

## ખમણ-ઢોકળા - 7 પ્રકારની રેસિપી

### મગદાળ કોર્ન ઢોકળા

#### સામગ્રી

અડધો કપ છોતરા વિનાની મગદાળ  
અડધો કપ તાજા મકાઈના દાણા  
બે લીલા મરચા એક ચમચી છીણેલુ આદુ  
એક ચમચો બેસન  
એક ચમચો તેલ  
એક ચમચી ખાંડ  
બે ચમચા ખાટુ દહીં  
એક ચમચી કુટ સોલ્ટ (ઈનો)  
પા ચમચી લીંબુના ફુલ  
પા ચમચી હળદર  
એક ચમચો સમારેલી કોથમીર  
બે ચમચા તાજુ નાળીયેરનું છીણ  
મીઠુ સ્વાદ મુજબ

#### વઘાર માટે

બે ચમચી તેલ  
અડધી ચમચી રાઈ  
એક ચમચી તલ  
એક લીલુ મરચું  
પાંચ-સાત મીઠા લીમડાના પાન  
એક ચપટી હિંગ

#### રીત

મગની દાળને દોઈને 2-3 કલાક પલાળી રાખો. પછી તેમાંથી પાણી નિતારી લો. હવે પલાળેલી દાળ પોણો કપ મકાઈના દાણા, આદુ અને લીલા મરચાને મિક્સ કરીને ગ્રાઈન્ડ કરી સ્મુથ પેસ્ટ તૈયાર કરી લો. આ પેસ્ટમાં બેસન અને પા કપ આખા મકાઈના દાણા, ખાંડ, દહીં, લીંબુના ફુલ, હળદર, મીઠુ અને તેલ મિક્સ કરો અને ઈંડલીના ખીરા જેવું ઘટ્ટ ખીરું તૈયાર કરી લો. આ ખીરામાં

ક્રુટસોલ્ટ (ઈનો) મિક્સ કરીને એક થાળીમાં તેલ લગાવી ખીરૂ રેડી દો. ઢોકળીયામાં પાણી ઉકાળી લો. પછી ઢોકળીયાની પ્લેટ પર ખીરાવાળી થાળી મુકીને ઢાંકી દો. 12-15 મિનીટ પછી ચેક કરી લો ઢોકળા પાકી ગયા હોય તો થાળીને કાઢી લો. બરાબર પાક્યા ન હોય તો થોડી વધુ વાર પકાવો. પછી થાળીને થોડી ઠંડી થવા દો. ચખ્ખુની મદદથી ચોરસ ટુકડા કાપી લો.

એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો. તેમાં રાઈ અને તલનો વઘાર કરો. પછી લીલા મરચા, મીઠા લીમડાના પાન અને હિંગ ઉમેરો થોડી સેકન્ડ સાંતળી આ વઘારને ખમણ ઢોકળા પર રેડી દો. હવે તેને નાળીયેરના છીણ અને સમારેલી કોથમીરથી ગાર્નિશ કરીને સર્વ કરો.

## નાયલોન ખમણ

### સામગ્રી

દોઢ કપ બેસન

દોઢ ચમચો રવો

ચાર ચમચી ખાંડ

એક ચમચી આદુ-મરચાની પેસ્ટ

એક ચમચી લીંબુનો રસ

મીઠું સ્વાદ મુજબ

એક ચમચી ક્રુટ સોલ્ટ

ત્રણ ચમચી તેલ

એક ચમચી રાઈ

એક ચમચી તલ

એક ચમચી સમારેલા લીલા મરચા

એક ચપટી હિંગ

ચાર-પાંચ મીઠા લીમડાના પાન

### ગાર્નિશ માટે

બે ચમચા સમારેલી કોથમીર

### રીત

એક બાઉલમાં બેસન, રવો, ખાંડ, આદુ-મરચાની પેસ્ટ, લીંબુનો રસ, મીઠું અને પોણો કપ પાણી મિક્સ કરીને ખીરૂ તૈયાર કરી લો. થાળીમાં તેલ લગાવી દો. હવે ખીરામાં ક્રુટ સોલ્ટ મિક્સ કરીને

થાળીમાં રેડી દો. ઢોકળીયામાં પાણી ઉકાળી લો. પછી ઢોકળીયાની પ્લેટ પર ખીરાવાળી થાળી મુકીને ઢાંકી દો. 12-15 મિનીટ પછી ચેક કરી લો ખમણ પાકી ગયા હોય તો થાળીને કાઢી લો. બરાબર પાક્યા ન હોય તો થોડી વધુ વાર પકાવો. પછી થાળીને થોડી ઠંડી થવા દો. ચખ્ખુની મદદથી ચોરસ ઢુકડા કાપી લો.

એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો. તેમાં રાઈ, તલ, લીલા મરચા, હિંગ અને મીઠા લીમડાના પાન ઉમેરીને 30 સેકન્ડ સાંતળી લો.હવે તેને ગેસ પરથી ઉતારી લો અને તેમાં પા કપ પાણી ઉમેરીદો. આ વઘારને ઢોકળા પર રેડી દો. છેલ્લે તેને કોથમીરથી ગાર્નિશ કરીને સર્વ કરો.

## ખાટા ઢોકળા

### સામગ્રી

દોઢ કપ ચોખાનો લોટ

અડધો કપ બેસન

એક ચમચો ચણાદાળ

બે ચમચા દહીં

એક કપ પાણી

અડધો ઈંચ આદુની પેસ્ટ

અડધો ચમચો લસણની પેસ્ટ

એક ચમચી સમારેલા લીલા મરચા

એક ચમચી હળદર

એક ચમચી લાલ મરચું પાઉડર

એક ચમચી બેકિંગ સોડા

મીઠું સ્વાદ મુજબ

### રીત

ચોખાના લોટમાં, બેસન, ચણાદાળ, દહીં અને પાણી મિક્સ કરો. આ મિશ્રણને હુંફાળી જગ્યાએ 8-10 કલાક આથો આવે તે માટે મુકી રાખો. આથો આવી જાય એટલે તેમાં આદુ-લસણની પેસ્ટ, લીલા મરચા, હળદર અને મીઠું મિક્સ કરો. એક થાળીમાં તેલ લગાવી દો. ખીરામાં બેકિંગ સોડા મિક્સ કરો અને ખીરૂ થાળીમાં રેડી દો. તેના પર લાલ મરચું ભભરાવો. ઢોકળીયામાં પાણી ઉકાળી લો. પછી ઢોકળીયાની પ્લેટ પર ખીરાવાળી થાળી મુકીને ઢાંકી દો. 10-12 મિનીટ પછી ચેક કરી લો ઢોકળા પાકી ગયા હોય તો થાળીને કાઢી લો. બરાબર પાક્યા ન હોય તો થોડી વધુ વાર પકાવો.

પછી થાળીને થોડી ઠંડી થવા દો. ચખ્ખુની મદદથી ચોરસ ટુકડા કાપી લો. ગરમાગરમ ખાટા ઢોકળાને સીંગતેલ, લસણની ચટણી કે લીલી ચટણી સાથે સર્વ કરો.

## ઓટ્સ ઢોકળા

### સામગ્રી

એક કપ ઓટ્સ

એક કપ રવો

10 ગ્રામ આદુની પેસ્ટ

અડધો કપ ખાટુ દહીં

બે લીલા મરચા સમારેલા

બે ચમચી લીંબુનો રસ

ખાંડ સ્વાદ મુજબ

પા કપ છીણેલું નાળીયેર

અડધી ચમચી રાઈ

એક ચમચી જીરૂ

અડધો ચમચો સમારેલી કોથમીર

બે ચમચા તેલ

મીઠું સ્વાદ મુજબ

અડધી ચમચી ફુટ સોલ્ટ

### રીત

ઓટ્સ અને રવાને અલગ-અલગ શેકી લો. શેકેલા ઓટ્સ અને રવાને એક બાઉલમાં લઈ તેમાં ખાટુ દહીં મિક્સ કરો અને અડધો કલાક રહેવા દો. હવે તેમાં બે ચમચી ગરમ તેલ, આદુ-મરચાની પેસ્ટ, મીઠું, હળદર અને નાળીયેરનું છીણ મિક્સ કરો. એક થાળીમાં તેલ લગાવી દો. હવે ખીરામાં ફુટ સોલ્ટ મિક્સ કરીને થાળીમાં રેડી દો. ઢોકળીયામાં પાણી ઉકાળી લો. પછી ઢોકળીયાની પ્લેટ પર ખીરાવાળી થાળી મુકીને ઢાંકી દો. 12-15 મિનીટ પછી ચેક કરી લો ઢોકળા પાકી ગયા હોય તો થાળીને કાઢી લો. બરાબર પાક્યા ન હોય તો થોડી વધુ વાર પકાવો. પછી થાળીને થોડી ઠંડી થવા દો. ચખ્ખુની મદદથી ચોરસ ટુકડા કાપી લો.

એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો. તેમાં રાઈ અને જીરૂનો વઘાર કરો. પછી તેમાં બે ચમચા પાણી અને લીંબુ તેમજ ખાંડનો રસ મિક્સ કરીને ગેસ પરથી ઉતારી લો. આ વઘારને ઢોકળા પર રેડી દો.

## ઈન્સ્ટન્ટ રવા ઢોકળા

### સામગ્રી

ઢોકળા માટે

અડધો કપ રવો

એક લીલુ મરચું સમારેલુ

અડધી ચમચી આદુની પેસ્ટ

એક ચમચો સમારેલી કોથમીર

મીઠું સ્વાદ મુજબ

તેલ એક ચમચી

પા કપ દહીં

અડધો કપ પાણી

અડધી ચમચી ફુટ સોલ્ટ (ઈનો)

### વઘાર માટે

એક ચમચો તેલ

પા ચમચી રાઈ

બે-ત્રણ લીલા મરચા સમારેલા

ચાર-પાંચ મીઠા લીમડાના પાન

પા ચમચી લાલ મરચું પાઉડર

### રીત

એક બાઉલમાં રવો, લીલા મરચા, કોથમીર, આદુની પેસ્ટ, મીઠું અને તેલ મિક્સ કરી લો. તેમાં દહીં ઉમેરીને સ્મુધ પેસ્ટ બનાવી લો. ત્યારબાદ તેમાં અડધો કપ પાણી ઉમેરીને ખીરૂ તૈયાર કરી દો. આ ખીરાને ઢાંકીને અડધો કલાક રહેવા દો. જેથી રવો બરાબર ફુલી જાય. થાળીમાં તેલ લગાવી દો. ખીરામાં ફુટ સોલ્ટ ઉમેરીને તરત જ થાળીમાં રેડી દો. ઢોકળીયામાં પાણી ઉકાળી લો. પછી ઢોકળીયાની પ્લેટ પર ખીરાવાળી થાળી મુકીને ઢાંકી દો. 12-15 મિનીટ પછી ચેક કરી લો ઢોકળા

પાકી ગયા હોય તો થાળીને કાઢી લો. બરાબર પાક્યા ન હોય તો થોડી વધુ વાર પકાવો. પછી થાળીને થોડી ઠંડી થવા દો. ચખ્ખુની મદદથી ચોરસ ટુકડા કાપી લો. એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો. તેમાં રાઈનો વઘાર કરો. પછી લીલા મરચા અને મીઠા લીમડાના પાન ઉમેરો. થોડીવાર સાંતળ્યા પછી વઘારને ગેસ પરથી ઉતારી લો. એકાદ મિનીટ વઘારને ઠંડો થવા દો. પછી તેમાં લાલ મરચું પાઉડર ઉમેરી દો. આ વઘારને ઢોકળા પર રેડી દો.

## હેલ્થી સ્પ્રાઉટ્સ ઢોકળા

### સામગ્રી

એક કપ ફણગાવેલા મગ  
અડધો કપ સમારેલી પાલક  
ત્રણ લીલા મરચા સમારેલા  
મીઠું સ્વાદ મુજબ  
બે ચમચા બેસન  
એક ચમચી કુટ સોલ્ટ  
એક ચમચો તેલ  
એક ચમચી તલ  
અડધી ચમચી હિંગ  
ત્રણ-ચાર મીઠા લીમડાના પાન  
એક ચમચી સમારેલા લીલા મરચા  
લીલી ચટણી

### રીત

મિક્સર જારમાં ફણગાવેલા મગ, પાલક અને લીલા મરચાને લઈને એક બે ચમચા પાણી ઉમેરીને ગ્રાઈન્ડ કરી લો. તેમાંથી તૈયાર થયેલી સ્મુથ પેસ્ટને એક બાઉલમાં લઈ તેમાં મીઠું, બેસન અને પા કપ પાણી ઉમેરીને ખીરૂ તૈયાર કરી લો. ખીરાને અડધો કલાક રહેવા દો. પછી એક થાળીમાં તેલ લગાવીને તૈયાર કરી લો. હવે ખીરામાં કુટ સોલ્ટ મિક્સ કરી લો. આ ખીરૂ થાળીમાં રેડી દો. ઢોકળીયામાં પાણી ઉકાળી લો. પછી ઢોકળીયાની પ્લેટ પર ખીરાવાળી થાળી મુકીને ઢાંકી દો. 12-15 મિનીટ પછી ચેક કરી લો ઢોકળા પાકી ગયા હોય તો થાળીને કાઢી લો. બરાબર પાક્યા ન હોય તો થોડી વધુ વાર પકાવો. પછી થાળીને થોડી ઠંડી થવા દો.

એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો. તેમાં રાઈ અને તલનો વઘાર કરો. પછી તેમાં હિંગ, મીઠા લીમડાના પાન અને લીલા મરચા ઉમેરીને થોડી સેકન્ડ સાંતળો. હવે વઘારને ઢોકળાની થાળીમાં રેડી દો. થોડીવાર પછી થાળીમાં ચખ્ખુની મદદથી કાપા પાડીને ચોરસ ઢોકળા કાપી લો.

## બેસનના ખમણ

સામગ્રી

ખીરા માટે

બસો ગ્રામ બેસન

પા ચમચી હળદર

મીઠું સ્વાદ મુજબ

એક ચમચી લીલા મરચાની પેસ્ટ

એક ચમચી આદુની પેસ્ટ

બે ચમચા લીંબુનો રસ

પોણી ચમચી ફુટ સોલ્ટ (ઈનો)

## વઘાર માટે

એક ચમચો તેલ

અડધી ચમચી રાઈ

બે-ત્રણ લીલા મરચા

પા ચમચી મીઠું

એક ચમચી લીંબુનો રસ

એક ચમચો સમારેલી કોથમીર

## રીત

બેસનને ચાળીને એક બાઉલમાં લઈ લો. તેમાં થોડું-થોડું પાણી રેડીને હલાવતા રહીને ઘટ્ટ ખીરૂ તૈયાર કરી લો. તેમાં લોટના ગણા રહી ન જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. હવે આ ખીરામાં હળદર મિક્સ કરી લો. ખીરૂ ઢાંકીને 20 મિનીટ રહેવા દો. પછી લીંબુનો રસ, મીઠું, લીલા મરચાની પેસ્ટ, આદુની પેસ્ટ ઉમેરીને સારી રીતે મિક્સ કરી લો. એક થાળીમાં તેલ લગાવી દો. ખીરામાં ફુટ સોલ્ટ મિક્સ કરીને થાળીમાં ખીરૂ રેડો. ઢોકળીયામાં પાણી ઉકાળી લો. પછી ઢોકળીયાની પ્લેટ પર ખીરાવાળી થાળી મુકીને ઢાંકી દો. 20 મિનીટ પછી ચેક કરી લો ખમણ પાકી ગયા હોય તો થાળીને

કાઢી લો. બરાબર પાક્યા ન હોય તો થોડી વધુ વાર પકાવો. પછી થાળીને થોડી ઠંડી થવા દો. ચખ્ખુની મદદથી ચોરસ ટુકડા કાપી લો. એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો. તેમાં રાઈ અને લીલા મરચાનો વઘાર કરો. પછી તેમાં અડધો કપ પાણી રેડો અને ઉકળવા દો. આ પાણીમાં ખાંડ, મીઠુ અને લીંબુનો રસ મિક્સ કરી લો. વઘારે પાણીને ખમણ પર રેડી દો. છેલ્લે કોથમીરથી ગાર્નિશ કરીને સર્વ કરો.