VEGETARIAN TIFFIN BOOK



आज टिफिन में क्या?

बच्चों और बड़ों के लिए

20 शाकाहारी टिफिन रेसिपियाँ

हर सुबह के सवाल का स्वादिष्ट जवाब







By Bharti Kucheria

पुस्तक के बारे में

लेखक का परिचय

Bharti Kucheria इस पुस्तक की लेखिका हैं। रोज़ टिफिन में क्या बनाया जाए, इस सवाल को आसान बनाने के लिए उन्होंने बच्चों और बड़ों की पसंद के अनुरूप शाकाहारी व्यंजनों का यह संग्रह तैयार किया है। सरल विधियाँ और दो हफ्तों का प्लान इसे दैनिक उपयोग के लिए उपयोगी बनाते हैं।

Copyright@ Bharti Kucheria, all rights reserved.

Price: 96/-

आज टिफिन में क्या?

20 शाकाहारी रेसिपियाँ • दो हफ्तों का टिफिन प्लान

हर सुबह नई टिफिन प्रेरणा

सुबह का सवाल अक्सर एक ही होता है—आज टिफिन में क्या बनाएं? यह पुस्तक उसी रोज़मर्रा की उलझन को आसान बनाने के लिए तैयार की गई है। इसमें बच्चों की पसंद और बड़ों की ज़रूरतों को ध्यान में रखकर 20 सरल शाकाहारी व्यंजन दिए गए हैं।

हर रेसिपी में सामग्री, बनाने की विधि, अनुमानित समय और पैकिंग की सलाह है। मात्राएँ सामान्य घरेलू माप पर आधारित हैं; नमक और मसाले परिवार की पसंद के अनुसार बदलें।

तस्वीरें व्यंजनों की प्रस्तुति के लिए हैं। कुछ तस्वीरों में दिख रही साथ की चटनी या सजावट सामग्री सूची से अलग हो सकती है।

टिफिन के 4 आसान नियम

- गरम भोजन को सामान्य डिब्बे में बंद करने से पहले ठंडा करें।
- दही, चटनी और कटी सलाद अलग एवं ठंडे रखें।
- मौसमी फल और पानी की बोतल साथ रखें।
- नाशवान भोजन को लंबे समय तक कमरे के तापमान पर न रखें।

दो हफ्तों का टिफिन प्लान

दिन	बच्चों के लिए	बड़ों के लिए
सोम 1	वेजिटेबल पोहा	चना कुरकुरा सलाद
मंगल 1	पनीर वेज रैप	मिक्स वेज पुलाव
बुध 1	मिनी इडली	बाजरा मूंग खिचड़ी
गुरु 1	पालक कॉर्न सैंडविच	बेसन चीला रोल
शुक्र 1	वेजिटेबल पास्ता	लेमन राइस
सोम 2	सूजी वेज मफिन	राजमा ब्राउन राइस
मंगल 2	वेजिटेबल उपमा	टोफू शिमला मिर्च रोटी
बुध 2	ओट्स वेज चीला	मेथी थेपला और आलू
गुरु 2	शकरकंद चना टिक्की	आलू मटर पराठा
शुक्र 2	बेक्ड वेज कटलेट	दही चावल

* समय में भिगोने, चावल पकाने या बैटर बनाने का समय शामिल नहीं है।

विषय सूची

कॉपीराइट एवं लेखक परिचय 2
प्रस्तावना 3
दो हफ्तों का टिफिन प्लान 4
01 वेजिटेबल पोहा 6
02 पनीर वेज रैप 7
03 पालक कॉर्न सैंडविच 8
04 मिनी इडली और चटनी 9
05 मिक्स वेज पुलाव 10
06 बेसन चीला रोल 11
07 आलू मटर पराठा 12
08 लेमन राइस 13
09 वेजिटेबल पास्ता 14
10 बाजरा मूंग खिचड़ी 15
11 चना कुरकुरा सलाद 16
12 बेक्ड वेज कटलेट 17
13 वेजिटेबल उपमा 18
14 मेथी थेपला और आलू 19
15 शकरकंद चना टिक्की 20
16 दही चावल 21
17 ओट्स वेज चीला 22
18 राजमा ब्राउन राइस 23
19 सूजी वेज मफिन 24
20 टोफू शिमला मिर्च रोटी 25

01 वेजिटेबल पोहा

बच्चे और बड़े • 20 मिनट • 2 टिफिन



सामग्री

पोहा 1 कप; प्याज 1 छोटा; गाजर ½ कप; मटर ½ कप; मूंगफली 2 बड़े चम्मच; राई ½ छोटा चम्मच; हल्दी ½ छोटा चम्मच; नींबू रस 1 छोटा चम्मच; तेल और नमक आवश्यकतानुसार।

बनाने की विधि

1. पोहा छलनी में जल्दी से धोकर 5 मिनट नरम होने दें।
2. तेल में राई, मूंगफली और प्याज भूनें; गाजर और मटर डालकर पकाएँ।
3. हल्दी, नमक और पोहा मिलाकर 2 मिनट ढकें। ठंडा होने पर नींबू रस डालें।

टिफिन टिप: नींबू अलग रखें; पोहा पूरी तरह ठंडा करके डिब्बा बंद करें।

02 पनीर वेज रैप

बच्चे और बड़े • 25 मिनट • 2 रैप



सामग्री

गेहूँ की रोटी 2; पनीर 100 ग्राम; शिमला मिर्च ; गाजर कप; टमाटर ; जीरा छोटा चम्मच; हल्दी और नमक स्वादानुसार; तेल 1 छोटा चम्मच।

बनाने की विधि

1. पनीर और सब्जियाँ छोटे टुकड़ों में काटें।
2. तेल में जीरा, सब्जियाँ और मसाले 4–5 मिनट भूनें; पनीर मिलाएँ।
3. रोटी पर मिश्रण फैलाकर कसकर रोल करें और दो हिस्सों में काटें।

टिफिन टिप: गीली चटनी की जगह गाढ़ी चटनी अलग छोटे डिब्बे में दें।

03 पालक कॉर्न सैंडविच

बच्चों की पसंद • 20 मिनट • 2 सैंडविच



सामग्री

ब्रेड स्लाइस 4; उबला स्वीट कॉर्न □ कप; बारीक कटा पालक □ कप; कद्दूकस पनीर □ कप; काली मिर्च □ छोटा चम्मच; मक्खन 1 छोटा चम्मच; नमक स्वादानुसार।

बनाने की विधि

1. पालक को सूखी कड़ाही में 2 मिनट पकाकर अतिरिक्त पानी सुखाएँ।
2. कॉर्न, पनीर, पालक और मसाले मिलाएँ।
3. ब्रेड में भरावन लगाकर हल्का मक्खन लगाएँ और दोनों ओर सुनहरा सेंकें।

टिफिन टिप: पूरी तरह ठंडा होने पर बटर पेपर में लपेटें ताकि ब्रेड नरम न पड़े।

04 मिनी इडली और चटनी

बच्चों की पसंद • 25 मिनट* • 2 टिफिन



सामग्री

इडली बैटर 1□ कप; गाजर □ कप; राई □ छोटा चम्मच; करी पत्ते 6; तेल 1 छोटा चम्मच; नारियल चटनी □ कप।

बनाने की विधि

1. बैटर में बारीक गाजर मिलाकर मिनी इडली साँचे में भरें।
2. 10–12 मिनट भाप में पकाएँ और ठंडा करें।
3. तेल में राई और करी पत्ते चटकाकर इडलियों को हल्का टॉस करें।

टिफिन टिप: चटनी अलग बंद डिब्बे में रखें; गर्म मौसम में जल्दी खाएँ।

05 मिक्स वेज पुलाव

बड़ों और बच्चों के लिए • 30 मिनट • 2 टिफिन



सामग्री

बासमती चावल 1 कप; मटर ½ कप; गाजर ½ कप; बीन्स ½ कप; जीरा ½ छोटा चम्मच; तेजपत्ता 1; पानी 1½ कप; घी 1 छोटा चम्मच; नमक स्वादानुसार।

बनाने की विधि

1. चावल धोकर 15 मिनट भिगोएँ; सब्जियाँ काटें।
2. घी में जीरा और तेजपत्ता भूनें, फिर सब्जियाँ और चावल मिलाएँ।
3. पानी और नमक डालकर ढककर चावल गलने तक पकाएँ; कांटे से फुलाएँ।

टिफिन टिप: रायता तभी दें जब दोपहर तक ठंडा रखने की व्यवस्था हो।

06 बेसन चीला रोल

प्रोटीन विकल्प • 20 मिनट • 3 छोटे रोल



सामग्री

बेसन 1 कप; दही 2 बड़े चम्मच; बारीक गाजर □ कप; शिमला मिर्च □ कप; अजवाइन □ छोटा चम्मच; पानी लगभग □ कप; तेल और नमक आवश्यकतानुसार।

बनाने की विधि

1. बेसन, दही, पानी और नमक फेंटकर चिकना घोल बनाएँ; सब्जियाँ मिलाएँ।
2. हल्के तेल वाले तवे पर पतले चीले दोनों तरफ पकाएँ।
3. हल्का ठंडा करके कसकर रोल करें और छोटे टुकड़े काटें।

टिफिन टिप: रोल खोलने से रोकने के लिए छोटे फूड पिक या बटर पेपर लगाएँ।

07 आलू मटर पराठा

भरपेट विकल्प • 30 मिनट • 2 पराठे



सामग्री

गेहूँ का आटा 1 कप; उबला आलू 1; उबले मटर ½ कप; धनिया 2 बड़े चम्मच; जीरा ½ छोटा चम्मच; तेल या घी 2 छोटे चम्मच; नमक स्वादानुसार।

बनाने की विधि

1. आटे का मुलायम गूँथा हुआ गोला बनाएँ।
2. आलू, मटर, धनिया, जीरा और नमक मिलाकर सूखा भरावन बनाएँ।
3. लोई में भरावन भरें; पराठा बेलकर मध्यम आँच पर दोनों ओर सेंकें।

टिफिन टिप: पराठे को ठंडा करके पेपर में लपेटें; अचार अलग रखें।

08 लेमन राइस

जल्दी तैयार • 20 मिनट* • 2 टिफिन



सामग्री

पके ठंडे चावल 2 कप; नींबू रस 1 बड़े चम्मच; मूंगफली 2 बड़े चम्मच; राई छोटा चम्मच; करी पत्ते 8; हल्दी छोटा चम्मच; तेल 1 बड़ा चम्मच; नमक स्वादानुसार।

बनाने की विधि

1. तेल में मूंगफली कुरकुरी करें; राई और करी पत्ते चटकाएँ।
2. हल्दी मिलाकर चावल डालें और दानों को टूटने दिए बिना टॉस करें।
3. आँच बंद कर नींबू रस और नमक मिलाएँ।

टिफिन टिप: बचे हुए चावल केवल सही तरह ठंडे रखे गए हों; पका भोजन देर तक बाहर न रखें।

09 वेजिटेबल पास्ता

बच्चों की पसंद • 25 मिनट • 2 टिफिन



सामग्री

सूखा पास्ता 1 कप; ब्रोकली ½ कप; शिमला मिर्च ½; टमाटर प्यूरी ½ कप; लहसुन 1 कली; ऑलिव ऑयल 1 छोटा चम्मच; मिश्रित हर्ब्स और नमक स्वादानुसार।

बनाने की विधि

1. पास्ता पैकेट के निर्देशानुसार उबालकर पानी छानें।
2. तेल में लहसुन और सब्जियाँ पकाएँ; प्यूरी गाढ़ी होने तक उबालें।
3. पास्ता और हर्ब्स मिलाकर सॉस अच्छी तरह चढ़ाएँ।

टिफिन टिप: सॉस गाढ़ा रखें और पास्ता ठंडा करके पैक करें।

10 बाजरा मूंग खिचड़ी

हल्का और पौष्टिक • 30 मिनट* • 2 टिफिन



सामग्री

भिगोया बाजरा □ कप; धुली मूंग दाल □ कप; गाजर □ कप; मटर □ कप; जीरा □ छोटा चम्मच; हल्दी □ छोटा चम्मच; पानी 3 कप; घी 1 छोटा चम्मच; नमक स्वादानुसार।

बनाने की विधि

1. बाजरा अच्छी तरह धोकर कम से कम 3 घंटे भिगोएँ।
2. कुकर में घी, जीरा, सब्जियाँ, बाजरा और दाल मिलाएँ।
3. पानी, हल्दी और नमक डालकर नरम होने तक पकाएँ; हल्का गाढ़ा रखें।

टिफिन टिप: थर्मल डिब्बे में गरम भरें; सामान्य डिब्बे में पहले अच्छी तरह ठंडा करें।

11 चना कुरकुरा सलाद

बड़ों के लिए • 15 मिनट* • 2 टिफिन



सामग्री

उबले काबुली चने 1 कप; खीरा □; टमाटर 1; शिमला मिर्च □; भुना जीरा □ छोटा चम्मच; नींबू रस 1 बड़ा चम्मच; नमक स्वादानुसार।

बनाने की विधि

1. उबले चनों का पानी पूरी तरह निकालें और सब्जियाँ बारीक काटें।
2. चने, सब्जियाँ और भुना जीरा मिलाएँ।
3. नींबू और नमक खाने से ठीक पहले मिलाने हेतु अलग रखें।

टिफिन टिप: ताज़ा सलाद को ठंडा रखें और जल्दी खाएँ; बच्चों को उम्र के अनुसार छोटे टुकड़े दें।

12 बेक्ड वेज कटलेट

स्नैक टिफिन • 30 मिनट • 6 छोटे कटलेट



सामग्री

उबला आलू 1; मटर ½ कप; गाजर ½ कप; ब्रेड क्रम्ब्स ½ कप; अदरक ½ छोटा चम्मच; गरम मसाला ½ छोटा चम्मच; तेल 1 छोटा चम्मच; नमक स्वादानुसार।

बनाने की विधि

1. आलू और सब्जियाँ मैश कर मसाला तथा आधे क्रम्ब्स मिलाएँ।
2. छोटे कटलेट बनाकर बचे क्रम्ब्स में लपेटें और तेल ब्रश करें।
3. पहले से गरम 200°C ओवन में 15–20 मिनट पलटकर सुनहरा बेक करें।

टिफिन टिप: कटलेट ठंडे कर पैक करें; साथ में खीरे के टुकड़े या फल दें।

13 वेजिटेबल उपमा

जल्दी तैयार • 20 मिनट • 2 टिफिन



सामग्री

सूजी 1 कप; प्याज 1 छोटा; गाजर ½ कप; मटर ½ कप; काजू 1 बड़ा चम्मच; राई ½ छोटा चम्मच; पानी 2½ कप; तेल 1 बड़ा चम्मच; नमक स्वादानुसार।

बनाने की विधि

1. सूजी को धीमी आँच पर हल्का सुनहरा और सुगंधित होने तक भूनें।
2. तेल में राई, काजू और प्याज भूनकर सब्जियाँ 3 मिनट पकाएँ।
3. पानी और नमक उबालें; धीरे-धीरे सूजी मिलाकर चलाएँ और ढककर पकाएँ।

टिफिन टिप: उपमा को थोड़ा नरम रखें; बंद करने से पहले भाप निकलने दें।

14 मेथी थेपला और आलू

यात्रा के लिए भी • 30 मिनट • 4 थेपले



सामग्री

गेहूँ का आटा 1 कप; कटी मेथी ½ कप; दही 2 बड़े चम्मच; हल्दी ½ छोटा चम्मच; तेल 2 छोटे चम्मच; उबले आलू 2; जीरा ½ छोटा चम्मच; नमक स्वादानुसार।

बनाने की विधि

1. आटा, मेथी, दही, हल्दी और नमक से नरम आटा गूँथें।
2. पतले थेपले बेलकर तवे पर थोड़ा तेल लगाकर दोनों तरफ सेंकें।
3. जीरे के तड़के में आलू, नमक और हल्दी डालकर सूखी सब्जी बनाएँ।

टिफिन टिप: आलू की सब्जी पूरी तरह सूखी रखें और थेपले अलग लपेटें।

15 शकरकंद चना टिक्की

ऊर्जा देने वाला • 30 मिनट • 6 छोटी टिक्की



सामग्री

उबला शकरकंद 1 कप; उबले चने ½ कप; बारीक प्याज 2 बड़े चम्मच; धनिया 2 बड़े चम्मच; चावल का आटा 2 बड़े चम्मच; जीरा ½ छोटा चम्मच; तेल 2 छोटे चम्मच; नमक स्वादानुसार।

बनाने की विधि

1. शकरकंद और चने मैश करके प्याज, धनिया, आटा और मसाले मिलाएँ।
2. छोटी टिक्कियाँ बनाकर 5 मिनट फ्रिज में रखें।
3. तवे पर थोड़ा तेल लगाकर दोनों तरफ सुनहरी और बीच तक गरम सेंकें।

टिफिन टिप: गीली चटनी अलग दें; साथ में फल या कटी सब्जियाँ रखें।

16 दही चावल

ठंडा टिफिन • 15 मिनट* • 2 टिफिन



सामग्री

ताजे पके और ठंडे चावल 1 कप; सादा दही 1 कप; दूध 2 बड़े चम्मच; राई छोटा चम्मच; करी पत्ते 5; अनार दाने 2 बड़े चम्मच; तेल 1 छोटा चम्मच; नमक स्वादानुसार।

बनाने की विधि

1. पूरी तरह ठंडे चावल में दही, दूध और नमक मिलाएँ।
2. तेल में राई और करी पत्ते चटकाकर ठंडा करें और चावल में मिलाएँ।
3. ऊपर अनार दाने डालें और तुरंत ठंडा रखें।

टिफिन टिप: केवल आइस पैक वाले इंसुलेटेड टिफिन में भेजें; गरमी में बिना ठंडा रखे न दें।

17 ओट्स वेज चीला

फाइबर विकल्प • 20 मिनट • 4 छोटे चीले



सामग्री

पिसे ओट्स 1 कप; दही ½ कप; गाजर ¼ कप; प्याज ¼ कप; धनिया 2 बड़े चम्मच; पानी लगभग ½ कप; तेल 2 छोटे चम्मच; नमक स्वादानुसार।

बनाने की विधि

1. ओट्स, दही और पानी मिलाकर 10 मिनट रखें।
2. कटी सब्जियाँ और नमक डालें; जरूरत हो तो पानी मिलाकर फैलने लायक घोल बनाएँ।
3. तवे पर छोटे चीले फैलाकर दोनों ओर अच्छी तरह पकाएँ।

टिफिन टिप: हर चीले के बीच बटर पेपर रखें; गाढ़ी चटनी अलग दें।

18 राजमा ब्राउन राइस

बड़ों के लिए भरपेट • 40 मिनट* • 2 टिफिन



सामग्री

उबले राजमा 1 कप; पके ब्राउन राइस 2 कप; प्याज 1 छोटा; टमाटर प्यूरी ½ कप; अदरक ½ छोटा चम्मच; जीरा ½ छोटा चम्मच; तेल 1 छोटा चम्मच; नमक स्वादानुसार।

बनाने की विधि

1. भीगे राजमा को पूरी तरह नरम होने तक प्रेशर कुक करें।
2. तेल में जीरा, प्याज, अदरक और प्यूरी भूनें; राजमा मिलाकर गाढ़ा पकाएँ।
3. पके ब्राउन राइस को फुलाकर राजमा के साथ अलग हिस्से में भरें।

टिफिन टिप: राजमा की ग्रेवी गाढ़ी रखें और भोजन ठंडा कर पैक करें।

19 सूजी वेज मफिन

बच्चों की पसंद • 30 मिनट • 6 छोटे मफिन



सामग्री

सूजी ½ कप; दही ½ कप; गाजर ¼ कप; मटर ¼ कप; पानी ¼ कप; तेल 1 छोटा चम्मच; फल नमक ½ छोटा चम्मच; नमक स्वादानुसार।

बनाने की विधि

1. सूजी, दही, पानी और नमक मिलाकर 10 मिनट रखें; सब्जियाँ मिलाएँ।
2. ओवन 180°C गरम करें और छोटे मफिन साँचे चिकने करें।
3. फल नमक मिलाकर तुरंत साँचे में भरें; 18–22 मिनट पकने तक बेक करें।

टिफिन टिप: पूरी तरह ठंडे मफिन पैक करें; साथ में फल दें।

20 टोफू शिमला मिर्च रोटी

बड़ों के लिए • 25 मिनट • 2 टिफिन



सामग्री

टोफू 150 ग्राम; शिमला मिर्च 1; प्याज ; गेहूँ की रोटी 2; टमाटर प्यूरी 2 बड़े चम्मच; जीरा छोटा चम्मच; तेल 1 छोटा चम्मच; नमक और मसाले स्वादानुसार।

बनाने की विधि

1. टोफू को दबाकर पानी निकालें और छोटे टुकड़े करें।
2. तेल में जीरा, प्याज और शिमला मिर्च भूनें; प्यूरी और मसाले डालें।
3. टोफू मिलाकर 4 मिनट पकाएँ; सूखी सब्जी रोटी के साथ अलग पैक करें।

टिफिन टिप: टोफू को अच्छी तरह पकाएँ; गरमी में टिफिन ठंडा रखने की व्यवस्था करें।

Veg Kitchen

आज खाने में क्या बनाऊँ?

हर रोज़ के भोजन के लिए पाएँ नए और स्वादिष्ट सुझाव—Veg Kitchen पर खोजें
112 शाकाहारी रेसिपीज़, हिंदी और अंग्रेज़ी में!



अपनी अगली पसंदीदा रेसिपी आज ही चुनें!

Visit us: https://vegkitchen.cloud

By Bharti Kucheria