



केला एक, व्यंजन अनेक

दिनेश कुमार अग्रवाल*, अर्जुन सिंह*, पी. सुरेश कुमार*,
डी. अमेलिया केरन* और एस. उमा*

मानव स्वास्थ्य एवं पोषण में केले के फल और महत्त्व से सभी भली-भाँति परिचित हैं। परन्तु क्या आप जानते हैं कि सीधे फल के रूप में खाए जाने के अतिरिक्त भी केले से कई व्यंजन हमारे रसोईघरों में बहुत ही आसानी से बनाये जा सकते हैं तथा उनका आनंद लिया जा सकता है।

केले के कुछ व्यंजन पूर्व से ही हमारे देश के कुछ हिस्सों में अथवा विदेशों में प्रचलित तथा लोकप्रिय हैं।

केला ब्रेड और नारियल बन

रेसिस्टेंट स्टार्च और कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स के मद्देनजर, डिजाइनर ब्रेड बनाने के लिए हरे केले के आटे का उपयोग किया जा सकता है।

सामग्री: मैदा-700 ग्राम; केले का आटा - 300 ग्राम; खमीर -15 ग्राम; चीनी -300 ग्राम; दूध पाउडर -20 ग्राम; वनीला पाउडर 10 ग्राम; नमक -15 ग्राम और वनस्पति घी -200 ग्राम

बनाने की विधि: यीस्ट और चीनी को थोड़े से गर्म पानी में घोलें और 15 मिनट के लिए खमीर उठने के लिए छोड़ दें। सूखी सामग्री को छान लें और उसमें वनस्पति और खमीर का मिश्रण अच्छी तरह मिला लें तथा 20-25 मिनट के लिए अच्छी तरह से गूँध लें। इस आटे को लगभग 30 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर इसे 15 मिनट के लिए फिर अच्छी तरह से गूँधें। इसके बाद आटे

को 6 पेड़ों (लोव्स) (प्रत्येक लगभग 350 ग्राम) में विभाजित करें और घी लगे सांचे में डालें। इन पेड़ों को दूसरी प्रूफिंग के लिए लगभग 4 घंटे के लिए छोड़ दें। तत्पश्चात 220 डिग्री सेल्सियस पर 45 मिनट के लिए बेक करें और फिर इन्हें सांचे से निकालकर ठंडा होने दें। इसी प्रक्रिया से बन भी बनाया जा सकता है।



केला ब्रेड



नारियल बन

नारियल बन के लिए, एक कटोरी में 200 ग्राम चीनी, टूटी-फ्रूटी और ताजा नारियल भरने के लिए मिलाएं। फिर गूँधें गए आटे को विभाजित कर, भरावन को परतों के बीच रखकर पकाने की प्रक्रिया को पूर्व वर्णित तरीके से पूरा करें।

स्पंज केक

स्पंज केक में आमतौर पर लीवनर्स (फुलाने वाले पदार्थ) जैसे बेकिंग पाउडर का उपयोग नहीं होता है। इसकी बजाय, अंडे या अंडे की सफेदी और तेल/घी को फेंटकर आयतन बढ़ाया जाता है।



स्पंज केक

सामग्री: मैदा-300 ग्राम; केले का आटा-100 ग्राम; चीनी-370 ग्राम; अंडा-8 नग; घी-200 मिली; दूध पाउडर-15 ग्राम; वनीला पाउडर-10 ग्राम

बनाने की विधि: अंडे और चीनी की सहायता से क्रीम बना लें। सूखी सामग्री और घी डालें तथा इन्हें अच्छी तरह से मिला लें। फिर इस मिश्रण को तेल लगी ट्रे में डालें और 120°C पर बेक करें। ठंडा होने दें और फिर जरूरत के हिसाब से काट लें।

केले के पप्स

पप्स एक हल्की, परतदार, नमकीन पेस्ट्री है जिसमें फूली हुई पपड़ियों की कई परतें होती हैं।

सामग्री: मैदा-700 ग्राम; केले का आटा-300 ग्राम; नमक-15 ग्राम; चीनी-50 ग्राम; वनीला पाउडर-10 ग्राम; मिल्क पाउडर-10 ग्राम और मक्खन अथवा तेल-400 ग्राम

भरने के लिए: गाजर-150 ग्राम; बीन्स-150 ग्राम; आलू-150 ग्राम; प्याज-200 ग्राम; टमाटर -150 ग्राम; मिश्रित मसाला-25g

बनाने की विधि: सभी सूखी सामग्रियों को मिलाकर पानी से नरम आटा गूँध लें और आटे को लगभग 1/2 इंच मोटे बड़े आयताकार शीट में बेल लें। अब आटे के ऊपर नरम मक्खन फैलाएं। इसे दो बार मोड़िये, लपेटिये और 30 मिनट तक फूलने के लिये रख दीजिये। वेज मसाला बनाने के लिये सब्जियों को उबालकर मसाले डालिये और अच्छी तरह से भूनिये। तैयार आटे को फिर से बेलिये और 6 बार इस प्रक्रिया को दोहराइये। इसके बाद आटे को 1/2 इंच पतली शीट में फैलाकर छोटे आयताकार 7-15 सें.मी. में काटें और हर आयत शीट (10g) में मसाला भरकर मोड़

*भाकृअनुप-राष्ट्रीय केला अनुसंधान केंद्र, तिरुचिरापल्ली (तमिलनाडु)



केले के पफ्स

लीजिये. और पफ शीट के ऊपर अंडे का लेप लगा दें। अब इसे 200 डिग्री सेल्सियस पर 30 मिनट के लिए बेक करें। इसे ठंडा होने दें और उपयोग के लिए पैक कर लें।

बनाना क्यू

बनाना क्यू एक विदेशी फिलीपिनी व्यंजन है। ये गोल्डन फ्राइड ब्राउन शुगर लेपित चिपचिपे केले हैं।

सामग्री: पका हुआ केला- 6 नग; ब्राउन शुगर- 200 ग्राम; खाना पकाने का तेल-500 मिली

बनाने की विधि: मध्यम आँच पर तेल गरम करें और इसमें ब्राउन शुगर डालें और तब तक पकाएं जब तक कि चीनी कैरामेलाइज (शुष्क शर्करित) न होने लगे। छिलके वाले केले को तेल में डालें और ब्राउन शुगर के साथ तब तक तलें जब तक कि वे चिपचिपी ब्राउन शुगर से लेपित हो गहरे सुनहरे रंग



बनाना क्यू

केले के पैनको

पैनको पश्चिमी देशों में घर के बने नाश्ते में मुख्य है क्योंकि उन्हें सुपर फास्ट और विभिन्न संयोजनों में बनाया जा सकता है।

सामग्री

मैदा-200 ग्राम; केले का गूदा-200 ग्राम; चीनी-700 ग्राम; अंडा-8 नग; तेल -60 मिली; दूध-240 मि.ली.; नमक-2 ग्राम; बेकिंग पाउडर-4 ग्राम।

बनाने की विधि

सभी सूखी सामग्री को एक साथ मिला लें। एक अलग कटोरी में केले की प्यूरी, अंडा, दूध और तेल को एक साथ मिला लें। गीली और सूखी सामग्री को एक साथ मिलाएं और इसे कुछ मिनटों के लिए रख दें। एक गरम तवे पर, 200 मि.ली. से अधिक चम्मच से घोल डालें और धीरे से फैलाएं। एक पतले स्पेचुला से पलटें, और दो मिनट के लिए पकाएं। इसे अपनी पसंद की टॉपिंग के साथ परोसा जा सकता है।



में न आ जाएं। एक बार पूरी तरह से पक जाने के बाद इसे पेपर टॉवल पर निकाल लें और अलग-अलग तीलियों (स्कवर्स) में लगाकर परोसें।

पलम पोरी (केले के पकौड़े)

सामग्री: मैदा-250 ग्राम; केला (प्लांटेन किस्म) -5 नग; चावल का आटा-50 ग्राम; नमक -2 ग्राम; बेकिंग सोडा-2 ग्राम; हल्दी-1 ग्राम; चीनी-10 ग्राम; इलायची पाउडर-1 ग्राम; तलने के लिए तेल



पलम पोरी

बनाने की विधि: सभी सूखी सामग्री को एक साथ मिलाएं और चिकना घोल बनाने के लिए पर्याप्त पानी डालें। छिले केले को लगभग 2 इंच लंबे टुकड़ों में काट लें। केले के टुकड़ों को बनाए हुए घोल में डुबोकर गर्म तेल में डालिये। सुनहरा भूरा होने तक तले हुए केले के पकौड़े को अवशोषक (अब्सॉर्बेंट) पेपर से ढकी प्लेट में निकाल लें।

केला स्मूदी पेय: केला स्मूदी पेय गर्मियों के दौरान एक आदर्श प्यास बुझाने वाला पेय है।



केला स्मूदी पेय

सामग्री: पका हुआ केला-6 नग; कसा हुआ नारियल-200 ग्राम; चीनी-10 ग्राम; इलायची पाउडर-1 ग्राम

बनाने की विधि: छिले हुए केलों को छोटे छोटे टुकड़ों में काट लें। इसमें शक्कर मिलाकर एक तरफ रख दें। नारियल का दूध बनाने के लिए कद्दकस किया हुआ नारियल लें और इसे 250 मिली पानी के साथ पीसकर चिकना पेस्ट बना लें। इसमें इलायची को पीसने से पहले ही मिला लेना चाहिए और अंत में पसंदीदा सत्व को भी मिलाया जा सकता है। कटे हुए केले में निकाला हुआ नारियल का दूध डालें और इसे अच्छी तरह मिलाएं।

केला पुडिंग

केला पुडिंग एक फास्ट केक रेसिपी है। यह नम और स्वादिष्ट होता है और बच्चों को केला खाने के लिए ललचाने का सबसे अच्छा तरीका है।

सामग्री

मैदा-500 ग्राम; केले का गूदा-500 ग्राम; चीनी-700 ग्राम; अंडा-8 नग; तेल/घी-500 मिली; सत्व-2ml

बनाने की विधि

अंडे और चीनी को 3 मिनट तक फेंटें, उसमें घी, केले की प्यूरी, मैदा और एसेंस (सत्व) डालकर अच्छी तरह मिला लें। फिर, इस मिश्रण को ग्रीस किए हुए सांचे में डालें और इसे 180°C पर 25 मिनट के लिए बेक करें। इसे ठंडा होने दें तथा फिर सांचे से निकालकर जरूरत के अनुसार स्लाइस में काट लें। हनी केक बनाने के लिए, एक सादे वनिला स्पंज केक को चीनी की चाशनी में भिगोया जा सकता है और जैम से चमकाया (ग्लेजिंग) जा सकता है।

