

SASUJINO SWAD-સાસુજનો સ્વાદ

સુવા મસુર દાળ	03
ખાટી અડદ દાળ	03
mçÍ e fZe	04
vtj f fZe	04
Éx yLz JISxcj htgøpk	05
ટ્રાયો પલ્સીસ બાદશાહી મિક્સ	05
ટમાટો નૂડલ્સ સ્નેક્સ	06
ઘઉંના લોટની શેવ	08
ફૂદીના બૂંદી નિમકિન	08
પાલક કોર્ન ચીપ્સ	09
લીલા ચણાને બટાટાનું શાક	11
વેજિટેબલ મકખનવાલા	11
NldztI uytrK JxtKuae CtS	11
મહારાષ્ટ્રની રેસીપી	
cxtxtae CtS	13
cxtxt ytrK VJ tJh at hmt	14
દાલિખી	15
JISxcj ftøntÅphe	16
bftR vt; x CtS	17
ગ્રીન સૂપ	૧૮
કોર્ન ટમેટો સૂપ	૧૯

મેકોની સૂપ	૧૯
વેજ કરી	૨૦
ટમેટો બ્રાઉની	૨૧
સ્પગેટી વિથ કીમ પટેટો	૨૧
સ્ટફ ખીચડી	૨૨
સ્ટીમ રેડ	૨૩
નાયણી સ્ટફ પરોઠા	૨૩
ગાજરથી સ્ટફડ ટિક્કી:	૨૪
શારલોત ઓફ બ્રોકલી એન્ડ ગોલ્ડન કોર્ન:	૨૪
ભાખરીનો શીરો:	૨૫
દૂધી પનીર બોલ્સ:	૨૫
પાપડ પિત્તા:	૨૬
ક્રિસ્પી રાઇસ પકોડા:	૨૬
હર્બલ હાર્ટ:	૨૭
ચોકલેટ કપ વિથ સ્ટ્રોબેરી એન્ડ કીમ:	૨૮
હોટ એન્ડ સ્વીટ	૨૮
સ્ટફડ પીઝા	૨૯
વેજ પફ	૨૯

<http://suratiunchhiyu.wordpress.com/>

સુવા મસુર દાળ

; lgthel tumbg&-10 rbrl x
cl tJJtl tumbg&-25 rbrl x
bt^ott&-6 0gA%; btxu
vj t^oJtl tumbg&-15 rbrl x

mtbd&-

૧/૨કપ મસુર દાળ, ૧/૪ ચમચી હળદર, મીઠું સ્વાદાનુસાર, 1/2 abae Shh; 2: e3 j ebztl t vtl
2 f^ove j mK , 1/2 abae j ej t bhat Jtxj t, ૧/૪ કપ કાંદા બારીક સમારેલા, 2 abat MpJtl e CtS cthef mbthj e

he; &-

૧. દાળને ધોઈને ૧૫ મિનિટ પાણીમાં vj t^ove htFtu vAe vtKe ftZe yfctst^oB^oftu
૨. પ્રેશરકુકરમાં દાળ, હળદર, મીઠું અને 1 fv vtKe l tife Zt^ofK Ztife 2 mexe Jdtztu
૩. દાળ બફાઈ જાય yxj uftZel u^o l hJe.
૪. yf 0zt ; r^ogtJt^ovt JtmKl l b^oagb ; tv^oidm vh d^ohb fhe ; btkShh l tife 30 mifz Niftu
૫. ; btkj ebztl t vtl , j mK, j ej t મરચાં અને કાંદા નાંખી શે કો.
૬. તેમાં બાફેલી દાળ , સુવાની ભાજી અને 1/2 fv vtKe l tife Wft^ovtu
૭. ૧૦ મિનિટ દાળ ઉકાળી ગેસ પહ: e W; thtu d^ohb-d^ohb vehmtu

ખાટી અડદ દાળ

; lgthel tumbg&-15 rbrl x
cl tJJtl tumbg&-15 rbrl x
bt^ott&-4 0gA%; btxu
vj t^oJtl tumbg&-15 rbrl x

mtbd&-

૧ કપ અડદની દાળ, ૧/૨ કપ ખાટું દહીં, મીઠું સ્વાદાનુસાર, ૧/૨ ચમચી હળદર, 1 abae j tj bhat l e C^offe, 1/2 abae
j mKl e v^olx
2 abae ftu beh cthef mbthj e (Wvh: e m^oJJt btx)

he; &-

૧. અડદની દાળને ધોઈને ૧૫ મિનિટ, ૧/૨ કપ વટકે | તિફે યિફ્ટ્સીબેફ્ટુ

૨. પ્રેશરકુકરમાં દાળ અને ૧ ૧/૨ કપ વટકે | તિફે યિફ્ટ્સીબેફ્ટુ ૪ મેક્સે જડત્તુ

૩. દાળ બફાઈ ગયા પછી કુકરમાંથી કાઢી યિફ્ટ્સીબેફ્ટુ

૪. દહીંમાં ૧ કપ વટકે | તિફે યિફ્ટ્સીબેફ્ટુ તે મિશ્રણને દાળમાં મિક્સ કરો.

૫. દાળમાં મીઠું, હળદર, લાલ મરચાંની ડેફે યિફ્ટ્સીબેફ્ટુ ૧૦ રબ્રી x વફ્ટ્સીબેફ્ટુ
dim vh: e W; the ftu beh | તિફે યિફ્ટ્સીબેફ્ટુ

મઝાં e fZe

; igthel tumbg&-: tze rbrl x

cl tJJtl tumbg&-15 rbrl x

bt^ott&- 4 0gA³; btxu

mtbd&-

2 abat aKtl tuj tk, ૨ કપ દહીં વલોવેલું, ૧ ચમચી આદું-bhatl e vMx, 2 j ebztl t vtl , 2 abat mtfh, beXl
સ્વાદાનુસાર

1/2 abae Shl, 1/2 abae htR, yif avxe rnd, 1 ytFt Mēftkj tj bhatl t xifzt, 1 fv rbfMz

NtfCtS, ctVij t(dtsh, VKme, Vj tJh)

2 abat ftu beh (Wvh: e mōJJt btx)

he; &-

૧. એક તપેલીમાં દહીં અને ચણાના, j tk | urb³m fhtu

૨. તેમાં આદું-bhatl e vMx, j ebztl t, vtl , mtfh, beXl યિફ્ટ્સીબેફ્ટુ ૨ fv વટકે | તિફે યિફ્ટ્સીબેફ્ટુ

૩. યિફ ઠેત ; rsgtJtત JtmKl udhb, fhe ; btkShlyl uhtR | તિફે ૩૦ મિનિટ નિફ્ટુ

૪. ; btkrnd યિફ યિફ્ટ્સીબેફ્ટુ bhatl t xifzt | તિફે નિફ્ટુ

૫. ; btkKtl t j tkLpkrb©K યિફ યિફ્ટ્સીબેફ્ટુ | તિફે વફ્ટ્સીબેફ્ટુ

૬. 10 rbrl x Mp" e dim vh "ebt ; tvuઉકાળ્યા બાદ નીચે ઉતારો. ftu beh CChJe dhb-dhb vehmtu

vtj f fZe

; igthel tumbg&-15 rbrl x

cl tJJtl tumbg&- 20 rbrl x

bt^ott&- 4 0gA³; btx

mtbd&-

૩/૪ કપ દહીં, 2 abat aKtl tuj tk, ૧ ચમચી આદું-bhatl e vMx, 1/2 abae htR, 1/2 abae Shl, 1/4 abae bu el t
દાણા

3: e4 j ebztl t vtl , 1/4 abae rnd, 2 abae mtfh, 1/4 abae j mK Jtx⁰, 2 abat vtj f ctVel uyifhm fhj e
(ĀGphi)

મીઠું સ્વાદાનુસાર, 2 abat ftu beh cthef mbthij e (Wvh: e mōJJt btx)

he; &-

1. એક તપેલીમાં દહીં, ચણાનો લોટ અને fv vtKe rb¼m fhtu
2. તેમાં આદુ-bhatll e vllx l tFe yfctswBÉftu
3. yf òzt ; røgtJtwt JtmKl udhb fhe ; btkhtR, Shlbue, j ebztl t vtl yl urnld l tFe 30 mflz Nftu
4. ; btkaktl t j tk-દહીંpkrb©K l tFe m; ; nj tJ; tkhntu
5. ; btkmtfh, j mK, vtj f y l ubeXll tFe 6: e8rbri x Wftwtu vAe dlm vh: e W; thtu Wvh: e ftu beh CChtJe dhb dhb vehmtu

Ex yltz JISxjcj htgðpk

; jgthel tumbg&-10 rbri x
bt°tt&- 6 0g¼; btxu

mtbd&&-

- 1 કપ દહીં વલોવેલું, 1 abatu bj tR, ૧ ચમચો મલાઈ કાઢેલું દૂધ, 1 abae htRI tuÇÉftu 1 abae Nfij t Shtl tuÇÉftu 2 abae mtfh, મીઠું સ્વાદાનુસાર, 1/2 fv =töt, 1/2 fv mVhsl l t cthef athm xifzt, 1/2 fv fipstl t cthef athm xifzt, 1/2 fv ftfzel t cthef athm xifzt

he; &-

1. એક વાસણમાં દહીં, મલાઈ, દૂધ, રાઈ, Shtl tuÇÉftu mtfh y l ubeXll tFe rb¼m fhe rÉl btkBÉftu
2. yt rb©K Xlzl: gt vAe ; btk=-töt, mVhsl , fipstlyl uftize l tFe સરખી રીતે મિક્સ કરો. એકદમ ઠંડું કરી vehmtu

દ્રાચો પલ્સીસ બાદશાહી મિક્સ



સામગ્રી :

- ૧ વાડકી મસૂર,
- ૧ વાડકી ઉગાડેલા મગ,
- ૧ વાડકી ચણાની દાળ,
- ૪ નંગ મોટા બટાકા

૧ વાડકી પૌઆ
જરૂર પ્રમાણે મીઠું,
૧ ટી. સ્પૂન લાલ મરચું, હળદર,
૦૧૧ ટી. સ્પૂન સંચળ,
૦૧ મીઠું સ્પૂન મરીનો ભૂકો,
૦૧ ટી. સ્પૂન તજ-લવિંગનો ભૂકો,
૨૧૧ વાડકી સીંગદાણા,
૨ ટે. સ્પૂન તલ, મીઠું લીમડો,
૦૧ ટી. સ્પૂન લીંબુના ફૂલ, ૧ ટે. સ્પૂન દળેલી ખાંડ
૨ ટે. સ્પૂન કાજુના ટુકડા,
૨ ટે. સ્પૂન કિસમિસ, સાજીના ફૂલ.

રીત :

- (૧) પાણીમાં ચપટી સોડા નાંખી મસુરને આઠ કલાક માટે તેમાં પલાળવા
- (૨) તે જ રીતે ચણાની દાળને પથી ૬ કલાક સોડાના પાણીમાં પલાળવી.
- (૩) ત્યાર બાદ કાપડ ઉપર પહોળા કરી બરાબર સૂકવવા.
- (૪) બટાકાને છોલીને છીણવા. છીણને પાણીમાં બેથી ત્રણ વાર ઘોઈ બધો જ તેમાંનો સ્ટાર્ચ કાઢી નાંખી બરાબર નિતારીને કાપડ ઉપર સૂકવવું.
- (૫) તેલ ગરમ મૂકી વારફરતી ત્રણે કઠોળ તળવા. મોટી થાળીમાં છાપું પાથરી તેના ઉપર મૂકવા.
- (૬) ચેવડો બનાવવાની મોટી જાળીમાં થોડું છીન મૂકતા જઈ તેલમાં એકદમ કડક તળી લેવું.
- (૭) તે જ રીતે થોડા થોડા પૌઆ નાંખી તળીને છાપા ઉપર મૂકવા.
- (૮) સીંગદાણા, કાજુ, કિસમિસને તળવા. નિતારીને મિશ્રણમાં ઉમેરવા.
- (૯) થોડું તેલ ગરમ મૂકી તલ તથા મીઠો લીમડો શેકવા.
- (૧૦) બધી જ તૈયાર કરેલી ચીજો ભેગી કરી મીઠું, હળદર, લાલ મરચું, ખાંડેલા લીંબુના ફૂલ ખાંડ, તજ-લવિંગ મરીનો ભૂકો તથા સંચળ નાંખવા.
- (૧૧) બીજા પેપર ઉપર કાઢી એકદમ ડ્રાય કરી પ્લાસ્ટીકની થેલીમાં ભરી ફીટ ડબ્બામાં રાખવું.

તળતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દા

- (૧) એકદમ ગરમ તેલ રાખવું. જરા ઠંડુ તેલ હશે તો ખાધચીજ વધુ તેલ ચૂસી લેશે.
- (૨) કઠોળ તળવા નાંખીએ કે તરત તેલ ઉપર આવી જવા જોઈએ.
- (૩) તળવાની ચીજ થોડી થોડી જ નાંખવી. ખાસ કરીને પૌઆ. તો જ તળાઈને ફૂલશે અને પોચા બનશે.
- (૪) ગરમ ચેવડામાં જ મીઠું તથા અન્ય મસાલા નાંખી દેવા, ઠંડામાં મસાલો ભળશે નહીં.

ટમાટો નૂડલ્સ સ્નેક્સ



સામગ્રી :

- ૨ વાડકી મેંદો
- ૪ નંગ મોટા ટામેટા,
- ૧ ટીપું લાલ રંગ
- મીઠું,
- ૦૧૧ ટી. સ્પૂન લાલ મરચું,
- ૦૧૧ ટી. સ્પૂન પાંદડીવાળું લાલ મરચું
- મ્હોણ માટે તેમજ તળવા માટે તેલ.

રીત :

- (૧) ટામેટાના મોટા કટકા કરી બ્લેન્ડરમાં ક્ષ કરવા. સુંવાળી પ્યૂરી બનાવવી. ૧ ટીપું લાલ રંગ નાંખવો.
- (૨) મેંશમાં મીઠું, બંને પ્રકારના લાલ મરચાં તથા મુઠી પડતું મ્હોણ નાંખી ટમાટો પ્યૂરીથી કણીક બાંધવી (પૂરી જેવી)
- (૩) થોડીવાર ઢાંકીને રાખવી, ત્યાર બાદ મસળીને મોટા લૂવા પાડવા.
- (૪) થાળી ઉઘી પાડી તેના ઉપર લૂવો વણીને પાતળો રોટલો તૈયાર કરવો.
- (૫) આ પ્રમાણે બધા જ રોટલા આ પ્રમાણે વણવા.
- (૬) તળવા માટે તેલ ગરમ રાખવું.
- (૭) રોટલામાંથી ચખ્ખાથી ઉપરથી કે નીચે સુધી પાસે પાસે કાપી એકદમ પાતળી પટ્ટીઓ કાપવી.
- (૮) ચખ્ખા વડે ચારથી પાંચ પટ્ટીઓ ઉપાડી તેલમાં તળવી. કડક તળાય એટલે બહાર કાઢી લેવી. (પટ્ટીઓ વાંકીચૂંકી થઈ જશે)

(૯) આ પ્રમાણે બધા જ રોટલા કાપતા થઈ પટ્ટીઓ તળવાની. નિતારીને છાપા ઉપર મૂકવાની. આ તૈયાર થયેલા નૂડલ્સ, પ્રથમ પ્લાસ્ટીકમાં તેમજ ત્યાર બાદ ફ્રીટ ડબ્બામાં ભરીને રાખવા. શેવની માફક નૂડલ્સ યા સાથે સર્વ કરવા. બાળકો પણ હરતા ફરતાં વારંવાર તેનો ઉપયોગ કરી શકે. દિવાળીના નાસ્તા તરીકે થોડી નવિનતા પણ લાગે.

ઘઉંના લોટની શેવ

સામગ્રી :

૨ વાડકી ઘઉંનો લોટ,
૧ ટી. સ્પૂન ચણાનો લોટ
૧ ટે. સ્પૂન મ્હોણ
મીઠું, હળદર,
૧ ટી. સ્પૂન લાલ મરચું,
૧ ટી. સ્પૂન શેકેલા જીરાનો અધકચરો ભૂકો,
૧ ટે. સ્પૂન તલ,
૦૧૧ ટી. સ્પૂન અધકચરા ખાંડેલા મરી
તળવા માટે તેલ ભભરાવવા માટે સંચળનો ભૂકો.

રીત :

(૧) ઝીણાં મલમલના ટૂકડામાં ઘઉંના લોટની જરા ઢીલી પોટલી બાંધવી.
(૨) ઢોકળીયામાં જાળી ઉપર મૂકી વરાળે લોટને બાફવો. ૧૫થી ૨૦ મિનિટ બાદ બહાર કાઢી ઠંડો પાડવો.
(૩) સખત થઈ ગયેલા લોટને ખાંડીને ઝીણો ભૂકો કરવો. યાળી લેવો.
(૪) મીઠું, હળદર, જીરાનો ભૂકો, લાલ મરચું તથા મરી નાંખવા, તલને અધકચરા ખાંડીને નાંખવા.
(૫) ચણાના લોટમાં તેલ ભેળવી તેમાં ઉમેરવો. પાણી વડે લોટ બાંધવો. ઢાંકીને થોડીવાર રાખવો.
(૬) તળવા માટે તેલ ગરમ મૂકવું. જાડી સેવ પાડવાની પ્લેટ સંચામાં ગોઠવીને મૂકવી.
(૭) થોડો લોટ લઈ બરાબર મસળી સંચામાં મૂકીને શેવ પાડવી. ગુલાબી તળાય એટલે નિતારીને બહાર કાઢી પેપર ઉપર મૂકવી. બધી જ સેવ આ પ્રમાણે પાડી ઉપર સંચળનો ભૂકો ભભરાવવો. ઠંડી પડે એટલે પ્લાસ્ટીકની થેલીમાં ભરી ડબ્બામાં મૂકવી.

ફૂદીના બૂદી નિમકિન

સામગ્રી :

૧ વાડકી ચણાનો લોટ
૨ ટે. સ્પૂન સમારેલો ફૂદીનો,
૧ ટે. સ્પૂન સમારેલી કોથમીર,
૧ નંગ લીલુ મરચું, ૧ ટીપું લીલો રંગ
૦|| વાડકી કોર્નફ્લેક્સ
૦|| વાડકી એકદમ ઝીણી સેવ
મીઠું, હળદર, હીંગ,
૦|| ટી. સ્પૂન સંચળનો ભૂકો
૦|| ટી. સ્પૂન તજ-લવિંગનો ભૂકો,
૦|| ટી. સ્પૂન મરીનો પાવડર
૨ ટે. સ્પૂન મગજતરીના બી,
૧ ટે. સ્પૂન કાજુના કટકા,
ચપટી, લીંબુના ફૂલ
તળવા માટે તેમજ શેકવા માટે તેલ.

રીત :

- (૧) ફૂદીનો કોથમીર, લીલું મરચું ભેગા કરી થોડું પાણી છાંટી બારીક ચટણી વાટવી. તેમાં લીલો રંગ ભેળવવો.
- (૨) ચણાના લોટમાં મીઠું તથા તૈયાર કરેલી પેસ્ટ નાંખી જરૂરી પાણી લઈ સામાન્ય પાતળું ખીરૂ તૈયાર કરવું. ઢાંકીને રાખવું.
- (૩) તેલ ગરમ મૂકવું. ૧ ટે. સ્પૂન ગરમ તેલ ખીરામાં નાંખી ખૂબ ફીણવું.
- (૪) આરા વડે બુંદી પાડી કડક તળીને બહાર કાઢી લેવી. પેપર ઉપર પાથરવી.
- (૫) ૧ ટી. સ્પૂન તેલ ગરમ મૂકી હીંગ નાંખી કોર્નફ્લેક્સ વઘારવી. મીઠું તથા ચપટી હળદર નાંખી વારંવાર હલાવતા રહી થોડીવાર બાદ નીચે ઉતારી લેવી.
- (૬) સહેજ તેલ ગરમ મૂકી તલને શેકવા.
- (૭) થોડું વઘારે તેલ ગરમ મૂકી વારાફરતી મગજતરીના બી તેમજ કાજુના કટકા ગુલાબી સાંતળવા.
- (૮) ત્રણેને ભેગા કરી સંચળ, મરી, તજ-લવિંગનો ભૂકો તથા લીંબુના ફૂલને ખાંડીને નાંખવા. બરાબર હલાવવું.
- (૯) છેલ્લે બુંદી, કોર્નફ્લેક્સ તેમજ મગજતરીના બીનું તૈયાર કરેલું મિશ્રણ ભેગા કરવા. સાચવીને હલાવીને ફીટ ડબ્બામાં ભરી લેવું.

પાલક કોર્ન ચીપ્સ

સામગ્રી :

- ૧ વાડકી મકાઈનો લોટ,
- ૧ વાડકી મેંદો
- ૧ ઝૂડી પાલક,
- ૨ નંગ લીલા મરચાં
- મીઠું,
- ૧ ટી. સ્પૂન ઓરેગાનો અથવા ૦।। ટી. સ્પૂન અજમો
- મ્હોણ તેમજ તળવા માટે તેલ,
- ૧ ટીપું લીલો રંગ.

રીત :

- (૧) પાલકના પાન ચૂંટી બરાબર સાફ કરીને બારીક કાપવા. તેમાં સહેજ પાણી નાંખી બ્લેન્ડરમાં ગ્રાઉન્ડ કરવા. એકદમ સુંવાળો પલ્પ તૈયાર કરવો. ૧ ટીપું લીલો રંગ ઉમેરવો.
- (૨) મકાઈનો લોટ તથા મેંદો ભેગા કરવા. મીઠું, ઓરેગાનો અથવા અજમો નાંખવા. મૂઠી પડતું મ્હોણ નાંખવું.
- (૩) પાલકના પલ્પ વડે લોટ બાંધવો. જરૂર પડે થોડું પાણી લઈ પૂરીની કણીક બાંધવી. ઢાંકીને થોડીવાર રાખવી.
- (૪) મોટા લૂવા તૈયાર કરી દરેકમાંથી પાતળો રોટલો વણવો.
- (૫) બધા રોટલા વણાઈ જાય એટલે થોડીવાર સૂકાવા દઈ ત્યારબાદ તેમાંથી મોટા ત્રિકોણ કટકા કરવા.
- (૬) તેલ ગરમ મૂકી બધી કોર્ન ચીપ્સ તળવી. કડક થાય. એટલે નિતારીને બહાર કાઢી છાયા ઉપર રાખવી.
- (૭) ઠંડી થાય એટલે પ્લાસ્ટીકની મોટી કોથળીમાં નીચે પેપર નેપકીન પાથરી ઉપર ચીપ્સ ભરી દેવી. આ થેલી ફ્રીટ ડબ્બામાં બંધ કરીને રાખવી. “હોટ સોસ” સાથે ઉપયોગમાં લેવી.

હોટ સોસ

સામગ્રી :

- ૧- નંગ ટામેટા
- ૪ નંગ લાલ સૂકા મરચાં
- મીઠું,
- ૦।। ટી. સ્પૂન અજમો અથવા ઓરેગાનો,

૧ ટી. સ્પૂન ખાંડ.

રીત :

(૧) ટામેટાના કટકા કરવા.

(૨) લાલ મરચાંના મોટા ટૂકડા તથા અજમો તેમાં નાંખવા.

(૩) મીઠું તથા ખાંડ નાંખી ટામેટાને બરાબર ચઢાવી તાપ ઉપરથી નીચે ઉતારી ઠંડા થવા દેવા.

(૪) બ્લેન્ડરમાં બરાબર ક્ષ કરી સુંવાળો પલ્પ બનાવવો.

(૫) ઓરેગોનો (મેળવી શકાય તેમ હોય તો) તે ઉમેરવો. સોસ ઠંડો થાય એટલે ફીજમાં રાખવો. પાલક ચીપ્સ જોડે ઉપયોગમાં લેવો. રંગની દૃષ્ટિએ તેમજ સ્વાદમાં આદર્શ મિશ્રણ લાગશે.

લીલા ચણાને બટાટાનું શાક

સામગ્રી :

250 ગ્રામ લીલા ચણા, 250 ગ્રામ બટાટા, 100 ગ્રામ ટમેટાં, 1 કપ દહીં, 2 ચમચી ચણાનો લોટ, કોથમીર, તજ, લવિંગ, મરચું, મીઠું

રીત :

ચણાને બાફો, બટાટાને બાફીને સમારો. તપેલીમાં ધીનો વધાર મૂકી, ચણા અને બટાટાને વધારી, તેમાં દહીં, ચણાનો લોટ તથા ઉપર મુજબ મસાલો નાખો. બરાબર ઉકાળી છેલ્લે ઝીણા સમારેલ ટમેટા તથા કોથમીર નાખો.

પોષકતા :

આમાં 600 કેલરી છે. અન્નાહારમાં પ્રોટિનની ઊણ્ણની મોટી ફરિયાદ છે, તે પૂરવા રોજ પૂરતાં પ્રમાણમાં કઠોળ લેવાં જોઈએ. પ્રોટિન આપણા જીવનનો આધારસ્તંભ છે. ચણામાં પ્રોટિનનું વિપુલ પ્રમાણ છે.

વેજિટેબલ મક્ખનવાલા

સામગ્રી :

ફણસી : 100 ગ્રામ, વટાણાના દાણા : 1 કપ, મલાઈ : 1 કપ તાજી, દૂધ : 1 કપ, માખણ : 2 ચમચા, તેલ : તળવા માટે, ગરમ મસાલો : 1 ચમચી, ફલાવર : 100 ગ્રામ, કાચું કેળું : એક ત્રણ ધારી, મેંદો : 2 ચમચી, ટામેટાંનો સોસ : 4-5 ચમચી, લાલ મરચું : અડધી મરચી, મીઠું : સ્વાદ પ્રમાણે

રીત :

ફણસીને લાંબી કાપવી. કેળાંની છાલ કાઢી લઈ તેની લાંબી (લગભગ 2 ઈંચ) અને પાતળી ચિપ્સ કાપવી. તેને ગરમ તેલમાં તળી લેવી. ફણસી, વટાણા, મોટું સમારેલું ફલાવર મીઠાના પાણીમાં બાફી લેવાં. દૂધ, મલાઈ, મેંદો અને સોસ એક વાસણમાં મિક્સ કરવાં. બીજા એક વાસણમાં માખણ ગરમ કરી તેમાં બાફેલું શાક નાખી મિક્સ કરેલું દૂધ, મલાઈ અને સોસ નાખવાં. સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું, લાલ મરચું નાખવું. 1 ચમચી ગરમ મસાલો નાખવો. ધીમા તાપે ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી રહેવા દેવું.

મહારાષ્ટ્રની રેસીપી

નંદીતી યૌત્રક જતકીએ ઠસ

; ડથેલ તુમ્બગ& 15 રબ્રી x

ઠી તુજીતી તુમ્બગ& 15 રબ્રી x

બત્ત& 4 ઠગ& ; બતુ

[મ્તબદ&](#)

૧ ૧/૨ કપ શીંગદાણા અધકચરા વાટેલા

1 ફવ જ ઈ જ ત જતકી ઠવજી ત

જતેલ વ્તુ ઠી તુજી

3 અબાત જ ઈપ્કી ત્રગ્હી ફબકોપ્ક

3 જ રજી,

1 ઝફઝતુ; સ,

4 જ ઈ જ ત બહાત્ક

1/2 ફવ વ્તકે

યલ્ગ મ્તબદ&

2 અબાે શી

3 મ્ફત જ ત્જી બહાત્કી ત ઝફઝત,

યલ્ અવ્ઝે મ્તફ,

2 અબાત ઠે ફી; જ ,

મીઠું સ્વાદાનુસાર

વ્વહ: ઈ મઠેજીત બતુ

1 abatuftu beh cthef mbthij e

[he; &](#)

(1) yif JtmKbtkDel udhb fhtu ShhWbhtu

(2) Shh; ; zuyxj uj tj bhatkyl uN'dl tuÇÉftu tF e mtk ætu

(3) ; btkftwhtl e vllx, 1 fv vtKe, mtfh yl ubeXll tFtuyl u"ebt ; tvuN'd cVtR òg ògtkMp" e htk' tu

(4) ; btkj ej t JxtKtl uWbhtuyl u2 rbri x Qftætu vAe dlm vh: e l eauW; thtu

Wvh: e ftu beh CChtJel udhb-dhb vehmtu

[cxtxtæ CtS](#)

; lgthel tumbg& 10 rbri x

cl tJJtl tumbg& 10 rbri x

bt^{ott}& 4 0gA¾; btxu

[mtbd&](#)

3 fv ctVij t cxxtl t xifzt,

2 abae Shh

6 : e 8 j ebztl t vtl ,

3 j ej t bhatkmbthij t,

3 abae Nifj e N'dl tuÇÉftu

yif avxe mtfh,

2 abae ; j ,

भीर्हुं स्वादा-नुसार

Wvh: e mòJJt btxu - 1 abatuftu beh cthef mbthij e

[he; &](#)

(1) yif JtmKbtk; j dnb fhtuyl uShil tFtu

(2) Shlr; ; ze òg ykj uj ebztl t vtl , j ej tkbhatkyl ucxxt Wbhe rb¾m fhtu

(3) ; btkN'd, mtfh yl ubeXil tFe mhFe he; urb¾m fhtu vAe dlm vh: e l eauW; thtu

cxtxt ytrK Vj tJh at hmt

; lgthel tumbg& 10 rbrl x

cl tJJtl tumbg& 15 : e 20 rbrl x

btºtt& 4 0gA¾; btxu

[mtbd&](#)

૧ કપ બટેટાના મધ્યમ કદના ચોરસ ટુકડા ,

1 fv Vj tJhl t Vj ,

1/2 abae htR ,

1 abae Shlr,

૧/૨ કપ કાંદા બારીક સમારેલા ,

૧/૪ ચમચી હળદર ,

1/2 fv xtbxtkcthef mbthj t ,

૧ ચમચી આદુની પેસ્ટ ,

1 abae j mk JtxØpk,

1 abae j tj bhatll e ÇEfe ,

1/4 abae dnb bmtj tu,

yif avxe mtfh ,

મીઠું સ્વાદાનુસાર ,

2 abae ; j

Wvh: e m0JJt btxu - 1 abaturftu beh cthef mbthj e

he; &

(1) yif JtmKbtk; j l udhb fhtu htR-Shil tIFtu ,

(૨) તેમાં કાંદા અને હળદર ઉમેરી સાંતળો. ,

(૩) તેમાં ટામેટા આદુ-j mK yl ij ej t bhatkWohe mtk ઃtu ,

(4) ; btkcxxt yl u3 fv vtKe Wbhtuyl ucxxt yz" t hl' tR ઢg ઢgtkMp" e Qftઃtu ,

(5) vAe ; btkVj tJh, bhāpk dhb bmtj tu mtfh yl ubeXlWbhtu; : t Vj tJh yl ucxxt hl' tR ઢg yxj udm vh: e l eauW; thtu ,ftu beh CChJel udhb-dhb vehmtu

દા.વિ.ખી

; lgthel tumbg& 10 rbrl x

cl tJJtl tumbg& 25 rbrl x

bt°tt& 4 0gA¾; btxu

mtbd&

2 fv VKdtJj t Jtj ,

4 : e 5 fitfb ,

1 abae Shl ,

1/2 abae rnd ,

5 : e 6 beXt j ebztl t vtl ,

૧ ચમચી આદું વાટેલું

૧ ચમચી કાંદા બારીક સમારેલા ,

૧/૨ ચમચી હળદર ,

૩ ચમચી ગોળ છૂંદેલો ,

2 abae bhatl e ÇEfe ,

4 abat ftu beh cthef mbthj e

1 abae ; j ,

મીઠું સ્વાદાનુસાર

[he; &](#)

(1) 1/4 fv vtKebtkftf b vj tttuyl u10 : e 15 rbri x yfctswBÉftu vj tvoj t ftfbl t btJtbtckj lz h VhJe yfthm fhtu yl u; il udtæel u yfctswBÉftu

(2) yf JtmKbtk; j dhb fhtuyl uShil tftu Shl; ; ze òg ykj urnd, j ebzina પાન અને આદું નાંખી સાંતળો.

(૩) તેમાં કાંદા નાંખી સાંતળો.

(4) ; btkJtj yl u1 fv vtKe l tife Ztftuyl u15 rbri x htk' tu

(૫) તેમાં ગોળ, હળદર, કોકમની પેસ્ટ, મરચું, કોથમીર અને મીઠું નાંખી ૫ મિનિટ સુધી ઉકાળો અને પછી ગેસ પરથી W; thtu dhb-dhb vehmtu

[J&xcj ft&nt&ph](#)

; lgthel tumbg& 15 rbri x

cl tJJtl tumbg& 20 rbri x

bt&tt& 6 0g&¼; btxu

[mtbd&](#)

2 fv ctVj t NtfCtS (dtsh, VJ tJh, VKme, j ej t JxtKt) ,

૧ કપ કાંદા બારીક સમારેલા ,

1/2 fv xtbxt cthef mbthj t ,

1 1/2 abae dhb bmtj tu,

2 abat ; j ,

भीहुं स्वादानुसार

Jtxel uvMx cl tJJt btxu,

1/4 fv MpFwftw/hli,

3 MEft j tj bhatk,

5 fæe j mK ,

१ टुकडो आहु ,

1 abatuFmFm ,

1 abatu; j

Wvh: e m0JJt btxu - 2 abat ftu beh cthef mbthj e

he; &

(1) yf JtmKbtk; j l udhb fhtu y| કાંદા નાંખી સાંતળો.

(ર) તેમાં દળેલી પેસ્ટ અને ટામેટા ઉમેરી તેલ છૂટું પડે ત્યાં સુધી સાંતળો.

(3) ; btkNtfCtS, beXl dhb bmtj tuyl u1/4 fv vtKe Wbhe Wftætu vAe dlm vh: e W; the j tu Wvh: e ftu beh l tFel udhb-dhb vehmtu

bftRvt; æ CtS

; lghel tumbg& 20 rbrl x

cl tJJtl tumbg& 30 rbrl x

bt0tt& 4 0gA3/4; btxu

[mtbd&&](#)

2 | tl t bftRI t ztzt ctVel u25 rb.be. l t xrfzbtktmbthij t ,

4 fv yhJel tkvtl mbthij tk,

૧/૨ કપ ચણાની દાળ પલાળેલી ,

1/2 abae Shh, 1/2 abae rnd ,

૧/૨ ચમચી આદું vtx0pk,

1 j e0pk bh0pk mbth0pk,

૧/૪ ચમચી હળદર ,

1 abae "tktShh

abae ytbj el tuDè btJtu,

૧ ચમચો ગોળ છૂંદેલો

[he: &](#)

(૧) એક વાસણમાં તેલને ગરમ કરો અને જીરું, હિંગ, આદું અને લીલું મરચું નાંખો.

(૨) તેમાં અરવીના પાન, ચણાની દાળ, હળદર, ધાણાજીરું અને ૧ કપ પાકે l tFe «Nhh fihbtk l tFe 3 0nemj Jtdu0gk Mp"e htk' tu

(૩) vAe yt rb0Kl unj tJe yfihm fhtu

(૪) તેમાં મકાઈના ડોડા, આમલીનો માવો અને ગોળ ઉમેરી ઉકાળો. ૫ મિનિટ બાદ ગેસ પરથી નીચે ઉતારો.

મકાઈના ડોડાને બદલે બાફેલા મકાઈના દાણાનો ઉપયોગ કરી શકાય.

ગ્રીન સૂપ

૧/૪ કપ મગ,

૧/૨ કપ પાલકનાં પાન,

૧ કપ દૂધી,

૧/૪ કપ વટાણા,

૧/૨ કપ ફણસી,
મીઠું,
૨ કપ પાણી,
૧ ચમચો બટર,
૫ થી ૬ કળી લીલું લસણ,
ચપટી જીરું,
૧ ચમચી આદું-મરચાની પેસ્ટ,

દૂધી, વટાણા ને પાલક એક સાથે, મગ છૂટાં બાફીને કશ કરવા.
ફણસી લાંબી સળીની જેમ સમારવી ને ગરમ પાણીમાં મુલાયમ કરવી.
શાક અને મગ બંનેને મિક્સ કરી ૨ કપ પાણી નાખી વલોવી
કડાઈમાં બટર મૂકી જીરા, લસણનો વઘાર કરી સાંતળવું.
પ્યુરે, આદું-મરચા, મીઠું નાખી બરાબર એકરસ થાય કે ઉપરથી ફણસી ઉમેરો. ગરમ પીરસવું.

કોર્ન ટમેટો સૂપ

૧૦ ટમેટા,
૧/૨ કપ મકાઈનાં દાણાં,
૫ થી ૬ ફુદીનાનાં પાન,
૨ કપ પાણી, મીઠું,
લાલ મરચાની ફ્લેક્સ,
૧/૨ કપ ફેશ કીમ,
પ્રમાણસર ખાંડ,
૧ ચમચો બટર

ટમેટા પ્યુરે કરો.

મકાઈ બાફી લેવી.

ફુદીનાનાં પાન પીસી લેવા,

૨ કપ પાણી નાખવું.

ટમેટાનાં પ્યુરેમાં ફેશકીમ મિક્સ કરવું એકવાર વલોવી લઈ બટર ગરમ થાય કે તેમાં મકાઈ જરાક સાંતળી લેવી.

ચીલી ફ્લેક્સ નાખી ટમેટાનો પ્યુરે નાખવો અને ફુદીનાનું પાણી નાખવું.

મીઠું ને ખાંડ નાખી ઉકળવા આવે કે મકાઈના દાણાં નાખી ગરમ પીરસવું.

મેકોની સૂપ

૨ કપ દૂધી, ફલાવર,
બટેટાનો સ્ટોક,
૩ ટમેટાનો રસ,
૨ ગાજર- ઝીણા સમારીને,
૧/૪ કપ મેકીની બાફીને,
૧ ચમચી મરચા પીસીને,
મીઠું,
૧ કાંદાની પાતળી સ્લાઈસ,
૧ કપ પાણી,
૧ ચમચો બટર,
મરીનો ભૂકો.

ટમેટાનો રસ અને સ્ટોક મિક્સ કરવા.

ગાજર ઝીણા સમારીને ગરમ પાણીમાં બાફવા.

બટર ગરમ થાય કે કાંદાની સ્લાઈસ સાંતળવી.

પાણી નાખી થોડી વાર પછી સ્ટોક, મીઠું, મરચું નાખવું.

મેકોની નાખી બરાબર મિક્સ કરવું.

છેલ્લે પીરસતી વખતે ગાજર મિક્સ કરી દેવા.

ચીલી સોસ સાથે સોયા સોસ પીરસવો.

બાઉલમાં સૂપ ભરી ઉપર જરા જરા નાખવો અથવા અલગ રીતે સર્વ કરવો જેથી જોઈએ તે લઈ શકે.

વેજ કરી

૫૦૦ ગ્રામ ફલાવર,
ગાજર,
કેપ્સિકમ,
બટેટા (બધું મળી ૫૦૦ ગ્રામ)
આદું ખમણીને,
૬ ચમચી ધાણાંજીરું,

૨ કાંઠા,
મીઠું,
૧/૨ કપ તેલ,
૧/૨ ચમચી મરીનો ભૂકો,
૫ થી ૬ લાલ સૂકાં મરચાં,
૬ થી ૭ લીમડાનાં પાન,
૧ ૧/૨ કપ નાળિયરનું દૂધ (ઘટ્ટ)
શાક બાફી લેવા.

લાલ મરચા,
તેલ,

લીમડાનાં પાન અને નાળિયરનાં દૂધ સિવાય બધું મિક્સ કરવું.

કડાઈમાં તેલ ગરમ થાય કે લીમડાનાં પાન, લાલ મરચાંના ટુકડા નાખી સાંતળવું,
જરાક પાણી છાંટવું.

બધું જ મિક્સ કરેલ મિશ્રણ નાખી દઈ પાંચ મિનિટ ગેસ પર રહેવા દઈ નાળિયરનું દૂધ નાખી ઉમેરવું.

ધીમી આંચ પર દસ મિનિટ રહેવા દઈ ગરમ ગરમ ભાત સાથે પીરસવી.

ટમેટો બ્રાઉની

૧ બ્રાઉન બ્રેડ, બટર,

૫ થી ૬ ટમેટા,

સંચળ,

મરી,

જીરાનો ભૂકો મિક્સ,

ચીઝ ખમણીને,

ચીલી સોસ,

ટમેટો સોસ,

૨ બાફેલા બટેટાની સ્લાઈસ,

શેઝવાન સોસ,

૨ કાકડીની સ્લાઈસ.

ટમેટાની, બટેટાની સ્લાઈસ કરવી.

બ્રેડને બટર લગાવી, શેઝવાન સોસ લગાવી એક સ્લાઈસ પર ટમેટાની સ્લાઈસો મૂકી મસાલો છાંટી બટેટાની એક સ્લાઈસ વચ્ચે મૂકવી.

બીજી બ્રેડની સ્લાઈસ પર બટર ને શેઝવાન સોસ લગાવી ઉપર મૂકી, બંધ કરવી.

સેન્ડવીચ ઉપર ખમણીને ચીઝ ભભરાવી ઓવનમાં બેક કરવી.

બહાર કાઢી પીરસતી વખતે પ્લેટમાં મૂકી ઉપર ચીલી ને ટમેટો સોસના ટપકાંને કાકડી સ્લાઈસથી ડેકોરેટ કરવું.

સ્પગેટી વિથ ક્રીમ પટેટો

૪ બટેટાની સ્લાઈસ (બાફીને),

૨ ચમચા તેલ,

૨ ચમચા બટર,

૨ કેપ્સિકમની લાંબી ચીરી,

મીઠું,

થાઈમ પત્તી,

સ્પગેટી ૧ પેક.

સોસ માટે:

૧/૨ કપ બટર,

૧ ચમચી મેંદો,

૨ કપ પાણી,

મીઠું / મરીનો ભૂકો,

૧ કપ ચીઝ ખમણીને

૨ ચમચા બટર ગરમ થાય કે કેપ્સિકમની સ્લાઈસ સાંતળી લઈ કાઢી લેવી.

બટર ગરમ થાય કે તેમાં મેંદો નાખી સાંતળ્યા પછી બે મિનિટે પાણી ઉમેરવું. હલાવતા રહી, ઘટ્ટ થાય ત્યારે ચીઝ, મીઠું, મરી નાખો.

ઉકળવા આવે તેમ ધીમા તાપે હલાવવું. ઘટ્ટ વ્હાઈટ સોસ તૈયાર.

૨ ચમચા તેલમાં બાફેલા બટેટાની સ્લાઈસ સાંતળવી. (આછી બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી).

મીઠું, મરી છાંટવા. * સર્વિંગ પ્લેટમાં બટેટાની સ્લાઈસ ગોઠવી આજુબાજુ કેસિકમ ગોઠવવા. ઉપર ગરમ વ્હાઈટ સોસ રેડી મરીનો ભૂકો અને થાઈમ પત્તી ભભરાવવી.

સ્ટફ ખીચડી

સામગ્રી:

૧ કપ આખી નાચણી,
૧/૨ કપ બાસમતી ચોખા,
૧/૨ કપ વટાણા,
૨ નંગ બટેટું,
૪ મદ્રાસી કાંદા (વૈકલ્પિક),
મીઠું સ્વાદાનુસાર,
૨ નંગ નાનાં રીંગણાં.

સ્ટફિંગ માટે:

લાલ મરચું,
ધાણા જીરું,
કોથમીર,
કોપરું,
મીઠું,
હળદર,

ગરમ મસાલો, ભેગાં કરી બટેટામાં, રીંગણામાં, કાંદામાં કાપો પાડી સ્ટફિંગ ભરવું.

હવે ખીચડી માટે નાચણી, ચોખાને મિક્સ કરી ધોઈ લેવું, જરૂરિયાત પૂરતું પાણી નાખી બટેટા, કાંદા, વટાણા, રીંગણાં સાથે મિક્સ કરી પ્રેશર કૂકરમાં ૪ વ્હીસલ વગાડીને ચડવા દેવું, ગરમ-ગરમ ખીચડી-કઢી અથવા દહીં સાથે પીરસવું.

સ્ટીમ રેડ

સામગ્રી:

૧ કપ નાચણીનો લોટ,
૨ કપ પાણી,
મીઠું,
૨ ચમચી વાટેલા આદું-મરચાંની પેસ્ટ,
૧ ચમચી જીરું.

રીત:

ઉકળતા પાણીમાં જીરું, આદું-મરચાં અને લોટ નાખી વેલણથી બરાબર હલાવવું, પાણી બળી જાય એટલે બંધ કરવું. માઈકોવેવમાં પણ કરી શકાય. ગરમ તેલ સાથે પીરસો.

નાયણી સ્ટફ પરોઠા

સામગ્રી:

૨ કપ નાયણીનો બારીક લોટ,
૧/૨ કપ ઘઉંનો લોટ,
મીઠું,
મોણ નાંખીને પરોઠાનો લોટ બાંધવો.

સ્ટફિંગ માટે:

૧૦૦ ગ્રામ પનીર,
૨ નંગ કાંદા,
૧/૨ કપ કોથમીર,
ચાટ મસાલો,
ગરમ મસાલો,
મીઠું, ઘી.

રીત:

કાંદા ઝીણા સમારી તેમાં ખમણેલું પનીર, કોથમીર, મીઠું, ચાટ મસાલો, ગરમ મસાલો નાંખી પૂરણ તૈયાર કરવું. પરોઠા બનાવવા માટે બે લૂઆ લઈ અલગ અલગ બે પાતળા પરોઠા વણી એક પડ પર સ્ટફિંગ પાથરી બીજા પડથી સીલ કરવું. બધી કિનાર બંધ કરી ગરમ ઘીમાં બંને બાજુ ગુલાબી પરોઠા શેકવા, ગરમ ગરમ પરોઠા ચટણી સાથે પીરસવા.

ગાજરથી સ્ટફ્ડ ટિક્કી:

અડધો કિલો ગાજર, બે બાફેલાં બટાકાં, બે લીલી ડુંગળી, એક શિમલા મિરચ, એક લીલું મરચું, અડધો કપ ફલાવર, ચાર મોટી ચમચી મેંદો, એક નાની ચમચી સોયા સોસ, એક નાની ચમચી લીંબું રસ અને તેલ તળવા માટે.

સૌપ્રથમ ગાજરને છોલીને તેનો કસ કાઢી લો. તેને મીઠા અને લીંબુમાં લગાવીને ૧૦થી ૧૫ મિનિટ સુધી રાખો.

હવે કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરીને કાપેલી ડુંગળી ભૂની નાખો. ત્યાર બાદ શિમલા મિર્ય, ફલાવર, ચિલી સોસ, સોયા સોસ, મીઠું, લીલું મરચું નાખીને ૧૫ મિનિટ સુધી પકવો. હવે મિશ્રણને પ્લેટમાં નીકાળી લો.

મેંદાને ગૂથી લો. ગાજરનું બધું પાણી નીકાળી દો. મેંદાનો ગોળ આકાર બનાવીને તૈયાર મિશ્રણ અને ગાજર તેમાં ભરી અને ટિક્કી આકાર બનાવો. એક એક કરીને દરેક ટિક્કીને ગરમ તવી પર સેકી લો. લો તૈયાર છે તમારી સ્ટફ્ડ ગાજરની ટિક્કી.

શારલોત ઓફ બ્રોકલી એન્ડ ગોલ્ડન કોર્ન:

સામગ્રીમાં ૫૦ ગ્રામ મકાઈના દાણા, બ્રોકલી ૫૦ ગ્રામ, બારીક કાપેલી ડુંગળી અને લસણ, એક મોટી ચમચી મેંદો, ઓરેગાનો એક ચપટી, માખણ એક મોટી ચમચી, પેન્ને પાસ્તા ૫૦ ગ્રામ, સ્વાદ અનુસાર કાળા મરચાંનો પાઉડર, બે મોટી ચમચી ચીઝ અને એક એક લાલ-પીળું શિમલા મિર્ય.

હવે બારીક કાપેલી બ્રોકલીને ઉકાળી લો. તેને એક અલગ વાસણમાં મૂકો અને બીજી તરફ પેન્ને પાસ્તાને પણ ઉકાળી લો. ત્યાર બાદ એક મોટા તળેલા સોસ પેનમાં માખણ ગરમ કરી તેમાં લસણ અને ડુંગળી ભૂની નાખો. તેમાં બ્રોકલી, મકાઈના દાણાની સાથે ઓરેગાનો નાખો. મીઠું-મરચું સ્વાદ અનુસાર લો.

હવે એક ગોળ આકારનું વાસણ લઈ પેન્ને પાસ્તા ચારે બાજુ સેટ કરી તેમાં બ્રોકલી, મકાઈ અને ચીઝને મિક્સચરમાં ભરી થોડી વાર સેટ થવા મૂકી રાખો. ૨૦ મિનિટ બાદ પાસ્તા સંપૂર્ણ રીતે સેટ થઈ જશે.

સર્વ કરવાની અનોખી રીત-સોસ ફેલાવીને એક પડ બનાવી લો અને એ જ પ્લેટમાં મિશ્રણને ડીમોલ્ડ કરી ગાર્નિશ કરી શિમલા મિર્યથી પ્લેટ સજાવો.

ભાખરીનો શીરો:

સામગ્રી -

ભાખરી - ૫ નંગ,

ધી - ૩ ચમચા,

ગોળ/ખાંડ - ૫૦ ગ્રામ,

એલચીનો પાઉડર - અડધી ચમચી

જાયફળનો પાઉડર - ચપટી,

કાજુ, કિશમિશ - ૨ ચમચા

રીત-

સૌપ્રથમ ભાખરીને મિક્સરમાં ક્લશ કરી લો. એક પેનમાં ધી ગરમ કરી, તેમાં ભાખરીનો ભૂકો નાખી ધીમી આંચે શેકો. તે આછા બ્રાઉન રંગનો થાય અને તેમાંથી સુગંધ આવે એટલે જરૂર પ્રમાણે પાણી રેડો.

ત્યાર બાદ તેમાં ખાંડ નાખી ધીમી આંચે પાણી શોષાઈ જાય ત્યાં સુધી રાખો. તે પછી આંચ પરથી ઉતારી લઈ તેમાં એલચીનો અને જાયફળનો પાઉડર નાખી મિક્સ કરો. સર્વિંગ બાઉલમાં કાઢી ઉપર કાજુ-કિશમિશથી સજાવીને સર્વ કરો.

દૂધી પનીર બોલ્સ:

દૂધી - ૪૦૦ ગ્રામ,

પનીર - ૧૦૦ ગ્રામ ,

કોર્નફ્લોર - ૧ ચમચો ,

આફું - નાનો ટુકડો,

લીલાં મરચાં - ૨-૩ નંગ,

મીઠું - સ્વાદ પ્રમાણે ,

લાલ મરચું - ૧ ચમચી ,

દાડમના દાણા - થોડા ,

આમલીનો પાઉડર - ૧ ચમચી ,

ગરમ મસાલો - ૧ ચમચી ,

અધકચરા ક્લશ કરેલા ઘાણા - ૧ ચમચી ,

તેલ - તળવા માટે

રીત-

દૂધીને છોલીને છીણી લો. પનીરને મસળી નાખો. હવે દૂધી , પનીર, કોર્નફ્લોર, બારીક સમારેલાં આફું-લીલાં મરચાં, મીઠું અને બધા મસાલા ભેગા કરી લો. કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો. તૈયાર કરેલા મિશ્રણમાંથી નાના-નાના બોલ્સ બનાવીને ધીમી આંચે ડીપ ફ્રાય કરો. બ્રાઉન રંગના થાય એટલે એબ્સોર્બન્ટ પેપર પર કાઢી લેવા. ટેસ્ટી દૂધી-પનીર બોલ્સ ચટણી સાથે ગરમ ગરમ પીરસો.

પાપડ પિત્તા:

અત્યાર સુધી તમે મેદામાંથી બનેલો પિત્તા ખાધો હશે. આજે અમે તમને પાપડથી પિત્તા બનાવતા શીખવાડીશું, જેને તમે સરળ રીતે ઘરે બનાવી શકો છો.

પાપડના ચારેય ફ્લેવરમાંથી જે પસંદ હોય તે, બે ટામેટાં, એક ડુંગળી, એક મૂળો, બે લીલાં મરચાં, લીલાં ઘાણા,

બે લીંબુ અને સ્વાદ અનુસાર મીઠું સામગ્રી તરીકે લેવાં.

સૌપ્રથમ ટામેટાં, ડુંગળી, લીલાં મરચાં, ઘાણાંને બારીક કાપી લો. એ ધ્યાન રાખવું કે તેને અલગ અલગ ડિશમાં કાપવાં.

હવે મૂળાની છાલ કરી તેને વાટી દો. એક પછી એક દરેક પાપડને ઓવન કે માઇક્રોવેવમાં સેકી લો. જો ઘરમાં ઓવન કે માઇક્રોવેવ ન હોય તો તેને તવી પર ધીમી આંચ આપો.

સેકેલા પાપડ પર કાપેલી ડુંગળી, ટામેટાં, મૂળા અને લીલા મરચાં ફેલાવી દો. ત્યાર બાદ લીંબુનો રસ અને મીઠું નાખો. બારીક કાપેલાં ઘાણા સજાવો.

હવે તેની પર ટોમેટો સોસ નાખો બસ તૈયાર થઈ ગયો તમારો પાપડ પિત્તા.

ક્રિસ્પી રાઇસ પકોડા:

સામગ્રી-

ભાત - ૧ કપ,

ચણાનો લોટ - અડધો કપ,

સમારેલી ડુંગળી - ૧ નંગ,

સમારેલી કોથમીર - અડધો કપ,

લીલાં મરચાં - ૨ નંગ,

અજમો - અડધી ચમચી,

આદું-લસણની પેસ્ટ - અડધી ચમચી

મીઠું - સ્વાદ મુજબ, તેલ - તળવા માટે

રીત-

ડુંગળી અને લીલાં મરચાંને બારીક સમારો, ભાતને સહેજ મેશ કરો. હવે ડુંગળી, લીલાં મરચાં, આદું-લસણની પેસ્ટ, ચણાનો લોટ, અજમો, કોથમીર, મીઠું નાખી જરૂર પૂરતું પાણી રેડી પકોડાનું ખીરું તૈયાર કરો. તેલ ગરમ કરી, તેમાં ભાતના મિશ્રણમાંથી ધીમી આંચે પકોડા તળો. તેને એબ્સોર્બન્ટ પેપર પર કાઢો જેથી વધારાનું તેલ નીતરી જાય. લીલી ચટણી સાથે ખાવ.

હર્બલ હાર્ટ:

સામગ્રી

તુલસીનાં પાન - અડધો કપ,

સરગવાનાં પાન - અડધો કપ,

મીઠા લીમડાનાં પાન - ૧ કપ

ફૂદી, નાનાં પાન - અડધો કપ,
કોથમીર - ૧ કપ,
આદું - નાનો ટુકડો,
સમારેલી પાલક - અડધો કપ,
સમારેલી તાંદળજાની ભાજી - અડધો કપ,
લીલું/સૂકું લસણ - અડધો કપ,
લીલાં મરચાં - ૮-૧૦ નંગ,
લીંબુનો રસ - ૧ ચમચો,
રાગીનો લોટ - ૫૦ કપ,
સોયાનો લોટ - ૫૦ કપ,
ઘઉંનો લોટ - જરૂર પ્રમાણે,
અજમો - ૧ ચમચી,
મીઠું - સ્વાદ મુજબ,
તેલ/ઘી - જરૂર પ્રમાણે

રીત-

બધાં લીલાં પાન, લસણ, આદું, લીલાં મરચાં અને લીંબુના રસને મિક્સરમાં કશ કરી પેસ્ટ બનાવો. એક બાઉલમાં આ મિશ્રણ કાઢો. તેમાં રાગીનો લોટ, સોયાનો લોટ, મીઠું, અજમો અને જરૂર પ્રમાણે ઘઉંનો લોટ ઉમેરી મિશ્રણ બનાવો. આમાંથી લૂઆ લઇને વણો. પછી મોલ્ડથી હાર્ટ શેપ આપો. લોઢી પર તેલ મૂકી આને સાંતળી લો.

ચોકલેટ કપ વિથ સ્ટ્રોબેરી એન્ડ કીમ:

સામગ્રી -

ફૂકિંગ ચોકલેટનું છીણ - ૧ કપ,
પ્લાસ્ટિકના કપ - ૪ નંગ,
સ્ટ્રોબેરી - ૧૨ નંગ,
૬ ડું કીમ/મલાઇ - ૧ કપ,
બુરું ખાંડ - ૩ ચમચા

રીત

ચોકલેટને માઇક્રોવેવ અથવા ડબલ બોઇલરમાં ગરમ કરી પીગળે એટલે ખૂબ હલાવો. પ્લાસ્ટિકના કપની કિનારીએ નાનો કાપો કરો. તેમાં પીગળેલી ચોકલેટ રેડી ગોળ ફેરવો જેથી કપમાં ચોકલેટ ચોટી જાય. વધારાની ચોકલેટને નિતારી લો. આ કપને ફ્રીજમાં સેટ થવા મૂકો.

કીમમાં દળેલી ખાંડ ભેળવી તેને એકદમ ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી હલાવો. ચાર સ્ટ્રોબેરી રાખી બાકીની સ્ટ્રોબેરીને સમારી એક બાઉલમાં કાઢો. તેમાં ગળ્યું કીમ નાખીને મિક્સ કરો. હવે ફીજમાં મૂકેલા કપ કાઢી તેમાંથી કિનારીએ કરેલા કાપા પાસેથી જામેલી ચોકલેટનો કપ કાઢી લો. આ ચોકલેટ કપમાં સ્ટ્રોબેરીકીમ ભરો. તેના પર વઘેલું કીમ રેડો અને સ્ટ્રોબેરીની એક સ્લાઇસ મૂકી તરત જ સર્વ કરો.

હોટ એન્ડ સ્વીટ

સ્ટ્રોબેરી સ્ટ્રિકિંગસામગ્રી:

૧ કપ ફેશ કીમ,
૨૦ નંગ સ્ટ્રોબેરી,
સ્ટ્રિકિંગ માટે
૧ ચમચી કોકો પાઉડર,
૧ ચમચી ડ્રિકિંગ ચોકલેટ,
૨ ચમચી મેલ્ટેડ બટર,
૪ ચમચી બૂરું ખાંડ,
૪ ટીપાં લીંબુનો રસ,
૧/૨ કપ પાણી,
કોપરું (વૈકલ્પિક).
કોકો પાઉડર,

ડ્રિકિંગ ચોકલેટ,

ખાંડ મિક્સ કરી તેમાં મેલ્ટેડ બટર, પાણી નાખી ૫ મિ. ધીમા તાપે હલાવતાં રહેવું, ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી હલાવવું પછી તેમાં લીંબુનો રસ નાખી બંધ કરવું, ચોકલેટ સોસ તૈયાર.

રીત:

સ્ટ્રોબેરીના ઊભા બે ટુકડા કરવા. એક ભાગ પર ફેશ કીમ અને બીજા ભાગ પર ચોકલેટ સોસ લગાડીને બંધ કરવું. ફેશ કીમમાં ડીપ કરી ઉપર સૂકું કોપરું (વૈકલ્પિક) ભભરાવીને પ્લેટમાં સજાવવું. ૧૫ મિ. માટે ફિજમાં સેટ કરવું.

સ્ટ્રક્ડ પીઝા

સામગ્રી:

૧ પેકેટ પીઝા લોફ,
૧૦૦ ગ્રામ રિંગ પાસ્તા,
૧૦ નંગ બ્લેક ઓલીવ,
૧/૨ ચમચી ઓરંગાનો,
૧ ચમચી ચીલી ફ્લેક્સ,
૧/૨ ચમચી કોર્નફ્લોર,
૨ ચમચી ચીઝ, બટર,

૧ કપ ફણસી, ગાજર,
બેબીકોર્ન અધકચરા બાફેલા,
૧/૨ લિ. દૂધ.

રીત:

દૂધને ગરમ કરવું. કોર્નફ્લોર પેસ્ટ ઠંડા દૂધમાં નાખીને ઉકળતાં દૂધમાં નાખીને હલાવતા રહેવું, ઘટ્ટ થાય એટલે મીઠું, મરી, શાકભાજી, બાફેલા પાસ્તા નાખી તૈયાર કરવું, તેમાં ચીઝ નાખીને રેડી કરવું. પીઝા લોફ પર ઘટ્ટ પાસ્તા સ્પ્રેડ કરી ઉપર ઓલીવ રિંગ, ચીઝ ભભરાવીને માર્શકોવેવમાં ૫ મિ. ગરમ કરવું, ત્યાર બાદ ઉપર ઓરંગાનો, ચીલી ફ્લેક્સ ભભરાવીને, ચીલી સોસ, ટમેટો કેચઅપ સાથે ગરમ પીરસવું. ■

વેજ પફ

સામગ્રી:

૧ વાટકી ઘઉંનો લોટ,
૧/૨ વાટકી મેંદાનો લોટ બન્ને મિક્સ કરી તેમાં મીઠું,
૩ ચમચી મોણ નાખી લોટ બાંધવો. તેની રોટલીઓ બનાવવી.

સ્ટફિંગ માટે:

૧ નંગ બારીક સમારેલો કાંદો,
૧/૨ કપ છૂટું પનીર,
૧ નંગ બારીક સમારેલું ટમેટું,
૧ નંગ લાલ બેલ પેપર,
૪ નંગ ફણસી ઝીણી સમારેલી,
૧/૨ કપ પાલકની પેસ્ટ,
મીઠું,

ગરમ મસાલો,

મરી,
બટર,
૨ નંગ ચીઝ.

રીત:

કાંદાને બટરમાં સાંતળી ફણસી નાખવી. થોડી ચડી જાય ત્યારબાદ કેપ્સીકમ (લાલ બેલ પેપર), ટમેટું, પનીર, મીઠું, ગરમ મસાલો, મરી નાખીને ૧૫ મિ. ધીમા તાપે એકરસ કરવું. પાલકની પેસ્ટ કરી તેમાં મીઠું, ચાટ મસાલો, થોડી આમલીની ચટણી મિક્સ કરી પેસ્ટ તૈયાર કરવી. હવે રોટલીને પ્લેટમાં રાખી તેમાં પહેલા પાલક પેસ્ટ બરાબર લગાડી (ઘટ્ટ પેસ્ટ) ઉપર ચીઝ પ્રમાણસર ખમણીને સ્ટફિંગ સ્પ્રેડ કરવું. હલકે હાથે રોલ કરી અને અવનમાં બેક કરવું.