

HOMEMADE HAPPINESS WITH MANISHA

Jowar Recipe Collection

Gluten-free vegetarian recipes from Manisha's YouTube video, prepared as bilingual English and Hindi recipe cards with quantities taken from the video timeline wherever stated.

Crispy Jowar Dosa from Grains

Jowar Flour Dosa

No Urad Dal Jowar Idli

Jowar Corn Fritters

High-Protein Jowar Paratha

Lemon Coriander Jowar Soup

Jowar Moong Dal Khichdi

Crispy Jowar Dosa from Jowar Grains

A fermented dosa batter made with whole jowar, urad dal, methi dana, and poha. It can also be used for idli, uttapam, or appe.

SOAK
8 hours

FERMENT
8-10 hours

FLAME
Medium-low

SOURCE
0:15-2:12

Ingredients

- Whole jowar grains: 2 katori
- Urad dal: 1/2 katori
- Methi dana: 1 tsp
- Poha: 1/3 cup
- Salt: to taste
- Cold water or ice: as needed
- Ghee or oil: for cooking

Notes

- Cook on medium-low flame for crisp dosa.
- Cook on medium-high flame for softer dosa.
- The same batter can be used for idli, uttapam, or appe.

Method

1. Wash jowar, urad dal, and methi dana 2-3 times.
2. Soak for at least 8 hours.
3. Wash and soak poha separately for 6-8 hours.
4. Drain everything and grind into a fine batter using cold water or ice.
5. Whisk the batter for 1-2 minutes.
6. Ferment for 8-10 hours.
7. Add salt after fermentation and mix gently.
8. Spread on a hot dosa tawa like regular dosa.
9. Add ghee or oil around the edges and roast until golden.

Quantities checked from the video timeline. Manisha uses katori/cup measurements.

ज्वार के दानों से क्रिस्पी ज्वार डोसा

ज्वार, उड़द दाल, मेथी दाना और पोहा से बनने वाला फर्मेंटेड डोसा बैटर। इसी बैटर से इडली, उत्तपम या अप्पे भी बनाए जा सकते हैं।

SOAK
8 hours

FERMENT
8-10 hours

FLAME
Medium-low

SOURCE
0:15-2:12

सामग्री

- ज्वार के दाने: 2 कटोरी
- उड़द दाल: 1/2 कटोरी
- मेथी दाना: 1 छोटा चम्मच
- पोहा: 1/3 कप
- नमक: स्वादानुसार
- ठंडा पानी या बर्फ: जरूरत अनुसार
- घी या तेल: सेंकने के लिए

विधि

1. ज्वार, उड़द दाल और मेथी दाना को 2-3 बार धो लें।
2. कम से कम 8 घंटे के लिए भिगो दें।
3. पोहा अलग से धोकर 6-8 घंटे भिगो दें।
4. सभी चीजों को ठंडे पानी या बर्फ के साथ बारीक पीस लें।
5. बैटर को 1-2 मिनट फेंटकर 8-10 घंटे फर्मेंट करें।
6. नमक मिलाकर तवे पर डोसा फैलाएं।
7. घी या तेल डालकर सुनहरा और कुरकुरा होने तक सेंकें।

Quantities checked from the video timeline. Manisha uses katori/cup measurements.

Jowar Flour Dosa

A fermented dosa made with urad dal, methi dana, poha, and jowar flour. Useful when whole jowar grains are not convenient.

SOAK
2-3 hours

FERMENT
8 hours

TEXTURE
Slightly thick

SOURCE
2:19-3:53

Ingredients

- Urad dal: 1/2 cup
- Methi dana: 1 tbsp
- Poha: 1/2 cup
- Jowar flour: 2 cups
- Salt: to taste
- Cold water or ice: as needed
- Ghee or oil: for cooking

Notes

- Keep the batter slightly thick before fermentation.
- Wipe the tawa before the next dosa so it spreads properly.

Method

1. Wash urad dal, methi dana, and poha.
2. Soak for 2-3 hours.
3. Grind into a fine paste using cold water or ice.
4. Thin slightly with water, then mix in 1 cup jowar flour.
5. Add the second cup of jowar flour and water as needed.
6. Keep the batter slightly thick and ferment for 8 hours.
7. Add salt and adjust consistency after fermentation.
8. Heat the tawa, cool slightly with water, spread dosa, and cook crisp.

Quantities checked from the video timeline. Tawa temperature is important for easy spreading.

ज्वार के आटे का डोसा

ज्वार के आटे से बनने वाला फर्मेंटेड डोसा, जिसमें उड़द दाल, मेथी दाना और पोहा का बेस इस्तेमाल होता है।

SOAK
2-3 hours

FERMENT
8 hours

TEXTURE
Slightly thick

SOURCE
2:19-3:53

सामग्री

- उड़द दाल: 1/2 कप
- मेथी दाना: 1 बड़ा घम्मघ
- पोहा: 1/2 कप
- ज्वार का आटा: 2 कप
- नमक: स्वादानुसार
- ठंडा पानी या बर्फ: जरूरत अनुसार
- घी या तेल: सेंकने के लिए

विधि

1. उड़द दाल, मेथी दाना और पोहा धोकर 2-3 घंटे भिगो दें।
2. ठंडे पानी या बर्फ के साथ बारीक पीस लें।
3. थोड़ा पानी डालकर बैटर पतला करें।
4. पहले 1 कप ज्वार आटा मिलाएं, फिर दूसरा 1 कप आटा डालकर बैटर बनाएं।
5. बैटर बहुत पतला न करें; थोड़ा थिक रखें।
6. 8 घंटे फर्मेंट करें।
7. नमक डालकर कंसिस्टेंसी एडजस्ट करें।
8. तवे पर फैलाकर डोसा सेंकें।

Quantities checked from the video timeline. Tawa temperature is important for easy spreading.

No Urad Dal Jowar Idli

A soft idli made with jowar grains, moong dal, methi dana, and poha. Manisha also shows that the same batter can make crispy dosa.

SOAK
8 hours

FERMENT
8-10 hours

STEAM
12-15 min

SOURCE
4:10-8:14

Ingredients

- Whole jowar grains: 2 katori
- Moong dal: 1 katori
- Methi dana: 1 tsp
- Thick poha: 1 katori
- Salt: to taste
- Water: as needed
- Eno: 1/4-1/2 tsp, optional if batter has not fermented well

Notes

- Poha can be soaked 30 minutes before grinding.
- For extra-soft idli, steam on a cotton cloth over the idli mould.
- Regular greased moulds also work.

Method

1. Wash jowar and soak for 8 hours or overnight.
2. Wash moong dal and methi dana; soak along with the jowar.
3. Soak thick poha about 30 minutes before grinding.
4. Drain jowar and grind separately using cold water or ice.
5. Add moong dal and poha; grind into a fine batter.
6. Mix with clean hands or a whisk for about 1 minute.
7. Cover and ferment for 8-10 hours.
8. Add salt and water to adjust idli batter consistency.
9. Pour into cloth-lined or regular idli moulds.
10. Steam immediately for 12-15 minutes.
11. Rest for 2 minutes, then demould and serve.

Manisha mentions optional Eno only if the batter does not feel light or fermented enough.

बिना उड़द दाल की ज्वार इडली

ज्वार और मूंग दाल से बनने वाली स्पंजी इडली। इसी बैटर से क्रिस्पी डोसा भी बनाया जा सकता है।

SOAK

8 hours

FERMENT

8-10 hours

STEAM

12-15 min

SOURCE

4:10-8:14

सामग्री

- ज्वार के दाने: 2 कटोरी
- मूंग दाल: 1 कटोरी
- मेथी दाना: 1 छोटा चम्मच
- मोटा पोहा: 1 कटोरी
- नमक: स्वादानुसार
- पानी: जरूरत अनुसार
- इनो: 1/4-1/2 छोटा चम्मच, जरूरत हो तो

विधि

1. ज्वार धोकर 8 घंटे या रात भर भिगो दें।
2. मूंग दाल और मेथी दाना धोकर भिगो दें।
3. पोहा पीसने से लगभग आधे घंटे पहले भिगो दें।
4. ज्वार को ठंडे पानी या बर्फ के साथ पीसें।
5. मूंग दाल और पोहा डालकर बारीक बैटर बना लें।
6. बैटर को 1 मिनट फेंटकर 8-10 घंटे फर्मेंट करें।
7. नमक और थोड़ा पानी डालकर इडली बैटर जैसी कंसिस्टेंसी करें।
8. कपड़े वाले या रेगुलर इडली मोल्ड में डालें।
9. तुरंत 12-15 मिनट स्टीम करें।
10. 2 मिनट रेस्ट देकर निकालें।

Manisha mentions optional Eno only if the batter does not feel light or fermented enough.

Jowar Corn Fritters

Gluten-free corn and vegetable fritters bound with jowar flour and made crisp with a little rice flour.

COOK**3-4 min/side****FLAME****Medium-low****STYLE****Pan fritter****SOURCE****8:22-10:56**

Ingredients

- Sweet corn: 1 cob, about 1 cup kernels
- Green onion: a little, chopped
- Red and green capsicum: a little, chopped
- Onion: a little, chopped; or shredded cabbage
- Grated carrot: a little, optional
- Fresh coriander: generous handful
- Green chillies: 2, or to taste
- Pickled jalapenos: a little, optional
- Cheese or paneer: a little, optional
- Jowar flour: as needed to bind
- Rice flour: 2 tbsp
- Salt and red chilli powder: to taste
- Water: only if needed
- Oil: a little for greasing, optional

Method

1. Remove corn kernels from the cob.
2. Grind half the corn into a paste and keep half whole.
3. Mix corn paste and whole kernels in a bowl.
4. Add vegetables, coriander, chillies, jalapenos, and cheese or paneer if using.
5. Add jowar flour only as much as needed to bind.
6. Add rice flour, salt, and red chilli powder.
7. Mix first without water. Add a little water only if needed.
8. Grease hands and shape small pancake-style fritters.
9. Cook covered on medium-low flame for 3-4 minutes.
10. Flip, add a little oil if using, and cook the other side until crisp.

Jowar flour quantity is intentionally "as needed" because Manisha says to add only enough to bind the vegetables.

ज्वार कॉर्न फ्रिटर्स

कॉर्न, सब्जियों और ज्वार के आटे से बनने वाले ग्लूटेन-फ्री पैन फ्रिटर्स। इन्हें थोड़ा चावल का आटा डालकर क्रिस्पी बनाया गया है।

COOK

3-4 min/side

FLAME

Medium-low

STYLE

Pan fritter

SOURCE

8:22-10:56

सामग्री

- स्वीट कॉर्न: 1 भुट्टा, करीब 1 कप दाने
- हरा प्याज: थोड़ा सा
- लाल और हरी शिमला मिर्च: थोड़ी सी
- प्याज: थोड़ा सा, या पत्ता गोभी
- कट्टूकस गाजर: थोड़ी सी, वैकल्पिक
- हरा धनिया: भरपूर
- हरी मिर्च: 2 या स्वादानुसार
- पिकल्ड जलापेनो: थोड़ा सा, वैकल्पिक
- चीज या पनीर: थोड़ा सा, वैकल्पिक
- ज्वार का आटा: बाइंडिंग के लिए जरूरत अनुसार
- चावल का आटा: 2 बड़े चम्मच
- नमक और लाल मिर्च पाउडर: स्वादानुसार

विधि

1. कॉर्न के दाने निकाल लें।
2. आधे दाने पीसकर पेस्ट बना लें और आधे साबुत रखें।
3. दोनों को बाउल में मिलाएं।
4. सब्जियां, हरा धनिया, हरी मिर्च और वैकल्पिक चीज/पनीर डालें।
5. ज्वार आटा जरूरत अनुसार डालें, ज्यादा नहीं।
6. 2 बड़े चम्मच चावल आटा, नमक और लाल मिर्च डालें।
7. पहले बिना पानी मिलाएं; जरूरत हो तो थोड़ा पानी डालें।
8. छोटे पैनकेक जैसे आकार बनाएं।
9. मीडियम-लो फ्लेम पर ढककर 3-4 मिनट पकाएं।
10. पलटकर दूसरी तरफ से क्रिस्पी होने तक सेंकें।

Jowar flour quantity is intentionally "as needed" because Manisha says to add only enough to bind the vegetables.

High-Protein Jowar Paratha

A gluten-free vegetable-loaded paratha made with moong sprouts, moringa leaves, pumpkin, carrot, tofu, and jowar flour.

BASE**Jowar flour****PROTEIN****Sprouts + tofu****COOK****Medium flame****SOURCE****10:56-15:41**

Ingredients

- Moong sprouts: 1/2 cup
- Green chillies: 2
- Ginger: 1 small piece
- Saunf: 1 tsp
- Jeera: 1 tsp
- Ajwain: 1 tsp
- Onion: 1 small, roughly chopped, optional
- Fresh coriander: a little
- Moringa leaves: 1 cup, chopped; or methi leaves
- Yellow pumpkin: 1/2 cup
- Carrot: about 1/2 cup
- Tofu: as preferred
- Salt: to taste
- Red chilli powder: 1 tsp
- Turmeric powder: 1/2 tsp
- Jowar flour: about 1 cup, adjust as needed
- Ghee: 1 tsp for dough, plus for cooking

Method

1. Grind moong sprouts with green chillies, ginger, saunf, jeera, ajwain, onion, and coriander without water into a coarse paste.
2. Transfer to a bowl.
3. Add moringa leaves, pumpkin, carrot, and tofu.
4. Add salt, red chilli powder, and turmeric.
5. Mix well.
6. Add jowar flour gradually, using only as much as the vegetables absorb.
7. Make a soft dough, slightly softer than regular roti dough.
8. Add 1 tsp ghee and rub it in.
9. Spread a dough ball thinly on damp butter paper or cloth using wet fingers.
10. Transfer to a medium-hot greased tawa.
11. Cook 30 seconds to 1 minute, apply ghee, flip, and roast both sides like paratha.

Tofu quantity is not stated exactly in the video; keep it as preferred.

हाई-प्रोटीन ज्वार पराठा

मूंग स्पाउट्स, मोरिंगा पत्ते, सब्जियों, टोफू और ज्वार आटे से बना पौष्टिक ग्लूटेन-फ्री पराठा।

BASE

Jowar flour

PROTEIN

Sprouts + tofu

COOK

Medium flame

SOURCE

10:56-15:41

सामग्री

- मूंग स्पाउट्स: 1/2 कप
- हरी मिर्च: 2
- अदरक: 1 छोटा टुकड़ा
- सौंफ: 1 छोटा चम्मच
- जीरा: 1 छोटा चम्मच
- अजवाइन: 1 छोटा चम्मच
- प्याज: 1 छोटा, वैकल्पिक
- हरा धनिया: थोड़ा सा
- मोरिंगा पत्ते: 1 कप, या मेथी
- पीला कद्दू: 1/2 कप
- गाजर: करीब 1/2 कप
- टोफू: पसंद अनुसार
- नमक: स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर: 1 छोटा चम्मच
- हल्दी: 1/2 छोटा चम्मच
- ज्वार आटा: करीब 1 कप, जरूरत अनुसार
- घी: 1 छोटा चम्मच और सेंकने के लिए

विधि

1. मूंग स्पाउट्स, हरी मिर्च, अदरक, सौंफ, जीरा, अजवाइन, प्याज और धनिया बिना पानी दरदरा पीसें।
2. बाउल में निकालकर मोरिंगा पत्ते, कद्दू, गाजर और टोफू डालें।
3. नमक, लाल मिर्च और हल्दी डालकर मिलाएं।
4. ज्वार आटा धीरे-धीरे डालें; जितना सब्जियां लें उतना ही डालें।
5. रोटी से थोड़ा नरम ढो बनाएं।
6. 1 छोटा चम्मच घी डालकर मिला लें।
7. गीले बटर पेपर या कपड़े पर छोटी लोई पतली फैलाएं।
8. मीडियम गरम तवे पर डालें।
9. 30 सेकंड से 1 मिनट पकाएं, घी लगाकर पलटें और दोनों तरफ सेंकें।

Tofu quantity is not stated exactly in the video; keep it as preferred.

Lemon Coriander Jowar Soup

A light vegetable soup thickened with jowar flour instead of cornflour, finished with lemon juice.

COOK**5-6 min boil****THICKENER****Jowar flour****FINISH****Lemon juice****SOURCE****15:41-18:50**

Ingredients

- Oil: 1/2 tsp
- Butter: 1 tsp
- Garlic: 1 tsp, finely chopped
- Ginger: 1/2 tsp, finely chopped
- Green chilli: 1/2, finely chopped
- Carrot: 1/4 cup, finely chopped
- Beans: a little, chopped
- Cabbage: a little, finely chopped
- Corn: a little, fresh or frozen
- Coriander stems: 2 tbsp, finely chopped
- Salt: to taste
- Black pepper powder: 1/2 tsp
- Red, yellow, and green capsicum: a little
- Jowar flour: 1-1.5 tbsp
- Vegetable stock or hot water: as needed
- Tofu or paneer: as preferred
- Spring onion and coriander leaves: a little
- Lemon juice: to taste

Method

1. Heat oil and butter in a pan.
2. Add garlic, ginger, and green chilli; saute on low flame until lightly golden.
3. Add carrot, beans, cabbage, corn, and coriander stems on low flame.
4. Saute on medium-high flame for about 30 seconds.
5. Add salt and black pepper.
6. Add capsicum.
7. Make a slurry with jowar flour and some vegetable stock or hot water.
8. Add stock to the vegetables and bring to a boil.
9. Add the jowar slurry and boil for 5-6 minutes.
10. Remove foam from the top for a cleaner soup.
11. Add tofu or paneer, spring onion, and coriander leaves.
12. Switch off the flame and add lemon juice to taste.

Vegetable stock quantity is adjusted to preferred soup thickness.

लेमन कोरिएंडर ज्वार सूप

कॉर्नफ्लोर की जगह ज्वार आटे से गाढ़ा किया गया हल्का, फ्रेश और नींबू वाला वेजिटेबल सूप।

COOK

5-6 min boil

THICKENER

Jowar flour

FINISH

Lemon juice

SOURCE

15:41-18:50

सामग्री

- तेल: 1/2 छोटा चम्मच
- बटर: 1 छोटा चम्मच
- लहसुन: 1 छोटा चम्मच, बारीक कटा
- अदरक: 1/2 छोटा चम्मच
- हरी मिर्च: 1/2, बारीक कटी
- गाजर: 1/4 कप
- बींस, पत्ता गोभी, कॉर्न: थोड़ा-थोड़ा
- धनिया डंडियां: 2 बड़े चम्मच
- नमक: स्वादानुसार
- काली मिर्च: 1/2 छोटा चम्मच
- शिमला मिर्च: थोड़ी सी
- ज्वार आटा: 1-1.5 बड़ा चम्मच
- वेजिटेबल स्टॉक या गर्म पानी: जरूरत अनुसार
- टोफू या पनीर: पसंद अनुसार
- हरा प्याज, धनिया पत्ती और नींबू रस: स्वादानुसार

विधि

1. कढ़ाई में तेल और बटर गरम करें।
2. लहसुन, अदरक और हरी मिर्च को लो फ्लेम पर हल्का सुनहरा भूनें।
3. गाजर, बींस, पत्ता गोभी, कॉर्न और धनिया डंडियां डालें।
4. मीडियम-हाई फ्लेम पर करीब 30 सेकंड साँते करें।
5. नमक, काली मिर्च और शिमला मिर्च डालें।
6. ज्वार आटे की स्लरी स्टॉक/गर्म पानी से बना लें।
7. सब्जियों में स्टॉक डालकर उबाल आने दें।
8. स्लरी डालकर 5-6 मिनट उबालें।
9. ऊपर का झाग निकालें।
10. टोफू/पनीर, हरा प्याज और धनिया डालें।
11. फ्लेम बंद करके नींबू रस मिलाएं।

Vegetable stock quantity is adjusted to preferred soup thickness.

RECIPE 7 ENGLISH

Jowar Moong Dal Khichdi

A comforting one-pot khichdi with soaked whole jowar, moong dal, vegetables, moringa leaves, and a fresh coconut-herb masala.

SOAK

6-8 hours

WATER

4x + 1/2 cup

PRESSURE

4 whistles

SOURCE

18:54-23:53

Ingredients

- Whole jowar: 1 katori
- Moong dal: slightly less than jowar
- Vegetables: carrot, peas, beans, tomato
- Moringa leaves: 1 cup, or spinach
- Ghee: 3 tsp
- Bay leaf: 1
- Cinnamon: 1 small piece
- Cloves: 2
- Jeera: 1 tsp
- Rai/mustard seeds: 1 tsp
- Hing: 1/2 tsp
- Curry leaves: a few
- Onion: 1 medium
- Salt: to taste
- Turmeric powder: 1 tsp
- Kashmiri red chilli powder: 1/2 tsp
- Hot water: 4 cups plus about 1/2 cup extra
- Garam masala and coriander leaves: optional

Masala Paste

- Fresh coriander: a little
- Green chillies: 2
- Ginger: small piece
- Garlic: 2 cloves, optional
- Black peppercorns: 8-10
- Jeera: 1 tsp
- Curry leaves: 5-6
- Fresh coconut: about 1 tbsp/small piece

Method

1. Wash jowar and soak for 6-8 hours.
2. Wash moong dal and soak for at least 30 minutes if time allows.
3. Drain soaked jowar and pulse coarsely without water.
4. Grind masala paste ingredients coarsely without water.
5. Heat ghee in a pressure cooker.
6. Add bay leaf, cinnamon, cloves, jeera, mustard seeds, hing, and curry leaves.
7. Add masala paste and saute 1-2 minutes.
8. Add onion and saute lightly.
9. Add vegetables, then crushed jowar, moong dal, and moringa leaves.
10. Add salt, turmeric, and Kashmiri chilli powder.
11. Add 4 cups hot water plus about 1/2 cup extra.
12. Pressure cook on medium flame for 4 whistles, or cook for 2 whistles then lower flame for 15 minutes.
13. Let pressure release naturally.
14. Mix well. Add garam masala and coriander leaves if desired.

Water ratio is taken from Manisha's note: about four times the jowar-dal quantity, plus a little extra to prevent burning.

ज्वार मूंग दाल खिचड़ी

भीगे हुए साबुत ज्वार, मूंग दाल, सब्जियों और फ्रेश मसाला पेस्ट से बनने वाली वन-पॉट मिलेट खिचड़ी।

SOAK

6-8 hours

WATER

4x + 1/2 cup

PRESSURE

4 whistles

SOURCE

18:54-23:53

सामग्री

- साबुत ज्वार: 1 कटोरी
- मूंग दाल: ज्वार से थोड़ी कम
- सब्जियां: गाजर, मटर, बींस, टमाटर
- मोरिंगा पत्ते: 1 कप, या पालक
- घी: 3 छोटे चम्मच
- तेजपत्ता: 1
- दालचीनी: 1 छोटा टुकड़ा
- लौंग: 2
- जीरा: 1 छोटा चम्मच
- राई: 1 छोटा चम्मच
- हींग: 1/2 छोटा चम्मच
- कड़ी पत्ते: थोड़े से
- प्याज: 1 मीडियम
- नमक: स्वादानुसार
- हल्दी: 1 छोटा चम्मच
- कश्मीरी लाल मिर्च: 1/2 छोटा चम्मच
- गर्म पानी: 4 कप + करीब 1/2 कप extra

मसाला पेस्ट

- हरा धनिया: थोड़ा सा
- हरी मिर्च: 2
- अदरक: छोटा टुकड़ा
- लहसुन: 2 कलियां, वैकल्पिक
- काली मिर्च: 8-10
- जीरा: 1 छोटा चम्मच
- कड़ी पत्ते: 5-6
- ताजा नारियल: करीब 1 बड़ा चम्मच

विधि

- ज्वार धोकर 6-8 घंटे भिगो दें।
- मूंग दाल धोकर समय हो तो आधे घंटे भिगो दें।
- ज्वार का पानी निकालकर बिना पानी दरदरा पल्स करें।
- मसाला पेस्ट की सामग्री बिना पानी दरदरी पीसें।
- कुकर में घी गरम करके तेजपत्ता, दालचीनी, लौंग, जीरा, राई, हींग और कड़ी पत्ते तड़काएं।
- मसाला पेस्ट डालकर 1-2 मिनट भूनें।
- प्याज और सब्जियां डालकर सांते करें।
- दरदरा ज्वार, मूंग दाल और मोरिंगा पत्ते डालें।
- नमक, हल्दी और कश्मीरी लाल मिर्च डालें।
- 4 कप गर्म पानी और करीब 1/2 कप extra पानी डालें।
- मीडियम फ्लेम पर 4 सीटी तक प्रेशर कुक करें।
- या 2 सीटी के बाद फ्लेम लो करके 15 मिनट पकाएं।
- कुकर ठंडा होने दें, फिर खिचड़ी मिक्स करें।
- चाहें तो गरम मसाला और धनिया पत्ती डालें।

Water ratio is taken from Manisha's note: about four times the jowar-dal quantity, plus a little extra to prevent burning.

Homemade Happiness with Manisha

youtube.com/watch?v=NqUcV-74Zkw