



## Taste & Trails

### Dal Chawal and Aloo Chokha



[youtube.com/@OWNTasteandTrails](https://youtube.com/@OWNTasteandTrails)

Daal Chawal Chokha Recipe: इस तरह से बनाएं घर पर दाल चावल और आलू चोखा, जानिए इस व्यंजन के पीछे की खास कहानी

Daal Chawal Chokha Recipe: ये रही दाल चावल और आलू चोखा बनाने की आवश्यक सामग्री और आसान विधि...

हमेशा उत्साही प्रिशिका द्वारा होस्ट किए जाने वाले टेस्ट एंड ट्रेल्स के एक और रोमांचक एपिसोड में आपका स्वागत है! आज, हम बिहार के सबसे पसंदीदा व्यंजनों में से एक का अनुभव करने के लिए एक यात्रा पर निकलते हैं। दाल चावल और आलू चोखा। यह देहाती भोजन हर बिहारी घर में एक मुख्य व्यंजन है और इसके साथ परंपरा, प्रेम और उदासीनता की कहानियाँ जुड़ी हुई हैं।

Daal Chawal Chokha Recipe: हमेशा उत्साही प्रिशिका द्वारा होस्ट किए जाने वाले टेस्ट एंड ट्रेल्स के एक और रोमांचक एपिसोड में आपका स्वागत है! आज, हम बिहार के सबसे पसंदीदा व्यंजनों में से एक का अनुभव करने के लिए एक यात्रा पर निकलते हैं। दाल चावल और आलू चोखा। यह देहाती भोजन हर बिहारी घर में एक मुख्य व्यंजन है और इसके साथ परंपरा, प्रेम और उदासीनता की कहानियाँ जुड़ी हुई हैं। प्रिशिका अपनी दोस्त सिमरन से मिलने जा रही है, जो हमारे सामने अपनी दादी की रेसिपी का जादू फिर से बनाएगी। इस स्वादिष्ट अनुभव का आनंद लेने के लिए हमारे साथ जुड़ें।

**गर्मजोशी से किया स्वागत**

प्रिशिका उत्साह के साथ सिमरन के घर पहुँचती है। वह न केवल सिमरन को खाना बनाते हुए देखने जा रही है, बल्कि पीढ़ियों से चली आ रही खाने की चीज़ों का स्वाद भी चखने जा रही है। जैसे ही सिमरन दरवाज़ा खोलती है, गर्मजोशी और बातचीत का माहौल बन जाता है। प्रिशिका सिमरन का अभिवादन करती है और कुछ दोस्ताना बातचीत के बाद उत्सुकता से पूछती है, "सिमरन, आज तुम क्या पका रही हो?" बड़ी मुस्कान के साथ सिमरन जवाब देती है, "आज मैं दाल चावल और आलू चोखा बना रही हूँ। यह एक ऐसा व्यंजन है जो मेरी दादी मेरे लिए बनाती थीं जब मैं अपने गाँव में रहती थी। यह बिहार का सबसे स्वादिष्ट भोजन है।"

## दाल चावल और आलू चोखा के पीछे की कहानी

सिमरन के लिए, यह डिश सिर्फ़ एक भोजन से कहीं ज़्यादा है। यह उसकी जड़ों से जुड़ाव है। "मैंने इसे पहले कभी नहीं पकाया," वह स्वीकार करती है। "लेकिन मैं आज जादू को फिर से बनाने की कोशिश कर रही हूँ, ठीक वैसे ही जैसे मेरी दादी करती थीं।" जैसे-जैसे वे रसोई में जाते हैं, उत्सुकता बढ़ती जाती है, और इस पारंपरिक बिहारी भोजन की सुगंध भी बढ़ती जाती है। सिमरन सामग्री को इकट्ठा करके शुरू करती है, और प्रिशिका जादू को देखने के लिए पूरी तरह तैयार है।

## इन सामग्रियों की होगी आवश्यकता

दाल के लिए :-

- 1 कप तुवर (अरहर) दाल
- 1 कप मसूर दाल
- 2 टमाटर, कटे हुए
- ½ चम्मच हल्दी
- स्वादानुसार नमक
- 500 ग्राम उबले आलू (चोखा के लिए)
- 2 ½ कप पानी
- एक चुटकी हींग

- 2 बड़े चम्मच गणेश सरसों का तेल (तड़के के लिए)
- 2 सूखी लाल मिर्च
- 1 चम्मच जीरा
- एक चुटकी हींग

## आलू चोखा के लिए :-

- 500 ग्राम उबले आलू
- 2 बड़े चम्मच गणेश सरसों का तेल
- 2 सूखी लाल मिर्च
- 1 बारीक कटा प्याज
- स्वादानुसार नमक
- अतिरिक्त सामग्री :-
- पापड़
- प्याज के टुकड़े
- अचार

## आइए तैयारी शुरू करें!

### दाल पकाना

सिमरन तुवर दाल और मसूर दाल को अच्छी तरह से धोकर शुरू करती है। साफ करने के बाद, वह दाल को प्रेशर कुकर में डालती है। वह लगभग 2 ½ कप पानी डालती है, उसके बाद कटे हुए टमाटर, एक चुटकी हल्दी और स्वादानुसार नमक डालती है। जैसे ही सिमरन प्रेशर कुकर पर ढक्कन लगाती है, वह प्रिशिका को बताती है कि दाल लगभग 6-7 सीटी तक पक जाएगी। प्रिशिका कहती है, "यह बहुत ही सरल लेकिन स्वादिष्ट व्यंजन है, और मैं पहले से ही कल्पना कर सकती हूँ कि यह कितना अच्छा होगा।"

### तड़का तैयार करना

जब दाल पक रही होती है, तो सिमरन तड़का तैयार करने लगती है, जिससे पकवान का असली स्वाद सामने आएगा। वह एक छोटे पैन में 2 बड़े चम्मच गणेश सरसों का तेल गर्म करती है। तेल गर्म होने पर, वह 2 सूखी लाल मिर्च और 1 चम्मच जीरा डालती है। रसोई में चटकने की आवाज़ गूंजती है और सरसों के तेल की खुशबू हवा में फैल जाती है। जब जीरा गहरे भूरे रंग का हो जाए तो तड़का तैयार है। सिमरन आंच बंद कर देती है और दाल को थोड़ा ठंडा होने के लिए अलग रख देती है, दाल के तैयार होने का इंतज़ार करती है।

## दाल तैयार करना

जब प्रेशर कुकर की आखिरी सीटी बजती है, तो सिमरन सावधानी से प्रेशर छोड़ती है और ढक्कन खोलती है। दाल पूरी तरह से पक चुकी है, मुलायम और खुशबूदार है। वह पकी हुई दाल को एक कटोरे में डालती है और टमाटर और मसालों को अच्छी तरह से मिलाती है। अब, तैयार तड़का डालने का समय है। सिमरन दाल के ऊपर गरम तड़का डालती है, जिससे चटकता हुआ तेल और मसाले दाल में मिल जाते हैं। वह जल्दी से कटोरे को ढक्कन से ढक देती है ताकि स्वाद एक साथ मिल जाए। "मुझे तड़के में सरसों के तेल की खुशबू बहुत पसंद है। यह इस व्यंजन में एक देहाती स्वाद जोड़ता है," प्रिशिका ने टिप्पणी की, दाल को स्वादिष्ट कटोरे में बदलते हुए देखकर।

## आलू चोखा तैयार करना

सिमरन ने प्रेशर कुकर में दाल के साथ आलू को पहले ही उबाल लिया है। वह उन्हें छीलती है और मिक्सिंग बाउल में अच्छी तरह से मैश करती है, यह सुनिश्चित करते हुए कि कोई गांठ न हो।

## आलू चोखा के लिए तड़का तैयार करना

दाल की तरह ही, आलू चोखा को भी एक साधारण लेकिन प्रभावी तड़के से उसका भरपूर स्वाद मिलता है। सिमरन एक छोटे पैन में 2 बड़े चम्मच गणेश सरसों का तेल गर्म करती है। ठंडे तेल में, वह 2 सूखी लाल मिर्च और थोड़ा सा नमक डालती है। इस बार, वह सामग्री डालने से पहले तेल के पूरी तरह गर्म होने का इंतज़ार नहीं करती, जिससे तेल के गर्म होने पर स्वाद धीरे-धीरे घुलने लगता है। जब मिर्च भूरी होने लगती है, तो वह सीधे मसले हुए आलू पर तेल डालती है। सरसों के तेल और मसालों की खुशबू से मसले हुए आलू तुरंत ही कुछ खास बन जाते हैं।

## आलू चोखा तैयार करना

सिमरन अब मसले हुए आलू में बारीक कटा हुआ प्याज़ डालती है और अपने हाथों से सब कुछ अच्छी तरह मिलाती है। वह बताती है कि आलू चोखा की बनावट थोड़ी मोटी होनी चाहिए, इसलिए वह इसे इतना ही मसलती है कि प्याज़, तेल और आलू अच्छी तरह मिल जाँँ।

## दाल चावल और आलू चोखा

दाल और चोखा तैयार होने के बाद, सिमरन अंतिम चरण पर जाती है - डिश को इकट्ठा करना। वह प्लेट पर उबले हुए चावल की एक बड़ी मात्रा रखती है, उस पर थोड़ी दाल डालती है, और बगल में आलू चोखा का एक बड़ा हिस्सा परोसती है। भोजन को पूरा करने के लिए, वह एक कुरकुरा पापड़, कुछ प्याज़ के टुकड़े और एक तीखा अचार डालती है। जैसे ही प्लेट प्रिशिका के सामने पेश की जाती है, उसकी आँखें चमक उठती हैं। "यह अविश्वसनीय लग रहा है! मैं इसे चखने के लिए इंतजार नहीं कर सकती," वह उत्साहित होकर कहती है।

## कैसा रहा भोजन का स्वाद

प्रिशिका अपना पहला निवाला लेती है, दाल को चावल के साथ मिलाती है और मिट्टी के स्वाद का आनंद लेती है। "सरसों का तेल दाल में इतनी गहराई जोड़ता है, और मसाले इतने संतुलित हैं," वह स्पष्ट रूप से प्रभावित होकर कहती है। इसके बाद, वह आलू चोखा आजमाती है, जो चिकना होता है, लेकिन उसमें प्याज़ की थोड़ी सी क्रंच होती है। "यह बहुत ही आरामदायक व्यंजन है। सरसों का तेल, मिर्च, प्याज़ - ये सभी एक साथ बहुत ही खूबसूरती से मिलते हैं।" प्रिशिका ने भोजन का पूरा आनंद लेते हुए टिप्पणी की।

## गणेश मार्का सरसों का तेल क्यों?

भोजन के बीच में, प्रिशिका सिमरन से पूछती है कि वह अपने सभी व्यंजनों में गणेश मार्का सरसों तेल क्यों पसंद करती है। सिमरन बताती है, "मैं सालों से गणेश सरसों तेल का उपयोग कर रही हूँ। यह मेरी दादी से मेरी माँ और अब मुझ तक चली आ रही परंपरा है। यह केवल स्वाद के बारे में नहीं है, यह शुद्धता के बारे में है। गणेश तेल में कोई रसायन नहीं है, यह ठंडे दबाव में बनाया गया है, और इसमें सरसों का प्राकृतिक स्वाद बरकरार है, जो प्रामाणिक बिहारी स्वाद पाने की कुंजी है।

## एक स्थायी स्मृति

अलविदा कहना जैसे ही वे भोजन समाप्त करते हैं, प्रिशिका सिमरन को न केवल अपने भोजन बल्कि अपनी यादों को साझा करने के लिए धन्यवाद देती है। प्रिशिका गर्मजोशी से मुस्कुराते हुए कहती है, "अब मुझे समझ में आया कि यह व्यंजन आपके और बिहार के सभी लोगों के लिए इतना खास क्यों है।" भरे हुए पेट और खुश दिलों के साथ, प्रिशिका सिमरन को अलविदा कहती है, और जल्द ही एक और पाक साहसिक कार्य के लिए फिर से मिलने का वादा करती है। जाने से पहले, वह कैमरे की ओर मुड़ती है और कहती है, "यह एक दिल को छू लेने वाला अनुभव था। अगली बार तक, मेरे साथ नए स्वाद और रास्ते तलाशते रहो!" और इसके साथ ही, टेस्ट एंड ट्रेल्स का एक और आनंददायक एपिसोड समाप्त हो गया, जिससे हम सभी दाल चावल और आलू चोखा की एक प्लेट के लिए तरस गए।

