

Jowar Ambali

Cooling probiotic jowar drink made with cooked jowar slurry, curd/buttermilk, herbs, and spices.

YIELD**1-2 servings****PREP****10 minutes****COOK/SET****5 minutes****SOURCE****N8IXc6veDj4**

Ingredients

- Jowar flour: 2 tbsp, about 25-30 g
- Water: 1 cup for cooking, plus as needed
- Curd/buttermilk: about 1 cup thin curd or chaas
- Salt: to taste
- Roasted cumin powder: to taste
- Black pepper: a little
- Coriander, mint, green chilli, grated carrot: as needed

Notes

- Use clean, dry utensils for storage recipes.
- Adjust salt, spice, and sourness to taste.

Method

1. Make a smooth slurry with jowar flour and a little water.
2. Boil 1 cup water and add slurry while stirring.
3. Cook about 5 minutes until thick and shiny.
4. Cool completely.
5. For fermented version, add water to cover and leave overnight in clay/glass.
6. For instant version, whisk with thin curd or buttermilk.
7. Add salt, roasted cumin, pepper, coriander, mint, green chilli, and carrot.
8. Serve chilled.

Quantities are checked against the video transcript; where an exact quantity is not spoken, the recipe says as needed.

ज्वार अंबली

कुक्कड़ ज्वार स्लरी, दही/छाछ, हर्ब्स और मसालों से बनी कूलिंग प्रोबायोटिक ड्रिंक।

YIELD

1-2 सर्विंग

PREP

10 मिनट

COOK/SET

5 मिनट

SOURCE

N8IXc6veDj4

सामग्री

- ज्वार आटा: 2 बड़े चम्मच, लगभग 25-30 ग्राम
- पानी: पकाने के लिए 1 कप, और जरूरत अनुसार
- दही/छाछ: लगभग 1 कप पतला दही या छाछ
- नमक: स्वाद अनुसार
- भुना जीरा पाउडर: स्वाद अनुसार
- काली मिर्च: थोड़ी
- धनिया, पुदीना, हरी मिर्च, कद्दूकस गाजर: जरूरत अनुसार

टिप्स

- स्टोरेज रेसिपी में साफ और सूखे बर्तन इस्तेमाल करें।
- नमक, मसाला और खटास स्वाद अनुसार रखें।

विधि

- ज्वार आटे में थोड़ा पानी डालकर स्मूद स्लरी बनाएं।
- 1 कप पानी उबालें और स्लरी डालकर चलाते रहें।
- लगभग 5 मिनट गाढ़ा और चमकदार होने तक पकाएं।
- पूरी तरह ठंडा करें।
- फर्मेंटेड version के लिए पानी डालकर रात भर मिट्टी/कांच के बर्तन में रखें।
- इंस्टेंट version के लिए पतले दही या छाछ के साथ फेंटें।
- नमक, भुना जीरा, काली मिर्च, धनिया, पुदीना, मिर्च और गाजर डालें।
- ठंडा परोसें।

मात्राएं वीडियो transcript से मिलान करके लिखी गई हैं; जहां exact मात्रा नहीं बोली गई, वहां जरूरत अनुसार लिखा गया है।