

Russian Potato Salad: रूसी स्वाद वाला स्पेशल आलू सलाद

Russian Potato Salad : रूसी आलू सलाद, सेहत और स्वाद का संगम

Russian Potato Salad, रूसी पोटैटो सलाद, जिसे ओलिवियर सलाद (Olivier Salad) भी कहा जाता है, रूस का एक प्रसिद्ध और स्वादिष्ट व्यंजन है। यह सलाद मुख्य रूप से आलू, गाजर, मटर, अंडे और मेयोनेज़ से बनाया जाता है। इसे आमतौर पर त्योहारों, खासकर नववर्ष और अन्य उत्सवों में परोसा जाता है। यह सलाद न केवल स्वाद में लाजवाब होता है, बल्कि इसे बनाना भी बेहद आसान होता है।

रूसी पोटैटो सलाद का इतिहास

ओलिवियर सलाद की उत्पत्ति 19वीं शताब्दी में मॉस्को में हुई थी। इसे बेल्जियन शेफ लुसिएन ओलिवियर ने 1860 के दशक में पहली बार तैयार किया था। यह सलाद तब से लेकर अब तक रूस और आसपास के देशों में बहुत लोकप्रिय है।

सामग्री:

रूसी पोटैटो सलाद बनाने के लिए आपको निम्नलिखित सामग्रियों की आवश्यकता होगी:

- आलू (Potato) - 2 मध्यम आकार के (उबले और कटे हुए)
- गाजर (Carrot) - 1 मध्यम (उबली और कटे हुए)
- हरी मटर (Green Peas) - ½ कप (उबली हुई)
- अंडे (Eggs) - 2 (उबले और कटे हुए) (शाकाहारी लोग इसे हटा सकते हैं)
- खीरा (Cucumber) - ½ कप (कटा हुआ)
- अचार (Pickles) - ¼ कप (कटा हुआ) (ऐच्छिक)
- मियोनेज़ (Mayonnaise) - ½ कप
- नमक (Salt) - स्वादानुसार
- काली मिर्च (Black Pepper) - ¼ चम्मच

-नींबू का रस (Lemon Juice) - 1 चम्मच (स्वाद बढ़ाने के लिए)

बनाने की विधि:

1. सब्जियों को उबालें - आलू, गाजर और मटर को अच्छे से धोकर उबाल लें। इन्हें ज्यादा नर्म न करें ताकि सलाद में उनका टेक्सचर बना रहे।
2. कटिंग करें - सभी उबली हुई सब्जियों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। अंडे और खीरे को भी बारीक काट लें।
3. मिक्स करें - एक बड़े कटोरे में सारी कटी हुई सब्जियां, अंडे और अचार डालें।
4. ड्रेसिंग तैयार करें - इसमें मियोनेज़, नींबू का रस, नमक और काली मिर्च डालें। अच्छी तरह से मिलाएं ताकि सभी चीजें ड्रेसिंग में कोट हो जाएं।
5. ठंडा करके परोसें - सलाद को फ्रिज में 30 मिनट के लिए रख दें और ठंडा-ठंडा परोसें।

