

मशरूम – मोमोज बनाने की विधि

कृषि कुंभ (फरवरी, 2023),
खण्ड 02 भाग 09, पृष्ठ संख्या 17



मशरूम – मोमोज बनाने की विधि

प्रदीप कुमार वर्मा¹, डॉ. गोपाल सिंह², रवि कुमार³, प्रशान्त गौतम⁴ एवं
विशाल श्रीवास्तव⁵

1. ³पादप रोग विज्ञान विभाग, ²प्रोफेसर पादप रोग विज्ञान विभाग, ⁴फल
विज्ञान विभाग, ⁵पुष्प विज्ञान विभाग

सरदार वल्लभभाई पटेल कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मोदीपुरम-मेरठ, उत्तर प्रदेश, भारत।

Email Id: vishal123srivastava@gmail.com

परिचय:

मोमोज तिब्बती लोगों के मध्य काफी प्रचलित नाश्ता है और धीरे-धीरे भारत में भी यह लोगों के बीच काफी प्रचलित हो रहा है क्योंकि यह स्वादिष्ट होने के साथ-साथ चटपटा भी होता है जिससे इसकी मांग लोगों के मध्य काफी बढ़ चली है। प्रत्येक आयु वर्ग के लोग चाहे बच्चे हों या नौजवान सबको यह पसंद आ रहा है। पोषक तत्वों से भरपूर मशरूम-मोमोज सुपाच्य होने की वजह से लोग बड़े चाव से चटनी के साथ इसे खाते हैं। इसमें विटामिन, खनिज-लवण, प्रोटीन एवं कार्बोहाइड्रेट प्रचुर मात्रा में पायी जाती है। सामान्यतया मोमोज में फिलिंग मटेरियल के तौर पर उबली हुयी सब्जियां जैसे-पत्तागोभी को छोटे टुकड़ों में काटकर उपयोग करते हैं जबकि मशरूम के मोमोज बनाते समय हम सब्जियों के साथ मशरूम को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर एवं उबालकर फिलिंग करते हैं।

आवश्यक सामग्री:	सामग्री मात्रा
मशरूम	200 ग्राम
सरसों तेल	2 चम्मच
प्याज	1
लहसुन-अदरक पेस्ट	1 चम्मच
पत्तागोभी कद्दूकश की हुई	1 कप
शिमला मिर्च	1
गाजर कद्दूकश की हुई	1
सिरका	1 चम्मच
सोया सॉस	1 चम्मच
लाल मिर्च पाउडर	1 चम्मच
नमक	स्वादानुसार

बनाने की विधि:

- सर्वप्रथम 200 ग्राम मशरूम लेकर उसे साफ पानी से अच्छी तरह से धो लेते हैं उसके बाद छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लेते हैं।
- अब एक कड़ाही में 2 चम्मच सरसों का तेल लेकर उसे हल्की आंच पर गर्म होने देते हैं। कुछ देर बाद प्याज को बारीक टुकड़ों में काटकर गर्म तेल में डालते हैं और तब तक भून्ते हैं जब तक की प्याज का रंग गहरा भूरा न हो जाये।
- उसके बाद 1 चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर भून्ते हैं। फिर कद्दूकश की हुई 1 कप पत्तागोभी, बारीक कटी हुई शिमला मिर्च और कद्दूकश की हुई गाजर, उसके बाद मशरूम डाल दिया जाता है फिर इन सभी को भून्ते हैं।
- मशरूम से कुछ देर बाद पानी छोड़ना बंद हो जाये तब उसमें स्वादानुसार नमक एवं लाल मिर्च पाउडर डालकर मिश्रण तैयार कर लेते हैं। उसके बाद एक बर्तन में 1 कप मैदा लेकर उसमें 1 चम्मच रिफाईंड मिलाकर अच्छी तरह से गूंथते हैं। इस बात का विशेष ध्यान रखते हैं की मैदा ज्यादा गीली न हो पाए।
- अब इसकी लेई बनाकर उसमें मिश्रण को भरते हैं फिर अच्छी तरह से मोड़कर बंद कर देते हैं। उसके बाद किसी जालीदार बर्तन में रखकर पानी की भाप से पकाते हैं। मोमोज को अच्छी तरह पकने में 15-20 मिनट लगते हैं। मोमोज पकने के बाद चटनी के साथ बड़े चाव से खाते हैं।

सावधानियाँ

मशरूम मोमोज बनाने के लिए सदैव खाद्ययुक्त मशरूम के प्रजातियों का चयन करे जैसे – ओयेस्टर और बटन मशरूम इत्यादि।