



Taste & Trails

Flavourful Egg Kejriwal



youtube.com/@OWNTasteandTrails

Egg Kejriwal Recipe: एंकर प्रिशिका के साथ OWN टेस्ट और ट्रायल्स के एक और रोमांचक एपिसोड में आपका स्वागत है। आज में आ गई हूं एक फिटनेस कोच पार्थ के यहां ये जानने के लिए उनका चीट मील जो है वो कैसा होता है। उनकी लाइफ उनके खेल और फिटनेस के दुनियां में बीजी रहती है। उनके जीवन से थोड़ा सा टाइम चुरा के ही जानते हैं उनका खाना कैसा होता है। तो आइये अंदर चल के देखते हैं वो क्या बना रहे हैं। तो उनकी रेसिपी के आप भी आंनद ले सकते हैं उनकी चीट मील का राज। तो आइये मेरे साथ

आप क्यों चीट मील खाते है क्या आप अपने खाने से बोर हो जाते हैं। तो उन्होंने कहा चीट मील रिवार्ड के तरह युज करता हूं। हफ्ते भर मेहनत करता हूं। शनिवार रविवार को चीट मील बना के खुद को रिवार्ड देता हूं। आज वो एग केजरीवाल बनाने वाले हैं। एग केजरीवाल नाम सुन के थोड़ा अजीब लगा लेकिन ये नाम इन्होंने इन्स्टा से सुना था। आज हम दोनो ये डिशेज बनाने जा रहे हैं। प्रशिका ने पुछा फिटनेस के लिए आप लोगों से क्या कहेंगे। तो उन्होंने कहा फल, पनीर प्रोटीन के लिए ले। तो चलिए इनके किचन में ये क्या बनाते है वो देखते हैं।

सामग्री एग केजरीवाल बनाने के लिए

तैयार करने के लिए, आपको इन सामग्रियों की आवश्यकता होगी :-

अंडा - 6

टमाटर कटा हुआ - 1

प्याज कटा हुआ - 1

ब्रेड

बटर

मैगी मैजिक मसाला

पांव भाजी मसाला

लाल मिर्च

नमक स्वाद अनुसार

एग केजरीवाल बनाने की विधि

पहले पेन को गरम करें। फिर उस में बटर डालें। उसके बाद प्याज और टमाटर डालें। फिर इसमें थोड़े मसाले डालें। 1 चम्मच लाल मिर्च। स्वाद के अनुसार नमक डालें। फिर इसमें टमाटर डालें। और इसको अच्छे से मिलाएं। फिर इसमें जाएंगा मैगी मैजिक मसाला। प्याज और टमाटर को थोड़े देर पकने देंगे कम आंच पर। अब हम इसको बीच से जगह खाली करेंगे थोड़ी सी और खाली जगह पर डालेंगे थोड़ा सा बटर। बटर मिक्स होने के बाद अंडे डालेंगे। और हम इसको पकने देंगे धीमी आंच पर। फिर थोड़ा सा चीली फ्लेग डाल देंगे टॉपिंग के लिए। जब तक अंडे पक रहे तब तक हम ब्रेड सेक लेंगे। तवा पर थोड़ा बटर डालेंगे और ब्रेड सेकेंगे फिर उस पर थोड़ा पांव भाजी मसाला डालेंगे। ब्रेड को कड़क होने देंगे। अब अंडों को चार भाग में बाट देंगे। और फिर 1 -1 ब्रेड पर रख देंगे। उसके बाद ब्रेड चीज डाल देंगे। इसके बाद हमारा एग केजरीवाल खाने को तैयार हैं।

शो गाइज आपने देखा हमारे फिटनेस कोच को खाने में आनंद आया। तो आप भी घर पर बनाएं ये चीट मिल जो फिटनेस कोच खाते हैं। तब तक के लिए गुड बाई।

अगर आपके पास भी हैं कुछ नई स्टोरीज या विचार, तो आप हमें इस ई-मेल पर भेज सकते हैं info@oneworldnews.com

