയിൽ വരുന്ന വിധം ചൂട് ക്രമീകരിക്കുക. സ്റ്റൗ ഓഫ് ചെയ്യുക. ആദ്യത്തെ വിസിൽ 1 മിനിറ്റിനു താഴെയാണ് വന്നതെങ്കിൽ ചൂട് കുറയ്ക്കുക. 2 മിനിറ്റിൽ കൂടുതൽ സമയമെടുത്തെങ്കിൽ ചൂട് കൂട്ടുക.

ഗ്യാസ് അടുപ്പിലാണെങ്കിൽ തീ മാജിക് പോട്ടിയുടെ വശങ്ങളിലേക്ക് വരാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം. കൈപ്പിടി (handle) ചൂടാകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ബർണർ മാറ്റുക, അല്ലെങ്കിൽ ഇൻഡക്ഷൻ സ്റ്റൗ ഉപയോഗിക്കുക. ഇൻഡക്ഷനിൽ സാധാരണ ചൂട് 1200w ആയിരിക്കും. ഇലക്ട്രിക് /സെറാമിക് അടുപ്പുകൾ സാധാരണ മന്ദഗതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതാണ്. അതിനു 5 മുതൽ 15 മിനിറ്റു വരെ പ്രീ ഹീറ്റിങ്ങ് ഒരു ആവശ്യമുണ്ട്.

പാഠം 2: പ്രഷർ ബേക്കിങ്ങിനെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.

കൂടിയ ചൂട്, വെള്ളമില്ലാതെ, കുറഞ്ഞ സമയത്തിൽ ഇതാണ് ഒപോസിന്റെ മന്ത്രം.

2 ലിറ്റർ മാജിക് പോട്ടിൽ ¼ കപ്പ് വെള്ളം, 1 ടീ സ്പൂൺ എണ്ണ, 2 കപ്പ് ബീൻസ് അരിഞ്ഞത് (250g), ½ ടീ സ്പൂൺ ഉപ്പ്, ഒരു പച്ചമുളക് അരിഞ്ഞതും ചേർത്ത് അടച്ച് വിസിൽ വെച്ചതിനു ശേഷം സ്റ്റൗ ഓൺ ചെയ്യുക. ഉയർന്ന താപത്തിൽ 2 വിസിൽ അല്ലെങ്കിൽ 4 മിനിറ്റ് ഏതാണാദ്യം വരുന്നതെന്ന് നോക്കിയിട്ട് സ്റ്റൗ ഓഫ് ചെയ്യുക. പതുക്കെ വിസിൽ ഉയർത്തി പ്രഷർ കളയുക. എന്നിട്ടു അടപ്പ് തുറന്നു നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. ബീൻസിന്റെ പച്ച നിറം കണ്ടാൽ നിങ്ങൾക്ക് ശരിക്കും അത്ഭുതം തോന്നും.

¼ കപ്പ് വെള്ളം തുടക്കക്കാർക്കാണ്. അടിപിടിക്കാതിരിക്കാനുള്ള ഒരു ചെറിയ മുൻകരുതൽ. ഒട്ടുമിക്ക പച്ചക്കറികളും/മാംസവും സ്വ-രസത്തിൽ കുറഞ്ഞ അളവിൽ വെള്ളം ചേർത്തിട്ടോ ചേർക്കാതെയോ പ്രഷർ ബേക്ക് ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

- വെള്ളം കൂടുതലാണെങ്കിൽ കുറച്ചു കൊണ്ട് ആവർത്തിക്കുക.

- വേവ് കുറവാണെങ്കിൽ എല്ലാം യോജിപ്പിച്ച് അടപ്പ് മുടി വയ്ക്കുക. നില നിൽക്കുന്ന ചൂടിൽ (retained heat) വെന്തു കൊള്ളും. ഇല്ലെങ്കിൽ വീണ്ടും 1വിസിൽ കുടി വെയ്ക്കുക.
- നിങ്ങൾക്കിഷ്ടമുള്ള പച്ചക്കറികൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ പാഠഭാഗം ആവർത്തിക്കുക.
- ജലാംശം ഉള്ള പച്ചക്കറികൾ വെള്ളം പുറത്തേക്കു വിടുന്നു. അതുകൊണ്ട് വലിയ കഷണങ്ങളായി അരിയുക.
- കഠിനമായ പച്ചക്കറികൾ (ഉരുളകിഴങ്ങ്) ചെറുതായി അരിയുക.
- ഇലക്കറികൾ ചുരുങ്ങി പോവും.
- വെണ്ടയ്ക്ക നന്നായി കഴുകി തുടച്ച് വലിയ കഷണങ്ങളായി അരിഞ്ഞു, എണ്ണ മാത്രം ഒഴിച്ച് പ്രഷർ ബേക്ക് ചെയ്യുക. ഇല്ലെങ്കിൽ വഴുവഴുപ്പ് ഉണ്ടാവും.

മൊഡ്യൂൾ : 3

പാഠം 3 മുതൽ 6 വരെ.

പാഠം 3 - പ്രഷർ ബേക്കിങ്ങ് മീൽസ്: തവ പുലാവ്

2 ലിറ്റർ ഒപോസ് മാജിക് പോട്ടിൽ ¼ കപ്പ് വെള്ളം, 1 ടീ സ്പൂൺ എണ്ണ, ചെറുതായി അരിഞ്ഞ 2 പച്ചമുളക്, 1 കപ്പ് വീതം ചെറുതായി അരിഞ്ഞ (ബീൻസ്, കാരറ്റ്), 1 ടീ സ്പൂൺ വീതം (ഉപ്പ്, ഗരം മസാല) എന്നിവ ചേർത്ത് അടച്ചു വെച്ച്, വെയിറ്റ് ഇട്ടതിനു ശേഷം സ്റ്റൗ ഓൺ ചെയ്യുക. ഉയർന്ന താപത്തിൽ 2 വിസിലോ അല്ലെങ്കിൽ 4 മിനിറ്റോ ഏതാണാദ്യം വരുന്നതെന്ന് നോക്കി സ്റ്റൗ ഓഫ് ചെയ്യുക. പ്രഷർ പതുകെ തുറന്നു വിടുക. അടപ്പ് തുറന്നതിനു ശേഷം എല്ലാം കുട്ടികലർത്തുക. 3കപ്പ് അന്നജത്തിൽ (starch) (ആറിയ ചോറ്/നുറുക്കിയ റൊട്ടി/ വേവിച്ച പാസ്ല/കഴുകി വാർത്ത അവൽ/പൊരി/ബ്രഡ് കഷ്ണം) ചേർക്കുക.

പാഠം 4- പ്രഷർ ബേക്കിങ്ങ് സൂപ്പ്: കാരറ്റ് സൂപ്പ് - കാരറ്റ് പ്രഷർ ബേക്ക് ചെയ്ത് ബ്ലേൻഡ് ചെയ്യുക.

2 ലിറ്റർ മാജിക് പോട്ടിൽ 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ വെള്ളം, 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ വെണ്ണ, പച്ചമുളക് അരിഞ്ഞത് 2 എണ്ണം, 2 കപ്പ് ചെറുതായി അരിഞ്ഞ കാരറ്റ്, ½ ടീ സ്പൂൺ വീതം (ഉപ്പ്, ഗരം മസാല, കുരുമുളക് പൊടി) ചേർത്ത് അടച്ചു വെച്ച്, വെയിറ്റ് ഇട്ടതിനു ശേഷം സ്റ്റൗ ഓൺ ചെയ്യുക. ഉയർന്ന താപത്തിൽ 2 വിസിലോ 4 മിനിറ്റോ ഏതാണാദ്യം വരുന്നതെന്ന് നോക്കി

സ്റ്റൗ ഓഫ് ചെയ്യുക. പതുക്കെ വെയിറ്റ് ഉയർത്തി പ്രഷർ പുറത്തു വിടുക. അടപ്പ് തുറന്ന് 2 കപ്പ് ചൂട് വെള്ളം ചേർത്തതിനു ശേഷം എല്ലാം കൂടി ബ്ലേൻഡർ ഉപയോഗിച്ച് നന്നായിട്ടൊന്ന് ബ്ലേൻഡ് ചെയ്യുക.

പാഠം 5- പ്രഷർ ബേക്ക് മാഷസ് : പാവ് ബാജി

വിവിധതരം പച്ചക്കറികൾ പ്രഷർ ബേക്ക് ചെയ്തു ഉടച്ചെടുക്കുക.

2 ലിറ്റർ മാജിക് പോട്ടിൽ ¼ കപ്പ് വെള്ളം, 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ വെണ്ണ, 2 പച്ചമുളകരിഞ്ഞതും, ഓരോ കപ്പ് വീതം ഉരുളകിഴങ്ങ്, ബീൻസ്, കാരറ്റ് എന്നിവ ചെറുതായിട്ടരിഞ്ഞത്, ¼ കപ്പ് ചെറുതായരിഞ്ഞ ബീറ്റ് റൂട്ട്, ½ ടീ സ്പൂൺ വീതം (ഉപ്പ്, ഗരം മസാല) എന്നിവ ചേർത്ത് പാത്രം അടച്ചു വിസിലിടുക. സ്റ്റൗ ഓൺ ചെയ്ത്, 3 വിസിലോ 5 മിനിറ്റോ ഏതാണാദ്യം വരുന്നതെന്ന് നോക്കി സ്റ്റൗ ഓഫ് ചെയ്യുക. എന്നിട്ട് പതുക്കെ വെയിറ്റ് ഉയർത്തി പ്രഷർ കളഞ്ഞു അടപ്പ് തുറന്ന് നന്നായിട്ടൊന്ന് ഉടച്ചെടുക്കുക. ഇത് ബ്രഡ് ടോസ്റ്റിന്റെ കൂടെയോ പാവ് ബാജി യുടെ കൂടെയോ കഴിക്കാം.

പാഠം 6- പ്രഷർ ബേക്കിങ്ങ് ഗ്രേവീസ് : കുറുമ

പ്രഷർ ബേക്ക് കറി പേസ്റ്റ് ലേയർ

10 കശുവണ്ടിപരിപ്പ്, 3 പച്ചമുളക്, ½ ടീ സ്പൂൺ വീതം (ഉപ്പ്, ഗരം മസാല), 1 ടീ സ്പൂൺ എണ്ണ, ¼ കപ്പ് വെള്ളം എന്നിവ ചേർത്ത് കുഴമ്പു രൂപത്തിൽ അരച്ചെടുത്ത് ഒരു കപ്പിൽ എടുത്ത് വെയ്ക്കുക.

2 ലിറ്റർ മാജിക് പോട്ടിൽ താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന പോലെ അടുക്കടുക്കായി നിരത്തുക.

1. ആദ്യത്തെ നിരയിൽ: ¼ കപ്പ് വെള്ളം, 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ നെയ്യ്.
2. രണ്ടാമത്തെ നിരയിൽ: ഓരോ കപ്പ് വീതം കാരറ്റ്, ബീൻസ്, ഉരുളകിഴങ്ങ്.
3. മൂന്നാമത്തെ നിരയിൽ: നേരത്തെ അരച്ചു വെച്ച കറി പേസ്റ്റ് ഒരു കപ്പിലാക്കി പച്ചക്കറികളുടെ മുകളിൽ വെയ്ക്കുക. വേണമെങ്കിൽ 2 കഴുകി തുടച്ച കോഴിമുട്ടയും വെക്കാവുന്നതാണ്. അടപ്പ് അടച്ചതിനു ശേഷം വെയിറ്റ് ഇട്ട് സ്റ്റൗ ഓൺ ചെയ്ത് കൂടിയ താപത്തിൽ 3 വിസിലോ 5 മിനിറ്റോ ഏതാണാദ്യം വരുന്നതെന്ന് നോക്കിയിട്ട് സ്റ്റൗ ഓഫ് ചെയ്യുക. എന്നിട്ടു പതുക്കെ വെയിറ്റ് ഉയർത്തി പ്രഷർ കളഞ്ഞു മുടി തുറക്കുക. മുട്ട മാറ്റി വെച്ചതിനുശേഷം കറി പേസ്റ്റും, പച്ചക്കറികളുമായി നല്ലതു പോലെ യോജിപ്പിച്ചതിനു ശേഷം ¼ കപ്പ് പാലോ തേങ്ങാപാലോ ചേർക്കുക. മുട്ട തണുത്തതിനു ശേഷം തോട് കളഞ്ഞു പകുതിയാക്കി ഈ കറിയിൽ ചേർക്കാം.

പാഠം 7- പ്രഷർ ബേക്കിങ്ങ് കറി ബേസസ് : ഉള്ളി - തക്കാളി മദർ സോസ്

കൺട്രോൾഡ് കാരമലൈസേഷൻ

2 ലിറ്റർ മാജിക് പോട്ടിൽ താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന പോലെ അടുക്കുകയായി നിരത്തുക.

1. ആദ്യത്തെ നിരയിൽ: ¼ കപ്പ് എണ്ണ.
2. രണ്ടാമത്തെ നിരയിൽ: 1 കപ്പ് ഉള്ളി അരിഞ്ഞത് (125gm), 5 ചെറിയ തക്കാളി മുഴുവനും (125gm), 5 വെളുത്തുള്ളി അല്ലി തൊലി കളഞ്ഞത് മുഴുവനും, 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ ഇഞ്ചി അരിഞ്ഞത്, 5 പച്ചമുളക് മുഴുവനായിട്ടും ചേർക്കുക. അടപ്പ് അടച്ചതിനു ശേഷം വെയിറ്റ് ഇട്ട് സ്റ്റൗ ഓൺ ചെയ്ത്, കൂടിയ താപത്തിൽ 5 വിസിലോ 4 മിനിറ്റോ ഏതാണാദ്യം വരുന്നതെന്ന് നോക്കിയിട്ട് സ്റ്റൗ ഓഫ് ചെയ്യുക. എന്നിട്ടു പതുക്കെ വെയിറ്റ് ഉയർത്തി പ്രഷർ കളഞ്ഞു മുടി തുറക്കുക. 1 ടീ സ്പൂൺ കാശ്മീരി മുളക് പൊടി, ½ ടീ സ്പൂൺ ഗരം മസാല, ½ ടീ സ്പൂൺ ഉപ്പും ചേർത്ത് എല്ലാം യോജിപ്പിച്ചെടുത്ത് കുപ്പിയിലാക്കുക.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ കാരമലൈസേഷൻ വേണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ കൂടുതൽ നേരം വെക്കുക.
- തക്കാളി വലുതാണെങ്കിൽ രണ്ടായി മുറിച്ച് കുരു എടുത്തു മാറ്റുക.
- അരിഞ്ഞ ഉള്ളി വേഗം കാരമലൈസ് ആകും.
- ഉള്ളിയും വെളുത്തുള്ളിയും പാത്രത്തിന്റെ അടിയിൽ തട്ടുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- ജലാംശം കൂടുതൽ ഉള്ള ഉള്ളിയാണെങ്കിൽ അരിഞ്ഞതിനു ശേഷം ¼ ടീ സ്പൂൺ ഉപ്പ് ചേർത്തു കൂടുതലുള്ള നീർ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുക.

അധികമുള്ള എണ്ണ വാർത്തെടുക്കാവുന്നതാണ്.

പാഠം 8 - ഇറച്ചി പ്രഷർ ബേക്കിങ്ങ് : മട്ടൻ സൂക്ക

2 ലിറ്റർ മാജിക് പോട്ടിൽ താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന പോലെ അടുക്കുകയായി നിരത്തുക.

1. ആദ്യത്തെ നിരയിൽ - 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ എണ്ണ.
2. രണ്ടാമത്തെ നിരയിൽ - ½ കപ്പ് തൊലി കളഞ്ഞ ചെറിയുള്ളി, ചെറുതായി നുറുക്കിയ എല്ലില്ലാത്ത മട്ടൻ.

3. മൂന്നാമത്തെ നിരയിൽ - ½ ടീ സ്ലൂൺ വീതം (ഉപ്പ്, മുളകു പൊടി, ഗരം മസാല, കുരുമുളക്), 1 ടീ സ്ലൂൺ ഇഞ്ചി - വെളുത്തുള്ളി ചതച്ചത്, ¼ ടീ സ്ലൂൺ മഞ്ഞൾ പൊടി.

അടപ്പ് അടച്ചതിനു ശേഷം വെയിറ്റ് ഇട്ട് സ്റ്റൗ ഓൺ ചെയ്ത് കൂടിയ താപത്തിൽ 25 വിസിലോ 8 മിനിറ്റോ ഏതാണാദ്യം വരുന്നതെന്ന് നോക്കിയിട്ട് സ്റ്റൗ ഓഫ് ചെയ്യുക. പ്രഷർ താഴാൻ അനുവദിക്കുക. അടപ്പ് തുറന്ന് എല്ലാം യോജിപ്പിക്കുക.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- കൂടുതൽ വെന്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ സമയം കുറയ്ക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ വലിയ കഷ്ണങ്ങളായി മുറിക്കുക.
- വേവ് കുറവാണെങ്കിൽ സമയം കുറയ്ക്കുക, ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളായി മുറിക്കുക, ഇളം മാംസം ഉപയോഗിക്കുക.

പാഠം 9 - താലികൾ പ്രഷർ ബേക്ക് ചെയ്യുന്നത്: ഒരു പാത്ര താലി (one pot thali)

മാജിക് പോട്ട് വിഭജിച്ചു (വേർ തിരിച്ചു) പ്രഷർ ബേക്ക് ചെയ്യുന്ന രീതി

2 ലിറ്റർ മാജിക് പോട്ടിൽ ¼ കപ്പ് വെള്ളം ഒഴിച്ച് സെപ്പറേറ്ററുകൾ ഉപയോഗിച്ച് മൂന്നായി ഭാഗിക്കുക.

1. ആദ്യത്തെ ഭാഗത്തിൽ 1 കപ്പ് ബീൻസ് അരിഞ്ഞത്, ¼ ടീ സ്ലൂൺ ഉപ്പ്, 1 ടീ സ്ലൂൺ മുളക് അരിഞ്ഞതും ചേർക്കുക.
2. രണ്ടാമത്തെ ഭാഗത്തിൽ 1 കപ്പ് ഉരുളകിഴങ്ങ് ചെറുതായി മുറിച്ചത്, 1 കുരു കളഞ്ഞ തക്കാളിക്കുള്ളിൽ ½ ടീ സ്ലൂൺ വീതം (ഉപ്പ്, മുളകുപൊടി, ഇഞ്ചി-വെളുത്തുള്ളി ചതച്ചത്)
3. മൂന്നാമത്തെ ഭാഗത്തിൽ 2 കപ്പ് വളരെ ചെറുതായിട്ട് അരിഞ്ഞ ചീര, 1 പച്ചമുളക് അരിഞ്ഞത്, ½ ടീ സ്ലൂൺ ഉപ്പ്, ½ കപ്പ് വേവിച്ച പരിപ്പും ചേർക്കുക.

അടപ്പ് അടച്ചതിനു ശേഷം വെയിറ്റ് ഇട്ട് സ്റ്റൗ ഓൺ ചെയ്ത്, കൂടിയ താപത്തിൽ 2 വിസിലോ 5 മിനിറ്റോ ഏതാണാദ്യം വരുന്നതെന്ന് നോക്കിയിട്ട് സ്റ്റൗ ഓഫ് ചെയ്യുക. എന്നിട്ടു പതുക്കെ വെയിറ്റ് ഉയർത്തി പ്രഷർ കളഞ്ഞു മൂടി തുറക്കുക.

ബീൻസ് എടുത്തു മാറ്റി യോജിപ്പിച്ചതിനു ശേഷം തോരനോ/മെഴുകുപ്പുരട്ടി ആയോ വിളമ്പാവുന്നതാണ്.

തക്കാളി മാറ്റി വേറെ പാത്രത്തിലിട്ട് ½ കപ്പ് വെള്ളം ചേർത്ത് ചതച്ചെടുത്ത് ഉരുളകിഴങ്ങും ചേർത്ത് ഒഴിച്ചു കറി ആയി വിളമ്പാം.

പരിപ്പും ചീരയും യോജിപ്പിച്ചു വേറൊരു കറിയായി വിളമ്പാവുന്നതാണ്.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ:

- നമുക്കിഷ്ടമുള്ള പച്ചക്കറികളും, അരപ്പും (കറി പേസ്റ്റ്) ഉപയോഗിക്കാം.

പാഠം 10: അന്നജം പ്രഷർ ബേക്ക് ചെയ്യുന്നതിനെ പറ്റി: വെള്ളമില്ലാത്ത കുൺ ബിരിയാണി

4 കപ്പ് കുൺ അരിഞ്ഞത്, ½ കപ്പ് കാരമലൈസ് ചെയ്തുള്ളി, ¼ കപ്പ് കട്ടി തൈര്, 2 പച്ചമുളക് രണ്ടായി കീറിയത്, 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ വീതം (ഗരം മസാല, പുതീന), 1 ടീ സ്പൂൺ ഉപ്പും കലർത്തി വെക്കുക.

1 കപ്പ് ബാസ്മതി അരി വെള്ളത്തിൽ 30 മിനിറ്റു നേരം കുതിർത്തു വാർത്തു വെക്കുക.

2 ലിറ്റർ മാജിക് പോട്ടിൽ താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന പോലെ അടുക്കുകയായി നിരത്തുക.

1. ആദ്യത്തെ നിരയിൽ: 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ നെയ്യ്
2. രണ്ടാമത്തെ നിരയിൽ: 1 കപ്പ് തക്കാളി അരിഞ്ഞത്
3. മൂന്നാമത്തെ നിരയിൽ: 2 കപ്പ് കുൺ
4. നാലാമത്തെ നിരയിൽ: കുതിർത്ത അരി
5. അഞ്ചാമത്തെ നിരയിൽ: 2 കപ്പ് കുൺ

അടപ്പ് അടച്ചതിനു ശേഷം വെയിറ്റ് ഇട്ട് സ്റ്റൗ ഓൺ ചെയ്ത്, കുടിയ താപത്തിൽ 4 വിസിലോ 10 മിനിറ്റോ ഏതാണാദ്യം വരുന്നതെന്ന് നോക്കിയിട്ട് സ്റ്റൗ ഓഫ് ചെയ്യുക. പ്രഷർ താഴാൻ അനുവദിക്കുക. അടപ്പ് തുറന്ന് മൃദുവായി യോജിപ്പിച്ച് വിളമ്പുക.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- 1 കപ്പ് അരിക്ക് ഏകദേശം 400gm കുൺ ആവശ്യമായി വരും.
- അരി ഉണങ്ങാതിരിക്കാൻ കുൺ ഉപയോഗിച്ച് പൂർണ്ണമായും മുടിയിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

പാഠം 11: പരിപ്പുകൾ പ്രഷർ ബേക്ക് ചെയ്യുന്ന രീതി

1 കപ്പ് തുവര പരിപ്പ് 2 മണിക്കൂർ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്തതിനു ശേഷം വെള്ളം വാർത്തു വെക്കുക.

2 ലിറ്റർ മാജിക് പോട്ടിൽ താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന പോലെ നിരത്തുക.

1. ആദ്യത്തെ നിരയിൽ: 2 ടേബിൾ സ്കൂൺ നെയ്ത്
2. രണ്ടാമത്തെ നിരയിൽ : ¼ കപ്പ് വെള്ളം
3. മൂന്നാമത്തെ നിരയിൽ: പരിപ്പ്, ¼ ടീ സ്കൂൺ മഞ്ഞൾ പൊടി

അടപ്പ് അടച്ചതിനു ശേഷം വെയിറ്റ് ഇട്ട് സ്റ്റൗ ഓൺ ചെയ്ത്, കൂടിയ താപത്തിൽ 2 വിസിലോ 5 മിനിറ്റോ ഏതാണാദ്യം വരുന്നതെന്ന് നോക്കിയിട്ട് സ്റ്റൗ ഓഫ് ചെയ്യുക. പ്രഷർ താഴാൻ അനുവദിക്കുക. അടപ്പ് തുറന്നു എല്ലാം യോജിപ്പിച്ചു ആവശ്യമെങ്കിൽ ഉടച്ചെടുക്കുക.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- മസൂർ പരിപ്പ് അഥവാ ചുവന്ന പരിപ്പ്, ചെറുപരിപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ കടല പരിപ്പും ഉപയോഗിക്കാം.
- പരിപ്പ് കുതിർത്തതിനു ശേഷം ഭാരം ഇരട്ടിച്ചു എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- വേവ് കുറവാണെങ്കിൽ 1 വിസിൽ കൂടി വെക്കാവുന്നതാണ്.

പാഠം 12: കോൾഡ് പ്രഷർ ഫ്രയിങ്- ബോട്ടിൽഡ് തട്ക

2 ലിറ്റർ മാജിക് പോട്ടിൽ 1 കപ്പ് എണ്ണ, ¼ കപ്പ് ഉഴുന്ന് പരിപ്പ്, ¼ കപ്പ് കടലപ്പരിപ്പും ഇടുക. അടപ്പ് മൂടി വെയിറ്റ് ഇട്ടതിനു ശേഷം സ്റ്റൗ ഓൺ ചെയ്ത് 3 മിനിറ്റിനു ശേഷം സ്റ്റൗ ഓഫ് ചെയ്യുക. എന്നിട്ടു പതുക്കെ വെയിറ്റ് ഉയർത്തി പ്രഷർ കളയുക. അടപ്പു തുറന്ന് ¼ കപ്പ് കടുകു അല്ലെങ്കിൽ ¼ കപ്പ് ജീരകം, ¼ കപ്പ് പൊട്ടിച്ച ചുവന്ന മുളകും ചേർത്ത് അടച്ചു വെയ്ക്കുക. തണുത്തതിനു ശേഷം ബോട്ടിലിലിട്ടു വെയ്ക്കുക.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ഇൻഡക്ഷൻ സ്റ്റൗവിന് മുൻഗണന കൊടുക്കുക.
- സ്റ്റൗ ഒരിക്കലും ശ്രദ്ധിക്കാതെ വിടരുത്.
- എപ്പോഴും ടൈമർ ഉപയോഗിക്കുക.

പാഠം 13: വെണ്ണ പ്രഷർ ബേക്ക് ചെയ്ത് നെയ്ത് ഉണ്ടാക്കുന്നത്

2 ലിറ്റർ മാജിക് പോട്ടിൽ 250 ഗ്രാം വെണ്ണ ഇട്ടതിനു ശേഷം അടപ്പ് മൂടി വെയിറ്റ് ഇട്ട് ഉയർന്ന ചൂടിൽ വെയ്ക്കുക. ഓരോ വിസിലുകൾക്കും ഇടയിലുള്ള സമയം കുറിച്ച് വെക്കുക. വിസിലുകൾക്കിടയിലുള്ള സമയം ഇരട്ടിച്ചാലോ 15 സെക്കണ്ടിനുള്ളിൽ വിസിൽ വന്നില്ലെങ്കിലോ സ്റ്റൗ ഓഫ് ചെയ്യുക. എന്നിട്ടു പതുക്കെ വെയിറ്റ് ഉയർത്തി പ്രഷർ കളയുക. അടപ്പ് തുറന്ന് തണുത്തതിനു ശേഷം നെയ്ത് അരിച്ചു കുപ്പിയിലാക്കി വെയ്ക്കുക.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ഇതിലെ സാങ്കേതിക വിദ്യ മനസ്സിലാക്കാതെ വീട്ടിൽ നിർമ്മിച്ചു വെണ്ണ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
- 250 ഗ്രാമിൽ കൂടുതൽ വെണ്ണ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- പടപട ശബ്ദം കേൾക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. അതു നെയ്യ് തയ്യാറായി എന്നുള്ളതിന്റെ സൂചനയാണ്.
- ഇൻഡക്ഷൻ സ്റ്റൗവിന് മുൻഗണന കൊടുക്കുക.

പാഠം 14: പഞ്ചസാര പാനി ഹാക്ക്- റവ ബർഫി

ഗ്രീസ് ചെയ്ത പാത്രത്തിൽ 130 ഗ്രാം രണ്ടു പ്രാവശ്യം വറുത്ത റവ ഇട്ടു വെയ്ക്കുക.

2 ലിറ്റർ മാജിക് പോട്ടിൽ 200 ഗ്രാം പഞ്ചസാരയും 60 ഗ്രാം വെള്ളവും ഒഴിച്ചു നന്നായി കലക്കി വെയ്ക്കുക. അടപ്പ് മൂടി വെയിറ്റ് ഇട്ടു ഉയർന്ന ചൂടിൽ 4 വിസിൽ വന്നതിനു ശേഷം പ്രഷർ പതുക്കെ തുറന്നു വിടുക. പഞ്ചസാര പാനി റവയുടെ മുകളിൽ ഒഴിച്ചു നന്നായി കുട്ടികലർത്തുക. കട്ടിയാകാൻ അനുവദിക്കുക.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- കട്ടി കൂടിയ പാനി വേണമെങ്കിൽ, വിസിലുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- പഞ്ചസാരയിൽ വെള്ളത്തിന്റെ അംശം ഇല്ലെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- എല്ലാ ചേരുവകളും അളന്നു മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

പാഠം 15: അളവ് കുട്ടുവാൻ- 8 പേർക്കുള്ള കുറുമ

പച്ചക്കറികൾ കൂടിയ അളവിൽ മസാല ചേർത്ത കറി പേസ്സിൽ പ്രഷർ ബേക്ക് ചെയ്തു നേർപ്പിക്കുക.

20 കശുവണ്ടി പരിപ്പ്, 10 പച്ചമുളക് അരിഞ്ഞത്, 1.5 ടീ സ്പൂൺ വീതം (ഉപ്പ്, ഗരം മസാല), 1 ടീ സ്പൂൺ എണ്ണ, ½ കപ്പ് വെള്ളം എന്നിവയെല്ലാം കട്ടിയായി അരച്ചെടുത്ത് കുക്കറിന്റെ ഉള്ളിൽ വെക്കുന്ന പാത്രത്തിലിടുക.

2 ലിറ്റർ മാജിക് പോട്ടിൽ താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന പോലെ നിരത്തുക.

1. ആദ്യത്തെ നിരയിൽ: ¼ കപ്പ് വെള്ളം, 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ നെയ്യ്.
2. രണ്ടാമത്തെ നിരയിൽ: 1 കപ്പ് വീതം ചെറുതായി അരിഞ്ഞ (കാരറ്റ്, ബീൻസ്, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്).
3. മൂന്നാമത്തെ നിരയിൽ: അരച്ചു വെച്ച മിശ്രിതം പാത്രത്തിലാക്കി പച്ചക്കറികളുടെ മുകളിൽ വെയ്ക്കുക. വേണമെങ്കിൽ

പച്ചക്കറികളുടെ മുകളിൽ 4 കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയ മുട്ടയും
വെക്കും.

പാത്രം അടച്ചു വെയിറ്റ് ഇട്ട് സ്റ്റൗ ഓൺ ചെയ്തു ഉയർന്ന ചൂടിൽ 3
വിസിലോ 5 മിനിട്ടോ ഏതാണാദ്യം വരുന്നതെന്ന് നോക്കി സ്റ്റൗ ഓഫ്
ചെയ്യുക. എന്നിട്ടു പതുക്കെ വെയിറ്റ് ഉയർത്തി പ്രഷർ കുറഞ്ഞു മുടി
തുറക്കുക. മുട്ട മാറ്റി വെച്ചതിനുശേഷം കുറി പേസ്റ്റും,
പച്ചക്കറികളുമായി നല്ലതു പോലെ യോജിപ്പിച്ചതിനു ശേഷം 1 കപ്പ്
പാലോ തേങ്ങാപാലോ പിന്നെ 1 കപ്പ് ചൂടു വെള്ളവും ചേർക്കുക. മുട്ട
തണുത്തതിനു ശേഷം തോട് കുറഞ്ഞു പകുതിയാക്കി ഈ കുറിയിൽ
ചേർക്കും.

KANNADA

OPOS പരിചയ

OPOS Primer

1. OPOS (ഓപിഓസ്) എന്താണ് ?

What is OPOS?

OPOS ഓഫ് വ്യക്തികൾക്ക് അടുത്തു വരുന്ന. ഈ വിധാനം അടുത്തു വരുന്ന കഴിയുന്ന സമയം കടന്നു പോകാൻ, ആവശ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ള വിവിധ രീതികൾ അടുത്തു വരുന്ന മാറ്റം വിന്യാസം ചെയ്യാൻ തന്നെ ഓഫ് വരുന്ന.

ഓഫ് OPOS പാക്കി വിധാനം ചെയ്യാൻ ഓഫ് വരുന്ന. യാതൊരു കാര്യം ചെയ്യാൻ മേൽപ്പറഞ്ഞു
ഇല്ല. പാസ്റ്റാരിൽ പനീർ മുഖം, മലിനം കോഴിയിൽ മൂന്നു പാക്കിയിൽ യാതൊരു കാര്യം ചെയ്യാൻ
തയാറാക്കണം.

OPOS അടുത്തു വരുന്ന ത്വരിത നോട്ട് അടുത്തു വരുന്ന സുലഭം മൂന്നു ശീലം. OPOS നൂ
പ്രൈംർ പേക്കിംഗ് ത്വരിത മേൽ നിർമ്മിക്കാൻ. ഇതു വരുന്ന, വിന്യാസം, പാക്കിംഗ് മൂന്നു പേക്കിംഗ് നൂ
കടന്നു സമയം ത്വരിത രസം കോഴിയിൽ പാക്കിംഗ് ചെയ്യാൻ. പ്രൈംർ പേക്കിംഗ് വിധാനം
സാമ്പ്രദായിക അടുത്തു വരുന്ന ത്വരിത, സിർ ഓഫ് അടുത്തു വരുന്ന ത്വരിത.

2. OPOS പരിചയ

The OPOS promise

OPOS ಅಡುಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ, ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಇದು ರುಚಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

3. OPOS ಯಾಕೆ?

Why OPOS?

OPOS- ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ, ಒಂದೇ ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದು

OPOS- ಸ್ವಚ್ಛ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ

OPOS- ಶೀಘ್ರ, 10 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಉಟ ತಯಾರು

OPOS- ವಿಮೋಚನೆ, ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಇಲ್ಲ

OPOS- ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಗರಿಷ್ಠ ಘೋಷಣೆ

OPOS- ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ

OPOS- ಮಿತವ್ಯಯ, ಇಂಧನ ನೀರು ಉಳಿತಾಯ ಖಚಿತ

OPOS- ಉತ್ತಮ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಸುವಾಸನೆ

OPOS- ಪಾರದರ್ಶಕ, ಎಲ್ಲರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು

OPOS- ಸ್ಥಿರ ವಿಧಾನ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು

OPOS- ಸಬಲೀಕರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

OPOS- ಸುಲಭ, ಸರಳ ವಿಧಾನ

OPOS- ಅಡುಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಆಟ

OPOS- ವರ್ಣಮಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

4. ಪಾಠಗಳು

Lessons

15 ಪಾಠಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಅನುಭವಿಯಿಂದ ನುರಿತ ಶ್ರೇಣಿಯವರೆಗೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಯಾವುದೇ ಪಾಕ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ

1. ಪ್ರಮಾಣಿತ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಸಾಧಾರಣ ಕುಕ್ಕರ್, ಹೆಚ್ಚು ಶಾಖ, ನೀರಿಲ್ಲದ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡತಡೆ ಯುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾದ ಉಪಕರಣವಲ್ಲ.

2. ಎಲ್ಲಾ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡದೇ ಪಾಲಿಸಿ, ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಲಿ.

3. ಪಾಠ 1 ರಿಂದ ತೊಡಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಕರಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾಠವು 5 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

4. ಸೀಟಿ (ಶಿಳ್ಳೆ) ಅಥವಾ ಸಮಯ, ಯಾವುದು ಮೊದಲೋ, ಅದರ ಪ್ರಕಾರ

5. ಮೊದಲು ಕಲಿಯಲು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ತಿನ್ನಲು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಉಳಿದವರಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಲು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ, ಈ ಹಂತಗಳ ನಂತರ ಉಳಿದವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ.

OPOS ಯಾರಾದರು, ಎಲ್ಲಿಯಾದರು, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನ.

ಇದು OPOS ನ ಭರವಸೆಯಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾವಿರಾರು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸಿ ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಕರಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಉಪಕರಣ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಬದಲಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ OPOS ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 24 x 7 ಸಕ್ರಿಯ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವ OPOS ಬೆಂಬಲ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿ.

ಭಾಗ-2 ಪಾಠ ಕ್ರಮ

Part 2: Lesson plan

ಈ ಪಾಠಕ್ರಮ ಅನುಭವಿಯಿಂದ ನುರಿತ ಶ್ರೇಣಿಯವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಯಾವುದೇ ಪಾಠವಿಧಾನದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅನುಕರಿಸಿ:

1. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ
2. ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಚಿಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಸಹ ಮಾಡದೆ ಅನುಕರಿಸಿ
3. ಪಾಠ 1 ರಿಂದ ತೊಡಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಕರಿಸಿ
4. ಸೀಟಿ ಅಥವಾ ಸಮಯ, ಯಾವುದು ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿ
5. ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚಲು ಬಲ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

ಪಾಠಕ್ರಮ

ಇದರಲ್ಲಿ 15 ಪಾಠಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾಠವು 5 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾಠವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪಾಠ 1 ರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳು OPOS ಗೆ ಪ್ರಮಾಣಿತವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಮಾಣಿತ ತಾಪಮಾನ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ಸಹ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಪಾಠ 2ರಲ್ಲಿ ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರವು ತನ್ನದೇ ರಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಎರಡು ಪಾಠಗಳು OPOS ಗೆ ಮೂಲಮಂತ್ರ

ಪಾಠ 3 ರಿಂದ 11ರವರೆಗೆ ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಸೂಪ್, ಸಾಂಬಾರು, ಪಿಷ್ಟ, ಬೇಳೆ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಧಾಲಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಾಠ 12 ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಷರ್ ಫೈಯಿಂಗ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಾಠ 13 ರಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆವಿಯಾಗುವಿಕೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಾಠ 14 ರಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಉಷ್ಣತೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಾಟಲ್ ತಡ್ಡ (ಒಗ್ಗರಣೆ) ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪಾಠ 15 ರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಒಂದೆ ಬಾರಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಮನನವಾದ ಮೇಲೆ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಲಿಯಬಹುದು.

ಪಾಠ 1 - ಪ್ರಮಾಣಿಕರಣ

ಪಾಠ 2- ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್-ತರಕಾರಿಗಳು

ಪಾಠ 3-ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್ ಉಟಗಳು-ಪಿ.ಬಿ. ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟ

ಪಾಠ 4-ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೂಪ್‌ಗಳು-ಪಿ.ಬಿ. ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರಣ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೂಪ್

ಪಾಠ 5-ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್-ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ-ಮೊಟ್ಟೆ ಪಾವ್ ಬಾಜಿ

ಪಾಠ 6-ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್-ಗ್ರೇವಿಗಳು-ಪಿ.ಬಿ. ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಕೂರ್ಮ

ಪಾಠ 7-ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್-ಕರಿ ಬೇಸ್-ನಿಯಮಿತ ಕ್ಯಾರಮೆಲೈಸೇಷನ್, ನೀರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೊಟೊ ಸಾಸ್

ಪಾಠ 8-ಪಿ.ಬಿ.ಮಾಂಸ-ಪೆಪ್ಪರ್ ಚಿಕನ್, ಮಟನ್ ಸುಕ್ಕು, ಮೀನು ಫೈ

ಪಾಠ 9-ಪಿ.ಬಿ.ಧಾಲಿಗಳು-ಒಂದು ಶಾಟ್ ಧಾಲಿ

ಪಾಠ 10-ಪಿ.ಬಿ.ಪಿಸ್ತುಗಳು-ಮಶ್ರೂಮ್ ಬಿರಿಯಾನಿ

ಪಾಠ 11-ಪಿ.ಬಿ.ಬೇಳೆಗಳು

ಪಾಠ 12-ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಷರ್ ಫೈಯಿಂಗ್‌ನ ಪರಿಚಯ

ಪಾಠ 13-ಪಿಬಿ ಬೆಣ್ಣೆ-ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆವಿಯಾಗುವಿಕೆ-ತುಪ್ಪ

ಪಾಠ 14-ಉಳಿಕೆ ಉಷ್ಣದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ-ಬಾಟಲ್ ತಡ್ಡ

ಪಾಠ 15-ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ವಿಧಾನ

ಭಾಗ-3 ಪಾಠ 1-15

Part 2 - lessons 1-15

ಪಾಠ-1 ಪ್ರಮಾಣಿಕರಣ

Lesson 1: Standardization

ಎಲ್ಲಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು OPOS ನ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ. ಇದು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. OPOS ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ಉಪಕರಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ವಿಧಾನ-2 ಲೀಟರ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪಾಟ್ ನಲ್ಲಿ $\frac{1}{4}$ ಕಪ್ (60ಎಂ.ಎಲ್.) ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ, ತೂಕವನ್ನು ಇರಿಸಿ, ಇದನ್ನು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಯಾವ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ 1 ಸಿಳ್ಳೆಯು 1 ರಿಂದ 2 ನಿಮಿಷದ ಮಧ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಉಪಕರಣದ/ಪಾತ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ ತಾಪಮಾನ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಳ್ಳೆಯು 1 ನಿಮಿಷದ ಮೊದಲು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಸ್ವವ್‌ನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಸಿಳ್ಳೆಯು 2 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಬಂದರೆ ಸ್ವವ್‌ನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ,

ಗ್ಯಾಸ್ ಸ್ವವ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವಿರಾದರೆ ಬೆಂಕಿಯ ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಪಾತ್ರೆಯ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವಂತೆ ಇಡಿ. ಪಾತ್ರೆಯ ಕೈಗಳು ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಸ್ವವ್‌ನ ಬರ್ನರ್ ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಡಕ್ಷನ್ ಸ್ವವ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ತಾಪಮಾನವು ಸುಮಾರು 1200 ವ್ಯಾಟ್‌ಗಳಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಮತ್ತು ಸಿರಾಮಿಕ್ ಸ್ವವ್‌ಗಳು ಬಿಸಿಯಾಗಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು 5 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಮೊದಲು ಆನ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು.

ಪಾಠ 2-ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್ ಪರಿಚಯ

Lesson 2: An introduction to pressure baking

ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣ, ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ, ನೀರು ಇಲ್ಲ OPOS ಮಂತ್ರ ಕಲಿಯುವಿಕೆ

ವಿಧಾನ :

2 ಲೀಟರ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪಾಟ್ ನಲ್ಲಿ $\frac{1}{4}$ ಕಪ್ ನೀರು, 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಎಣ್ಣೆ, 2 ಕಪ್ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬೀನ್ಸ್ (250 ಗ್ರಾಂ) $\frac{1}{2}$ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪು, 1 ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು (1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್) ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ, ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ 2 ಸಿಳ್ಳೆ ಅಥವಾ 4 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ, ಸ್ವವ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ ತೂಕವನ್ನು ಎತ್ತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರೆಷರ್‌ನ್ನು ಇಳಿಸಿ. ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಲಸಿ, ಈಗ ಬೀನ್ಸ್ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೋಡಿ.

$\frac{1}{4}$ ಕಪ್ ನೀರು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತಿ ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಲ್ಲಾ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳು/ಮಾಂಸಗಳು ತನ್ನದೇ ರಸದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅಥವಾ ನೀರು ಇಲ್ಲದೇ ಬೇಯುತ್ತವೆ. ನೀರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೇ ? ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ತರಕಾರಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಲಿಲ್ಲವೆ ? ಎಲ್ಲಾ ಕಲಸಿದ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಉಳಿದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಸಿಳ್ಳೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ. ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು ನೀರು ಹೊರಸೂಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಬಟಾಟೆಯಂತೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು,

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ, ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕ್ ಮಾಡಿ. ನೀರು ಬೆಂಡೆಯಿಂದ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

ಪಾಠ 3: ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕ್ ಮಾಡುವ ಉಟಗಳು.

ತವ ಪುಲಾವ್ ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕ್ ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟ (ಸ್ಟಾರ್ಚ್)ದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ

Lesson 3: Pressure Bake full meals.

ವಿಧಾನ :

ಎರಡು ಲೀಟರಿನ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪಾಟ್ ನಲ್ಲಿ ¼ ಕಪ್ ನೀರು 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಎಣ್ಣೆ, 2 ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸುಗಳು, 1 ಕಪ್ ಬೀನ್ಸ್, 1 ಕಪ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್ (ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವವು) ½ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪು, ½ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಗರಂ ಮಸಾಲ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ, ತೂಕವನ್ನು (ವೈಟ್) ಹಾಕಿ, ಸ್ವವ್‌ನ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ 2 ಸೀಟಿಗಳು ಅಥವಾ 4 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ (ಯಾವುದು ಮೊದಲು ಬರುವುದೋ ಅದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ) ಬೇಯಿಸಿ. ಸ್ವವ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ. ಪಾತ್ರೆಯ ಪ್ರೆಷರ್ ತೂಕವನ್ನು ಎತ್ತುವುದರ ಮೂಲಕ ಇಳಿಸಿ. ಮುಚ್ಚಳ ತೆರೆದು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಲಸಿ. ಈಗ 3 ಕಪ್ ಪಿಷ್ಟ (ಬೇಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಅನ್ನ 1 ರೊಟ್ಟಿಯ ತುಂಡುಗಳು/ಬೇಯಿಸಿದ ಪಾಸ್ತಾ/ತೊಳೆದು ಬಸಿದ ಅವಲಕ್ಕಿ/ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್ ತುಂಡುಗಳು)ನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ.

ಪಾಠ 4: ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೂಪ್‌ಗಳು-ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೂಪ್ ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕ್ ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರಣ

Lesson 4: Pressure baking soups

ವಿಧಾನ

ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪಾಟ್ ನಲ್ಲಿ 2 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ನೀರು, 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಬೆಣ್ಣೆ, 2 ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸುಗಳು, 2 ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ (ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ) ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳು, ½ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪು, ½ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಗರಂ ಮಸಾಲ, ½ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಹುಡಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ತೂಕವಿರಿಸಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ 2 ಸೀಟಿಗಳು ಅಥವಾ 4 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಸ್ವವ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ. ಪ್ರೆಷರ್ ನ ತೂಕವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎತ್ತುವುದರ ಮೂಲಕ ಇಳಿಸಿ, ಮುಚ್ಚಳ ತೆರೆಯಿರಿ. 2 ಕಪ್ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ, ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಹಾಕಿ ತೆಳುವಾದ ದ್ರಾವಣವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪಾಠ 5 ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಪುಡಿ ಮಾಡುವಿಕೆ (Mash) ಪಾವ್ ಬಾಜಿ

ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕ್ ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪುಡಿ ಮಾಡುವಿಕೆ

Lesson 5: Pressure bake and mash

ವಿಧಾನ : ಎರಡು ಲೀಟರ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪಾಟ್ ನಲ್ಲಿ ¼ ಕಪ್ ನೀರು, 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಬೆಣ್ಣೆ, 2 ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿ ಮೆಣಸುಗಳು, 1 ಕಪ್ ಬಟಾಟೆ, 1 ಕಪ್ ಬೀನ್ಸ್, 1 ಕಪ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್ (ಎಲ್ಲ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು) ¼ ಕಪ್ ಸಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೀಟ್‌ರೂಪ್ ½ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪು, ½ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಗರಂ ಮಸಾಲ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ 3 ಸೀಟಿ ಅಥವಾ 5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ತೂಕ ಎತ್ತಿ ಪ್ರೆಷರ್ ಅನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಲಸಿ. ಇದನ್ನು ಬ್ರೆಡ್/ಪಾವ್‌ನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿ

ಪಾಠ 6: ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್ ಗ್ರೇವಿಗಳು-ಕೂಮ್ ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕ್ ಮಸಾಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ (ಪೇಸ್ಟ್)

Lesson 6: Pressure baking gravies

ವಿಧಾನ

ಮಸಾಲೆ ಮಿಶ್ರಣ : 10 ಗೇರು ಬೀಜಗಳು/ಗೋಡಂಬಿ, 3 ಹಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸುಗಳು, ½ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪು, ½ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಗರಂ ಮಸಾಲ, 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಎಣ್ಣೆ, ¼ ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿ ದಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣ ತಯಾರಿಸಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.

ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪಾಟ್ ನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ/ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಇರಿಸಿ.

ಪದರ 1 (ಲೇಯರ್ 1) : ¼ ಕಪ್ ನೀರು, 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪು,

ಪದರ 2 : 1 ಕಪ್ ಬಟಾಟೆ, 1 ಕಪ್ ಬೀನ್ಸ್, ಕಪ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್ (ಎಲ್ಲವೂ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು)

ಪದರ 3 : ಮೇಲೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಸಾಲೆ ಮಿಶ್ರಣವಿರುವ ಕಪ್‌ನ್ನು ಮತ್ತು 2 ತೊಳೆದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು (ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ) ತರಕಾರಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ

ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ, ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ 3 ಸೀಟಿ ಅಥವಾ 5 ನಿಮಿಷಗಳು (ಯಾವುದು ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿ) ಬೇಯಿಸಿ, ಪ್ರೆಷರ್‌ನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ತೆರೆಯಿರಿ. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಿಡಿ.

ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.

¼ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಅಥವಾ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ತೆಳುವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ತುಂಡರಿಸಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪಾಠ 7- ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸಾಂಬಾರು ಆಧಾರಿತ-ನೀರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೊಟೊ ಮಿಶ್ರಣ

ನಿಯಂತ್ರಿತ ಕ್ಯಾರಮಲೈಸೇಷನ್

Lesson 7: Tomato caramelization

ವಿಧಾನ :

2 ಲೀಟರ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪಾಟ್ ನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪದರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ

ಪದರ 1 : ¼ ಕಪ್ ಎಣ್ಣೆ

ಪದರ 2 : 1 ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ನೀರುಳ್ಳಿ (125 ಗ್ರಾಂ), 5 ಪೂರ್ಣ ಸಣ್ಣ ಟೊಮೊಟೊಗಳು (125 ಗ್ರಾಂ), 5 ಪೂರ್ಣ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕಾಳುಗಳು, 2 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಶುಂಠಿ, 5 ಪೂರ್ಣ (ಇಡಿಯಾದ)

ಹಸಿಮೆಣಸುಗಳು

ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ 5 ಸಿಳ್ಳೆ ಅಥವಾ 4 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ, ತೂಕವನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರೆಷರ್‌ನ್ನು ಇಳಿಸಿ, ಮುಚ್ಚಳ ತೆರೆದು 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ½ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಗರಂ ಮಸಾಲ, ½ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಿ.

ಸಲಹೆಗಳು :

ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾರಮಲೈಸೇಷನ್ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಯಿಸಿ

ದೊಡ್ಡ ಟೊಮೊಟೊಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಳಗಿರುವ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ನೀರುಳ್ಳಿಯ ಬೇಗನೆ ಕ್ಯಾರಮಲೈಸೇಷನ್‌ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಟೊಮೊಟೊ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳು ಪಾತ್ರೆಯ ಅಡಿಭಾಗವನ್ನು ತಾಗುವಂತೆ ಇಡಿ. ನೀರುಳ್ಳಿಯ ತೇವಾಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ¼ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ

ಇಟ್ಟು, ಹಿಂಡಿ ನೀರಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ. ಮುಚ್ಚಳ ತೆರೆದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಪಾಠ 8 ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್-ಮಾಂಸಹಾರ-ಮಟನ್ ಸುಕ್ಕು

Lesson 8: pressure baking meats

ವಿಧಾನ :

2 ಲೀಟರ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪಾಟ್ ನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪದರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಪದರ 1 : 2 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಎಣ್ಣೆ

ಪದರ 2- ½ ಕಪ್ ಕತ್ತರಿಸಿದ (ಪೂರ್ಣ/ಇಡಿಯಾದ) ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ನೀರುಳ್ಳಿ, 250 ಗ್ರಾಂ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮೂಳೆಗಳಿಲ್ಲದ ಮಟನ್

ಪದರ 3 - ½ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಪ್ರತಿಯೊಂದು (ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ), 1

ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಿಟ್ಟು/ಪೇಸ್ಟ್, 1/8 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಅರಸಿನ ಪುಡಿ

ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ 25 ಸೀಟಿಗಳು ಅಥವಾ 8 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.

ಪ್ರೆಷರು ತಾನಾಗಿಯೇ ಇಳಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಮುಚ್ಚಳ ತೆರೆದು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಲಸಿ/ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಸೂಚನೆಗಳು :

ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದ್ದರೆ-ಬೇಯಿಸುವ ಸಮಯ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ/ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ

ಕಡಿಮೆ ಬೇಯಿಸಿದ್ದರೆ -ಬೇಯಿಸುವ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚುಮಾಡಿ/ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ/ಎಳೆಯ ಮಾಂಸ ಬಳಸಿ

ಪಾಠ 9-ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್-ಥಾಲಿಗಳು ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾಡುವ ಥಾಲಿಗಳು

ವಲಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್

Lesson 9: one shot thalis/ zoned pressure baking

ವಿಧಾನ

2 ಲೀಟರ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪಾಟ್ ನಲ್ಲಿ ¼ ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ವಿಭಜಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು 3 ವಲಯಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ.

ವಲಯ 1- 1 ಕಪ್ ಎಚ್ಚಿದ ಬೀನ್ಸ್, ¼ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪು, 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ

ವಲಯ 2- 1 ಕಪ್ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಟಾಟೆ, 1 ಟೊಮೊಟೊ (ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಅಲ್ಲಿ ½ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪು, ½ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ½ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ)

ವಲಯ 3 - 2 ಕಪ್ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, 1 ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು, ½ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪು, ½ ಕಪ್ ಬೇಯಿಸಿದ ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸುವ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ 2 ಸೀಟಿ ಅಥವಾ 5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಪ್ರೆಷರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಸಿ.

ವಲಯ 1 ರಲ್ಲಿದ್ದ ಬೀನ್ಸ್ ನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಕಲಿಸಿಡಿ. ವಲಯ 2 ರಲ್ಲಿದ್ದ ಟೊಮೊಟೊವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ½ ಕಪ್ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಲಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಟಾಟೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.

ವಲಯ 3ರಲ್ಲಿದ್ದ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ¼ ಕಪ್ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲಿಸಿ.

ಸಲಹೆ:

ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸಾಂಬಾರಿನ ಮಸಾಲೆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಪಾಠ-10 ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್ ಪಿಷ್ಟಗಳು-ನೀರಿಲ್ಲದ ಮಶ್ರೂಮ್ ಬಿರಿಯಾನಿ

Lesson 10: Pressure baking starches - mushroom biryani

ವಿಧಾನ :

4 ಕಪ್ ಮಶ್ರೂಮ್, ½ ಕಪ್ ಕ್ಯಾರಮೆಲ್ಯೆಸ್ ಮಾಡಿದ ನೀರುಳ್ಳಿ, ¼ ಕಪ್ ಮೊಸರು, 2 ಸೀಳಿದ ಹಸಿಮೆಣಸುಗಳು 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಗರಂ ಮಸಾಲ ಮತ್ತು ಪುದಿನ ಸೊಪ್ಪು 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪು-ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿಡಿ.

1 ಕಪ್ ಬಾಸ್ಮತಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆಹಾಕಿ ಸೋಸಿಡಿ.

ಎರಡು ಲೀಟರ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪಾಟ್ ನಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಪದರಗಳಾಗಿಡಿ.

ಪದರ 1 : 2 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪು

ಪದರ 2 : 1 ಕಪ್ ಹಚ್ಚಿದ ಟೊಮೊಟೊಗಳು

ಪದರ 3 : 2 ಕಪ್ ಮಶ್ರೂಮ್ ಮಿಶ್ರಣ

ಪದರ 4 : ನೆನೆಸಿ ಸೋಸಿದ ಅಕ್ಕಿ

ಪದರ 5 : 2 ಕಪ್ ಮಶ್ರೂಮ್

ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ 4 ಸೀಟಿಗಳು ಅಥವಾ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.

ಪ್ರೆಷರ್ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲು ಬಿಡಿ. ಮುಚ್ಚಳ ತೆರೆದು ಕಲಸಿ.

ಸಲಹೆ :

1 ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿಗೆ 400 ಗ್ರಾಂ ಮಶ್ರೂಮ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ಮೇಲಿನ ಪದರ ಮಶ್ರೂಮ್‌ನಿಂದ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಆವರಿಸಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನ್ನವು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ

ಪಾಠ 11 ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್ ಬೇಳೆಗಳು

Lesson 11: Pressure baking Dal

ವಿಧಾನ :

1 ಕಪ್ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು 2 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ಸೋಸಿ.

2 ಲೀಟರ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪಾಟ್ ನಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಪದರಗಳಾಗಿ

ಪದರ 1 : 2 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪು

ಪದರ 2 : ¼ ಕಪ್ ನೀರು

ಪದರ 3 : ಬೇಳೆ, ¼ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಅರಸಿನ ಪುಡಿ

ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ, ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸುವ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ 2 ಸೀಟಿ ಅಥವಾ 5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಪ್ರೆಷರ್ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಯಲಿ (ತೂಕವನ್ನು ಎತ್ತಬೇಡಿ) ಮುಚ್ಚಳ ತೆರೆದು ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

ಸಲಹೆಗಳು

ಬೇಳೆಗಳು ನೆನೆಸಿದಾಗ ತೂಕದಲ್ಲಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಬೇಳೆಗಳು ಬೇಯದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ (1 ಸೀಟಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ)

ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ/ಹೆಸರು ಬೇಳೆ/ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಪಾಠ 12 ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಷರ್ ಫೈ : ಬಾಟಲ್ ಥಡ್ಡ

Lesson 12: CPF

ವಿಧಾನ :

ಎರಡು ಲೀಟರ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪಾಟ್ ನಲ್ಲಿ , 1 ಕಪ್ ರೀಫೈನ್ಡ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು $\frac{1}{4}$ ಕಪ್ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ $\frac{1}{4}$ ಕಪ್ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ, ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ (ಹೈ) ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ 3 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಸ್ವವನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿ ಪ್ರೆಷರ್‌ನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಸಿ, ಮುಚ್ಚಳ ತೆರೆಯಿರಿ.

ಈಗ $\frac{1}{4}$ ಕಪ್ ಸಾಸಿವೆ, $\frac{1}{4}$ ಕಪ್ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು $\frac{1}{4}$ ಕಪ್ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಿ.

- 1) ಇಂಡಕ್ಷನ್ ಸ್ವವ್ ಆದರೆ ಉತ್ತಮ
- 2) ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸ್ವವ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಬೇಡಿ
- 3) ಟೈಮರನ್ನು ಬಳಸಿ

ಪಾಠ 13 : ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್ ಬೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ತುಪ್ಪ ಮಾಡುವುದು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆವಿಯಾಗುವಿಕೆ

Lesson 13: controlled evaporation

ವಿಧಾನ :

2 ಲೀಟರ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪಾಟ್ ನಲ್ಲಿ 250 ಗ್ರಾಂ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ, ತೂಕವನ್ನು ಹಾಕಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೀಟಿಯು ಬರುವ ಸಮಯದ ಅಂತರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವ ಎರಡು ಸೀಟಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಅಂತರ ದ್ವಿಗುಣ (ಡಬಲ್) ಆಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಥವಾ 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಯಾವುದೇ ಸೀಟಿ ಬಾರದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವವ್ ಅನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿ, ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರೆಷರ್‌ನ್ನು ಇಳಿಸಿ, ತಣ್ಣಗೆ ಆದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಶೇಖರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು :

- 1) ವಿಧಾನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಮನನ ಆಗುವ ತನಕ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.
- 2) 250 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ
- 3) ಸಣ್ಣ ಕಟಕಟ ಶಬ್ದ (ಕ್ರಾಕ್ಲಿಂಗ್)ವು ತುಪ್ಪವು ತಯಾರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ
- 4) ಇಂಡಕ್ಷನ್ ಸ್ವವ್‌ನ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ

ಪಾಠ 14 ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ತಂತ್ರ-ರವೆ ಭರ್ಫಿ ವಿಧಾನ

Lesson 14: sugar syrup

ವಿಧಾನ :

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ (ತುಪ್ಪ ಲೇಪಿಸಿದ) ಎರಡು ಬಾರಿ ಹುರಿದ 130 ಗ್ರಾಂ ರವೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

2 ಲೀಟರ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪಾಟ್ ನಲ್ಲಿ 200 ಗ್ರಾಂ. ಸಕ್ಕರೆ, 60 ಗ್ರಾಂ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ 4 ಸೀಟಿಯವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ, ಪ್ರೆಷರ್‌ನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರೆಯಿರಿ. ಈ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವನ್ನು ರವೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಹರಡಿ.

ಸೂಚನೆಗಳು :

- 1) ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೂಕಮಾಡಿ
- 2) ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೇವಾಂಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- 3) ದಪ್ಪವಾದ ಪಾಕ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಸೀಟಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ

ಪಾಠ 15 ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ (ಸ್ಕೇಲಿಂಗ್ ಅಪ್) ವಿಧಾನ ಕೂರ್ಮ-8 ಜನರಿಗೆ ದಪ್ಪವಾದ, ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರೆಷರ್ ಬೇಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು.

Lesson 15: scaling up (kurma)

ವಿಧಾನ :

20 ಗೋಡಂಬಿ, 10 ಹಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸುಗಳು, 1.5 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪು, 1.5 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಗರಂ ಮಸಾಲ ಪುಡಿ, 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಎಣ್ಣೆ, ½ ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಕಡೆಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರಿ.

2 ಲೀಟರ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪಾಟ್ ನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪದರ ಪದರವಾಗಿ ಇಡಿ

ಪದರ 1 : ¼ ಕಪ್ ನೀರು, 1 ಟೀಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ

ಪದರ 2 : 1 ಕಪ್ (ಬಟಾಟೆ, ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್) ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿರುವುದು

ಪದರ 3 : ಮಸಾಲೆ ಮಿಶ್ರಣವಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತರಕಾರಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. 4 ತೊಳೆದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡಬಹುದು.

ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ 3 ಸೀಟಿ ಅಥವಾ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.

ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರೆಷರ್‌ನ್ನು ಇಳಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ತೆರೆಯಿರಿ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿಡಿ. ಮಸಾಲೆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತರಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ (ಮಿಕ್ಸ್) 1 ಕಪ್ ಹಾಲು ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು 1 ಕಪ್ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸೇರಿಸಿ.

MARATHI

OPOS चा परिचय :

१ OPOS म्हणजे काय?

OPOS (वन पॉट, वन शॉट) ही आपल्याला स्वयंपाकघरातून स्वातंत्र्य देणाऱ्या, स्वयंपाकातील कष्ट दूर करणाऱ्या आणि कोणालाही आत्मविश्वासाने स्वयंपाक करायला सक्षम बनविणाऱ्या एक वैज्ञानिक पाककला तंत्रांचा संच आहे. सर्व OPOS पाककृती एक भांडे वापरतात आणि सर्व स्वयंपाक एका झटक्यात केला जातो. इतर प्रक्रिया नाहीत. कुठलीही देखरेख नाही. भीती नाही. पास्तापासून पनीर मखनी, मलाई कोफ्ता ते म्हैसूरपाक पर्यंत OPOS रेसिपीज् इन्स्टंट नूडल्स शिजवण्यापेक्षा सुलभ आणि वेगवान आहेत. OPOS प्रेशर बेकिंग तंत्रावर आधारीत आहे, ज्यात अन्नाची चव, घडण, रंग आणि पोषण जास्तीत जास्त टिकवली जातात आणि अन्न स्वतः च्या रसा मध्ये, उच्च तापमानावर थोडक्या वेळात शिजवले जाते. प्रेशर बेकिंग हे पारंपारिक स्वयंपाकापेक्षा स्टार फ्राइंग सारखे आहे.

२ OPOS ची हमी

OPOS स्वयंपाकाची सर्वात स्वच्छ, पर्यावरण अनुकूल, स्वास्थ्यकारक, चविष्ट आणि जलद पद्धत आहे.

OPOS सगळ्यांसाठी, सगळीकडे आणि कधीही काम करतं.

ही OPOS ची हमी हजारो घरांमध्ये रोज प्रमाणित होते. OPOS च्या जादूने अनुभव आणि मानवी कौशल्याची जागा मानक उपकरण व योग्य तंत्राने घेतली आहे.

फेसबुक वरती OPOS Support Group २४ तास मदती साठी उपलब्ध असतो.

३ OPOS कशासाठी?

OPOS पर्यावरणाला अनुकूल आहे. एकच भांडे साफ करावे लागते.

OPOS स्वच्छ आणि किमान व्याप देणारे आहे.

OPOS जलद आहे. एक थाळी १० मिनीटां मध्ये तयार होते.

OPOS मुक्तिदायक आहे. सततची देखरेख करावी लागत नाही.

OPOS स्वास्थ्यकारक आहे. अन्नाची पौष्टिकता वाढवणारे आहे.

OPOS परिवर्तनशील आहे. तुम्ही तुमच्या पद्धतीने जेवण करू शकता.

OPOS किफायतशीर आहे. इंधन आणि पाणी वाचवते.

OPOS स्वादिष्ट आहे. स्वादाची तीव्रता वाढविते.

OPOS पारदर्शक आहे. सगळ्यांसाठी काम करते.

OPOS सुसंगत आहे. नेहमी काम करते.

OPOS सार्वत्रिक आहे. सगळ्या पाककृती बनवू शकते.

OPOS सशक्तीकारक आहे. आत्मविश्वास वाढवते.

OPOS रंगतदार आहे. पदार्थांचे रंग उजळते.

OPOS सोपे आहे. कोणीही जेवण बनवू शकते.

OPOS मनोरंजक आहे. लहान मुले पण करू शकतात एवढे सोपे आहे.

४ धडा योजना

ही धडा योजना १५ धड्यांची आहे, जी प्राथमिक पासून प्रगत पर्यंत वर्गीकृत केले आहेत, जे वापरून तुम्हाला कोणतेही जेवण आणि पाककृती करता येईल. खालील गोष्टिंची नक्की काळजी घ्या :

१ मानक उपकरणे वापरा. सामान्य प्रेशर कुकर जास्त उष्णता, विना पाण्याने शिजवण्या साठी किंवा प्रेशर फ्रायिंग साठी बनवलेले नाहीत.

२ धड्याची अंमलबजावणी कुठलाही बदल न करता करा.

३ धडा १ पासून सुरवात करा. दिलेल्या क्रमाने धडे शिका. प्रत्येक धड्याला फक्त ५ मिनीटे लागतात.

४ शिट्ट्या किंवा वेळ, जे आधी होईल, त्यावर जा.

५ मॅजिक पाँट कधीही जबरदस्तीने उघडू किंवा बंद करू नका.

६ प्रथम जेवण करायला शिका. नंतर इतरांना खाऊ घालण्यासाठी जेवण बनवा. आणि सर्वात शेवटी इतरांना प्रभावित करायला!

प्राथमिक ते प्रगत श्रेणीची ही धडा योजना आपल्याला कोणत्याही पाककृती तयार करण्यास मदत करेल.

कृपया खात्रीने :

१. मानक उपकरणे वापरा.

२. कोणताही बदल न करता धड्याचे पालन करा.

३. धडा १ पासून प्रारंभ करा. कृपया क्रमानुसार धडे शिका.

४. शिट्ट्या / वेळ यातील जे काही पहिले होईल त्यानुसार जा.

५. मॅजिकपाँट उघडताना किंवा बंद करताना कधीही शक्तीचा वापर करू नका.

धडा योजना:

यामध्ये 15 धडे आहेत. प्रत्येकास 5 मिनिटे लागतात. कृपया ते समजे पर्यंत वेळ घ्या. पुढील धड्यावर जाण्यापूर्वी आधीचे धडे नीट समजले आहेत ह्याची खात्री करून घ्या.

धडा १ हा आपली उपकरणे OPOS योग्य आहेत की नाही हे तपासून आपल्या सर्वांना एकाच पातळीवर आणतो. एकदा MP चे मानककरण झाल्यावर जे माझ्या MP मध्ये होते तसेच तुमच्या MP मध्ये व्हायला पाहिजे. पाठ २ आपल्याला प्रेशरबेकिंगशी परिचित करतो - थोड्या काळामधे उच्च उष्णतेने स्वतः च्या रसामध्ये अन्न शिजवण्याचे हे तंत्र आहे. हे धडे OPOS चा पाया आहेत. सूप, ग्रेव्ही, करीज, स्टार्च, डाळ, मांस आणि पूर्ण थाळी 3 ते 11 धड्यात प्रेशरबेकिंगच्या विस्तारा द्वारे शिकवले जातात. धडा १२ मध्ये कोल्ड प्रेशर फ्राईगचा परिचय केलेला आहे. धडा १२ मध्ये heat retention (उष्णता राखणे) तंत्राने bottled फोडणी शिकवलेली आहे. धडा १३ तूप तयार करण्यासाठी controlled evaporation वापरण्या बद्दल आहे आणि धडा १४ हा साखरेच्या पाकावर आधारित असलेल्या मिठाईचे द्वार उघडतो. हे धडे OPOStars प्रत्यक्षात वापरत असलेल्या तंत्रांच्या पेक्षा सोपे आहेत. आपण OPOS नीट समजल्यावर, पाणी कमी करा, उष्णता वाढवा आणि जादूचा अनुभव घ्या.

धडा 1. मानकीकरण

धडा 2. प्रेशर बेकड भाज्या

धडा 3 प्रेशर बेकड जेवण : PB आणि स्टार्च मिसळा

धडा ४ PB सूप्स: PB आणि ब्लेंड करा- गाजर सूप

धडा 5. PB मिश्र भाज्या, अंडी - अंडा पाव भाजी

धडा 6. PB ग्रेवीज : करी पेस्टसह पीबी - कुर्मा

धडा 7. PB करी बेस: नियंत्रित कॅरमलायझेशन - कांदा-टोमॅटो मदर सॉस

धडा 8. PB मांस - काळेमिरी चिकन, मटण सुक्का, फिश फ्राय

धडा 9. PB थाळ्या- एक शॉट थाळी (झाय करी, ग्रेव्ही, डाळ)

धडा 10. PB स्टार्च - मशरूम बिर्याणी

धडा 11. PB डाळ

पाठ 12. कोल्ड प्रेशर फ्रायिंगची ओळख (Bottled फोडणी)

धडा 13. PB बटर: नियंत्रित बाष्पिकरण - तूप

धडा 14. साखरेच्या पाकाची युक्ती

धडा 15. जास्त प्रमाणात जेवण बनविणे (scaling up)

विभाग 3: धडे 1-15

धडा 1: मानकीकरण

आपली उपकरणे OPOS साठी योग्य आहेत हे सुनिश्चित करण्यासाठी. प्रमाणिकरण आपल्या सर्वाना समान पातळीवर आणते.

2 L मॅजिकपॉटमध्ये 1/4 C (60 मिली) पाणी घाला. बंद करा, वजन बसवा आणि स्टोव्ह चालू करा. 'उच्च' वर शिजवा जेणेकरून 1 ते 2 मिनिटांच्या दरम्यान पहिली शिटी होईल. बंद करा.

1 मिनिटापेक्षा कमी वेळात शिटी वाजली? उष्णता कमी करा.

2 मिनिटांनंतर शिटी वाजली? उष्णता वाढवा.

गॅसवर, याची खात्री करा की ज्योत बाजूनी न येता आपल्या मॅजिकपॉटचा केवळ बेस व्यापते.

हॅडल्स गरम होत आहेत? बर्नर बदला / इंडक्शन वापरा.

इंडक्शनवर, 'उच्च' सुमारे 1200W आहे.

इलेक्ट्रिक / सिरेमिक स्टोव्हटॉप्स सुस्त असतात आणि आपण त्यावर मॅजिकपॉट ठेवण्यापूर्वी 5 ते 15 मिनिटे प्रीहीटिंगची आवश्यकता असते.

धडा 2 - प्रेशर बेकिंगची ओळख

'उच्च उष्णता, कमी वेळ, पाणी नाही' असा OPOS चा मंत्र आहे.

2 L मॅजिकपॉटमध्ये 1/4 C पाणी, 1 tsp तेल, 2 C चिरलेली फरसबी (250 ग्रॅम), 1 / 2tsp मीठ, चिरलेली हिरवी मिरची (1tsp) घाला. बंद करा, वजन बसवा आणि स्टोव्ह चालू करा. 2 शिट्ट्या किंवा 4 मिनिटे, जे पहिले होइल तोवर शिजवा. स्टोव्ह बंद करा. हळूवारपणे प्रेशर रिलीज करा. उघडा. सर्व मिसळा. रंग बघुन आश्चर्यचकित व्हा.

आपण घातलेले 1/4 C पाणी जळणे टाळण्यासाठी विमा म्हणून नवशिक्यांसाठी आहे. बऱ्याच ताज्या भाज्या / मांस स्वतः च्या रसात अगदी कमी किंवा विना पाण्यात शिजतात..

जास्त पाणी झाले? पाणी कमी करून पुन्हा करा.

• कमी शिजले? सर्व मिसळा आणि बंद करून ठेवा. उष्णतेमध्ये शिजवेल. किंवा अधिक १ शिटीवर शिजवा.

आपल्या आवडत्या भाज्यांनी धड्याचा पुन्हा पुन्हा सराव करा.

ज्या भाज्यांमध्ये पाण्याचे प्रमाण जास्त असते, अशा भाज्यांच्या मोठ्या फोडी करा.

बटाट्यासारख्या कडक भाज्या बारीक कापा.

हिरव्या भाज्या खूप संकुचित होतात.

गुळगुळितपणा टाळण्यासाठी भेंडी पूर्णपणे कोरडी असणे आवश्यक आहे. मोठे तुकडे कापून फक्त तेलावर PB करा.

धडा 3. प्रेशर बेकड जेवण : तवा पुलाव

प्रेशर बेकड भाज्या स्टार्चमध्ये मिसळणे

2L मॅजिक पॉटमध्ये

१/४ C पाणी, १ tsp तेल, २ चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या, प्रत्येकी १ C (फरसबी, गाजर) बारिक चिरलेले, १/२ tsp प्रत्येकी (मीठ, गरम मसाला) घाला. बंद करून वजन बसवा आणि स्टोव्ह चालू करा. २ शिट्ट्या किंवा ४ मिनिटे, जे पहिले होइल त्यानंतर स्टोव्ह बंद करा. हळूवारपणे प्रेशर रिलीज करा. पॉट उघडा. सर्व मिसळा. ३ C स्टार्च मिसळा (शिजवलेले आणि थंड केलेला भात/ चपातीचे तुकडे / शिजलेला पास्ता / धुतलेले पोहे / कुरमुरे / ब्रेडचे तुकडे)

धडा ४. प्रेशर बेकड सूप: गाजराचे सूप

प्रेशर बेकिंग आणि ब्लेंडिंग

२ L मॅजिक पॉटमध्ये

२ tblsp पाणी, १ tblsp लोणी, २ चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या, २ C बारीक चिरलेले गाजर, १/२ tsp प्रत्येकी (मीठ, गरम मसाला, काळेमिरी पावडर). बंद करून वजन बसवा आणि स्टोव्ह चालू करा. २ शिट्ट्या किंवा ४ मिनिटे, जे पहिले होइल त्यानंतर स्टोव्ह बंद करा. हळूवारपणे प्रेशर रिलीज करा. पॉट उघडा. २ C गरम पाणी मिसळा. सर्व स्टिक ब्लेंडरने ब्लेंड करा.

धडा ५. प्रेशर बेकिंग मॅशेस: पाव भाजी

प्रेशर बेकड मिश्र भाज्यांचा मॅश.

२ L मॅजिक पॉटमध्ये

१/४ C पाणी, १ tblsp बटर, २ चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या. १ C प्रत्येकी छोटे चिरलेले (बटाटे, फरसबी, गाजर), १/४ C बारीक चिरलेले बीट, १/२ tsp (मीठ, गरम मसाला) घाला. बंद करून वजन बसवा आणि स्टोव्ह चालू करा. ३ शिट्ट्या किंवा ५ मिनिटे, जे पहिले होइल त्यानंतर स्टोव्ह बंद करा. हळूवारपणे प्रेशर रिलीज करा. पॉट उघडा. सर्व coarsely मॅश करा. टोस्टेड ब्रेड / पावा सह सर्व्ह करा.

धडा ६. प्रेशर बेकड ग्रेवीज : कुर्मा

करी पेस्ट्स बरोबर प्रेशर बेकिंग

10 काजू, 3 चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या, प्रत्येकी 1/2tsp (मीठ, गरम मसाला), 1 tsp तेल, 1/4 C पाणी जाडसर ब्लेंड करा. एका लहान वाटीत हे मिश्रण ठेवा.

2 L मॅजिक पॉटमध्ये

L1 (पहिला थर) : १/४ C पाणी, १ tblsp तूप

L2 (दुसरा थर) : १ C बारीक चिरलेले प्रत्येकी (बटाटे, फरसबी, गाजर).

L3 (तिसरा थर) : भाज्यांवर करी पेस्ट ठेवा. दोन नीट धुतलेली अंडी (पर्यायी).

बंद करून वजन बसवा आणि स्टोव्ह चालू करा. ३ शिट्ट्या किंवा ५ मिनिटे, जे पहिले होइल, त्यानंतर स्टोव्ह बंद करा. हळूवारपणे प्रेशर रिलीज करा. पॉट उघडा. अंडी काढा. भाज्यांमध्ये करी पेस्ट मिक्स करा. १/४ C दूध किंवा नारळाचे दुध मिसळा. अंडी थंड होऊ द्या. सोलून आणि अर्धी कापून ग्रेव्हीमध्ये सोडा.

धडा ७. प्रेशर बेकिंग करी बेस : कांदा-टोमॅटो मदर सॉस.

नियंत्रित कॅरॅमलायझेशन

2L मॅजिक पॉटमध्ये खालीलप्रमाणे थर लावा :

L1: १/४ C तेल

L2 : १ C चिरलेला कांदा (125 ग्रॅम), 5 लहान टोमॅटो (125 ग्रॅम), 5 सोललेल्या लसूण पाकळ्या, 2 tblsp चिरलेले आले, 5 हिरव्या मिरच्या.

बंद करून वजन बसवा आणि स्टोव्ह चालू करा. 5 शिट्ट्या किंवा 4 मिनिटे, जे पहिले होइल, त्यानंतर स्टोव्ह बंद करा. हळूवारपणे प्रेशर रिलीज करा. उघडा. त्यात 1tsp काशिमरी मिरची पावडर, 1/2tsp गरम मसाला, 1 / 2tsp मीठ घाला. सर्व मॅश करा. बाटली मध्ये भरून ठेवा.

टिपा :

आपल्याला जास्त कॅरॅमलायझेशन आवश्यक असल्यास जास्त वेळ शिजवा. मोठे टोमॅटो वापरत असल्यास, त्यांना अर्ध्यात कापा आणि बिया काढून घ्या.

चिरलेला कांदा लवकर कॅरॅमलायझ होतो.

टोमॅटो आणि लसूण तळाला स्पर्श करत आहेत याची काळजी घ्या जेणेकरून ते कॅरॅमलायझ होतील.

जर कांदे खूप पाणेरी असतील तर बारीक चिरून 1/4tsp मीठ मिसळा आणि वापरण्याआधी पिळून घ्या.

उघडल्यावर जास्त तेल काढून टाकू शकता.

धडा 8: प्रेशर बेकिंग मांस - मटण सुक्का

2L मॅजिक पॉटमध्ये खालीलप्रमाणे थर लावा :

L1: 2 tblsp तेल

L2: 1/2 C सोललेले अकखे शॅलट्स, 250 ग्रॅम बारिक चिरलेले बोनलेस मटण

L3 : १/२ tsp प्रत्येकी (मीठ, लाल मिरची पावडर, गरम मसाला, काळेमिरी पावडर), 1 tsp आले-लसूण पेस्ट, 1/8 tsp हळद

बंद करून वजन बसवा आणि स्टोव्ह चालू करा 25 शिट्ट्या किंवा 8 मिनिटांवर, जे पहिले होइल, त्यानंतर स्टोव्ह बंद करा. प्रेशर सेटल होऊ द्या. उघडा. सर्व मिसळा.

टिपा

- जास्त शिजले? कमी वेळ शिजवा/ मोठे तुकडे कापा.
- कमी शिजले? जास्त वेळ शिजवा/ छोटे तुकडे कापा.

धडा 9: प्रेशर बेकिंग थाळी - एक शॉट थाळी

झोन्ड प्रेशर बेकिंग

2L मॅजिक पॉटमध्ये 1/4 C पाणी घाला. तीन झोनमध्ये विभाजित करण्यासाठी विभाजक ठेवा.

झोन 1 मध्ये 1C चिरलेली फरसबी, 1/4tsp मीठ, 1tsp चिरलेली मिरची घाला

झोन २ मध्ये, 1 C बारीक चिरलेले बटाटे, एका स्कुण्ड टोमॅटो १/२ tsp प्रत्येकी मीठ, लाल मिरची पावडर, आले-लसूण पेस्ट यांनी भरलेला.

झोन 3 मध्ये 2 C बारीक चिरलेले पालक, 1 चिरलेली हिरवी मिरची, 1/2 tsp मीठ, 1/2 C शिजलेली डाळ घाला.

बंद करून वजन बसवा आणि स्टोव्ह चालू करा. २ शिट्ट्या किंवा ५ मिनिटे, जे पहिले होइल, त्यानंतर स्टोव्ह बंद करा. हळूवारपणे प्रेशर रिलीज करा.

फरजबी काढून नीट मिसळा. कोरडी करी म्हणून सर्व्ह करा.

टोमॅटो काढा. 1/2 C पाणी घालून मॅश करा. बटाटे मिक्स करा. ग्रेव्ही म्हणून सर्व्ह करा.

डाळ आणि पालक काढा. 1/4 C पाणी घालून मॅश करा. ग्रेव्ही म्हणून सर्व्ह करा.

टिपा :

आपल्या आवडीच्या भाज्या, करी पेस्ट्स वापरू शकता.

धडा 10: प्रेशर बेकिंग स्टार्च - विना पाण्याची मशरूम बिर्याणी

4 C चिरलेले मशरूम, 1/2 C कॅरॅमेलाइझ्ड कांदा, 1/4 C दही, 2 चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या, 1 tbspr प्रत्येकी (गरम मसाला, पुदीना), 1 tsp मीठ एकत्र करा.

1 C बासमती तांदूळ 30 मिनीटे पाण्यात भिजवा आणि पाणी गाळून टाका.

2L मॅजिकपॉटमध्ये, खालील थर:

L1 : २ tbspr तूप

L2 : 1 C चिरलेले टोमॅटो

L3 : 2 C मशरूम

L4 : भिजवलेले तांदूळ

L5 : 2 C मशरूम

बंद करून वजन बसवा आणि स्टोव्ह चालू करा. ४ शिट्ट्या किंवा १० मिनिटे, जे पहिले होइल, त्यानंतर स्टोव्ह बंद करा. प्रेशर सेटल होऊ द्या. उघडा. सर्व मिसळा. फलफ अप करून सर्व्ह करा.

टिपा :

1C भात चांगले शिजवण्यासाठी सुमारे 400 ग्रॅम मशरूमची आवश्यकता असते.

याची खात्री करून घ्या की तांदुळाच्या वरचा थर पूर्णपणे झाकलेला आहे म्हणजे तो कोरडा होणार नाही.

पाठ 11. प्रेशर बेकिंग डाळ

1 C तूर डाळ 2 तास भिजत ठेवा. निथळून घ्या.

2 L मॅजिकपॉटमध्ये, खालील थर लावा :

L1 : २ tblsp तूप

L2 : 1/4 C पाणी

L3 : डाळ, 1 / 4tsp हळद

बंद करून वजन बसवा आणि स्टोव्ह चालू करा. २ शिट्ट्या किंवा ५ मिनिटे, जे पहिले होइल, त्यानंतर स्टोव्ह बंद करा. प्रेशर सेटल होऊ द्या. उघडा. सर्व मिसळा. आवश्यक असल्यास मॅश करा.

टिपा:

मसूर / मुग / चणा डाळ वापरू शकता.

भिजवलेल्या दाळीचे वजन दुप्पट झाल्याची खात्री करा.

जर कमी शिजले असेल तर एक शिट्टी जास्त होऊ द्या.

धडा १२. कोल्ड प्रेशर फ्राईंग (CPF) : Bottled Tadka (बाँटल्ड फोडणी)

२ L मॅजिकपॉटमध्ये १ C रिफाईंड तेल, १/४ C उडीद डाळ, १/४ C चणा डाळ घाला. बंद करा, वजन बसवा आणि स्टोव्ह चालू करा. ३ मिनीटांनी बंद करा. प्रेशर रिलीज करा. १/४ C मोहोरी किंवा १/४ C जीरे, १/४ C मोडलेल्या कोरड्या लाल मिरच्या घाला. बंद करा. थंड झाल्यावर बाटली मध्ये भरा.

1. शक्यतो इंडक्शन वापरा.

2. स्टोव्ह पासून जराही दूर जाऊ नका.

3. नेहमी टायमर वापरा.

धडा १३. लोणी (बटर) प्रेशर बेक करून तूप बनविणे

2 L मॅजिकपॉटमध्ये 250 ग्रॅम बटर घाला. बंद करून वजन बसवा आणि उच्च तापमानावर शिजवा. शिट्ट्यां मधील वेळेकडे लक्ष ठेवा. दोन शिट्ट्यांमधील वेळेचे अंतर दुप्पट झाल्यावर किंवा 15 सेकंदांपेक्षा जास्त वेळ शिटी न झाल्यास बंद करा. प्रेशर रिलीज करा. गाळून घ्या. थंड झाल्यावर बाटली मध्ये भरा.

1. तंत्र समजल्याशिवाय होममेड लोणी वापरू नका.
- 2 250 ग्रॅमपेक्षा जास्त लोणी वापरू नका.
3. तूप तयार असल्याचे दर्शविणारा कडकड आवाजाकडे लक्ष द्या.
4. शक्यतो इंडक्शन वापरा.

धडा १४. साखरेचा पाक वापरून (Sugar Syrup Hack - SSH) रवा बर्फी

तूप, लोणी किंवा तेल लावलेल्या पातेल्यात दोनदा भाजलेला १३० gms रवा घाला.

2 L मॅजिकपॉटमध्ये 200 ग्रॅम साखर, 60 ग्रॅम पाणी घाला. चांगले मिसळा. बंद करून वजन बसवा आणि ४ शिट्ट्या होईपर्यंत उच्च तापमानावर शिजवा. प्रेशर रिलीज करा. राव्यामध्ये साखरेचा पाक घाला. चांगले मिसळा. सेट होऊ द्या.

टीपा :

1. घट्ट पाक तयार करण्यासाठी शिट्ट्या वाढवा.
2. साखर कोरडी असल्याची खात्री करा.
3. सर्व घटकांचे वजन करा.

धडा १५. स्केलिंग (जास्त प्रमाणात पदार्थ बनवणे) : 8 प्रौढांसाठी कुर्मा

मसालेदार करी पेस्ट सह प्रेशर बेकींग करून पातळ करणे.

२० काजू, १० चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या, प्रत्येकी 1.5 tsp (मीठ, गरम मसाला), १ tsp तेल, १/२ C पाणी, जाड पेस्ट मध्ये ब्लेंड करा. आतल्या पात्रात (PIP) घाला.

2 L मॅजिक पॉटमध्ये खालीलप्रमाणे थर लावा :

L1 : १/४ C पाणी, १ tblsp तूप

L2 : 1 C प्रत्येकी (बटाटा, फरसबी, गाजर) लहान चिरलेले तुकडे

L3 : करी पेस्टचे पात्र भाजीवर ठेवा. भाज्यांवर चार चांगली धुतलेली अंडी बसवा (पर्यायी).

बंद करून वजन बसवा आणि स्टोव्ह चालू करा. 3 शिट्ट्या किंवा 5 मिनिटे यातील जे पहिले होइल त्यानंतर स्टोव्ह बंद करा. हळूवारपणे प्रेशर रिलीज करा. उघडा. अंडी काढा. भाज्यांमध्ये मसाला पेस्ट मिक्स करा. 1 C दूध / नारळाचे दुध, 1 C गरम पाणी मिसळा. अंडी थंड होऊ द्या. सोलून अर्ध्यात कापा. ग्रेव्हीमध्ये सोडा.

GUJARATI

મોડ્યુલ ૧: ઓપીઓએસ સાથે પરિચય:

૧. ઓ.પી.ઓ.એસ. એટલે શું?

ઓ.પી.ઓ.એસ. (એક પોટ, વન શોટ) એ વૈજ્ઞાનિક રસોઈ તકનીકોનો સમૂહ છે જે તમને રસોડામાં પડથી તકલીફો થી મુક્ત થાય સકોયો, કંટાળાજનક કાપવા અને કોઈપણને વિશ્વાસપૂર્વક રાંધવા માટે સશક્ત બનાવવા માટે રચાયેલ છે. બધી ઓ.પી.ઓ.એસ. વાનગીઓમાં એક પોટનો ઉપયોગ થાય છે અને બધી રસોઈ એક શોટ પર કરવામાં આવે છે. કોઈ સ્ટેપ નથી. કોઈ દેખરેખ નથી. કોઈ ડર નથી. પાસ્તાથી પનીર મખની, મલાઈ કોફ્ટાથી મૈસુરપાક સુધીની, ઓ.પી.ઓ.એસ. વાનગીઓ ઇન્સ્ટન્ટ નૂડલ્સ રાંધવા કરતાં વધુ સરળ અને ઝડપી છે. ઓ.પી.ઓ.એસ. પ્રેશર બેકિંગ પર બનાવવામાં આવ્યું છે, જે વધારે રસ, પોષિના, રંગ અને પોષણ મેળવવા માટે હાઈ હીટ (ગરમી) પર, તેના પોતાના રસમાં ખોરાક રંધાઈ છે. પ્રેશરબેકિંગ વધુ શેકવાની ફાઈંગ જેવું છે અને પરંપરાગત પ્રેશર રસોઈ જેવું ઓછું છે.

૨. ઓ.પી.ઓ.એસ. વચન

ઓ.પી.ઓ.એસ. એ રસોઈ બનાવવાની સૌથી સ્વચ્છ, હરિયાળી, આરોગ્યપ્રદ, સ્વાદિષ્ટ અને ઝડપી રીત છે.

ઓપીઓએસ કોઈપણ માટે, કોઈપણ જગ્યાએ, કોઈપણ સમયે કામ કરે છે.

આ ઓપીઓએસ વચન છે, જે દરરોજ હજારો ઘરોમાં વારંવાર માન્યતા આપવામાં આવે છે. અનુભવ અને મેન્યુઅલ કુશળતાને યોગ્ય ઉપકરણો અને ડેસ્કિલ તકનીકોથી બદલીને ઓપોસ જાદુ છે. સક્રિય સપોર્ટ અને હેન્ડહોલ્ડિંગ માટે 24x7 માટે, ફેસબુકમાં ઓપોસ સપોર્ટ જૂથમાં જોડાઓ.

ઓ.પી.ઓ.એસ. કેમ?

ઓપીઓએસ લીલો છે. એક વાસણ ધોવા માટે.

ઓપીઓએસ સ્વચ્છ છે. આરોગ્યપ્રદ. ઓછી ગડબડ.

ઓપીઓએસ ઝડપી છે. ૧૦ મિનિટમાં એક થાળી.

ઓપીઓએસ મુક્ત થયેલ છે. કોઈ દેખરેખ નથી.

ઓપીઓએસ સ્વસ્થ છે. પોષણ વધારે છે.

ઓપીઓએસ ફ્લેક્સિબલ છે. તમારી રીતે રસોઇ કરો.
ઓપીઓએસ આર્થિક છે. બળતણ અને પાણીની બચત કરે છે.
ઓપીઓએસ ટેસ્ટી છે. તીવ્ર સ્વાદો.
ઓપીઓએસ પારદર્શક છે. બધા માટે કામ કરે છે.
ઓપીઓએસ સતત છે. દરેક સમયે કામ કરે છે.
ઓપીઓએસ યુનિવર્સલ છે. બધી વાનગીઓ રાંધે છે.
ઓપીઓએસ સશક્તિકરણ છે. આત્મવિશ્વાસ લે કરે છે.
ઓપીઓએસ રંગીન છે. રંગો વધારે છે.
ઓપીઓએસ સરળ છે. કોઈપણ રસોઇ કરી શકે છે.
ઓપીઓએસ એ ફન છે. રસોઈ એ બાળકની રમત છે.

૪. પાઠ યોજના

૧૫ પાઠોવાળી આ પાઠ યોજના, મૂળભૂતથી અદ્યતન સુધી વર્ગીકૃત, કોઈપણ વાનગીઓમાંથી, તમને કંઈપણ રાંધવામાં મદદ કરશે. કૃપા કરીને ખાતરી કરો

૧. માનક સાધનોનો ઉપયોગ કરો. સામાન્ય દબાણવાળા ફૂકર્સ ઉચ્ચ ગરમી, નો-વોટર રસોઈ અથવા ફાઈંગ પ્રેશરનો સામનો કરવા માટે રચાયેલ નથી.

૨. નાના, કોઈપણ ફેરફાર વિના પાઠને અનુસરો.

૩. પાઠ ૧ સાથે પ્રારંભ કરો . એક પાઠ પતે પછી બીજા પાઠ જાઓ. દરેક પાઠ ૫ મિનિટ લે છે.

સિસોટીઓ(whistle) / સમય દ્વારા જાઓ, અગાઉ જે કંઈ થાય છે.

૫. મેજિકપોટ ખોલવા અથવા બંધ કરવા માટે ક્યારેય બળનો ઉપયોગ ન કરો.

૬. પ્રથમ, શીખવા માટે રસોઇ કરો. ખાવા માટે રસોઇ કરો, ખવડાવવા માટે રસોઇ કરો. પછી, પ્રભાવિત કરવા માટે રસોઇ કરો!

મોડ્યુલ ૨: પાઠ યોજના

આ પાઠ યોજના મૂળભૂતથી અદ્યતન સુધીની ક્રમાંકિત, કોઈપણ વાનગીઓમાંથી, તમને કંઈપણ રાંધવામાં મદદ કરશે. કૃપા કરીને ખાતરી કરો

૧. માનક સાધનોનો ઉપયોગ કરો.

૨. કોઈપણ ફેરફાર વગર પાઠ સાથે પ્રારંભ કરો.

૩. પાઠ થી શરૂવાત કનાં, નાના મો નાનો પાઠ પણ.

૪. સિસોટીઓ / સમય દ્વારા જાઓ, અગાઉ જે કંઈ થાય છે.

૫. મેજિકપોટ ખોલવા અથવા બંધ કરવામાં ક્યારેય જબરજસ્તી ઉપયોગ ન કરો.

પાઠ ની યોજના:

કુલ માં ૧૫ પાઠ છે, દરેક ૫ મિનિટ લે છે. કૃપા કરીને તમારો સમય તેમની સાથે લો. આગલા પાઠ પર જતા પહેલા જૂના પાઠને પૂરો કરો.

પાઠ ૧: તપાસ કરે છે કે શું તમારું ઉપકરણ ઓ.પી.ઓ.એસ.(OPOS) માટે યોગ્ય છે અને આપણા બધાને એક જ યોજના પર મૂકે છે. મારા વાસણમાં જે થાય છે તે તમારામાં થવું જોઈએ, એકવાર અમારા બાથાના પોટ્સ માનક થઈ ગયા.

પાઠ ૨: તમને પ્રેશરબેકિંગનો પરિચય આપે છે - ટૂંકા સમય માટે હાઈ હીટ (તાપમાન) તેના પોતાના જ્યુસીમાં ખોરાક રાંધવાની તકનીક. આ પાઠ ઓપીઓએસ (OPOS) નો પાયો છે. ૩ થી ૧૧ પાઠ, સૂપ, ગ્રેવી, કરી પાયા, સ્ટાર્ચ, દાળ, માંસ અને સંપૂર્ણ થાળીને આવરી લેવા પ્રેશરબેકિંગને વિસ્તૃત કરે છે. પાઠ ૧૨ કોલ્ડ પ્રેશર ફાઈંગનો પરિચય આપે છે, પાઠ ૧૩ ઘી બનાવવા માટે નિયંત્રિત બાષ્પીભવન(કન્ટ્રોલ એવોપ્રેશન) વિશે છે, પાઠ ૧૪ બોટલ્સ ટડકા સાથે રીટઆઈન હીટ દર્શાવે છે અને પાઠ ૧૫, જેનો સૌથી એડવાન્સ છે, તે સુગર સીરપ ડેક મીઠાઈની તકનીક ખોલે છે. આ પાઠો ઓપીઓએસ સ્ટાર્સ ખરેખર ઉપયોગ કરે છે તે તકનીકોના સંસ્કરણોને નીચે મૂકેલી છે. એકવાર તમે તકનીક ને સમજીલો, પાણીને ઓછું કરો અને વધુ જાદુ અનુભવવા માટે હીટ (heat) વધારો કરો!

પાઠ ૨: તમને પ્રેશરબેકિંગનો પરિચય આપે છે - ટૂંકા સમય માટે હાઈ હીટ (તાપમાન) તેના પોતાના જ્યુસીમાં ખોરાક રાંધવાની તકનીક. આ પાઠ ઓપીઓએસ (OPOS) નો પાયો છે. ૩ થી ૧૧ પાઠ, સૂપ, ગ્રેવી, કરી પાયા, સ્ટાર્ચ, દાળ, માંસ અને સંપૂર્ણ થાળીને આવરી લેવા પ્રેશરબેકિંગને વિસ્તૃત કરે છે. પાઠ ૧૨ કોલ્ડ પ્રેશર ફાઈંગનો પરિચય આપે છે, પાઠ ૧૩ ઘી બનાવવા માટે નિયંત્રિત બાષ્પીભવન(કન્ટ્રોલ એવોપ્રેશન) વિશે છે, પાઠ ૧૪ બોટલ્સ ટડકા સાથે રીટઆઈન હીટ દર્શાવે છે અને પાઠ ૧૫, જેનો સૌથી એડવાન્સ છે, તે સુગર સીરપ ડેક મીઠાઈની તકનીક ખોલે છે. આ પાઠો ઓપીઓએસ સ્ટાર્સ ખરેખર ઉપયોગ કરે છે તે તકનીકોના સંસ્કરણોને નીચે મૂકેલી છે. એકવાર તમે તકનીક ને સમજીલો, પાણીને ઓછું કરો અને વધુ જાદુ અનુભવવા માટે હીટ (heat) વધારો કરો!

પાઠ ૧. માનકતા (સ્ટેન્ડઅર્ડદાઈસેશન)

પાઠ ૨. પ્રેશર બેકિંગ શાકભાજી

પાઠ ૩. પ્રેશર બેકિંગ મિલ્ક: પ્રેશર બેકિંગ સ્ટાર્ચ અને મિશ્રણ

પાઠ ૪. પ્રેશર બેકિંગ સૂપ્સ: પ્રેશર બેકિંગ અને પીસો(બ્લેન્ડ)- ગાજર સૂપ

પાઠ ૫. પ્રેશર બેકિંગ મિશ્ર શાકભાજી, ઇંડા - આંડા પાવ ભાજી

પાઠ ૬. પ્રેશર બેકિંગ ગ્રેવીઝ: કરી પેસ્ટ સાથે પ્રેશર બેકિંગ - કોર્મા

પાઠ ૭. પ્રેશર બેકિંગ કરી પેસ્ટ: નિયંત્રિત કારમેલીસેશન (કન્ટ્રોલ કરમેલીસેશન)- ડુંગળી-ટામેટા મધર સોસ

પાઠ ૮. પ્રેશર બેકિંગ માંસ - મરી ચિકન, મટન સુક્કા, માછલીની ફાય

પાઠ ૯. પ્રેશર બેકિંગ થાલી - એક શોટ થાળી (સુકા કરી, ગ્રેવી, દાળ)

પાઠ ૧૦. પ્રેશર બેકિંગ સ્ટાર્સ - મશરૂમ બિરિયાની

પાઠ ૧૧. પ્રેશર બેકિંગ દાળ

પાઠ ૧૨: કોલ્ડ પ્રેશર ફાયિંગ (બોટલ્સ તડકા)

પાઠ ૧૩. પ્રેશર બેકિંગ કરી બટર માં થી ઘી બનાવો

પાઠ ૧૪. સુગર સીરપ હેક: રવા બર્ફી

પાઠ ૧૫. સ્કેલિંગ ઉપ (૮ લોકો માટે કુરમાં)

મોડ્યુલ ૩: પાઠ ૧-૨

પાઠ ૧: માનકતા ખાતરી (standardisation) કરવા માટે કે તમારું સાધન ઓપીઓએસ (OPOS) માટે યોગ્ય છે.

માનકતા કરણ આપણા બધાને એક જ પૃષ્ઠ પર મૂકે છે.

૨ લિટર મેજિકપોટમાં, ૧/૪ કપ (૬૦ એમએલ) પાણી ઉમેરો. બંધ કરો, વજન ઠીક કરો અને સ્ટોવ ચાલુ કરો. હાઈ પર કુક કરો જેથી તમને ૧ અને ૨ મિનિટની વચ્ચે વ્હિસલ મળે. બંધ કરો.

૧ મિનિટ કરતા ઓછા સમયમાં વ્હિસલ મળી? ગરમી ઓછી કરો.

૨ મિનિટ પછી સીટી મળી? તાપમાં વધારો.

ગેસ પર, ખાતરી કરો કે જ્યોત તમારા મેજિકપોટનો આધાર બાજુઓ વિના આવરી લે છે.

હેન્ડલ્સ ગરમ થાય છે? બર્નર બદલો / અથવા ઇન્ડક્શન વાપરો.

ઇન્ડક્શન પર, 'ઉચ્ચ' ૧૨૦૦W ની આસપાસ છે.

ઇલેક્ટ્રિક / સિરામિક સ્ટોવટપ્સ સુસ્ત છે અને તમે તેના પર મેજિકપોટ મૂકતા પહેલા ૫ થી ૧૫ મિનિટ પ્રીહિટિંગની જરૂર છે.

પાઠ ૨: પ્રેશર બેકિંગની રજૂઆત '

હાઈ ગરમી(હાઈ હીટ), ઓછો સમય, પાણી નહીં' ઓપીઓએસ મંત્ર શીખવું

૨ લિટર મેજિકપોટમાં, ૧/૪ કપ પાણી, ૧ ટીસ્પૂન તેલ, ૨ કપ સમારેલી ફણાસી (૨૫૦ ગ્રામ), ૧/૨ ટીસ્પૂન મીઠું, ૧ સમારેલું લીલા મરચા (૧ ટીસ્પૂન) ઉમેરો. બંધ કરો, વજન ઠીક કરો અને સ્ટોવ ચાલુ કરો. ૨ સીટી અથવા ૪ મિનિટ સુધી હાઈ પર રાંધવા, જે પહેલાં છે. સ્ટોવ બંધ કરો. સિટી ઉચી કરીને પ્રેશર રીલિઝ કરો. ખુલ્લા.

બધા મિક્સ કરો. રંગ પર આશ્ચર્ય.

તમે જે ૧/૪ કપ પાણી ઉમેરો તે પ્રારંભિક લોકો માટે છે, બર્નિંગ સામેના નાં થાય કાતરી માટે. મોટાભાગની તાજી શાકભાજી / માંસ તેમના પોતાના રસમાં પ્રેશર બેંક કરીસકયે છે, જેમાં ખૂબ ઓછું અથવા પાણી વગરે.

વધારે પાણી? પાણી ઘટાડીને કોશિશ કરો.

અંડરકુકડ? બધા અને બાકીનાને મિક્સ કરો. જાળવી રાખેલી ગરમીમાં (રીતાઈન હીટ) રાંધશે. અથવા એક વ્હિસલ માટે વધુ રસોઇ કરો.

તમારી મનપસંદ શાકભાજી સાથે પાઠનું પુનરાવર્તન કરો.

પાણીયુક્ત શાકભાજી વધુ પાણી છોડે. તેમને મોટા કાપો.

બટાટા જેવા કઠોર શાકભાજી નાના કાપવાની જરૂર છે.

લીલા ભાજી નાટકીય રીતે સંકોચાઈ જાય છે.

ભીંડી ને સુખવિને સાફ કરવાની, અને મોટા સમારવાની જરૂર છે. પાતળાપણું ન થાય તે માટે ફક્ત તેલ વડે અને પ્રેશરબ બેંક કરવું જોઈએ.

મોડ્યુલ ૩ : પાઠ ૩-૬

પાઠ ૩: પ્રેશર બેંકિંગ ભોજન: તાવા પુલાવ

પ્રેશર બેંક અને સ્ટાર્યમાં ભળી દો

૨ લિટર ઓપોઝ મેજિક પોટમાં, ૧/૪ કપ પાણી, ૧ ટીસ્પૂન તેલ, ૨ સમારેલા લીલા મરચા, ૧ કપ દરેક (ફાંસી, ગાજર) સમારેલા નાના, ૧/૨ ટીસ્પૂન દરેક (મીઠું, ગરમ મસાલા) ઉમેરો. બંધ કરો, વજન ઠીક કરો અને સ્ટોવ ચાલુ કરો. ૨ સીટી અથવા ૪ મિનિટ સુધી હાઈ તાપમાન પર રાંધવા, જે પહેલાં છે. સ્ટોવ બંધ કરો. સિટી નું વજન ઉતારીને પ્રેશર કડીથો . મેજિક પોટ ને ખોલો અને બાથુજ મિક્સ કરો. ૩ કપ સ્ટાર્યમાં ભળી દો (રાંધેલા અને તંડો કરેલો બાથ / કાપેલી રોટલી / રાંધેલા પાસ્તા / ધોઈ અને નીચુવેલા પોહા / મમ્મા / કાપેલી બ્રેડ) બેગુ કરિધો.

પાઠ ૪: પ્રેશર બેંકિંગ સૂપ્સ: ગાજર સૂપ

પ્રેશર બેંક અને પીસી લો.

૨ લિટર ઓપોઝ મેજિક પોટમાં,
૨ ચમચો(ટેબલસ્પૂન) પાણી, ૧ ચમચો(ટેબલસ્પૂન) માખણ, ૨ સમારેલા લીલા મરચા, ૨ કપ જીના સમારેલા ગાજર, ૧/૨ ચમચી (ટી સ્પૂન) (મીઠું, ગરમ મસાલા, મરી પાવડર). બંધ કરો, વજન ઠીક કરો અને સ્ટોવ ચાલુ કરો. ૨ સીટી અથવા ૪ મિનિટ સુધી હાઈ (high) પર રાંધવા, જે કંઈ પહેલાં છે. સ્ટોવ ને બંધ કરો અને ધીમે ધીમે પ્રેશર કડીનાખો અને સિટી નિકલિધો . મેજિક પોટ ને ખોલો. ૨ કપ ગરમ પાણી ઉમેરો. બધાને સ્ટીક બ્લેન્ડર વડે સરળ પ્રવાહીમાં ભેળવી દો અને સર્વે કરો.

પાઠ ૫: પ્રેશર બેંક અને મેષ કરો: પાવ ભાજી

પ્રેશર બેક મિશ્ર શાકભાજી અને મેશ.

૨ લિટર ઓપોઝ મેજિક પોટમાં,

૧/૪ કપ પાણી, ૧ ચમચી (ટી સ્પૂન) માખણ, ૨ સમારેલા લીલા મરચાં, ૧ કપ દરેક (બટાકા, ફાંસી, ગાજર) નાના સમારેલા, ૧/૪ કપ નાના સમારેલા બીટરૂટ, ૧/૨ ચમચી (ટી સ્પૂન) (મીઠું, ગરમ મસાલા) ઉમેરો . મેજિક પોટ બંધ કરો, વજન ઠીક કરો અને સ્ટોવ ચાલુ કરો. ૩ સીટી અથવા ૫ મિનિટ સુધી હાઈ પર રાંધવા, જે કોઈ પહેલાં છે. સ્ટોવ બંધ કરો. પ્રેશર ને કડીને સિટી નીકળો . મેજિક પોટ ખોલો . બધા બરછટ પેસ્ટ પર મેશ કરો. ટોસ્ટેડ બ્રેડ / પાવ સાથે સર્વ કરો.

પાઠ ૬: પ્રેશર બેકિંગ ગ્રેવીઝ: કોરમાં

કરી પેસ્ટ સ્તર સાથે પ્રેશર બેક કરો.

કરી પેસ્ટ: પીસો (બ્લેન્ડ કરો) ૧૦ કાજુ, ૩ સમારેલા લીલા મરચાં, ૧/૨ ચમચી(ટી સ્પૂન) (મીઠું, ગરમ મસાલા), ૧ ચમચી (ટી સ્પૂન) તેલ, ૧/૪ કપ પાણી મિક્સ કરો. નાના કપમાં ઉમેરો.

૨ લિટર ઓપોઝ મેજિક પોટમાં, નીચે પ્રમાણે સ્તર:

પ્રથમ સ્તર: ૧/૪ કપ પાણી, ૧ ચમચી (ટેબલસ્પૂન) ઘી

બીજો સ્તર: ૧ કપ દરેક (બટાકા, ફાંસી, ગાજર) નાના સમારેલા.

ત્રીજો સ્તર: શાકભાજી ઉપર કરી પેસ્ટ સાથે કપ મૂકો. શાકભાજી ઉપર બે ધોવાઇલા ઇંડા મુકો (વૈકલ્પિક).

મેજિક પોટ બંધ કરો, વજન ઠીક કરો અને સ્ટોવ ચાલુ કરો. ૩ સીટી અથવા ૫ મિનિટ સુધી હાઈ પર રાંધવા, જે કોઈ પહેલાં છે. સ્ટોવ બંધ કરો. સિટી નું વજન ઉતારીને પ્રેશર કડિથો. મેજિક પોટ ખોલીને. ઇંડા બહાર કડીલો . શાકભાજીમાં મસાલાની પેસ્ટ મિક્સ કરો. પાતળા થવા માટે ૧/૪ કપ દૂધ અથવા નાળિયેર દૂધમાં ભળી દો. ઇંડાને હંડુ થવા દો. છાલ કાઢી અને અર્ધો ભાગ કરીને ગ્રેવીમાં ઉમેરો.

પાઠ ૭: પ્રેશર બેકિંગ કરી પેસ્ટ: ડુંગળી-ટામેટા મધર સોસ.

કારમેલિસેશન નિયંત્રિત(કન્ટ્રોલ કરમેલીસેશન)

૨ લિટર ઓપોઝ મેજિક પોટમાં, નીચે પ્રમાણે સ્તર:

સ્તર ૧: ૧/૪ કપ તેલ

સ્તર ૨: ૧ કપ સમારેલી ડુંગળી (૧૨૫ ગ્રામ), ૫ નાના નાના ટામેટાં (૧૨૫ ગ્રામ), ૫ આખા ચોલેલા લસણની લવિંગ, ૨ ચમચી સમારેલા આદુ, ૫ આખા લીલા મરચાં.

બંધ કરો, વજન ઠીક કરો અને સ્ટોવ ચાલુ કરો. ૫ સીટી અથવા ૪ મિનિટ સુધી હાઈ પર કુક કરો, જે પહેલાં છે. સ્ટોવ બંધ કરો. સિટી માંથી પ્રેશર કડીનાખવું. ફૂકર ખોલવું. ૧ ટી સ્પૂન કાશ્મીરી મરચું પાવડર, ૧/૨ ટી સ્પૂન ગરમ મસાલા, ૧/૨ ટી સ્પૂન મીઠું. બધું મેશ કરવું . બોટલ માં બરવું.

ટિપ્સ:

* જો તમને વધુ કારમેલિસેશનની જરૂર હોય તો લાંબા સમય સુધી પાકવા દેવું.

* જો મોટા ટામેટાં વાપરી રહ્યા હોય, તો તેને અડધા કાપીને બીજ કાડી નાખવા.

* કાતરી ડુંગળી નું કારમેલિઝ ઝડપી થય.

ખાતરી કરો કે ટમેટા અને લસણ આધારને સ્પર્શ જેથી તેઓ કારમેલ થાય.

* જો ડુંગળી ખૂબ જ પાણીયુક્ત, કટકા હોય તો, ૧/૪ ટી સ્પૂન મીઠું ભેળવી લો અને ઉમેરતા પહેલા વધારે પાણી કાઢી લો.

* પકાયા પછી વધુ તેલ ડ્રેઇન કરી શકે છે.

પાઠ ૮: પ્રેશર બેકિંગ માંસ - મટન સુક્કા

૨ લિટર ઓપોઝ મેજિક પોટમાં, નીચે પ્રમાણે સ્તર

સ્તર ૧: ૨ ચમચો(ટેબલસ્પૂન) તેલ

સ્તર ૨: ૧/૨ કપ આખું, છાલવગર શલ્વોટસ (નાની સમાબર ડુંગરી), ૨૫૦જી(g) બનલેસ મટન નાના સમારેલા

સ્તર ૩: ૧/૨ ટીસ્પૂન દરેક (મીઠું, મરચું પાવડર, ગરમ મસાલા, મરી), ૧ ટીસ્પૂન આદુ-લસણની પેસ્ટ, ૧/૮ ટીસ્પૂન હળદર પાવડર

બંધ કરો, વજન ઠીક કરો અને સ્ટોવ ચાલુ કરો. ૨૫ સિસોટી અથવા ૮ મિનિટ સુધી હાઈ પર કુક કરો, જે પહેલાં છે. સ્ટોવ બંધ કરો. પ્રેશર સેટલ તવાદેવું. કૂકર ખોલવું. બદ્ધ મિક્સ કરો.

ટિપ્સ:

* ઓવરકુકડ? રસોઈનો સમય ઘટાડો / માસ મોટુ કાપો •

* અંડરકુકડ? રસોઈનો સમય વધારો, માસ નાનો કાપો, નાના (માંસનો ઉપયોગ કરો).

પાઠ ૯: પ્રેશર બેકિંગ થાળી - એક શોટ થાળી ઝોનડ પ્રેશર બેકિંગ

૨ લિટર ઓપોઝ મેજિક પોટમાં,

૧/૪ કપ પાણી ઉમેરો. તેને ત્રણ ઝોનમાં વહેંચવા માટે વિભાજકો મૂકો.

ઝોન ૧ માં, ૧ કપ સમારેલી ફણસી, ૧/૪ ટીસ્પૂન મીઠું, ૧ ટીસ્પૂન સમારેલા લીલું મરચું ઉમેરો

ઝોન ૨ માં, ૧ કપ બટેટા સમારેલા નાના, ૧ સ્કૂપ ટામેટું માં ભરો ૧/૨ ટીસ્પૂન દરેક મીઠું, મરચું પાવડર, આદુ-લસણની પેસ્ટ ઉમેરો.

ઝોન ૩ માં: ૨ કપ જીની સમારેલી પાલક, ૧ સમારેલું લીલી મરચા, ૧/૨ ટીસ્પૂન મીઠું, ૧/૨ કપ રાંધેલી દાળ ઉમેરો.

બંધ કરો, વજન ઠીક કરો અને સ્ટોવ ચાલુ કરો. ૨ સીટી અથવા ૫ મિનિટ સુધી હાઈ પર રાંધવા, જે પહેલાં છે. સ્ટોવ બંધ કરો. પ્રેશર કડિનાખવું.

ફાંસી દૂર કરો. સારી રીતે ભળી દો. ડ્રાય કરી તરીકે સર્વ કરો.

ટામેટાં કાઢી લો. ૧/૨ કપ પાણી સાથે મેશ કરો. બટાકામાં ભળી દો. ગ્રેવી તરીકે સર્વ કરો.

દાળ અને પાલક દૂર કરો. ૧/૪ કપ પાણી સાથે મેશ. ગ્રેવી તરીકે સર્વ કરો.

ટિપ્સ:

તમારી પસંદની શાકભાજી, કરી પેસ્ટ વાપરી શકો છો

પાઠ ૧૦: પ્રેશર બેકિંગ સ્ટાર્સ - પાણી વગર મશરૂમ બિરિયાની

બેલવો (મિક્સ) ૪ કપ મોટા સમારેલા મશરૂમ, ૧/૨ કપ કારામેલીસ્ક ડુંગળી, ૧/૪ કપ દહીં, ૨ સમારેલા લીલા મરચા, ૧ ચમચો (ટેબલ સ્પૂન) દરેક (ગરમ મસાલા, કુદીનો), ૧ ટી સ્પૂન મીઠું નાખો.

૧ કપ બાસમતી ચોખાને ૩૦ મિનિટ સુધી પાણીમાં પલાળી રાખો અને પાણી કડીનખવું (Drain)

૨ લિટર મેજિક પોટ માં, નીચે પ્રમાણે સ્તર:

સ્તર ૧: ૨ ચમચો (ટેબલ સ્પૂન) ઘી

સ્તર ૨: ૧ કપ સમારેલા ટામેટા

સ્તર ૩: ૨ કપ મશરૂમ

સ્તર ૪: પલાળેલા ચોખા

સ્તર ૫: ૨ કપ મશરૂમ

બંધ કરો, વજન ઠીક કરો અને સ્ટોવ ચાલુ કરો. ૪ સીટીઓ અથવા ૧૦ મિનિટ સુધી હાઈ પર કુક કરો, જે પહેલાં છે. સ્ટોવ બંધ કરો. પ્રેશર સેટલ થવા દો. ખોલો, બધા ભળી દો. ફલફ કરો અને સર્વે કરો.

ટિપ્સ:

* ૧ કપ ચોખા સારી રીતે રાંધવા માટે આશરે ૪૦૦ ગ્રામ મશરૂમની જરૂર છે.

* સૂકવણી ન થાય તે માટે ચોખાની ટોચની સપાટી સંપૂર્ણપણે મશરૂમ થી કવર થયું તેની ખાતરી કરો.

પાઠ ૧૧: પ્રેશર બેકિંગ દાળ

૧ કપ તુવેર દાળને ૨ કલાક પાણીમાં પલાળી રાખો. ડ્રેઇન કરેલો.

૨ લિટર મેજિક પોટ માં, નીચે પ્રમાણે સ્તર:

સ્તર ૧: ૨ ચમચો (ટેબલ સ્પૂન) ઘી

સ્તર ૨: ૧/૪ કપ પાણી

સ્તર ૩: દાળ, ૧/૪ ટી સ્પૂન હળદર પાવડર

બંધ કરો, વજન ઠીક કરો અને સ્ટોવ ચાલુ કરો. ૨ સીટી અથવા ૫ મિનિટ સુધી હાઈ પર રાંધવા, જે પહેલાં છે. સ્ટોવ બંધ કરો. પ્રેશર સેટલ થવા દો. ખોલો, બધા ભળી દો. જો જરૂરી હોય તો મેશ.

ટિપ્સ:

* મસૂર / મગ / ચન્નાની દાળનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

* પલાળી રાખ્યા પછી દાળના વજનમાં બમણું થાય તેની ખાતરી કરો.

* ૧ સિટી વધારે રણથડું, જો તમને અંડરકુકિંગનો સામનો કરવો પડે તો.

પાઠ ૧૨: કોલ્ડ પ્રેશર ફ્લાયિંગ: બોટલ્સ તડકા

૨ લિટર મેજિકપોટમાં, ૧ કપ રિફાઇન્ડ તેલ, ૧/૪ કપ સ્વિટ ઉરદ દાળ, ૧/૪ કપ ચણાના દાળ ઉમેરો. બંધ કરો, વજન ઠીક કરો અને સ્ટોવ ચાલુ કરો. ૩ મિનિટ માટે ઉચ્ચ પર રાંધવું. બંધ કરો. પ્રેશર રીલિઝ કરો. ૧/૪ કપ રાઈ અથવા ૧/૫ કપ જીરું, ૧/૪ કપ તૂટેલી સૂકી લાલ મરચું ઉમેરો. ફૂકર બંધ કરો. ઠંડો થાય અને બોટલ માં બરિધો.

૧. ઇન્ડક્શન સ્ટોવને વાપરો કરો.
૨. તૈયાર ના થાય ત્યાસુધી સ્ટોવને પર થી નજર દુર નાં કરો
૩. હંમેશાં ટાઇમરનો ઉપયોગ કરો

પાઠ ૧૩. પ્રેશર બેકિંગ કરી બટર માં થી ઘી બનાવો

૨ લિટર મેજિકપોટમાં, ૨૫૦ ગ્રામ માખણ ઉમેરો. બંધ કરો, વજન ઠીક કરો અને હાઈ પર રસોઇ કરો. સિસોટી વચ્ચેનો સમયનો અંતર નોંધો. એકવાર અંતર ડબલ થઈ જાય અથવા ૧૫ સેકન્ડથી વધુ સમય સુધી કોઈ વ્હિસલ્સ ન હોય ત્યાં બંધ કરો. પ્રેશર ને રિલીઝ કરો. ફિલ્ટર કરો. ઠંડું થાય ત્યાર બાદ બોટલ માં બરિધો.

૧. જ્યાં સુધી તમે તકનીકને સમજો નહીં ત્યાં સુધી હોમમેઇડ માખણનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
૨. ૨૫૦ ગ્રામ થી વધારે માખણનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
૩. કાકલીંગ અવાજ પર ધ્યાન આપો જે સૂચવે છે કે ઘી તૈયાર છે.
૪. ઇન્ડક્શન સ્ટોવને માં બનવાનું પસંદ કરો.

પાઠ ૧૪. સુગર સીરપ હેક: રવા બર્ફી

ગ્રીસ બાઉલમાં, ૧૩૦ ગ્રામ ડબલ શેકેલા રાવા ઉમેરો.

૨ લિટર મેજિકપોટમાં, ૨૦૦ ગ્રામ ખાંડ, ૬૦ ગ્રામ પાણી ઉમેરો. સારી રીતે ભળી દો. બંધ કરો, વજન ઠીક કરો અને ૪ સિસોટી માટે ઉચ્ચ પર રાંધવા. પ્રેશર રીલિઝ કરો. રાવા ઉપર ખાંડની ચાસણી રેડો. સારી રીતે ભળી દો. સેટ થવા દો.

ટીપ:

૧. મજબૂત ચાસણી બનાવવા માટે સીટીઓ વધારો.
૨. ખાતરી કરો કે ખાંડ ભીની નાં હોય
૩. બથી સામગ્રી વજન કરીને વાપરો

પાઠ ૧૫. સ્કેલિંગ ઉપ: ૮ લોકો માટે કુરમાં

વાથરે મસાલાવાળી કરી પેસ્ટ ને પ્રેશર બેક કરો અને પતુલું કરો .

૨૦ કાજુ, ૧૦ સમારેલા લીલા મરચાં, ૧.૫ ટી સ્પૂન (મીઠું, ગરમ મસાલા), ૧ ટી સ્પૂન તેલ, ૧/૨ કપ પાણી ઉમેરી જાડા પેસ્ટ બનાવો. આંતરિક વાસણમાં ઉમેરો

૨ લિટર મેજિક પોટમાં, નીચે પ્રમાણે સ્તર કરો:

પ્રથમ સ્તર: ૧/૪ કપ પાણી, ૧ ટેબલ સ્પૂન ઘી

બીજો સ્તર: ૧ કપ દરેક (બટાકા, ફાંસી, ગાજર) નાના સમારેલા.

ત્રીજો સ્તર: શાકભાજી ઉપર કરી પેસ્ટ સાથે આંતરિક વાસણમાં મૂકો. શાકભાજી ઉપર ચાર ધોવાયલા ઇંડા મુકો (વૈકલ્પિક). બંધ કરો, વજન ઠીક કરો અને સ્ટોવ ચાલુ કરો. ૩ સીટી અથવા ૫ મિનિટ સુધી હાઈ પર રાંધવા, જે પહેલાં છે. સ્ટોવ બંધ કરો. પ્રેશર ને રિલીઝ કરો ધીમે થી વેઇટ ઉંચું કરીને. ખોલો. ઇંડા દૂર કરો. શાકભાજીમાં મસાલાની પેસ્ટ મિક્સ કરો. ૧ કપ દૂધ / નાળિયેર દૂધ, ૧ કપ ગરમ પાણી ભળી દો. ઇંડાને ઠંડું થવા દો. છાલ અને આડથા કરીને ગ્રેવીમાં ઉમેરો.

BENGALI

মডিউল 1: OPOS পরিচিতি:

1. OPOS কী?

OPOS (এক পট, এক শট) হ'ল রান্নার সেই বৈজ্ঞানিক কৌশলগুলির সমষ্টি যা আপনাকে রান্নাঘর এর কঠিন পরিশ্রম থেকে মুক্ত করে এবং প্রত্যেক মানুষকে আত্মবিশ্বাসের সাথে রান্না করার ক্ষমতা দেয়। সমস্ত OPOS রেসিপি একটাই পট ব্যবহার করে এবং সমস্ত রান্না এক ধাপে (step) করা হয়। দ্বিতীয় কোন পদক্ষেপ এবং তদারকির প্রয়োজন নেই। কোন ভয় নেই। পাস্তা থেকে পনির মাখনি, মালাই কোফতা থেকে মাইসোর পাক, OPOS এ খাবার বানানো ইনস্ট্যান্ট নুডলস রান্না করার চেয়েও সহজ এবং দ্রুত। OPOS প্রেশার বেকিং এর ভিত্তিতে তৈরি, যা খাবারকে তার নিজস্ব রসে, উচ্চ তাপ এ এবং কম সময়ে রান্না করে যা খাবারের স্বাদ, রঙ, বয়ন (texture) এবং পুষ্টিতে বৃদ্ধি করে। প্রেশারবেকিং বেশি আঁচ এ কড়াইতে ভাজার মতো এবং প্রথাগত প্রেশারকুকিং এর মতো নয়।

2. OPOS প্রতিশ্রুতি

OPOS হ'ল রান্না করার সবচেয়ে পরিচ্ছন্ন, পরিবেশ সচেতন, স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু এবং দ্রুত পদ্ধতি।

OPOS সবার জন্য, যে কোনও জায়গায়, যে কোনও সময় কাজ করে।

এটি OPOS এর প্রতিশ্রুতি, যা প্রতিদিন হাজার হাজার বাড়িতে প্রমাণিত। OPOS এর জাদুতে সঠিক সরঞ্জাম এবং সঠিক পদ্ধতির ব্যবহার করে আমরা অভিজ্ঞতা এবং হস্তকৌশলকে প্রতিস্থাপন করতে পারি। 24x7 সক্রিয় সমর্থন এবং প্রতি পদক্ষেপে সাহায্য পাওয়া জন্য ফেসবুকে OPOS সাপোর্ট গ্রুপে যোগদান করুন।

3. OPOS কেন?

OPOS পরিবেশ সচেতন। শুধু একটি পাত্র ধুতে হয়।

OPOS পরিচ্ছন্ন। স্বাস্থ্যকর। কম ঝামেলা।

OPOS দ্রুত। 10 মিনিটে একটি থালি।

OPOS মুক্ত করে। তদারকি নিষ্প্রয়োজন।

OPOS স্বাস্থ্যকর। পুষ্টি বৃদ্ধি করে।

OPOS নমনীয়/পরিবর্তনযোগ্য(flexible)। নিজ পদ্ধতিতে রান্না করুন।

OPOS অর্থনৈতিক সাশ্রয়ী। জ্বালানী ও জল সাশ্রয় করে।

OPOS সুস্বাদু। খুব রুচিকর সুগন্ধ।

OPOS স্বচ্ছ। সবার জন্য কাজ করে।

OPOS সঙ্গতিপূর্ণ। প্রতিবার কাজ করে।

OPOS সর্বজনীন। সমস্ত রন্ধনপ্রণালী রান্না করে।

OPOS ক্ষমতা দেয়। আত্মবিশ্বাস তৈরি করে।

OPOS রঙিন। রঙ উজ্জ্বল করে।

OPOS সহজ। যে কেউ রান্না করতে পারে।

OPOS মজাদার। রান্না করা বাচ্চাদের খেলা।

4. পাঠ পরিকল্পনা

এই পাঠ্যক্রমটি, মৌলিক থেকে উন্নততর 15 টি ধাপে শ্রেণিবদ্ধ, যা আপনাকে যে কোনো রন্ধনপ্রণালী থেকে যে কোনও কিছু রান্না করতে সাহায্য করবে।

নিশ্চিত করুন

1. নির্ধারিত সরঞ্জাম ব্যবহার করুন। সাধারণ প্রেসার কুকারগুলি উচ্চ তাপ, বিনা জলের রান্না অথবা প্রেসারে ভাজার জন্য পরিকল্পিত না।

২. পাঠগুলি কোন ক্ষুদ্রতম পরিবর্তন ছাড়া অনুসরণ করুন।

৩. প্রথম পাঠ দিয়ে শুরু করুন। পাঠক্রম অনুসরণ করে এগোন। প্রতিটি পাঠে 5 মিনিট সময় নেয়।

৪) সিটি / সময়ের ভিত্তিতে যান, যেটি আগে ঘটে।

৫. ম্যাড্রিকপট খুলতে বা বন্ধ করতে কখনই শক্তি প্রয়োগ করবেন না।

প্রথমে রান্না শিখতে রান্না করুন। তারপর খেতে রান্না করুন। তারপর খাওয়াতে রান্না করুন। সবশেষে, মুগ্ধ করতে রান্না করুন!

মডিউল 2: পাঠ পরিকল্পনা

এই পাঠ্যক্রমটি, মৌলিক থেকে উন্নততর 15 টি ধাপে শ্রেণিবদ্ধ, যা আপনাকে যে কোনো রন্ধনপ্রণালী থেকে যে কোনও কিছু রান্না করতে সাহায্য করবে।

নিশ্চিত করুন

1. নির্ধারিত সরঞ্জাম ব্যবহার করুন। সাধারণ প্রেসার কুকারগুলি উচ্চ তাপ, বিনা জল রান্না অথবা প্রেসারে ভাজার জন্য পরিকল্পিত না।
২. পাঠগুলি কোন ক্ষুদ্রতম পরিবর্তন ছাড়া অনুসরণ করুন।
৩. প্রথম পাঠ দিয়ে শুরু করুন। পাঠক্রম অনুসরণ করে পাঠ করুন। প্রতিটি পাঠে 5 মিনিট সময় নেয়।
- ৪) সিটি / সময়ের ভিত্তিতে যান, যেটি আগে ঘটে।
৫. ম্যাজিকপট খুলতে বা বন্ধ করতে কখনও শক্তি প্রয়োগ করবেন না।

পাঠ পরিকল্পনা:

এই পাঠ পরিকল্পনাটি 15 টি পাঠে বিভক্ত, প্রতিটিতে 5 মিনিট সময় লাগে। দয়া করে প্রত্যেকটিতে সময় দিন। পরবর্তী পাঠে যাওয়ার আগে পূর্ববর্তী পাঠকে অন্তরীণ (internalize) করুন।

পাঠ 1

আপনার সরঞ্জামগুলি OPOS এর জন্য উপযুক্ত কিনা তা পরীক্ষা করে আমাদের সকলকে একই স্তরে নিয়ে আসে। একবার আমাদের উভয়এর Magic Pot মানক হয়ে যায় আমার Magic Pot ই এক রকম আচরণ করবে। পাঠ 2 আপনাকে প্রেসারবেকিংয়ের সাথে পরিচয় করিয়ে দেয় - এটি খাবারকে তার নিজস্ব রসএ স্বল্প সময়ের জন্য উচ্চ তাপে রান্না করার কৌশল। এই পাঠগুলি OPOS এর ভিত্তি। পাঠ 3 থেকে পাঠ 11তে স্যুপ, গ্রেভি, কারি (ঝাল/ঝোল), স্টার্চ, ডাল, মাংস এবং সম্পূর্ণ থালিকে প্রেসার বেকিং (Pressure baking) এর অধীন সম্প্রসারিত করা হয়েছে। পাঠ 12 তে কোল্ড প্রেসার ফ্রায়িং (Cold Pressure frying) এর সূত্রপাত করা হয়েছে, পাঠ 13 হল ঘি তৈরির জন্য নিয়ন্ত্রিত বাষ্পীভবন (controlled evaporation) সম্পর্কিত, পাঠ 14 রিটেইন্ড হিট (Retained heat) রান্নায় বটলড ফোড়ন বানাতে শেখায় এবং পাঠ 15, যা সবচেয়ে কঠিন পাঠ, চিনির সারা ভিত্তিক মিষ্টির জগৎ উন্মুক্ত করে। যে কৌশলগুলি OPOSরা ব্যবহার করেন, এই পাঠগুলি সেই কৌশলগুলিকে সহজভাবে উপস্থাপিত করে। একবার আপনি OPOS এ স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করলে, জলের পরিমাণ কমিয়ে এবং তাপ বাড়িয়ে OPOS এর জাদু উপভোগ করুন!

পাঠ 2

প্রেসার বেকিংয়ের পরিচিতি

‘উচ্চ তাপ, স্বল্প সময়, বিনা জল’ হলো OPOS এর মন্ত্র

একটি 2L ম্যাজিকপটে 1/4 C জল, 1tsp তেল, 2 C ছোট করে কাটা বীন (250 গ্রাম), 1/2tsp লবণ, 1টি কাটা সবুজ লঙ্কা (1tsp) দিন। ম্যাজিক পট বন্ধ করুন, ওজন সামঞ্জস্য করুন এবং স্টেভ চালু করুন। 2 সিটি বা 4 মিনিটের জন্য উচ্চ তাপে রান্না করুন, যেটি প্রথমে আসে। স্টেভ বন্ধ করুন। আশ্বে করে ওজনটি তুলে প্রেসার রিলিজ করুন। ম্যাজিক পট খুলুন। সব মেশান। রঙ দেখে বিস্মিত হন।

আপনি প্রথম যে 1/4 C জল দিয়েছেন, সেটি নবশিক্ষিতদের জন্য যা খাবারকে পোড়ার থেকে আটকায়। বেশিরভাগ তাজা শাকসব্জী / মাংস অল্প বা বিনা জল দিয়েই নিজের রসে প্রেসার বেক করা যায়।

- বেশি জল? জল কমিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন।
- অল্প কাঁচা? সমস্ত মেশান এবং ঢেকে রাখুন। ম্যাজিক পটের অভ্যন্তরের উত্তাপে রান্না হবে। অথবা আরেকটি সিটি পর্যন্ত রান্না করুন।
- আপনার প্রিয় শাকসব্জির সাথে পাঠটি পুনরাবৃত্তি করুন।
- জলপূর্ণ সব্জির জল ঝরে বেশি। তাদের বড় টুকরো করুন।
- আলুর মতো শক্ত সব্জিগুলি ছোট টুকরো করুন।
- সবুজ শাকসব্জি অতিশয় সঙ্কুচিত হয়।
- ভিন্ডির আঠালো হওয়া আটকাতে শুকনো করে মুছুন, বড় বড় টুকরো করুন এবং শুধুমাত্র তেলে প্রেসারবেক করুন।

মডিউল 3: পাঠ 3 থেকে 6

পাঠ 3

প্রেসার বেকিং এ রান্না: তভা পুলাভ

প্রেসার বেক করুন এবং স্টার্চ মেশান।

একটি 2 L OPOS ম্যাজিক পটে 1/4 C জল, 1 tsp তেল, 2 কুচনো কাঁচালঙ্কা, 1 c করে ছোট করে কাটা মটরশুটি এবং গাজর, 1/2tsp করে লবণ এবং গরম মশলা ঢালুন। ম্যাজিক পট বন্ধ করুন, ওজন সামঞ্জস্য করুন এবং স্টেভ চালু করুন। 2 সিটি বা 4 মিনিটের জন্য উচ্চ তাপে রান্না করুন, যেটি

প্রথমে আসে। স্টোভ বন্ধ করুন। আশ্বে করে ওজনটি তুলে প্রেসার রিলিজ করুন। ম্যাজিক পট খুলুন। সব মেশান। 3 C স্টার্চে (রান্না করা ঠান্ডা ভাত / ছোট করে কাটা রুটি / রান্না করা পাস্তা / ধুয়ে নিংড়ে নেওয়া চিড়ে / মুড়ি/ ছোট করে কাটা পাঁউরুটি) মিশ্রিত করুন।

পাঠ 4.

প্রেসার বেকিং স্যুপ: গাজরের স্যুপ

প্রেসার বেক এবং ব্লেন্ড (Blend)

একটি 2L OPOS ম্যাজিক পটে, 2 tbsp জল, 1 tbsp মাখন, 2 কাটা কাঁচা লঙ্কা, 2C সরুভাবে কাটা গাজর, 1 / 2tsp প্রতিটি (লেবণ, গরম মশলা, গোলমরিচ গুঁড়ো) নিন। ম্যাজিক পট বন্ধ করুন, ওজন সামঞ্জস্য করুন এবং স্টোভ চালু করুন। 2 সিটি বা 4 মিনিটের জন্য উচ্চ তাপে রান্না করুন, যেটি প্রথমে আসে। স্টোভ বন্ধ করুন। আশ্বে করে ওজনটি তুলে প্রেসার রিলিজ করুন। ম্যাজিক পট খুলুন। 2 C গরম জল যোগ করুন। একটি ব্লেন্ডার দিয়ে সমস্তটি সম্পূর্ণভাবে তরল করে নিন।

পাঠ 5.

প্রেসার বেকিং করে মাশ (Mash) করুন: পাও ভাজি

বিভিন্ন শাকসবজিকে প্রেসার বেক করুন এবং ম্যাশ করুন।

একটি 2 L OPOS ম্যাজিক পটে 1/4 c জল, 1 tbsp মাখন, 2 টি কাটা কাঁচা লঙ্কা , 1C প্রতিটি (আলু, মটরশুটি, গাজর) ছোট করে কাটা, 1/4 c সরুভাবে কাটা বিটরুট, 1 / 2tsp প্রতিটি (লেবণ, গরম মশলা) নিন । ম্যাজিক পট বন্ধ করুন, ওজন সামঞ্জস্য করুন এবং স্টোভ চালু করুন। 3 সিটি বা 5 মিনিটের জন্য উচ্চ তাপে রান্না করুন, যেটি প্রথমে আসে। স্টোভ বন্ধ করুন। আশ্বে করে ওজনটি তুলে প্রেসার রিলিজ করুন। ম্যাজিক পট খুলুন। সমস্তটি মোটা পেস্টে ম্যাশ করুন। সঁকা পাঁউরুটি / পাও দিয়ে পরিবেশন করুন।

পাঠ 6.

প্রেসার বেকিং গ্রেভি: কুরমা

কারি পেস্ট এর পরত দিয়ে প্রেসার বেক করুন।

কারি পেস্ট - 10 টি কাজুবাদাম, 3 কাটা কাঁচা লঙ্কা, 1 / 2tsp প্রতিটি (লেবণ, গরম মশলা), 1 tsp তেল, 1/4 c জল মিশ্রিত করে একটি থকথকে পেস্ট করুন। একটি ছোট কাপে ঢালুন।

একটি 2L OPOS ম্যাজিক পটে, নীচের মত স্তর বানান:

প্রথম স্তর: 1 / 4C জল, 1 tbsp ঘি

দ্বিতীয় স্তর: 1 c প্রতিটি (আলু, মটরশুটি, গাজর) ছোট করে কাটা।

তৃতীয় স্তর: সবজির উপর কারি পেস্টসহ কাপটি রাখুন। সবজির উপরে দুটি ভাল করে ধোয়া ডিম রাখুন (ঐচ্ছিক)।

ম্যাজিক পট বন্ধ করুন, ওজন সামঞ্জস্য করুন এবং স্টোভ চালু করুন। 3 সিটি বা 5 মিনিটের জন্য উচ্চ তাপে রান্না করুন, যেটি প্রথমে আসে। স্টোভ বন্ধ করুন। আশ্বে করে ওজনটি তুলে প্রেসার রিলিজ করুন। ম্যাজিক পট খুলুন। ডিমগুলি সরিয়ে নিন। সবজির সাথে মশলার পেস্ট মেশান। পাতলা করতে 1/4 c দুধ বা নারকেল এর দুধ মিশিয়ে নিন। ডিম ঠান্ডা হতে দিন। খোসা ছাড়ান এবং অর্ধেক করে গ্রেভিতে দিন।

পাঠ 7.

কারি বেস (curry base) এর প্রেশার বেকিং : পেঁয়াজ-টমেটো মাদার সস (mother sauce)।

কন্ট্রোলড ক্যারামেলাইজেশন

2L OPOS ম্যাজিক পটে, নীচের মত স্তর বানান:

স্তর 1: 1/4 C তেল

স্তর 2: 1 C ছোট করে কাটা পেঁয়াজ (125 গ্রাম), 5 টি ছোট ছোট টমেটো (125 গ্রাম), 5 টি খোসা ছাড়ানো গোটা রসুনের কোয়া, 2 tbsp ছোট করে কাটা আদা, 5 টি গোটা কাঁচা লঙ্কা।

ম্যাজিক পট বন্ধ করুন, ওজন সামঞ্জস্য করুন এবং স্টোভ চালু করুন। 5 সিটি বা 4 মিনিটের জন্য উচ্চ তাপে রান্না করুন, যেটি প্রথমে আসে। স্টোভ বন্ধ করুন। আশ্বে করে ওজনটি তুলে প্রেসার রিলিজ করুন। ম্যাজিক পট খুলুন।

1tsp কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো, 1 / 2tsp গরম মশলা, 1 / 2tsp লবণ মেশান। সব একসাথে ম্যাশ (mash) করুন। বোতলে ভরুন।

পরামর্শ:

আরও বেশি ক্যারামেলাইজেশন প্রয়োজন হলে দীর্ঘ সময় রান্না করুন।

বড় টমেটো ব্যবহার করা হলে সেগুলি অর্ধেক করে কেটে নিন এবং বীজ বের করে দিন।

• মিহি করে কাটা পেঁয়াজ দ্রুত ক্যারামেলাইজ হয়।

টমেটো এবং রসুন এর magic pot এর বেসের সাথে স্পর্শ নিশ্চিত করুন যাতে তারা ক্যারামিলাইজ হয়

পেঁয়াজ যদি রসালো হয়, তবে 1 / 4tsp লবণের সাথে মেশান এবং মেশানোর আগে অতিরিক্ত জল অপসারণ করার জন্য সেটি নিংড়ে নিন।

Magic পট খোলার পরে তেল অতিরিক্ত মনে হলে নিষ্কাশ করে নিন।

পাঠ ৪:

মাংসের প্রেসার বেকিং - মাটন সুক্লা

2L OPOS ম্যাজিক পটে, নীচের মতো স্তর বানান

স্তর 1: 2 tbsp তেল

স্তর 2: 1/2 C খোসা ছাড়ানো গোটা ছাঁচি পেঁয়াজ, 250 গ্রাম হাড়বিহীন পাঁঠার মাংস ছোট করে কাটা

স্তর 3: 1 / 2tsp প্রতিটি (লবণ, লঙ্কা গুঁড়ো, গরম মশলা, গোলমরিচ), 1tsp আদা-রসুন বাটা, 1 / 8tsp হলুদ গুঁড়ো

ম্যাজিক পট বন্ধ করুন, ওজন সামঞ্জস্য করুন এবং স্টেভ চালু করুন। 25 সিটি বা 8 মিনিটের জন্য উচ্চ তাপে রান্না করুন, যেটি প্রথমে আসে। স্টেভ বন্ধ করুন। প্রেসার সেটল করতে দিন। ম্যাজিক পট খুলুন। সব মেশান।

পরামর্শ

- বেশি সিদ্ধ হয়ে গেছে? রান্নার সময় কম করুন / মাংস বড় করে কাটুন
- কাঁচা আছে? রান্নার সময় বাড়ান, মাংস ছোট করে কেটে নিন, কচি মাংস ব্যবহার করুন।

পাঠ 9:

প্রেসার বেকিং থালি - ওয়ান শট (one shot) থালি (একসময়ে একসাথে থালি)

জোনড (zoned) প্রেসার বেকিং

একটি 2 L OPOS ম্যাজিক পটে 1/4 C জল নিন। এটিকে তিনটি জোনে বিভক্ত করতে সেপরাতর (separator) রাখুন।

জোন 1 এ, 1 C কাটা বিনস, 1 / 4tsp লবণ, 1tsp ছোট কাটা লঙ্কা যোগ করুন

জোন ২-তে, 1 C আলু ছোটো করে কাটা, 1 ছেঁচে নেওয়া টমেটোর ভেতর 1 / 2tsp প্রতিটি (লবণ, লঙ্কা

গুঁড়ো, আদা-রসুন বাটা) ভরুন।

জোন 3 এ 2 C সরু করে কাটা পালংশাক, 1 কাটা কাঁচা লঙ্কা, 1 / 2 tsp লবণ, 1/2 C রান্না করা ডাল ঢালুন। ম্যাজিক পট বন্ধ করুন, ওজন সামঞ্জস্য করুন এবং স্টোভ চালু করুন। 2 সিটি বা 5 মিনিটের জন্য উচ্চ তাপে রান্না করুন, যেটি প্রথমে আসে। স্টোভ বন্ধ করুন। আন্তে করে ওজনটি তুলে প্রেসার রিলিজ করুন। ম্যাজিক পট খুলুন।

বিনস বের করুন। ভালভাবে মেশান। শুকনো তরকারি হিসাবে পরিবেশন করুন।

টমেটো বের করুন। 1/2 C জল দিয়ে ম্যাশ করুন। আলুর সাথে মেশান। ঝোলা তরকারি হিসাবে পরিবেশন করুন।

ডাল ও পালংশাক বের করুন। 1/4 C জল দিয়ে ম্যাশ করুন। ঝোলা তরকারি হিসাবে পরিবেশন করুন।

পরামর্শ

আপনার পছন্দ মতো সবজি এবং মশলা ব্যবহার করতে পারেন

পাঠ 10:

স্টার্চের প্রেসার বেকিং - জলছাড়া মাশরুম বিরিয়ানি

4 C কাটা মাশরুম, 1/2 C ক্যারামেলাইজড পেঁয়াজ, 1/4 C দই, 2 চেরা কাঁচালঙ্কা, 1 tbsp প্রতিটি (গরম মশলা, পুদিনা), 1 tsp লবণ একসাথে মেশান।

1 C বাসমথি চাল 30 মিনিটের জন্য জলে ভিজিয়ে রাখুন। তারপর জল ঝরিয়ে নিন।

একটি 2L Magic Pot এ, নীচের মত স্তর বানান:

স্তর 1: 2 tbsp ঘি

স্তর 2: 1 C ছোট করে কাটা টমেটো

স্তর 3: 2 C মাশরুম

স্তর 4: ভিজানো চাল

স্তর 5: 2 C মাশরুম

ম্যাজিক পট বন্ধ করুন, ওজন সামঞ্জস্য করুন এবং স্টোভ চালু করুন। 4 সিটি বা 10 মিনিটের জন্য উচ্চ তাপে রান্না করুন, যেটি প্রথমে আসে। স্টোভ বন্ধ করুন। প্রেসার সেটল করতে দিন। ম্যাজিক পট খুলুন। সব ভালোভাবে মেশান যাতে নরম হয় এবং পরিবেশন করুন।

পরামর্শ

1 C ভাত ভালভাবে রান্না করতে প্রায় 400 গ্রাম মাশরুমের প্রয়োজন

শুকিয়ে যাওয়া আটকাতে ভাত এর সবচেয়ে উপরের স্তরটি ভালোভাবে ঢেকে রাখুন।

পাঠ 11

ডালের প্রেসার বেকিং

1C অড়হর ডাল 2 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন। জল ঝরিয়ে নিন।

একটি 2L MagicPot এ, নীচের মত স্তর বানান:

স্তর 1: 2 tbsp ঘি

স্তর 2: 1 / 4C জল

স্তর 3: ডাল, 1 / 4tsp হলুদ গুঁড়ো

ম্যাজিক পট বন্ধ করুন, ওজন সামঞ্জস্য করুন এবং স্টেভ চালু করুন। 2 সিটি বা 5 মিনিটের জন্য উচ্চ তাপে রান্না করুন, যেটি প্রথমে আসে। স্টেভ বন্ধ করুন। প্রেসার সেটল করতে দিন। ম্যাজিক পট খুলুন। সব ভালোকরে মেশান। দরকারে ম্যাশ করুন।

পরামর্শ:

মুসুর / মুগ / ছোলার ডাল ব্যবহার করতে পারেন

ভিজানোর পরে নিশ্চিত করুন যে ডালের ওজন দ্বিগুণ হচ্ছে।

ডাল কাঁচা থাকলে আর একটি হুইসিল পর্যন্ত রান্না করুন।

পাঠ 12:

কোল্ড প্রেসার ফ্রাইং: বোতলে রাখা ফোড়ন

একটি 2 L OPOS ম্যাজিকপটে 1 C সাদা তেল, 1/4 C বিউলির ডাল, 1/4 C ছোলার ডাল নিন।

ম্যাজিক পট বন্ধ করুন, ওজন সামঞ্জস্য করুন এবং স্টোভ চালু করুন। 3 মিনিটের জন্য উচ্চ তাপে রান্না করুন। স্টোভ বন্ধ করুন। প্রেসার রিলিজ করুন। ম্যাজিক পট খুলুন।

1/4 C সরিষা বা 1/4 C গোটা জিরা, 1/4 C ভাঙা শুকনা লাল লঙ্কা দিন। ম্যাজিক পট বন্ধ করুন। ঠান্ডা করে বোতলে রাখুন।

1. এই পাঠে ইনডাকশন স্টোভের ব্যবহার গুরুত্বপূর্ণ
2. রান্নার সময় স্টোভ বিনা তত্ত্বাবধান এ ছাড়বেন না।
3. সর্বদা টাইমার ব্যবহার করুন

পাঠ 13.

প্রেসার বেকিং করে মাখন থেকে ঘি তৈরি

একটি 2 L OPOS ম্যাজিকপটে, 250 গ্রাম মাখন নিন। ম্যাজিক পট বন্ধ করুন, ওজন সামঞ্জস্য করুন এবং স্টোভ চালু করুন। সিটিগুলির মধ্যে সময়ের ব্যবধানটি খেয়াল করুন। ব্যবধান দ্বিগুণ হয়ে গেলে বা 15 সেকেন্ডের বেশি কোনও সিটি না বাজলে স্টোভ বন্ধ করুন। তৎক্ষণাত্ প্রেসার রিলিজ করুন। ছেকে নিন। ঠান্ডা হলে বোতলে ঢালুন।

1. কৌশলটি ভালোভাবে বুঝতে পারার আগে ঘরে তৈরি মাখন ব্যবহার করবেন না।
2. 250 গ্রামের বেশি মাখন ব্যবহার করবেন না।
3. কড়কড় শব্দের দিকে নজর রাখুন, এটি সংকেত দেয় যে ঘি তৈরি হয়ে গেছে
4. এই পাঠে ইনডাকশন স্টোভের ব্যবহার গুরুত্বপূর্ণ

পাঠ 14. সুগার সিরাপ (চিনি সিরাপ) হ্যাক: সুজির বরফি

একটি তেল লাগা বাটিতে, 130g দুইবার ভাজা সুজি নিন।

একটি 2L OPOS ম্যাজিকপটে 200g চিনি, 60 গ্রাম জল নিন। ভালভাবে মেশান। ম্যাজিক পট বন্ধ করুন, ওজন সামঞ্জস্য করুন এবং স্টোভ চালু করুন। 4 টি সিটি পর্যন্ত উচ্চ তাপে রান্না করুন। প্রেসার রিলিজ করুন। চিনির সিরাপ সুজির উপর ঢালুন। ভালভাবে মেশান। সেট হতে দিন।

পরামর্শ:

1. ঘন সিরাপ তৈরির জন্য বেশি সিটি দিন।
2. নিশ্চিত করুন যে চিনি ভেজা নয়
3. সমস্ত উপাদান ওজন করে নেবেন

পাঠ 15. আনুপাতিক হারে বাড়ান: 8 জন প্রাপ্তবয়স্কের জন্য কুরমা

ভারী মশলাদার কারি পেস্ট দিয়ে প্রেসার বেক করুন এবং পাতলা করুন।

20 টি কাজুবাদাম, 10 টি কাটা সবুজ লঙ্কা, 1.5 tsp প্রতিটি (নুন, গরম মশলা), 1 tsp তেল, 1/2 C জল

او پی او ایس آزاد کر رہا ہے۔ نگرانی نہیں۔
 او پی او ایس صحت مند ہے۔ زیادہ سے زیادہ تغذیہ بخش۔
 او پی او ایس لچکدار ہے۔ اپنے انداز میں کھانا پکانا۔
 او پی او ایس اقتصادی ہے۔ ایندھن اور پانی کی بچت
 او پی او ایس سوادج ہے۔ شدید ذائقے۔
 او پی او ایس شفاف ہے۔ سب کے لئے کام کرتا ہے۔
 او پی او ایس مستقل ہے۔ ہر وقت کام کرتا ہے۔
 او پی او ایس عالمگیر ہے۔ تمام پکوان پکاتا ہے۔
 او پی او ایس کو باختیار بنا رہا ہے۔ اعتماد پیدا کرتا ہے۔
 او پی او ایس رنگین ہے۔ رنگ روشن کرتا ہے۔
 او پی او ایس آسان ہے۔ کوئی بھی پک سکتا ہے۔
 او پی او ایس تفریح ہے۔ کھانا پکانا بچوں کا کھیل ہے۔

4. اسباق کی منصوبہ بندی

اس سبق کا منصوبہ ، 15 سے اسباق کا ، جو بنیادی سے اعلیٰ درجے کی درجہ بندی کی گئی ہے ، آپ کو کسی بھی کھانے سے ، کسی بھی چیز کو پکانے میں مدد فراہم کرے گی۔ براہ کرم آپ یقینی بنائیں

1. معیاری آلات استعمال کریں۔ عام پریشر ککر زیادہ گرمی ، پانی کے بغیر کھانا پکانے یا پریشر فرائینگ کا مقابلہ کرنے کے لئے ڈیزائن نہیں کیا گیا ہے۔

2. اس کے سبق کو کسی بھی تبدیلی کے بغیر عمل کریں۔

3. سبق 1 کے ساتھ شروع کریں۔ سبق کے ذریعہ سبق دیکھیں۔ ہر سبق میں 5 منٹ لگتے ہیں۔

4. سیٹیوں / وقت کے مطابق ، جو کچھ بھی پہلے ہوتا ہے۔

5. جادوئی پوٹ کھولنے یا بند کرنے کے لئے کبھی بھی طاقت کا استعمال نہ کریں۔

6. سب سے پہلے ، سیکھنے کے لئے کھانا پکائیں۔ پھر کھانا کھانے کے لئے کھانا پکائیں۔ پھر کھانا کھلانے کے لئے کھانا پکائیں ، آخر میں ، متاثر کرنے کے لئے کھانا پکائیں!

بندی منصوبہ کی سبق 2: ماڈیول TLP

شروع سے اخیر تک کی درجہ بندی ہے جو آپ کو اس سبق کی منصوبہ بندی سے کسی بھی قسم کا کھانا بنانے میں مدد کرے گی۔ براہ کرم مندرجہ ذیل ضروری آلات کے استعمال کو یقینی بنائیں

1. معیاری آلات استعمال کریں

2. بنا کسی تبدیلی کے چھوٹی سی چھوٹی ترکیب پر بھی عمل کریں۔

3. سبق نمبر 1 سے شروع کریں۔ براہ کرم سبق کے اعتبار سے عمل کریں۔

4. سیٹی/ٹائم کے مطابق پکائیں، جو بھی پہلے ہیں۔

5. میجک پوٹ کو کھولنے یا بند کرنے میں کبھی بھی زیادہ طاقت کا استعمال نہ کریں۔

سبق کی منصوبہ بندی:

اس میں کل 15 اسباق ہیں، ہر ایک سبق میں 5 منٹس لگیں گے۔ براہ کرم ہر ایک سبق میں اپنا پورا وقت دیں۔ اگلے

سبق میں جانے سے پہلے اس سبق کو ذہن نشین کر لیں۔

سبق نمبر 1 یہ چیک کرتا ہے کہ آیا آپ کا سامان OPOS کے لیے موزوں ہے اور ہم سب کو ایک ہی صفحہ پر

رکھتا ہے یا نہیں۔ میرے برتن میں جو پیش آ رہا ہے اسی طرح آپ کے برتن میں ہونا چاہیے، تاکہ ایک بار میں ہم

دونوں کے برتن معیاری ہوجائیں۔ سبق نمبر 2 آپ کو پریشر بیکنگ کے بارے میں بتاتا ہے - کم وقت میں تیز آنچ پر

کھانا پکانے کا طرز عمل یہ اسباق OPOS کی بنیاد ہیں۔ اسباق نمبر 3 سے نمبر 11 تک میں سوپ، شوربہ، مسالہ جات، ماوہ، دال، گوشت اور پوری تھالی کا احاطہ کرنے کے لیے پریشر بیکنگ میں وسعت پیدا کرتا ہے سبق نمبر 12 کولڈ پریشر کڑاہی کے بارے میں بتاتا ہے، سبق نمبر 13 گھی بنانے کے لیے بھاپ کو کنٹرول کرنے کے بارے میں ہے، سبق نمبر 14 بوتل میں رکھے گئے تڑکا کو ملاکر برقرار گرمابٹ کے بارے میں بتاتا ہے اور سبق نمبر 15 سب سے زیادہ دلچسپ سبق ہے جو مٹھائی پر مبنی شوگر سیرپ کی دنیا سے متعلق متعارف کرایا گیا ہے یہ اسباق دراصل OPOS اسٹارز استعمال کرنے والی تکنیک کے بارے میں ہیں۔ ایک بار جب آپ کو اطمینان ہو جائے تو اور بہتر تجربہ حاصل کرنے کے لیے پانی کم کر کے آنچ تیز کر دیں!

- سبق نمبر 1. معیار
- سبق نمبر 2. پریشر بیکنگ کی سبزیاں
- سبق نمبر 3. پریشر بیکنگ کے کھانے: ماوہ میں پریشر بیکنگ اور مکس کھانے
- سبق نمبر 4. پریشر بیکنگ سوپس: پریشر بیکنگ اور ملاوٹ والا۔ گاجر کا سوپ
- سبق نمبر 5. پریشر بیکنگ مکس سبزیاں، انڈا - انڈا پاؤ بھاجی
- سبق نمبر 6. پریشر بیکنگ شوربہ: سالن پیسٹ والا پریشر بیکنگ - فورمہ
- سبق نمبر 7. پریشر بیکنگ سالن کا مسالہ: کنٹرول شدہ کارمیلیسیشن - پیاز ٹمائر کی چٹنی
- سبق نمبر 8. پریشر بیکنگ گوشت - پیپر چکن، مٹن سکا، مچھلی فرائی
- سبق نمبر 9. پریشر بیکنگ تھالی - ایک نصف تھالی (سوکھا سالن، شوربہ، دال)
- سبق نمبر 10. پریشر بیکنگ ماوہ - مشروم بریانی
- سبق نمبر 11. پریشر بیکنگ دال
- سبق نمبر 12. کولڈ پریشر کڑاہی (بوتل والا تڑکا)
- سبق نمبر 13. اس پریشر بیکنگ کی مدد سے مکھن کو گھی بنانے کا طریقہ (کنٹرول شدہ تبخیر)
- سبق نمبر 14. چینی کا رس پیک
- سبق نمبر 15. سکیلنگ اپ (8 لوگوں کے لیے کرما)

ماڈیول 3: اسباق 1-15

سبق نمبر 1: معیار

یہ یقینی بنائیں کہ آپ کا سامان OPOS کے لیے مناسب ہے۔ معیار ہم سب کو ایک ہی صفحہ پر ڈال دیتا ہے۔

2 لیٹر والے میجک پوٹ میں، 4/1 (60ml) C پانی ملائیں پھر بند کر دیں، وزن کا اندازہ کر لیں اور چولہے پر رکھ دیں۔ 'تیز آنچ' پر پکائیں تاکہ 1 سے 2 منٹ میں سیٹی آجائے۔ پھر بند کر دیں۔

کیا 1 منٹ سے پہلے سیٹی آیا؟ آنچ ہلکا کر دیں۔

کیا 2 منٹس بعد سیٹی آیا؟ آنچ زیادہ کر دیں۔

گیس چالو ہونے کے وقت، آپ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے میجک پوٹ کے آس پاس سے چنگاری نہ نکل

رہی ہو۔

کیا ہینڈل گرم ہو رہا ہے؟ برنر تبدیل کریں/ انڈکشن استعمال کریں۔

انڈکشن پر، 'زیادہ آنچ' تقریباً W1200 ہو۔

الیکٹرک/ سیرامک چولہے سست رفتار بوتے ہیں اور آپ کو اس پر میجک پوٹ رکھنے سے پہلے 5 سے 15 منٹس تک گرم کرنا ہوگا۔

سبق نمبر 2

پریشر بیکنگ کا تعارف

'تیز آنچ'، کم وقت، بغیر پانی کے OPOS منٹرا سیکھنا

2 لیٹر میجک پوٹ میں، 4/1 پانی، 1 چمچ تیل، C2 کٹی ہوئی پھلیاں (250g)، 2/1 چمچ نمک، 1 کٹی ہوئی ہری مرچ (1 چمچ) یہ سب چیز اس میں ڈالیں پھر بند کر دیں، وزن کا اندازہ کر لیں اور چولہے پر رکھ دیں۔ 2 سیٹی آنے

تک یا 4 منٹس تک تیز آنچ پر پکائیں، جو بھی پہلے ہو پھر آنچ بند کر دیں۔ ڈھکن کو آہستہ سے اوپر اٹھا کر پریشر نکالیں۔ کھولیں۔ سب کو ملائیں۔ رنگ آنے دیں۔

آپ جو C4/1 پانی شروع میں ملاتے ہیں وہ شروعات کے لیے ہوتا ہے، جیسا کہ جاننے کے خلاف ایک بیمہ ہوتا ہے۔ زیادہ تر تازی سبزیاں / گوشت کو اسی شوربے میں، یا بالکل تھوڑے پانی میں یا بغیر پانی کے صرف اس کے دم سے پکایا جاسکتا ہے۔

- ضرورت سے زیادہ پانی تو نہیں ہے؟ پانی کم کر کے دوہرائیں۔
- ٹھیک سے پک گیا ہے؟ سب کو ملا کر چھوڑ دیں۔ اب یہ اسی گرمابٹ میں پک جائے گا یا ایک سیٹی لگا کر پکالیں۔
- اپنے پسندیدہ سبزیاں پکا کر سبق دوہرائیں۔
- پانی والے سبزیوں میں پانی نکلتا ہے۔ انہیں بڑا بڑا کٹائیں۔
- آلو جیسے سخت سبزیوں کو چھوٹا چھوٹا کاتنا چاہیے۔
- ترکاریاں ڈرامائی طور پر سکڑ جاتے ہیں۔
- بھنڈی کو بالکل خشک بنانا چاہئے، اسے بڑا بڑا کٹائیں اور پتلا پن سے بچنے کے لیے اسے صرف تیل سے بھونیں۔

#TLP ترجمہ اسباق کے منصوبے۔

ماڈیول 3

سبق نمبر 3. دباؤ بیکنگ کھانا: طوا پولو

دباؤ پکانا اور نشاستے (اسٹارچز) میں ملائیں

2 لیٹر اوپی او ایس جادو پاٹ میں، C4/1 پانی، tsp1 تیل، 2 کٹی ہری مرچیں، C1 ہر (پھلیاں، گاجر) چھوٹی کٹی، tsp2/1 ہر (نمک، گرم مسالہ) شامل کریں۔ بند کریں، وزن درست کریں اور چولہے پر سوئچ کریں۔ 2 سیٹیوں یا 4 منٹ کے لئے تیز آگ پر پکائیں، جو بھی پہلے ہو، چولہا بند کریں۔ آہستہ سے وزن اٹھا کر دباؤ کو آزاد کریں۔ کھولیں۔ سب ملائیں۔ C3 نشاستے (اسٹارچز) مکس کریں (پکا ہوا اور ٹھنڈا چاول / کٹی ہوئی روٹی / پکا ہوا پاستا / دھوئے ہوئے اور سوھا ہوا پوبا / پھولے ہوئے چاول / کٹی ہوئی بریڈ)

سبق 4. پریشر بیکنگ سوپس: گاجر کا سوپ

پریشر بیک اور ملاوٹ۔

2 لیٹر اوپی او ایس جادو پاٹ، 2 چمچ پانی، 1 چمچ مکھن، 2 کٹی ہری مرچیں، C2 باریک کٹی ہوئی گاجر، tsp2/1 ہر ایک (نمک، گرم مسالہ، کالی مرچ پاؤڈر)۔ بند کریں، وزن درست کریں اور چولہے پر سوئچ کریں۔ 2 سیٹیوں یا 4 منٹ کے لئے تیز آگ پر پکائیں، جو بھی پہلے ہو۔ چولہا بند کریں۔ آہستہ سے وزن اٹھا کر دباؤ کو آزاد کریں۔ کھولیں۔ C2 گرم پانی شامل کریں۔ سب کو ایک اسٹیک بلینڈر کے ساتھ ہموار مائع میں ملا دیں۔

سبق نمبر 5. پریشر بیکنگ میٹسز: پاو بھجی

پریشر پکانا مخلوط سبزیاں اور میٹس کریں۔

2 لیٹر اوپی او ایس جادو پاٹ مینس ، C4/1 پانی ، 1 چمچ مکھن ، 2 کٹی ہری مرچیں ، C1 ہر (آلو ، پھلیاں ، گاجر) کٹی چھوٹی ، C4/1 باریک کٹی ہوئی چقندر ، tsp2/1 ہر (نمک ، گرم مسالہ) .
 بند کریں ، وزن درست کریں اور چولہے پر سوئچ کریں۔
 3 سیٹیوں یا 5 منٹ کے لئے تیز آگ پر پکائیں ، جو بھی پہلے ہو۔ چولہا بند کریں۔ آہستہ سے وزن اٹھا کر دباؤ کو آزاد کریں۔ کھولیں۔ سب کو موٹے موٹے پیسٹ میں ڈال دیں۔ ٹوسٹڈ روٹی / پاو کے ساتھ پیش کریں۔

سبق 6. پریشر بیکنگ گریویس: کرما

کری پیسٹ پرت کے ساتھ دباؤ بیک کریں۔

10 کاجو ، 3 کٹی ہری مرچیں ، tsp2/1 ہر (نمک ، گرم مسالہ) ، tsp1 تیل ، C4/1 پانی کو گاڑھے پیسٹ میں ملا دیں۔ ایک چھوٹے کپ میں شامل کریں

ایک 2 لیٹر اوپی او ایس جادو پاٹ میں ، جیسے کہ بتایا گیا ہے ویسے ہی پرتیں بنالیں:

پہلی پرت: C4/1 پانی ، 1 چمچ گھی

دوسری پرت: C1 ہر (آلو ، پھلیاں ، گاجر) چھوٹی کٹی۔

تیسری پرت: سبزیوں پر سالن کے پیسٹ کے ساتھ کپ رکھیں۔ سبزیوں کے اوپر دو دھوئے ہوئے انڈوں میں فٹ (اختیاری)۔

بند کریں ، وزن درست کریں اور چولہے پر سوئچ کریں۔
 3 سیٹیوں یا 5 منٹ کے لئے تیز آگ پر پکائیں ، جو بھی پہلے ہو۔
 چولہا بند کریں۔ آہستہ سے وزن اٹھا کر دباؤ کو آزاد کریں۔ کھولیں۔ انڈے نکال دیں۔ سبزیوں کے ساتھ مصالحے کا پیسٹ ملا دیں۔ ہلکا کرنے کے لئے C4/1 دودھ یا ناریل کے دودھ میں ملائیں۔ انڈوں کو ٹھنڈا ہونے دیں۔ چھلکا اور آدھا گریوی میں شامل کریں۔

سبق 7. پریشر بیکنگ کری : پیاز-ٹماٹر مدر چٹنی۔
 کنٹرول کارمایلیسیشن۔

ایک L2 لیٹر اوپی او ایس جادو پاٹ میں ،۔ جیسے کہ بتایا گیا ہے ویسے ہی پرتیں بنالیں

پرت 1: C4/1 تیل

پرت 2: C1 کٹی پیاز (125 گرام) ، 5 پورے چھوٹے ٹماٹر (125 گرام) ، 5 چھولے ہوئے لہسن کے جوے ، 2 چمچ کٹی ادراک ، 5 پوری ہری مرچیں۔

بند کریں ، وزن درست کریں اور چولہے پر سوئچ کریں۔
 5 سیٹیوں یا 4 منٹ کے لئے تیز آگ پر پکائیں ، جو بھی پہلے ہو۔ چولہا بند کریں۔ آہستہ سے وزن اٹھا کر دباؤ کو آزاد کریں۔ کھولیں۔ tsp1 کشمیری مرچ پاؤڈر ، tsp2/1 گرم مسالہ ، tsp2/1 نمک شامل کریں۔ سب میش کریں۔ بوتل میں رکھیں

اشارے:ض

اگر آپ کو زیادہ کیریمیشن کی ضرورت ہو تو زیادہ دیر تک پکائیں

اگر بڑے ٹماٹر استعمال کر رہے ہوں تو انہیں آدھے حصے میں کاٹ کر بیجوں کو نکال دیں۔

• کٹے ہوئے پیاز۔ تیزی سے کیریملائز ہوتے ہیں

اس بات کو یقینی بنائیں کہ ٹماٹر اور لہسن کو اڈے پر چھوئے تاکہ وہ کیریملائز ہوجائیں
اگر پیاز بہت پانی دار ہو ، $tsp4/1$ نمک میں مکس کریں اور نچوڑ لیں تاکہ مزید پانی نکل جائے۔
کھلنے پر اضافی تیل نکال سکتے ہی۔

سبق 8: پریشر بیکنگ گوشت - مٹن سوکھا

ایک L2 لیٹر اوپی او ایس جادو پاٹ میں ،۔ جیسے کہ بتایا گیا ہے ویسے ہی پرتیں بنالیں

پرت 1: 2 چمچ تیل

پرت 2: C2/1 پوری ، چھلی بوی shallots ، ہڈی لیس مٹن چھوٹے ٹکڑوں میں 250 گرام

پرت 3: $tsp2/1$ ہر (نمک ، مرچ پاؤڈر ، گرم مسالہ ، کالی مرچ) ، $tsp1$ عرق لہسن کا پیسٹ ، $tsp8/1$ ہلدی پاؤڈر

بند کریں ، وزن درست کریں اور چولہے پر سوئچ کریں۔
25 سیٹیوں یا 8 منٹ تیز آگ پر پکائیں ، جو بھی پہلے ہیں۔ چولہا بند کریں۔ دباؤ طے کرنے دیں۔ پوٹ کو
کھولیں۔ سب ملائیں۔

اشارے

• زیادہ پک گیا (اور کوک)؟ کھانا پکانے کا وقت کم کریں / مٹن کو بڑے ٹکڑوں میں کاٹ لیں

• زیر تعلیم (انڈر کوک)؟ کھانا پکانے کے وقت میں اضافہ کریں ، مٹن کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں ، چھوٹا گوشت
استعمال کریں۔

سبق 9: پریشر بیکنگ تھالس - ایک شاٹ تھالی

زونڈ پریشر بیکنگ

ایک L2 لیٹر اوپی او ایس جادو پاٹ میں C4/1 پانی شامل کریں اس کو تین زون میں تقسیم کرنے کے لئے، جداکار
رکھیں

زون 1 میں ، C1 کٹی ہوئی پھلیاں ، $tsp4/1$ نمک ، $tsp1$ کٹی مرچ ڈالیں

زون 2 میں ، C1 آلو چھوٹا کٹا ہوا ، 1 اسکوپڈڈ ٹماٹر $tsp2/1$ ہر نمک ، مرچ پاؤڈر ، ادراک لہسن کے پیسٹ سے
(بھریں)

زون 3 میں C2 باریک کٹی ہوئی پالک ، 1 کٹی ہری مرچ ، $tsp2/1$ نمک ، C2/1 پکی ہوئی دال شامل کریں۔

بند کریں ، وزن درست کریں اور چولہے پر سوئچ کریں۔
2 سیٹیوں یا 5 منٹ کے لئے تیز آگ پر پکائیں ، جو بھی پہلے ہیں۔ چولہا بند کریں۔ پریشر کھول دیں۔

پھلیاں نکال دیں۔ اچھی طرح مکس کریں۔ خشک سالن کے طور پر پیش کریں۔

ٹماٹر نکال دیں۔ C2/1 پانی سے میس کریں۔ آلو میں مکس کریں۔ گریوی کی طرح پیش کریں۔

دال اور پالک کو C4/1 پانی سے میس کریں۔ گریوی کی طرح پیش کریں۔

اشارے

آپ کی پسند کی سبزیاں ، سالن استعمال کرسکتے ہیں

سبق 10: پریشر بیکنگ اسٹارچز - پانی کے بینا مشروم بریانی

4 کپ کٹی ہوئی مشروم ، 2/1 کپ کیریملائز پیاز ، 4/1 کپ دہی ، 2 کٹی ہری مرچ ، ہر ایک چمچ (گرم مسالہ ، پودینہ) ، 1 اسپپ نمک ملا دیں۔
1 کپ باسمتی چاول 30 منٹ تک پانی میں بھگو دیں۔ ڈرین۔

ایک L2 لیٹر اوپی او ایس جادو پاٹ میں جیسے کہ بتایا گیا ہے ویسے ہی پرتیں بنالیں

پرت 1: 2 چمچ گھی

پرت 2: C1 کٹے ہوئے ٹماٹر

پرت 3: C2 مشروم

تہہ 4: بھگی چاول

پرت 5: C2 مشروم

بند کریں ، وزن درست کریں اور چولہے پر سوئچ کریں۔
4 سیٹیوں یا 10 منٹ کے لئے تیز آگ پر پکائیں ، جو بھی پہلے ہو۔ چولہا بند کریں۔ دباؤ طے کرنے دیں۔ کھولیں ، سب کو ملائیں۔ فلاپ اپ اور پیش کریں۔

اشارے

1 کپ چاول اچھی طرح سے پکانے کے لئے 400 گرام مشروم کی ضرورت ہے

اس بات کو یقینی بنائیں کہ چاول کی اوپری پرت خشک ہونے سے بچنے کے لئے مکمل طور پر ڈھانپ دیں۔

سبق 11. پریشر بیکنگ دال

- C1 توور دال 2 گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔ ڈرین۔
ایک L2 لیٹر اوپی او ایس جادو پاٹ میں ، جیسے کہ بتایا گیا ہے ویسے ہی پرتیں بنالیں

پرت 1: 2 چمچ گھی

پرت 2: C4/1 پانی

پرت 3: دال ، tsp4/1 ہلدی پاؤڈر

بند کریں ، وزن درست کریں اور چولہے پر سوئچ کریں۔
2 سیٹیوں یا 5 منٹ کے لئے تیز آگ پر پکائیں ، جو بھی پہلے ہیں۔ چولہا بند کریں۔ دباؤ طے کرنے دیں۔ کھولیں ، سب کو ملائیں۔ اگر ضرورت ہو تو میس کریں۔

اشارے:

مسور / مونگ / چننا دال استعمال کرسکتے ہیں

اس بات کو یقینی بنائیں کہ بھیگنے کے بعد دال کا وزن دوگنا ہوجاتا ہے ط

اگر آپ کو کم ضرب لگانے کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو ایک سیٹی کے لئے مزید پکائیں۔

سبق 12: کولڈ پریشر فرائینگ: بوتل ٹڈکا
2 لیٹر جادوئی پاٹ میں ، C1 بہتر تیل ، C4/1 اور دال ، C4/1 چننا دال ڈالیں۔ پاٹ کو بند کریں ، وزن درست کریں اور چولہے پر رکھ دیں۔
3 منٹ تک تیز آگ پر پکائیں۔ چولہا بند کریں۔ آہستہ سے وزن اٹھا کر پریشر کو آزاد کریں۔ C4/1 سروسوں یا C4/1 زیرہ ، C4/1 ٹوٹی ہوئی خشک سرخ مرچیں شامل کریں۔ پاٹ کو بند کریں۔ ٹھنڈا کریں اور بوتل میں رکھ دیں۔
1. انڈکشن اسٹووا کو ترجیح دیں۔
2. چولہے کو کبھی بھی بغیر کسی کام کے نہ چھوڑیں
3. ہمیشہ ٹائمر کا استعمال کریں

سبق 13. گھی میں پریشر بیکنگ بٹر
2 لیٹر جادوئی پاٹ میں ، 250 گرام مکھن شامل کریں۔ پاٹ کو بند کریں ، وزن درست کریں اور اونچی آگ پر پکائیں۔ سیٹیوں کے درمیان وقت کا فرق نوٹ کریں۔ ایک بار فاصلہ دوگنا ہوجانے پر یا 15 سیکنڈ سے زیادہ کوئی سیٹی نہ آنے پر سوئچ بند کردیں، پاٹ کھولیں اور پریشر کو آزاد کریں۔ فلٹر کریں۔ ٹھنڈا ہونے پر بوتل میں رکھ دیں۔

1. جب تک آپ تکنیک کو نہیں سمجھتے ، گھر کے مکھن کا استعمال نہ کریں۔
2. 250 گرام مکھن سے زیادہ کا استعمال نہ کریں۔
3. کریکنگ آواز کا دھیان دیں جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ گھی تیار ہے۔
4. انڈکشن اسٹووا کو ترجیح دیں۔

سبق 14. شوگر کا شربت (سیرپ) بیک: راوا برفی
چکنائی والی کٹوری (گریڈ بول) میں ، 130 گرام ڈبل بھنا ہوا راوا شامل کریں۔
2 لیٹر جادوئی پاٹ میں ، 200 گرام چینی ، 60 گرام پانی شامل کریں۔ اچھی طرح مکس کریں۔ بند کریں ، وزن درست کریں اور 4 سیٹیوں تک تیز آگ پر پکائیں۔ پاٹ کھولیں اور پریشر کو آزاد کریں۔ راوا پر چینی کا شربت ڈالیں۔ اچھی طرح مکس کریں اور سیٹ کریں۔

ٹیپ:

1. مضبوط (سٹرنگ) شربت بنانے کے لئے سیٹیوں میں اضافہ کریں۔
2. یقینی بنائیں کہ چینی گیلی نہ ہو
3. تمام اجزاء کا وزن کرلیں

سبق نمبر 15. اسکیلنگ اپ: 8 لوگوں کے لئے کرما
مصالحہ دار سالن کے پیسٹ کے ساتھ پریشر بیک کریں اور پھر اُسے پتلا کریں۔

20 کاجو ، 10 کٹی ہری مرچیں ، tsp1.5 ہر (نمک ، گرم مسالہ) ، tsp1 تیل ، C2/1 پانی کے ساتھ گاڑھے پیسٹ بنالیں۔ پھر اندرونی برتن میں شامل کریں
ایک L2 اوپی او ایس جادو پاٹ میں ، جیسے کہ بتایا گیا ہے، ویسے ہی پرتیں بنالیں
پہلی پرت: C4/1 پانی ، 1 چمچ گھی
دوسری پرت: C1 ہر (آلو ، پھلیاں ، گاجر) چھوٹی کٹی ہوئی ۔
تیسری پرت: سبزیوں پر سالن کے پیسٹ کا کپ رکھیں
- سبزیوں کے اوپر چار دھوئے ہوئے انڈے بھی فٹ کریں (اختیاری)۔
پاٹ کو بند کریں بند کریں ، وزن درست کریں اور چولہے پر رکھ دیں ۔
3 سیٹیوں یا 5 منٹ کے لئے تیز آگ پر پکائیں ، جو بھی پہلے ہو۔ چولہا بند کریں۔ آہستہ سے وزن اٹھا کر دباؤ کو آزاد کریں۔ کھولیں۔ انڈے نکال دیں۔ سبزیوں کے ساتھ مسالو کا پیسٹ ملا دیں۔ C1 دودھ / ناریل کے دودھ ، C1 گرم پانی میں ملائیں۔ انڈوں کو ٹھنڈا ہونے دیں۔ چھلکا اتار دیں اور آدھا کر کے گریوی میں شامل کریں۔