

ईलेक्ट्रिक प्रेशर कुकर प्रयोगकर्ता पुस्तिका



प्रकाशक:

वीनरक इंटरनेशनल

भूमिखेल, ललितपुर

पो.बक्स नं १३१२

फोन नं : ०१-५५३७६२२

ईमेल : winrocknepal@winrock.org

वेबसाइट : www.winrock.org.np

पुस्तक तालिका

१. संस्थाको परिचय	३
२. इलेक्ट्रिक प्रेशर कुकर (ईपीसी) भनेको के हो	४
३. ईपीसी कति प्रकारका हुन्छन्?	५
४. ईपीसीका विशेषताहरु के के हुन् ?	५
५. ईपीसीको सीमितता के के छन् ?	६
६. ईपीसीमा खाना कसरी पकाउने ?	६
७. ईपीसी प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु के के हुन् ?	७
८. ईपीसीमा स्थानीय परिकार पकाउने विधि	९
९. ईपीसी सप्लायरको सम्पर्क विवरण	१३

१. संस्थाको परिचय

वीनरक इन्टरनेशनल (**Winrock International**) एक गैर नाफामुखि संस्था हो जसले संयुक्त राज्य अमेरिका लगायत संसार भरिका मानिसहरूसँग मिलेर पिछडिएका व्यक्तिहरुलाई सशक्तिकरण गर्नुका साथै आर्थिक अवसरहरुमा वृद्धि तथा प्राकृतिक श्रोतहरुको संरक्षण गर्ने काम गर्दछ ।

सन् १९८५ मा अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाको रूपमा स्थापना भएको वीनरक इन्टरनेशनलले नेपालमा विगत तीन दशक देखि कृषि, नवीकरणीय ऊर्जा तथा नागरिक समाज र शिक्षाका क्षेत्रमा काम गर्दै आएको छ ।

यूके एडले **Foreign, Commonwealth & Development Office (FCDO)** मार्फत दी मोर्डन ईनर्जी कुकिङ्ग सर्भिसेश ईलेक्ट्रिक कुकिङ्ग आउटरीच अर्थात **The Modern Energy Cooking Services Electric Cooking Outreach (MECS ECO)** कार्यक्रम संचालन गर्न लगानी गरेको छ । यो कार्यक्रम विश्वभरका अन्वेषक, आविष्कारकर्ता, नीति निर्माता, र ESMAP बीचको साभेदारी हो जसले उनीहरुको विशेषज्ञता, अनुभव र सान्दर्भिक कामलाई समेटेर व्यवसायी, चिकित्सक र निजी क्षेत्रहरूसँग नयाँ ज्ञानको सह निर्माणको लागि मार्गदर्शन गर्दछ र यसको नेतृत्व लोफबरो युनिभर्सिटी, युकेले गरेको हो । MECS चुनौती कोषले कम आय भएका देशहरुमा टेक्नोलोजीमा आधारित ऊर्जा उत्पादन, प्रक्रिया र सेवाहरुको प्रगतिलाई समर्थन गर्न प्रारम्भिक चरणका टेक्नोलोजी र प्रणालीमा आविष्कार र अनुसन्धान गर्न आर्थिक सहयोग प्रदान गर्दछ ।

MECS ECO चुनौती कोषले अनुसन्धान परियोजनाहरुलाई दुई विषयवस्तुका आधारमा आर्थिक सहयोग प्रदान गर्दछ । १. सामुदायिक मापदण्डका नमुना अध्ययनहरु र २. बजार मूल्यांकन - खाना पकाउने दक्ष विद्युतीय उपकरण र प्रविधिहरुको प्रयोगका अवसरलाई प्रचार र विस्तारका लागि सहजिकरण गर्ना यस अन्तर्गत वीनरक इन्टरनेशनल लाई विषयवस्तु १ अन्तर्ग "Efficient Electric Cooking Market Uptake in Nepal (EECMU)" नाम गरिएको परियोजनाको लागि अनुदान प्रदान गरिएको छ । सो परियोजना प्रदेश २, रौतहट जिल्लाको कटारिया नगरपालिको हथियानी गाउँपालिकाको वार्ड नं २ मा ५० थान ईलेक्ट्रिक प्रेशर कुकरको प्रवद्धन तथा विस्तार गरिनेछ ।

२. ईलेक्ट्रिक प्रेशर कुकर (ईपीसी) भनेको के हो ?

पछिल्ला वर्षहरूमा नेपालले ऊर्जा पहुँच र विद्युत् आपूर्तिमा उल्लेखनीय सुधार देखेको छ। केही पाइपलाइनमा रहेका जलविद्युत् आयोजनाहरूका मार्फत नेपालमा थप बिजुली उत्पादन गर्ने अपेक्षा गरिएको छ। यसले परम्परागत खाना पकाउने इन्धनको ठाउँमा विद्युतीय इन्धनको बाटो खोल्दछ र यसले खाना पकाउनको लागि अत्याधिक प्रयोग हुने आयातित एलपीजी ग्याँसको खपत पनि घटाउन मद्दत गर्दछ। ईलेक्ट्रिक प्रेशर कुकर एलपीजी ग्याँसको एक सम्भावित विकल्प हुन सक्छ।

ईलेक्ट्रिक प्रेशर कुकर (वा मल्टि कुकर) एक विद्युतीय उपकरण हो जसलाई ईलेक्ट्रिक हटप्लेट, प्रेशर कुकर र इन्सुलेटेड हटबक्सको संयोजन भन्न सकिन्छ र यसमा पूर्ण स्वचालित नियन्त्रण प्रणाली हुन्छ। ईलेक्ट्रिक प्रेशर कुकरको मुख्यतया तीन भाग हुन्छन्: पहिलो भित्री भाँडो, दोस्रो कुकरको बेस र तेस्रो भागलाई ढक्कन वा बिको भनिन्छ। खाना पकाउनका लागि भान्सीले सबै सामग्रीहरू भित्री भाँडोमा राखिसकेपछि ईपीसीमा भएको बटन मध्ये उपयुक्त बटन थिच्नु पर्छ र त्यसपछि खाना आफैँ पाक्छ। ईलेक्ट्रिक प्रेशर कुकरले स्टीम प्रेशर मा काम गर्दछ अर्थात् सील गरिएको भाँडामा, वाल्भले स्टीम प्रेशर नियन्त्रण गर्दछ। कुकर भित्र उच्च स्टीम प्रेशर बन्छ, जसले खानालाई छिटो पकाउन मद्दत गर्दछ र यो उपकरण खाना पकाउनको लागि अन्य ईलेक्ट्रिक उपकरणहरू भन्दा सस्तो प्रमाणित भएको छ।

ईपीसीलाई तल देखाइएको चित्रको रूपमा व्याख्या गर्न सकिन्छ।



ईलेक्ट्रिक प्रेशर कुकर = इन्सुलेटेड हटबक्स + ईलेक्ट्रिक हटप्लेट + प्रेशर कुकर

३. ईपीसी कति प्रकारका हुन्छन् ?

नेपाली बजारमा धेरै प्रकारका ईपीसीहरू पाईन्छन् । तर प्रयोग र नियन्त्रण प्रणालीको आधारमा मुख्यतः ईपीसीलाई निम्न लिखित दुई प्रकारमा वर्गीकृत गर्न सकिन्छ ।

किसिम १ (बटन भएको, इलेक्ट्रोनिक ईपीसी)	किसिम २ (रेगुलेटर भएको, मेकानिकल ईपीसी)
<ul style="list-style-type: none"> • यी मोडलमा बटनहरू हुन्छन् जसमा विशेष खाना पकाउनका लागि निर्धारित समय प्रिसेट हुन्छन् तर समय आफैले पनि मिलाउन सकिन्छ । • यी ईपीसीहरूमा प्रायः विशेष खाना जस्तै भात, गेडागुडी, मासु, दही र तरकारीहरू पकाउनका लागि निर्धारित बटनहरू हुन्छन्। 	<ul style="list-style-type: none"> • यी मोडलमा टाइमर भएको रोटरी रेगुलेटर हुन्छ जसको प्रयोगले प्रयोगकर्ताले आफ्नो आवश्यकता अनुसार रेगुलेटरलाई निश्चित खानाको परिकारको लागि लाग्ने समयको आधारमा टाइमर सेट गर्दछ।
<div data-bbox="342 825 683 1136" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="386 1163 630 1199" style="text-align: center;">Button Type EPC</p>	<div data-bbox="932 825 1256 1157" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="987 1184 1224 1220" style="text-align: center;">Rotary Type EPC</p>

ईपीसीका विशेषताहरू के के हुन् ?

- ईपीसीमा खाना पकाउँदा अरु उपकरणमा भन्दा छिटो पाक्छ किनभने यसमा बनेको वाफको प्रेसरले पानीको तापक्रमलाई बढाउँदछ र पानी छिटो उम्लिन्छ ।
- इन्धनको रूपमा स्वच्छ ऊर्जा (बिजुली) को प्रयोग हुने हुदाँ धुवाँजन्य प्रदुषण हुँदैन जसले गर्दा स्वास्थ्य तथा वातावरणमा नकारात्मक असर पर्दैन ।
- ईपीसी किन्दा सुरुमा अरु उपकरणको तुलनामा अलि धेरै लागत लागे पनि यसको उच्च कार्य दक्षताका कारण यसमा खाना पकाउँदा कम बिजुलीको खपत हुन्छ र सधैं प्रयोग गर्दा अन्य विद्युतीय खाना पकाउने उपकरणहरूको तुलनामा सस्तो प्रमाणित हुन्छ ।

- ईपीसी प्रयोग गर्न सजिलो छ किनभने यसमा खाना पकाउने क्रममा यसलाई हेरिरहनु पर्दैन र साथसाथै अन्य कार्यहरू पनि गर्न सकिन्छ ।
- यसको सरसफाई गर्न सजिलो छ ।
- यसमा खाना पकाउँदा अन्य प्रेशर कुकर जस्तो सीट्टीहरूको संख्या गन्नु पर्दैन किनभने यसमा फिक्स टाइमर भएकोले खाना पाकिसकेपछि आफै निभ्छ ।
- ईपीसी प्रयोग गर्दा कुनै आवाज र कुनै चुहावट बिना सुखद खाना पकाउन सकिन्छ ।
- ईपीसी एक, प्रयोग अनेक । यसलाई प्रेशर कुकर, स्टीमर, राईस कुकरको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- छोटो खाना पकाउने समय अर्थात अन्य खाना पकाउने विधिहरू भन्दा यसमा पकाएको खाना पोषक र स्वादिलो हुन्छ ।
- यसमा पकाएको खाना धेरै बेर सम्म तातो रहन्छ ।

५. ईपीसीको सीमितता के के छन् ?

- भान्सीले ईपीसीमा पकाउने क्रममा अन्य प्रेशर कुकर र राईस कुकरमा जस्तो खानाको स्वाद चाख्न वा जाँच गर्न मिल्दैन ।
- सुरुमा केहि मानिसहरूका लागि ईपीसीमा खाना पकाउन असजिलो वा नौलो हुन सक्छ र त्यसले गर्दा खाना पकाउने अभ्यासमा केही समायोजन आवश्यक पर्न सक्छ (उदाहरणका लागि खाना पकाउने समय र पानीको मात्रा) तर ईपीसी प्रयोग गर्न सजिलै सिक्न सकिन्छ ।
- ईपीसीमा केही परिकारहरू जस्तै रोटी, पराठा, पुरी आदि पकाउन मिल्दैन ।

६. ईपीसीमा खाना कसरी पकाउने ?

खाना पकाउनु भन्दा पहिलाको तयारी

- सब भन्दा पहिला ईपीसीलाई राम्रोसँग सफा गरेर समान सतहमा राख्नुहोस् र बिको खोल्नुहोस् ।
- ईपीसीको बाहिरी केस, भित्री भाँडो र हटप्लेटमा कुनै किसिमको खाने कुरा अड्केको छैन भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- भित्री भाँडो बाहिरी केसमा राख्नुहोस् र पक्का गर्नुहोस् कि यो हटप्लेटमा छोएर बसेको छ।

- भित्री भाँडोमा सबै सामग्री, नुन मसला आदि र पानी राख्नुहोस् र सुनिश्चित गर्नुहोस् कि सम्पूर्ण सामग्रीहरू भाँडोको भित्री भागमा देखाईएको अधिकतम रेखा भन्दा माथि वा न्यूनतम रेखा भन्दा तल नहोस् ।
- त्यसपछि बिकोलाई राम्रोसँग बन्द गर्नुहोस् र निश्चित गर्नुहोस् कि त्यो पूर्ण रूपमा बन्द छ ।
- त्यसपछि पावर कर्डलाई प्रेशर कुकरको पछाडि भएको सकेटमा घुसाउनुहोस् र पावर कर्ड प्लगलाई पावर सकेटमा जोड्नुहोस् । प्रेशर कुकर बिप हुनेछ र प्रयोगको लागि तयार हुन्छ ।

ईपीसीमा खाना पकाउने तरिका

- ईपीसीको भित्री भाँडोमा सबै सामग्री, नुन, मसला आदि र पानी राख्नुहोस् । यसमा पकाउँदा अन्य उपकरणहरूमा भन्दा कम पानी चाहिन्छ ।
- बिकोलाई राम्रोसँग बन्द गर्नुहोस् र सुनिश्चित गर्नुहोस् कि त्यो पूर्ण रूपमा बन्द छ ।
- त्यसपछि आफ्नो आवश्यकता अनुसार रेगुलेटरलाई निश्चित खानाको परिकारको लागि लाग्ने समयको आधारमा टाइमर सेट गर्नुहोस् । केहि समय पश्चात भित्री भाँडोमा प्रेशर बन्छ र खाना पाक्न शुरू हुन्छ ।
- जब टाइमरले खाना पकाउने काम समाप्त भएको जनाउँदछ, त्यसपछि वाफलाई स्वतः रूपमा निस्कन दिनुपर्छ जसले सामान्यतया १० मिनेट सम्म लिनसक्छ वा प्रेशर भल्भलाई कपडाको प्रयोगले उठाएर तुरुन्त निकाल्न पनि सकिन्छ ।
- पूर्ण रूपमा वाफ निस्केपछि मात्र बिको खोल्नुहोस् र त्यसपछि भोजन खानको लागि तयार हुन्छ ।

७. ईपीसी प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु के के हुन् ?

- कृपया ईलेक्ट्रिक प्रेशर कुकर प्रयोग गर्नु अगाडि कम्पनीले यससँग दिएको उपयोगकर्ता पुस्तिका राम्रोसँग पढ्नु होला ।
- १८ वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरू र शारीरिक र मानसिक अशक्तता भएका व्यक्तिहरूले निरीक्षण बिना ईपीसी प्रयोग नगर्न सल्लाह दिइन्छ ।
- यसको सरसफाई र मर्मत कार्य बच्चाहरूले नगर्न सल्लाह दिइन्छ ।
- पावर कर्ड बिगिएको खण्डमा ईपीसीको प्रयोग नगर्न सल्लाह दिइन्छ ।

- ईपीसी र पावर कर्ड बच्चाहरूबाट टाढा राख्नुपर्छ ।
- विद्युतीय भट्टाको जोखिम रोक्नको लागि ईपीसी, पावर कर्ड र पावर प्लगलाई पानी वा अन्य कुनै तरल पदार्थबाट टाढा राख्नुपर्छ ।
- पूर्ण रुपमा वाफ ननिस्केसम्म ईपीसीको बिको खोल्नु हुँदैन ।
- प्रत्येक प्रयोग पछि प्रेशर नियन्त्रण भल्भ र सुरक्षा फ्लोट भल्भ जाम नभएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।
- भित्री भाँडो खाली भएको बेला कहिल्यै पनि ईपीसी संचालन गर्नुहुँदैन ।
- सम्पूर्ण सामग्रीहरू भित्री भाँडोको भागमा देखाईएको अधिकतम रेखाभन्दा माथि वा न्यूनतम रेखाभन्दा मुनि राख्नु हुँदैन ।

ईपीसीको सरसफाई र संभार कसरी गर्ने ?

- ईपीसीको सरसफाई गर्नु अगाडि जहिले पनि यसको पावर कर्डलाई सकेटबाट निकाल्नुपर्छ । त्यसैगरी यसको बिको अथवा भित्री भाँडो बाहिर निकाल्नु अगाडि जहिले पनि ईपीसी चिसो अवस्थामा भएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।
- ईपीसीको सरसफाई गर्दा यसको बेसलाई कहिले पनि पानीमा डुबाउनु हुँदैन ।
- ईपीसीको बाहिरी तथा भित्री भागलाई चिसो कपडाले पुछेर सफा गरे पुग्छ ।
- ईपीसीको भित्री भाँडो ननस्टिक धातु वा स्टेनलेस स्टीलले बनेको हुँदा यसलाई भाँडा माभने साबुन र पानीले सजिलै सफा गर्न सकिन्छ ।
- ईपीसीको बिको वा ग्यासकेटमा खाने कुरा अड्केको खण्डमा तातो पानीमा भिजाएर पुरानो टूथब्रशले माभ्नु पर्छ ।

ईपीसीको भण्डारण कसरी गर्ने ?

- ईपीसीलाई भण्डारण गर्नु अगाडि यसलाई पूर्ण रुपमा चिसो, सफा र सुक्खा बनाउनु पर्छ ।
- ईपीसीको पछाडि भएको सकेटबाट पावर कर्डलाई निकाल्नु पर्छ ।
- त्यसपछि ईपीसीको भित्री भाँडोलाई बाहिरी केसमा राख्नुपर्छ ।
- ईपीसीमा हावा आवतजावत हुनका लागि यसको बिको लाई छुट्टै राख्नुपर्छ ।
- यसलाई सफा, सुक्खा र बच्चाहरूले नपुग्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ ।
- ईपीसीको माथि कुनै पनि भारी वस्तु राख्नु हुँदैन ।

द. ईपीसीमा स्थानीय परिकार पकाउने विधि

१. भात

चाहिने सामाग्री हरु:

- २ कप चामल
- ३ कप पानी
- १ चम्चा घ्यू (वैकल्पिक)



पकाउने विधि:

- सबै भन्दा पहिला चामललाई राम्रोसँग धुनुहोस् ।
- त्यसपछि नापिएको चामल र पानी भित्री भाँडामा राख्नुहोस् र बिकोलाई राम्रोसँग लक गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि ईपीसीमा भएको रेगुलेटरलाई भातको मोडमा सेट गर्नुहोस् । भात पकाउन १० मिनेट समय लाग्न सक्छ ।
- भात पाकिसकेपछि ईपीसी स्वतः बन्द हुन्छ । वाफ पूर्णरूपमा ननिस्के सम्म बिको नखोल्नु होला ।
- तातो भात पस्किनको लागि तयार छ ।

२. दाल

चाहिने सामाग्रीहरु:

- १ कप दाल (आफ्नो रोजाई अनुसार)
- २ कप अथवा चाहिने जति पानी
- नुन मसला स्वाद अनुसार
- १ चम्चा घ्यू (वैकल्पिक)



पकाउने विधि:

- सबै भन्दा पहिले दाललाई पानीले राम्रोसँग धुनुहोस् ।
- त्यसपछि दाललाई भित्री भाँडोमा राखिसकेपछि दालको माथि कम्तिमा २ इन्च पानी हुने गरी पर्याप्त पानी थप्नुहोस् ।

- त्यसपछि नुन, र अन्य मसला आफ्नो स्वाद अनुसार थपेर बिकोलाई राम्रोसँग लक गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि ईपीसीमा भएको रेगुलेटरलाई दालको मोडमा सेट गर्नुहोस् । दाल पकाउन १५ मिनेट समय लाग्न सक्छ ।
- दाल पाकिसकेपछि ईपीसी स्वतः बन्द हुन्छ । वाफ पूर्णरूपमा ननिस्केसम्म बिकोलाई नखोल्नु होला ।
- तातो दाल खानको लागि तयार छ ।

३. तरकारी

चाहिने सामग्रीहरू:

- ५०० ग्राम काँचो तरकारी
- खाने तेल स्वाद अनुसार
- नुन मसाला स्वाद अनुसार
- एउटा प्याज र दुई वटा टमाटर काटेको
- १ चम्चा अदुवा लसुनको पेस्ट
- २ कप पानी



पकाउने विधि:

- सबै भन्दा पहिले तरकारीलाई पानीले राम्रोसँग धोएर सानो टुकामा काट्नुहोस् र अरु सामग्रीहरू पनि तयार पारेर राख्नुहोस् ।
- ईपीसीलाई अन गरेर केही मिनेटको लागि तताउनु होस् । यो तातीएपछि यसमा तेल अथवा घ्यू राख्नुहोस् ।
- त्यसपछि काटिएको प्याज राख्नुहोस् र एकछिन भुट्नुहोस् । त्यसपछि अदुवा र लसुनको पेस्ट, काटिएको टमाटर, हल्दी पाउडर, गरम मसला पाउडर र रातो खुर्सानीको पाउडर राख्नुहोस् र थोरै पानी हालेर चलाउनुहोस् ।
- त्यसपछि काटिएका तरकारीहरू थप्नुहोस् र राम्रोसँग चलाउनुहोस् । स्वाद अनुसार नुन थप्नुहोस् ।

- एकछिन पछि आवश्यकता अनुसार पानी थपेर बिको बन्द गरेर ईपीसीमा भएको रेगुलेटरलाई तरकारीको मोडमा सेट गर्नुहोस् । तरकारी पकाउन १० मिनेट समय लाग्न सक्छ ।
- तरकारी पाकिसकेपछि ईपीसी स्वतः बन्द हुन्छ । वाफ पूर्णरूपमा ननिस्के सम्म बिको लाइ नखोल्नु होला ।
- तातो र स्वादिष्ट तरकारी भात वा रोटी सँग खानुहोस् ।

४. मासु (कुखुरा वा खसी)

चाहिने सामग्रीहरु:

- ५०० ग्राम कुखुरा वा खसीको मासु
- खाने तेल स्वाद अनुसार
- नुन मसला स्वाद अनुसार
- दुई वटा ठूलो प्याज र दुई वटा टमाटर काटेको
- दुई वटा हरियो खुर्सानी
- २ चम्चा अदुवा लसुनको पेस्ट
- २ कप पानी
- दहि (वैकल्पिक)



पकाउने विधि:

- सबै भन्दा पहिले मासुलाई पानीले राम्रोसँग धोएर सानो टुकामा काट्नुहोस् र अरु सामग्रीहरु पनि तयार पारेर राख्नुहोस् ।
- ईपीसीलाई अन गरेर केही मिनेटको लागि तताउनु होस् । यो तातीएपछि यसमा तेल राख्नुहोस् ।
- त्यसपछि काटिएको प्याज र हरियो खुर्सानी राख्नुहोस् र एकछिन भुट्नुहोस् । त्यसपछि काटिएका मासु थप्नुहोस् र राम्रोसँग चलाउनुहोस् । स्वाद अनुसार नुन थप्नुहोस् ।
- त्यसपछि अदुवा र लसुनको पेस्ट, काटिएको टमाटर, हल्दी पाउडर, गरम मसला पाउडर, धनिया पाउडर र रातो खुर्सानीको पाउडर राख्नुहोस् र थोरै पानी हालेर चलाउनुहोस् ।

- एकछिनपछि आवश्यकता अनुसार पानी थपेर बिको बन्द गरेर ईपीसीमा भएको रेगुलेटरलाई मासुको मोडमा सेट गर्नुहोस् । खसीको मासु भए २० मिनेट र कुखुराको मासु भए १० मिनेट समय लाग्न सक्छ ।
- मासु पाकिसकेपछि ईपीसी स्वतः बन्द हुन्छ । वाफ पूर्णरूपमा ननिस्के सम्म बिको लाइ नखोल्नु होला ।
- तातो र स्वादिष्ट मासु भात वा रोटी सँग खानुहोस् ।

५. गेडागुडी वा क्वाटी

चाहिने सामग्रीहरू:

- ५०० ग्राम भिजेको गेडागुडी
- १ चम्चा तेल
- नुन मसाला स्वाद अनुसार
- दुई वटा टमाटर र एउटा प्याज काटेको
- एउटा हरियो खुर्सानी
- १ चम्चा अदुवा लसुनको पेस्ट
- ३ कप पानी



पकाउने विधि:

- गेडागुडीलाई छिटो पकाउनको लागि रातभर पानीमा भिजाउनुहोस् । नभिजाए पनि पकाउन सकिन्छ तर पकाउनु भन्दा अघि पानीमा भिजाइएको छैन भने २० मिनेट थप समय लाग्न सक्छ ।
- गेडागुडीलाई पानी बाट निकालेर प्लेटमा राख्नुहोस् र अरु सामग्रीहरू पनि तयार पारेर राख्नुहोस् ।
- ईपीसीलाई अन गरेर केही मिनेटको लागि तताउनु होस् । यो तातीए पछि यसमा तेल राख्नुहोस् ।
- त्यसपछि काटिएको प्याज र हरियो खुर्सानी राख्नुहोस् र एकछिन भुट्नुहोस् । त्यसपछि गेडागुडी राख्नुहोस् र राम्रोसँग चलाउनुहोस् । स्वाद अनुसार नुन थप्नुहोस् ।

- त्यसपछि अदुवा र लसुनको पेस्ट, काटिएको टमाटर, हल्दी पाउडर, गरम मसला पाउडर, धनिया पाउडर र रातो खुर्सानीको पाउडर राख्नुहोस् र थोरै पानी हालेर चलाउनुहोस् ।
- एकछिन पछि आवश्यकता अनुसार पानी थपेर बिको बन्द गरेर ईपीसीमा भएको रेगुलेटरलाई गेडागुडीको मोडमा सेट गर्नुहोस् । भिजेको गेडागुडी पकाउन ३० मिनेट समय र नभिजेको गेडागुडी पकाउन ४५ मिनेट समय लाग्न सक्छ ।
- गेडागुडी पाकिसकेपछि ईपीसी स्वतः बन्द हुन्छ । वाफ पूर्णरूपमा ननिस्के सम्म बिको लाइ नखोल्नु होला ।
- तातो र स्वादिष्ट गेडागुडी भात वा रोटी सँग खानुहोस् ।

९. ईपीसी सप्लायरको सम्पर्क विवरण:

ईपीसी किन्नु परेमा वा मर्मत संभार गर्नु परेमा :

कम्पनीको नाम: दूर्गा भवानी इलेक्ट्रोनिक

ठेगाना: रातामकै चोक, ईमाडोल, ललितपुर ४४६०० नेपाल

सम्पर्क नम्बर: ९८४५४००७८७

ईपीसीको अन्य जानकारी चाहिएमा:

कम्पनीको नाम: नवीकरणीय ऊर्जा, पानी आपूर्ति र सरसफाई प्रोत्साहन केन्द्र (REWSSPC)

ठेगाना: चन्द्रनिगाहपुर, रौतहट, नेपाल

सम्पर्क नम्बर: ९८५११२०१२८