



फिएस्टा भोजन!



भोजन लीडर के लिए व्यंजन
विधि और विचार!

पाठ 1: केसडीयास



फिएस्टा भोजन!

केसडीया क्या हैं?

मैक्सिकन केसडीया एक लोकप्रिय और बहुमुखी व्यंजन है जिसकी उत्पत्ति मैक्सिको में हुई थी। एक पारंपरिक केसडीया में विभिन्न सामग्रियों से भरा एक टॉर्टीया होता है, जिसे फिर आधे में मोड़ा जाता है और तब तक पकाया जाता है जब तक कि टॉर्टीया थोड़ा कुरकुरा न हो जाए। यदि चीज़ डाला जाता है, तो इसे तब तक पकाया जाता है जब तक कि चीज़ पिघल न जाए। मकई से बने टॉर्टीयास आमतौर पर इस्तेमाल होते हैं, लेकिन आटे के टॉर्टीयास का भी व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है, विशेष रूप से उत्तरी मैक्सिको में।

भराई में चिकन, सब्जियां, राजमा और मसले हुए आलू शामिल हो सकते हैं।

कुछ क्षेत्रों में केसडीया को आधा मोड़ दिया जाता है, जबकि अन्य क्षेत्रों में इसे खुला छोड़ दिया जाता है और पिज़्ज़ा स्लाइस की तरह खाया जाता है।

इन्हें अक्सर मैक्सिकन खट्टी क्रीम, सलाद पत्ता या कटी हुई गोभी के साथ परोसा जाता है।

फिएस्टा जॉय केसडीयास:

आवश्यक सामग्री:

चपाती

सब्जियां (हरी मिर्च, प्याज़, गाजर, हरी शिमला मिर्च, गोभी)

दही (हल्का मीठा)

1. पतली रोटियां बनाएं - छोटे बच्चों के लिए 1 और बड़े बच्चों के लिए 2।
2. एक बड़े पैन में हरी मिर्च, कटे हुए प्याज़, गाजर, हरी शिमला मिर्च आदि को पकने तक भूनें।
3. चिकन को पकाएं और टुकड़ों में काट लें।
4. कटे हुए चिकन, तली हुई सब्जियां, कटी हुई गोभी और हल्का मीठा दही के अलग अलग कटोरे रखें।
5. बच्चे सर्विंग टेबल के पास आते हैं और अपनी प्लेट में चपाती लेते हैं। सर्वर अलग-अलग सामग्री डालते हैं और बच्चे अपनी सीट पर वापस आकर अपने केसडीया को मोड़कर उसका आनंद लेते हैं! बड़े बच्चे दूसरे एक और केसडीया लेने के लिए सर्विंग टेबल पर वापस आ सकते हैं।



पाठ 2: बुरीटोस



फिएस्टा भोजन!

मैक्सिकन बुरीटो क्या है?

मूल रूप से, मैक्सिकन बुरीटो एक विनम्र और संतोषजनक भोजन है। इसकी पोर्टेबिलिटी और अनुकूलनशीलता ने इसे न केवल मैक्सिको में बल्कि दुनिया भर में एक प्रिय व्यंजन बना दिया है!

बुरीटो बड़े, मुलायम आटे के टॉर्टीयास से बनाए जाते हैं, जो लचीले होते हैं और लपेटने के लिए उपयुक्त होते हैं।

पारंपरिक मैक्सिकन बुरीटो में आम तौर पर एक या दो सामग्री होती है। आम भराई में बीन्स, कटा हुआ चिकन और चीज़ शामिल हैं।

भराई को आमतौर पर पारंपरिक मैक्सिकन मसालों के साथ अच्छी तरह से तैयार किया जाता है, और बुरीटो को साल्सा या अचार वाली सब्जियों (एस्काबेचे) के साथ परोसा जा सकता है।

फिएस्टा जॉय बरिटोस!

आवश्यक सामग्री:

पतली चपाती

पकी हुई फलियाँ (मसालों में पका हुआ राजमा, गाढ़ी ग्रेवी के साथ)

कसा हुआ चीज़

दही (थोड़ा मीठा)

1. बच्चों को उनकी थाली में चपाती परोसें।
2. कटोरों में बीन्स, कसा हुआ चीज़ और दही रखें। सर्वर बच्चों को इन्हें चपाती पर डालने में मदद करते हैं।
3. बच्चे अपनी सीटों पर वापस आकर अपने बुरीटो लपेट के उनका आनंद लेते हैं! बड़े बच्चे एक और बुरीटो का आनंद ले सकते हैं!



पाठ 3: मैक्सिकन मैकरोनी



फिएस्टा भोजन!

मैक्सिकन मैकरोनी क्या है?

मैक्सिकन मैकरोनी आम तौर पर मैक्सिकन शैली के पास्ता व्यंजनों को कहते हैं जिसमें पारंपरिक मैक्सिकन स्वाद और सामग्री शामिल होती है। ये व्यंजन हार्दिक, स्वादिष्ट और अक्सर तैयार करने में आसान होते हैं। हालांकि अन्य मैक्सिकन व्यंजनों की तरह वैश्विक रूप से प्रतिष्ठित नहीं हैं, ये मैकरोनी व्यंजन कई मैक्सिकन घरों में लोकप्रिय आराम भोजन हैं।

मैक्सिकन मैकरोनी व्यंजन किफ़ायती, बनाने में आसान और बेहद अनुकूलनीय हैं। वे पास्ता के आरामदायक बनावट को मैक्सिकन व्यंजनों के बोल्ड और जीवंत स्वादों के साथ मिलाते हैं, जिससे वे कई घरों में पसंदीदा बन जाते हैं।

मैक्सिकन मैकरोनी में आम सामग्री:

मैक्सिकन चीज़

टमाटर सॉस: इसे अक्सर प्याज़, लहसुन और मसालों के साथ मिलाकर स्वादिष्ट बनाया जाता है।

मसाले: मैक्सिकन-प्रेरित स्वाद के लिए मिर्च पाउडर, जीरा, पपरिका और ओरेगानो।

सब्जियाँ: मक्का, शिमला मिर्च, मटर, या कटे हुए टमाटर।

प्रोटीन: चिकन, ट्यूना मछली

फिएस्टा जॉय मैकरोनी!

सामग्री:

मैकरोनी

प्याज़ और टमाटर

अदरक-लहसुन का पेस्ट

कसा हुआ चीज़ (वैकल्पिक)

धनिया पत्ता

1, एक बड़े बर्तन में नमकीन पानी उबालें, उसमें मैकरोनी/पास्ता डालें और नरम होने तक उबालें, लेकिन बहुत नरम न हो। पानी निकाल दें।

2. कटे हुए प्याज़ और टमाटर को भून लें, अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें और पकाएँ। स्वादानुसार मिर्च पाउडर और नमक डालें।

3. आंच से उतार लें, ठंडा होने दें और फिर पीसकर पेस्ट बना लें। पेस्ट को पके हुए मैकरोनी/पास्ता में मिलाएँ और कटी हुई धनिया और कसे हुए चीज़ (वैकल्पिक) से सजाएं।



पाठ 4: नाचोस



फिएस्टा भोजन!

मैक्सिकन नाचोज़ क्या हैं?

मैक्सिकन नाचोस एक पसंदीदा स्नैक या ऐपेटाइज़र है जिसमें कुरकुरे टॉर्टीया चिप्स होते हैं जिन पर कई तरह की स्वादिष्ट सामग्री डाली जाती है। हालांकि नाचोस मैक्सिकन व्यंजनों से प्रेरित हैं, उनकी उत्पत्ति मैक्सिको के सीमावर्ती शहर पिएड्रास नेग्रस से जुड़ी है, जो उन्हें मैक्सिकन और टेक्स-मेक्स प्रभावों का मिश्रण बनाती है।

नाचोज़ के मुख्य तत्व:

- टॉर्टीया चिप्स मकई के टॉर्टीया से बनाए जाते हैं, जिन्हें त्रिकोण आकार में काटा जाता है, और कुरकुरा होने तक तला या पकाया जाता है।
- चीज़
- टॉपिंग में अक्सर काली बीन्स, हैलापीन्योस, कटा हुआ चिकन, साल्सा और मैक्सिकन खट्टा क्रीम शामिल होता है जो इसे और अधिक स्वादिष्ट बनाता है।

नाचोस को समारोहों, खेल आयोजनों और रेस्तराओं में खूब पसंद किया जाता है। टॉपिंग में उनका लचीलापन उन्हें अत्यधिक अनुकूलन योग्य व्यंजन बनाता है, जो विभिन्न प्रकार के स्वादों को संतुष्ट करता है।

फिएस्टा जॉय नाचोस!

सामग्री:

नाचोज़ (दुकान से खरीदे या सेंके/तले चपाती के टुकड़े)

कसा हुआ चीज़ (वैकल्पिक)

कसा हुआ चिकन (वैकल्पिक)

बीन्स (राजमा)

कटा हुआ सलाद (प्याज, टमाटर, खीरे, धनिया पत्ता)

मीठा दही

1. आलग अलग सामग्री को परोसने की मेज पर कटोरों में रखें
2. प्रत्येक बच्चे को नाचोज़ का एक हिस्सा और उसकी पसंद के अनुसार टॉपिंग दें।



पाठ 5: आरोज़ कॉन लेचा (खीर)



फिएस्टा भोजन!

मैक्सिकन आरोज़ कॉन लेचा क्या है?

मैक्सिकन आरोज़ कॉन लेचे चावल, दूध, चीनी और मसालों से बना एक पारंपरिक और आरामदायक पकवान है। इसका अनुवाद "दूध के साथ चावल" होता है और यह मूल रूप से एक मीठा चावल का हलवा है जो पूरे मेक्सिको और अन्य लैटिन अमेरिकी देशों में लोकप्रिय है। यह व्यंजन मलाईदार और सुगंधित होता है और अक्सर ठंड के महीनों में मिठाई या गर्म खाने के रूप में इसका आनंद लिया जाता है। आरोज़ कॉन लेचे मैक्सिकन घरों में एक प्रिय पकवान है और अक्सर पारिवारिक परंपराओं और समारोहों से जुड़ी होती है। इसकी सादगी और पौष्टिक तत्व इसे सभी उम्र के लोगों के लिए एक आरामदायक व्यंजन बनाते हैं। चाहे मिठाई, स्नैक या नाश्ते के रूप में परोसा जाए, मैक्सिकन आरोज़ कॉन लेचे एक स्वादिष्ट व्यंजन है जो मैक्सिकन पाक परंपराओं की गर्मजोशी और समृद्धि का प्रतीक है।

आमतौर पर लंबे दाने वाले सफेद चावल का उपयोग किया जाता है, लेकिन अन्य किस्में भी काम कर सकती हैं।

होल मिल्क, इवापोरेटोज़ मिल्क और कभी-कभी कंडेंस्ड मिल्क का मिश्रण समृद्धि और मिठास के लिए उपयोग किया जाता है। चीनी प्राथमिक स्वीटनर है, हालांकि कंडेंस्ड मिल्क भी मिठास बढ़ा सकता है।

- दालचीनी एक विशिष्ट मसाला है, जिसका प्रयोग अक्सर स्वाद लाने के लिए या सजाने के लिए किया जाता है।
- कभी-कभी अतिरिक्त स्वाद के लिए वेनिला अर्क, लौंग या जायफल मिलाया जाता है।

फिएस्टा जॉय आरोज़ कॉन लेचा!

सामग्री:

लंबे दाने वाला चावल (या स्थानीय सामग्री)

दूध

कंडेंस्ड मिल्क के डिब्बे

चीनी

घी

दालचीनी, लौंग, जायफल आदि आवश्यकतानुसार

1. चावल को पकाएं - चावल को दालचीनी की छड़ियों के साथ पानी में तब तक उबालें जब तक कि वह आधा पक न जाए।
2. स्वाद के लिए दूध और चीनी डालें।
3. धीमी आंच पर पकाएं जब तक कि चावल पानी को सोख न ले और हलवा मलाईदार न हो जाए।
4. आरोज़ कॉन लेचा को गरम, कमरे के तापमान पर या ठंडा करके परोसा जा सकता है। परोसने से पहले पिसी हुई दालचीनी छिड़कें।



 Equip & Grow
बच्चों महत्वपूर्ण है