Taken from Healthy Eating for people with diabetes- produced by Servier Labs in association with Warwick Diabetes Care and diabetes UK
www.leicestershirediabetes.org.uk

VEGETABLE BIRYANI (CLASSIC)

Serves 4-6

Ingredients

400g (2 cups) basmati rice (wash and soak in cold water for 15 minutes)
200g (1 cup) masoor/ black lentil (soak for 4 hours or overnight.)
125ml (½ cups) double beans or papdi beans
125ml shelled peas
125ml string less beans (snap in 3 or 4 pieces)
6-8 baby potatoes (peel)- rub in turmeric before frying
6 pickling onions
2 small brinjals (aubergines) cut in half lengthways and soak in water
2 medium onions (slice ¼ and grate the rest)
2 peppers
125ml tomato (blanched and puree)
4 green chillies (washed and slit halfway)
1tsp suwa/dil seeds
1 ½ tsp ginger and garlic
1 ½ tsp chilli powder
125ml (½ cup) low fat yoghurt
1 tsp crushed dhania/coriander seeds
1 tsp crushed jeera/cumin seeds
Pinch salt
¼ tsp turmeric
Juice of 1 lemon
Few sprigs of thyme or mint or phoodina
3-4 tsp vegetable oil measured
¼ tsp saffron (soak strands in boiling water for 5 minutes)
¼ tsp elaichi/ cardamom powder
2 sticks of cinnamon
3 whole lavang/cloves

Method

1. Boil rice in lightly salted water with 2 elachi pods 2 sticks of cinnamon and 3 whole lavang/cloves
2. Boil masoor in lightly salted water until cooked
3. Fry grated onion in oil. Strain off excess oil when cooked and cool
4. Clean, cut wash and wash the vegetables. Drain off moisture and put in bowl

5. Add sprigs of thyme or mint or both.
6. To the yoghurt add pureed tomato, lemon juice and all the spices, plus half the saffron
7. Mix and pour this marinade over the bowl of vegetables
8. Add the fried, grated onion to the bowl of vegetables and mix gently
9. In a large flat bottomed pot (or casserole dish if you are cooking in the oven) add 1 tbsp oil.
10. Arrange the vegetables over the oil.
11. Spread the masoor over and cover with the rice.
12. Take 2-3 tbsp of the rice and streak it with the remaining saffron, then replace rice.
13. Fry tsp of jeera seeds and the sliced pickled onion in 1 tsp oil.
14. When the onion is gold in colour sprinkle contents of the pan over the biryani
15. Bring the pot to sizzle over high heat (5 minutes) then gently simmer for 30 minutes over a low heat until cooked.
16. Serve with low fat plain yoghurt and bowl of salad

Note if you are cooking in the oven, the casserole with its lid tightly closed should be put in a large pan with water that reaches half way up to the casserole dish. At 180^{o}C it will need 45- 60 minutes.

Taken from Healthy Eating for people with diabetes- produced by Servier Labs in association with Warwick Diabetes Care and diabetes UK
www.leicestershirediabetes.org.uk

2 – VEGETABLE BIRYANI CLASSIC

૨. વેજીટેબલ બિરયાની ક્લાસિક

૬-૮ જણા માટે

સામગ્રી

400 ગ્રામ (બે કપ) બાસમતિ ચોખા (ઠંડા પાણીથી ધોઇને ૧૫ મિનિટ સુધી બોળી રાખો)
200 ગ્રામ (૧ કપ) મસુર/અડદ (આખી રાત અથવા ૪ કલાક સુધી બોળી રાખો)
125 મિ.લિ. (1/2 કપ) પાપડીના દાણા, 2 મોટા મરચાં
125 મિ.લિ. છોલેલા મટર, 6નાના અથાણાના કાંદા (ડુંગળી)
125 મિ.લિ. પોસો (એકમાંથી ૩-૪ કટકા કરીને)
6-8 નાના બટેટા (છોલેલા) તળતા પહેલાં હળદર લગાડો
2 નાના રીંગણ (એકમાંથી બે લાંબા ટૂકડા કરો અને મીઠાવાળા પાણીમાં બોળો)
2 મધ્યમ સાઇઝના કાંદા (1/4 ને કાપો અને બાકીનાને છીણો)
125 મિ.લિ. ટામેટાં (બાફીને છૂંદેલાં), 1/2 ટીસ્પૂન સુવા દાણા
4 લીલાં મરચાં (ધોઇને બબ્બે કટકા કરો), ચપટી મીઠું
1 1/2 ટીસ્પૂન આદુ, લસણ, 1 1/2 ટીસ્પૂન મરચાંની ભૂકી
125 મિ.લિ. (1/2 કપ) ઓછી મલાઇવાળું દહીં
1 ટીસ્પૂન વાટેલા સુકા ધાણાં, 1 ટીસ્પૂન વાટેલું જીરૂ
1/4 ટીસ્પૂન હળદર, 1 લીંબુનો રસ
થોડાં ફૂદનાના પાન, 3-4 ટેબલ સ્પૂન વેજીટેબલ તેલ
1/4 ટીસ્પૂન કેસર (કેસરના દોરાને ૫ મિનિટ ઉકાળેલા પાણીમાં બોળી રાખો)
1/4 ટીસ્પૂન એલચીનો ભૂકો

રીત :

1. થોડાં નિમકવાળા પાણીમાં બે એલચી, બે તજના ટૂકડા, અને ૩ આખા લવિંગ નાંખીને ચોખાને ઉકાળો.
2. મસૂરને થોડાં નિમકવાળા પાણીમાં બાફી લેવા.
3. છીણેલાં કાંદાને તેલમાં સાંતરી લેવા. રંધાઇ જાય ત્યારે વધારાનું તેલ કાઢી નાંખો અને ઠંડુ પડવા દો.
4. શાકભાજીને સાફ કરીને કાપીને ધુઓ. પાણી નિતારીને વાસણમાં નાંખો.
5. થોડો ફૂદનો નાંખો.
6. દહીંમાં છૂંદેલાં ટામેટાં, લીંબુનો રસ અને બધા જ મસાલા અને અડધી કેસર નાંખો.
7. તેનું મિશ્રણ કરીને શાકભાજી ઉપર નાંખો.
8. આ શાકભાજીના મિશ્રણમાં તળેલાં કાંદા નાંખો અને ધીમેધીમે મિશ્રણ કરો.
9. મોટા છાલકા વાસણમાં (અથવા ઓવનમાં રાંધવું હોય તો કેસેરોલ ડીશમાં) ૧ ટેબલસ્પૂન તેલ નાંખો.
10. શાકભાજીને તેલ ઉપર નાંખો.
11. તેના ઉપર મસૂર નાંખો. પછી તેના પર ચોખાનું પડ કરો.
12. ૨-૩ ટેબલસ્પૂન ચોખા લઇને ત્યાં બાકીની કેસરને લાંબી લીટીમાં પાથરો અને તેના ઉપર ચોખા પાછાં પાથરી દો.
13. ૧ ટીસ્પૂન જીરૂ અને કાપેલાં કાંદાને ૧ ટેબલસ્પૂન તેલમાં સાંતરો.
14. કાંદા સોનેરી રંગના થાય પછી તેને બિરિયાની ઉપર પાથરો.
15. એ વાસણને ઊંચી ગરમીથી (૫ મિનિટ) ગરમ કરીને પછી ધીમે તાપે ૩૦ મિનિટ સુધી રંધાવા દો.
16. નોંધ: જો તમે ઓવનમાં રાંધતા હોય તો કેસેરોલનું ઢાંકણું બરાબર બંધ કરીને તેને મોટા વાસણમાં પાણી અડધે સુધી જ પહોંચે એટલું રાખીને રાંધશો. 180 0C તાપે ૪૫-૬૦ મિનિટ લાગશે.
17. ઓછી મલાઇવાળા દહીં અને કચુંબર સાથે પીરસો.