

खाऊ आनंदे!

३१ दिवसांचे १०० हून अधिक पदार्थ

राजेश्री शिंपी
डॉ. सुजाता चव्हाण

अर्पण

आम्हाला सहज सोपा आणि चविष्ट स्वयंपाक शिकवणाऱ्या आमच्या आईस.....

प्रस्तावना

रोज तिन्ही त्रिकाळ काय नविन करायचे असे काही वेळा वाटते ready reckoner हाताशी असला तर मदत होईल अशा उद्देशाने हे पुस्तक लिहिले.

निरोगी रहाण्यासाठी आपला आहार खूप महत्वाचा असतो. चौरस आहार असणे महत्वाचे असते. हवामान. भौगोलिक ठिकाण ह्या नुसार आहार बदलावा लागतो.

भारतातील जेवणात सर्व घटकांचा समावेश असतो. पानात डावीकडचे, उजवीकडचे पदार्थ असे वेगवेगळे पदार्थ असतात. पण आजच्या धकाधकीच्या जीवनात हे सर्व करणे अशक्य होते. निरोगी जीवनासाठी ह्याचा विचार तर करावा लागतो. फास्ट फूड हे अपायकारक ठरते, असे वारंवार सांगितले जाते. साग्रसंगीत जेवण बनविण्यास तेवढा वेळ नसतो वा तसा करता येत नसतो. हल्ली युवक/ युवती शिक्षणासाठी वा नोकरी निमित्त परदेशी रहातात व तेथे एकटे रहात असतात. अश्यावेळी जर स्वतः स्वैपाक करू शकले तर जेवणाची आबाळ होत नाही. स्वैपाक ही कला तसेच शास्त्र आहे. 'स्वैपाक करणे' हे इतर गोष्टी आपण शिकतो तसेच शिकण्यासारखे आहे. प्रत्येकाला भूक लागते व खावेही लागते म्हणूनच प्रत्येकाने ते शिकून घेणे गरजेचे आहे. कोणत्याही वयात हे शिकता येते. फक्त लहान मुलांनी शिकतांना सुरक्षितपणे ते शिकावे. गॅस तसेच सुरी वा विळीचा वापर सावधपणे करावा व कोणी मोठी व्यक्ती सोबत असतांना ह्या गोष्टी वापराव्यात. स्वयंपाकघर ही प्रयोगशाळा असते. विज्ञान वापरलेले दिसते. स्वैपाक आनंदाने करावा. स्वतः आनंदी अनुभव घ्यावा व खाणाऱ्यांनाही आनंद द्यावा.

प्रत्येक कुटुंबाची एक विशिष्ट खाद्यपद्धती असते. कुटुंबाच्या आवडीनिवडी व सवयी असतात. ह्या पुस्तकात आम्ही महिनाभराचे दर दिवसाचे मेनू देत आहोत. ते मेनू ठरवतांना दिवसभरात सर्व प्रकारच्या अन्नघटकांचा समावेश होईल अशी काळजी घेतली आहे. दिवसभरात सकाळची न्याहारी, दुपारचे जेवण व रात्रीचे जेवण अश्याप्रकारे मेनू तयार केला आहे. तसेच वारंवार सारखाच पदार्थ येऊ दिला नाही. रविवार म्हणजे सुट्टीचा दिवस म्हणून थोडा बदल केला आहे. काही दिवस उपवासाचे मेनू आहेत. आपण उपवास करित नसलो, तरी बदल म्हणून ते खाऊ शकतो.

घरच्यांच्या आवडीनिवडी महत्वाच्या! तसेच खाणाऱ्यांचे पथ्य सांभाळून वेगवेगळे जिन्नस बनवणे हे आव्हान असते. आनंदाने केल्यास त्यातून समाधानही मिळते. कधी कौतूकाची थाप पाठीवर पडली तर सोन्याहून पिवळे! आपले शरीर, आपली गरज व वस्तूची उपलब्धता बघावी लागते. घरात काय आहे हे बघून बेत बनवावा लागतो. आपल्याला काय योग्य ते ठरवून बेत करावा. दिवसभराच्या जेवणातून शक्यतो समतोल आहार असावा असा प्रयत्न केला आहे. दुपारी जड जेवण झाले तर रात्री हलके खाणे गरजेचे ठरते हे लक्षात ठेवून बेत बनवले आहेत.

आम्ही मराठी व शाकाहारी म्हणून फक्त शाकाहारी पदार्थ दिले आहेत. एक भाजी वेगवेगळ्या प्रकाराने करता येते. सहसा जेवणात सुकी व रस्सा भाजी असते. वरणाचे पण भरपूर प्रकार आहेत. भात- साधा पांढरा आणि साधे पिवळे वरण वरून साजूक तूपाची धार, मेतकूट आणि सुकी बटाटा भाजी म्हणजे तर पर्वणीच! तरीही बदल हवा म्हणून कधी चमचमीत जेवण छान वाटते. कधी चायनीज प्रकार बरे वाटतात. कधी भेळपूरी, पाणीपुरी आवडते. वेगवेगळे पदार्थ आपण खातो. पण वरणभात भाजीपोळीची आठवण येतेच आणि त्याशिवाय पोटभर खाल्यासारखे वाटत नाही. पंचपक्वान्ने असले तरी वरणभाता शिवाय जेवण झाले असे वाटत नाही. पुस्तकाच्या शेवटी पोळी, भाकरी ची पाककृती दिली आहे. आपल्या आवडीप्रमाणे त्यातील कुठलाही प्रकार करता येईल. तसेच संपूर्ण दिवसाच्या उपवासाचे मेनू दिले आहेत.

पुस्तकातील सर्व पदार्थांचे प्रमाण दिले आहे. साधारणपणे चार व्यक्तींना पुरेल असे हे प्रमाण आहे. परंतु प्रत्येकाने करतांना त्यांच्या गरजेनुसार तेवढे पदार्थ त्या प्रमाणात कमी जास्त घ्यावेत. यातील कपाचे प्रमाण हे २०० मिली. च्या लाल कपाचे आहे. यात आपण धान्य घेतले तर ते १०० ग्रॅम होते व पीठ घेतले तर १२० ग्रॅम होते.

हे पुस्तक नव्याने स्वैपाक शिकणाऱ्यांना मार्गदर्शक ठरावे ही आशा. तसेच कधी कधी काय करावे हे सुचत नाही, अश्यावेळी हे पुस्तक मदत करेल ही आशा आहे. आता महिनाभराचे मेनू देत आहोत, परंतु लवकरच संपूर्ण वर्षभराचा मेनू द्यायचा आमचा मानस आहे.

हे पुस्तक ई साहित्य प्रकाशनाने तुम्हां सर्वापर्यंत पोहोचविले ह्याबद्दल त्यांचे मनापासून आभार!

राजेश्री शिंपी

डॉ. सुजाता चव्हाण

न्याहारी

ओट्स डोसा

१/४ कप पांढरी उडीद डाळ व १ टीस्पून मेथी दाणे दोन तास भिजवून ठेवावे.
 १ १/२ कप ओट्स व १/४ कप पोहे धुवून घेणे व थोडे पाणी घालून १० मिनिटे ठेवावे.
 सर्व एकत्र करून मिक्सर मधून बारीक वाटून घ्यावे. गरज वाटल्यास अजून थोडे पाणी घालावे. पीठ मुरण्यासाठी
 ५-६ तास झाकून ठेवावे. १ टीस्पून मीठ टाकून कालवून घ्यावे. नॉनस्टिक पॅनवर तेल लावून घ्यावे व डोसा करावा.

हिरवी चटणी

कोथिंबीर, पुदिना, हिरवी मिरची, लसूण, मीठ, लिंबाचा रस, जीर

कोथिंबीर चिरून १/२ कप, पुदिना १/२ कप, २-३ हिरवी मिरची, २-३ पाकळ्या लसूण, १/४ लिंबाचा रस, जीर,
 १/२ टीस्पून मीठ थोडेसे पाणी घालून मिक्सर मध्ये बारीक वाटून घ्यावे.



दुपारचे जेवण

भेंडी भाजी, पोळी, फळांची कोशिंबीर

भेंडी - चिरुन ४ कप. तेल - १ टेबलस्पून, मीठ - १ टीस्पून, हळद- १/२ टीस्पून, तिखट - ३ टीस्पून, धणेजीर पावडर - १ टीस्पून, कढीपत्ता, लिंबाचा रस - १/४ टीस्पून, राई - १/२ टीस्पून, जिरे - १/२ टीस्पून, हिंग- १/८ टीस्पून, कोथिंबीर- चिरुन १ टेबलस्पून

भेंडीची भाजी करण्यासाठी पसरट भांडे / पॅन वापरावे.

पॅन मध्ये तेल घालून त्यात राई, जिरे, हिंग टाकून ते तडतडल्यावर कढीपत्ता टाकावा. मग चिरलेली भेंडी टाकून ३ ते ४ मिनिटे मध्यम आचेवर परतवावे. आता त्यात हळद, मीठ, घालून मिक्स करून झाकण ठेवून भेंडी शिजवून घ्यावी. साधारण ३ ते ४ मिनिटात भेंडी शिजते. त्यात आवडीपरमाणे तिखट, धणेजीर पावडर, लिंबाचा रस टाकून नीट मिक्स करावे. २-३ मिनिटात भेंडीचा चिकटपणा कमी होतो. त्यानंतर १ मिनिट मोठ्या आचेवर परतवून घ्यावे. शेवटी बारीक चिरलेली कोथिंबीर टाकावी.

पोळी

पोळीची पाककृती पुस्तकात शेवटी दिली आहे. कृपया ती वाचावी.

फळांची कोशिंबीर

घरी जी फळे असतील ती बारीक चिरुन घ्यावीत. फळे १ कप असतील तर १/२ कप दही, १/८ टीस्पून मीठ, १/२ टीस्पून साखर/मध घालून मिक्स करावे.

रात्रीचे जेवण

काकडी पराठा

२ काकडी,
३/५ हिरवी मिरची,
१/४ कप कोथिंबीर,
१/२ इंच आले,
१/२ टीस्पून जीरे,
१/२ टीस्पून ओवा
एकत्र करून वाटून घ्यावे.

२ वाटी कणिक, १/४ वाटी बेसन एकत्र करून त्यात १ टीस्पून मीठ, वाटलेले काकडीचे मिश्रण टाकून पीठ भिजवून घ्यावे. लगेचच त्याची पोळी लाटून तव्यावर . दोन्ही बाजूंनी खरपूस भाजावी. तेल / तूप / बटर लावावे. टोमॅटो सॉस बरोबर वाढावा.



न्याहारी

दूधी मुटकुळे, टोमॅटो सॉस

दूधी भोपळा किसून पिळून त्याचे पाणी काढून घ्यावे. किस साधारण १ कप घेतला तर ३-४ हिरवी मिरची किंवा २ टीस्पून तिखट, ४-५ लसूण पाकळ्या, १/२ इंच आले, १/२ टीस्पून जिरे वाटून घ्यावे. किसलेला दूधी, वाटण, १/२ कप ज्वारी पीठ, १/२ कप बेसन, १/४ कप तांदूळ पीठ, १.५ टीस्पून मीठ, १/४ टीस्पून तेल घालून घट्टसर गोळा तयार करावा. गरज वाटल्यास पाणी घालावे. त्याचे छोटे छोटे गोळे करून लंबगोल मुटकुळे बनवावेत.

मुटकुळे दोन प्रकाराने शिजवून घेता येतात.

पद्धत १: चाळणीला तेल लावून त्यात मुटकुळे मांडून घ्यावेत. एका भांड्यात पाणी ठेवून ते उकळायला लागले की चाळणी त्यावर ठेवावी. वाफ बाहेर जाणार नाही असे झाकण ठेवून १०-१२ मिनिटे वाफवावेत. थंड झाल्यावर पॅन मध्ये तेलावर परतवून घ्यावेत.

पद्धत २: पॅन मध्ये २ टे स्पून तेल घालून ते गरम झाले की तयार मुटकुळे एका बाजूला एक रचावेत. झाकण ठेवून मंद आचेवर ५ मिनिटे शिजू द्यावे. आता सर्व मुटकुळे उलटवून दुसऱ्या बाजूने झाकण ठेवून मंद आचेवर ५ मिनिटे शिजू द्यावे. शिजल्यावर २ मिनिटे झाकण काढून परतवावे.



दुपारचे जेवण

पालक भाजी, भाकरी

पालक साफ करून घेणे. थंड पाण्यात स्वच्छ धुवून घ्यावा. गरम पाण्यात थोडे मीठ टाकून त्यात पालक टाकून २ मिनिटे शिजवून घ्यावा. नंतर पाण्यातून काढून थंड पाण्यात टाकावा. पालक वाफवलेले पाणी फेकून घ्यावे.

वाफवलेला पालक १ कप असेल तर २-३ हिरवी मिरची, ४-५ लसूण पाकळ्या, ५-६ काजू वाटून घ्यावे. कढईत १ टीस्पून तेल घालून त्यात १ टीस्पून जीरे टाकून चिमूटभर हिंग टाकावे. २ लवंगा, १ स्टार फुल, २ मिरे, १ तमालपत्र टाकावे. त्यात १ कांदा बारीक चिरलेला टाकावा. १ टीस्पून बटर/तूप घालून कांदा परतवावा. कांदा परतवतांना चिमूटभर मीठ टाकावे. वाटलेला पालक टाकून त्यात १ टीस्पून मीठ टाकावे. १/२ टे स्पून मक्याचे पीठ / बेसन घालून मिक्स करून घ्यावे. १/२ टीस्पून साखर टाकून थोडे (१/२ कप) पाणी घालून भाजी ५ मिनिटे मंद आचेवर झाकण ठेवून शिजू द्यावे. शेवटी १/४ टीस्पून कसुरी मेथी टाकावी.

भाकरी

ज्वारी / बाजरी पीठ, पालकाचे पाणी.

भाकरी साठी पीठ मळून मळून भिजवावे लागते. लागत लागत पाणी घालून पीठ मळावे. पिठावर थापून किंवा लाटून भाकरी करता येते. तवा गरम झाल्यावर त्यावर भाकरी टाकावी. वरच्या भागाला पाणी लावून घ्यावे. पाणी सुकल्यासारखे झाले की परतवून दुसरी बाजू चांगली शेकून घ्यावी. नंतर गॅस वर शेकून घ्यावी.



रात्रीचे जेवण

चटपटीत नारळ भात

ओले खोबरे किस १ कप, चिंच लिंबा एवढी, तेवढाच गूळ, ३ हिरवी मिरची, १/४ टीस्पून हिंग, १.५ टीस्पून, १/२ टीस्पून मीठ, १/४ टीस्पून जीरे, १०-१२ पाने कढीपत्ता, १/२ कप बारीक चिरुन कोथिंबीर एकत्र करून वाटून घेणे.

१.५ कप तांदूळ धुवून दुप्पट पाणी घालून भात शिजवून घ्यावा.

कढईत २ टीस्पून तेल, १/२ टीस्पून जीरे, १/२ टीस्पून मोहरी, १०-१२ काजू, १ टीस्पून उडीदडाळ, १ टीस्पून चणाडाळ, ४-५ लाल मिरची, १०-१२ कडीपत्ता टाकून फोडणी करून त्यात वाटलेला मसाला टाकून २ मिनिटे परतवून भात टाकून कालवून घ्यावे व २ मिनिटे झाकण ठेवून वाफवून घ्यावे.



न्याहारी

उपवासाचा डोसा, बटाटा फलाहार / मिल्कशेक/

१ कप भगर, १/४ कप साबूदाणा दोन्ही एकत्र करून मिक्सरमधून बारीक वाटून घ्यावे. त्यात १/४ कप दही, २ हिरव्या मिरच्या व १/२ इंच आलं व १ चमचा जीरे घालून परत वाटणे व भांड्यात काढून घ्यावे. लागेल तसे पाणी घालून मिश्रण पातळ करावे. १ टीस्पून मीठ व १ टीस्पून साखर घालून गरम तव्यावर डोसा तेल / तूप लावून डोसा पसरावावा.

बटाटा भाजी

३-४ बटाटे उकडवून कुस्करावेत. कढईत २ टीस्पून तेल/ तूप घालून १/२ टीस्पून जीरे व १/४ टीस्पून हिंग टाकून फोडणी करावी. त्यात बटाटा टाकून कालवावे. ३/४ टीस्पून मीठ व १/२ टीस्पून लिंबू रस घालून मिक्स करून झाकण ठेवावे व एक वाफ आणावी. २ कप बासमती तांदूळ धुवून पाणी काढून अर्धा तास ठेवावा.



दुपारचे जेवण

पुलाव, रायते, पापड

पुलाव साठी लागणाऱ्या भाज्या आपल्या आवडीनुसार घ्याव्यात.

गाजर, फ्लॉवर, फरसबी, भिजलेला वाटाणा/मटार, बटाटा, कांदा. सर्व भाज्या उभ्या चिरून प्रत्येकी अर्धा कप घ्याव्यात.

खडा मसाला - तमालपत्र १, लवंग २, मिरे ४, दालचिनी १ इंच.

हिरवी मिरची - ३-४ व लसूण - ४-५ पाकळ्या दोन्ही एकत्र करून जाडसर वाटावे.

कढईत २ टेबलस्पून तेल/तूप टाकून त्यात १ टीस्पून मोहरी, १/२ टीस्पून जीरे व खडा मसाला टाकावा. थोडा तडतडल्यावर त्यात मिरचीचे वाटण व कांदा टाकून चिमूटभर मीठ टाकावे. कांदा थोडा परतवून घ्यावा. सर्व भाज्या टाकून त्या पण २ मिनिटे परतवून घ्याव्यात. भिजलेले तांदूळ टाकून पुन्हा १ मिनिटभर परतवावेत. त्यात १.५ टीस्पून मीठ टाकून ३ कप पाणी टाकावे. मिक्स करून झाकण ठेवून मंद आचेवर १५-२० मिनिटे शिजू द्यावे. दर ५ मिनिटाने हलवून घ्यावे. शेवटी १/४ टीस्पून लिंबूरस टाकावा व २ टीस्पून तूप आवडत असल्यास टाकावे.

हाच पुलाव कुकरमध्ये करायचा असेल तर पाणी टाकल्यावर उकळ आली की लिंबू रस, तूप घालून मग झाकण लावावे व १ शिटी करावी. कुकर थंड झाल्यावर उघडावा.

रायते

१ कांदा, १ टोमॅटो, १/२ काकडी बारीक चिरून घ्यावी. १ कप दही पाणी न टाकता घुसळून घ्यावे. त्यात चिरलेली काकडी, कांदा, टोमॅटो टाकून १/४ टीस्पून मीठ, १/४ टीस्पून काळे मीठ, १/२ टीस्पून साखर टाकून नीट मिक्स करावे. वरून थोडी बारीक चिरलेली कोथिंबीर टाकावी.

उडीद पापड भाजावा.



रात्रीचे जेवण

उडीद डाळ पराठा

१/२ कप सालासकट काळी उडीदडाळ अर्धा तास पाण्यात भिजवावी. पाणी काढून घ्यावे. कढईत २ चमचे तेल, १ टीस्पून जीरे, १/२ टीस्पून हिंग, १/२ टीस्पून हळद, १ टीस्पून तिखट, ३-४ हिरवी मिरची, १/२ इंच आले, १/२ टीस्पून धणे पुड, १ टीस्पून मीठ घालून परतवून त्यात वाटलेली डाळ टाकावी. सर्व नीट मिक्स करून डाळीतले पाणी कोरडे होईपर्यंत परतवावे.. गार झाल्यावर मिक्सर मधून जाडसर दळावे. हे सारण झाले.

कणिक २ कप, १/४ टीस्पून मीठ, २ टीस्पून तूप, १/२ टीस्पून ओवा, १/४ टीस्पून हळद, ३/४ ते १ कप पाणी लागेल तसे घालून घट्ट भिजवणे. ५ मिनिटे भिजू द्यावे. छोटा गोळा घेऊन त्याची लहान पारी लाटावी, त्यात सारण भरून बंद करून त्याचा पराठा लाटावा. गरम तव्यावर तेल लावून खरपूस भाजावा.



न्याहारी

ड्राय फ्रूट्स

मिल्कशेक

चिकू / आंबा/ केळे / सफरचंद / सीताफळ / पपई / खरबूज यापैकी कुठलेही फळ घ्यावे. फोडी करून घ्याव्यात. मिक्सरच्या जारमध्ये टाकून साखर / मध टाकून दूध टाकावे व वाटावे.



दुपारचे जेवण

थालीपीठ, दही, सलाड

थालीपीठाची भाजणी असेल तर २ कप, नसेल तर ज्वारीचे पीठ १.५ कप व १/४ बेसन, १/४ तांदूळ पीठ एकत्र करुन घ्यावे.

२ मोठे कांदे चिरुन, कोथिंबीर / पालक असेल तर १/२ कप चिरुन, २ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून मीठ, १/२ टीस्पून हिंग, १/४ टीस्पून हळद, १ टेबलस्पून धणे जीरे पावडर एकत्र करुन त्यात पीठ टाकावे. थोडे थोडे पाणी टाकून पीठ भिजवावे.

तवा थोडा गरम करुन त्यावर तेल पसरवून घ्यावे. थालीपीठाचा गोळा त्यावर थापावा. गरम तव्यावर थापणे शक्य नसेल तर प्लॅस्टिकच्या कागदावर तेल लावून थालीपीठ त्यावर पसरुन घ्यावे. मध्ये मध्ये बोटाने भोक करावे. तव्यावर तेल पसरवून त्यावर टाकावे. वरुन पुन्हा थोडे तेल टाकून झाकण ठेवून ५ मिनिटे मंद आचेवर शिजू द्यावे. उलटवून दुसऱ्या बाजूने २-३ मिनिटे शिजू द्यावे. खरपूस भाजावे. घट्ट दही व काकडी टोमॅटो बरोबर वाढावे.



रात्रीचे जेवण

हराभरा पुलाव

तांदूळ - १ कप धुवून पाणी काढून १५ मिनिटे ठेवावे, पालक / कोथिंबीर + पुदीना - १.५ (दीड) कप (धुवून जाडसर चिरलेला), हिरवी मिरची - तिखट २, कमी तिखट ४, लसूण - ४ पाकळ्या, लिंबू रस - १ टे.स्पून, वेलची - २ अख्खी, जिरे - १ टी स्पून, खवलेला नारळ - २ टे.स्पून, कांदा - १ मध्यम आकाराचा उभा कापून, तेल - १ टी स्पून, तूप - १ टी स्पून, मीठ - ३/४ (पाऊण) टी स्पून, साखर - १/२ (अर्धा) टी स्पून, पाणी - १.५ (दीड) कप.

चिरलेला टोमॅटो आणि डाळींब वरून घेण्यासाठी.

मिक्सर जार मध्ये पालक/कोथिंबीर + पुदीना, हिरवी मिरची, लसूण, लिंबू रस व १ टे स्पून पाणी टाकून बारीक करून घ्यावे. कुकरमध्ये तेल टाकून त्यात जिरे व वेलची टाकावी. जिरे तडतडले की त्यात कांदा टाकून गुलाबी होईपर्यंत परतवावा. आता तांदूळ टाकून २-३ मिनिटे परतवावे. त्यात वाटलेला पालक टाकून २ मिनिटे परतवावे. आता नारळ, मीठ, साखर, तूप व पाणी टाकून नीट मिक्स करावे. कुकरचे झाकण लावून गॅस मंद आचेवर करावा. (मोठ्या आचेवर भात कुकरला लागू शकतो) कुकरची १ शिट्टी झाली की अजून ५ मिनिटे शिजू द्यावे. कुकर थंड झाल्यावर उघडून हलक्या हाताने मिक्स करावे. हराभरा पुलाव वरून टोमॅटो व डाळींबाचे दाणे टाकून वाढावा.



न्याहारी

कणकेचे धिरडे, लोणचे

कणिक दोन कप, दोन टेबलस्पून तांदूळ पीठ, दोन टेबलस्पून बेसन, पाच-सहा हिरव्या मिरच्या, आठ नऊ लसणाच्या पाकळ्या, अर्धा इंच आलं, एक टीस्पून जीरे, अर्धा टी स्पून ओवा, एक टीस्पून तीळ, आवडत असेल तर मिक्स हर्ब्स एक टीस्पून, अर्धा टी स्पून चिली फ्लेक्स. दीड टीस्पून मीठ. हिरवी मिरची, लसूण, आलं वाटून घ्यावे.

सर्व पीठे, वाटलेला मसाला, बाकीचे सर्व साहित्य एकत्र करून त्यात एक टीस्पून तेल घालावे व लागेल तसे पाणी घालून पीठ भिजवावे. पीठ भजीच्या पिठापेक्षा थोडे पातळ असावे. पाच मिनिटे भिजू द्यावे. नॉनस्टिक तव्यावर तेल लावून घ्यावे. तवा थोडा गरम झाला की त्यावर तयार पिठाचे धिरडे पसरवावे. झाकण ठेवून दोन मिनिटे होऊ द्यावे. गॅस मिडीयम असावा. झाकण काढून थोडी वाफ गेल्यावर धिरडे उलटवून घ्यावे. दुसऱ्या बाजूने दोन मिनिटे होऊ द्यावे. कैरी / लिंबू / मिक्स लोणच्याबरोबर वाढावे.



दुपारचे जेवण

उसळ पाव

मोड आलेली मटकी एक कप, एक मध्यम आकाराचा कांदा, एक टोमॅटो, हिरवी मिरची दोन, लसूण पाकळ्या तीन ते चार, आलं पाव इंच, आवडत असेल तर दोन टेबलस्पून सुक्या खोबऱ्याचा कीस, आवडत असल्यास एक बटाटा.

मटकी स्वच्छ धुऊन घ्यावी. कांदा टोमॅटो आणि बटाटा चिरून घ्यावा. हिरवी मिरची, लसूण, आलं आणि खोबरे वाटून घ्यावे.

कढईत एक टेबलस्पून तेल घालावे. तेल गरम झाले की त्यात एक टीस्पून राई, एक टीस्पून जिरे, पाव टीस्पून हिंग, कढीपत्ता घालून फोडणी करावी. वाटलेली मिरची, कांदा, टोमॅटो घालावे. थोडे मीठ घालून मंद गॅसवर तीन ते चार मिनिटे परतवावे. अर्धा टीस्पून हळद, एक टी स्पून धने जिरे पावडर, तीन टीस्पून तिखट, एक टीस्पून गरम मसाला, दीड टीस्पून मीठ घालून मिक्स करावे. एक मिनिटभर परतून घ्यावे. आता मटकी व अर्धा टी स्पून गुळ टाकून पुन्हा नीट मिक्स करावे व दोन कप पाणी घालून झाकण ठेवून मटकी शिजू द्यावी. मटकी शिजली की वाढताना त्यावर चिरलेली कोथिंबीर आणि लिंबू घालून द्यावे.



रात्रीचे जेवण

टोमॅटो भात

तांदूळ - १ कप धुवून अर्धा तास पाण्यात भिजवून घ्यावे. टोमॅटो - ३ मध्यम आकाराचे मिक्सर मध्ये वाटून घ्यावे. तेल - १ टेस्पून, कांदा - १ उभा चिरून, बटाटा - १ उभा चिरून, राई - १/२ (अर्धा) टीस्पून, जिरे - १ टीस्पून, लवंग - ३, मिरी - ४-५, दालचिनी - १ इंच, तमालपत्र - २, आले पेस्ट - १ टीस्पून, चिली फ्लेक्स - १ टीस्पून, मीठ - १ टीस्पून, हळद - १/२ (अर्धा) टीस्पून, लाल तिखट - १/२ (अर्धा) टीस्पून, पाणी - १ आणि ३/४ (पाऊण) कप, साखर - १ टीस्पून, कसुरी मेथी - १/४ (पाव) टीस्पून, कोथिंबीर - १ टेस्पून, तूप - १ टेस्पून.

गरम कढईत तेल टाकून राई व जिरे टाकावे. तडतडू घ्यावे. त्यात तमालपत्र, लवंग, मिरी, दालचीनी टाकून मिनिटभर परतवावे. आता कांदा टाकून गुलाबी होईपर्यंत परतून घ्यावा. नंतर बटाटा टाकून २ मिनिटे परतवावे. आले पेस्ट, वाटलेला टोमॅटो व १/४ (पाव) टीस्पून मीठ टाकून नीट मिक्स करावे. झाकण ठेवून मंद आचेवर ५ मिनिटे शिजू घ्यावे. चिली फ्लेक्स, हळद, लाल तिखट टाकून नीट मिक्स करावे. तांदूळ व मीठ टाकून मिक्स करून ३ मिनिटे परतवावे. पाणी आणि साखर टाकून मिक्स करून झाकण ठेवावे. ७-८ मिनिटे मंद गॅसवर शिजू घ्यावे. नंतर कसुरी मेथी टाकून मिक्स करून पुन्हा २ मिनिटे झाकण ठेवून शिजू घ्यावे. २ मिनिटांनी कोथिंबीर टाकावी, मिक्स करून पुन्हा २ मिनिटे झाकण ठेवून शिजू घ्यावे. शेवटी तूप टाकून हलक्या हाताने मिक्स करावे व मिनिटभर शिजू घ्यावे.



न्याहारी

पोहे ईडली, नारळाची चटणी

पोहे ईडली

१ वाटी पोहे वाटून घ्यावे. १ कप दही, १.५ कप रवा / ईडली रवा, २ कप पाणी, १ टी स्पून मीठ घालून व्यवस्थित मिक्स करून घ्यावे. ३० मिनिटे झाकून ठेवावे. ईडली ज्यात करायची आहे त्यात पाणी गरम करायला ठेवावे. ईडली पात्राला तेल लावून घ्यावे. भिजलेल्या पिठात १ टी स्पून इनो टाकून पुन्हा मिक्स करून घ्यावे. लगेचच ईडली पात्रात मिश्रण टाकावे. ईडली १०-१२ मिनिटे वाफवून घ्यावी.

नारळाची चटणी

खवलेला नारळ अर्धा कप, एक टेबल स्पून फुटाण्याची डाळ, दोन ते तीन हिरवी मिरची, दोन लसूण पाकळ्या, १ टे स्पून कोथिंबीर, १ टे स्पून पुदिना, १ टी स्पून जीरे, १/२ टी स्पून मीठ सर्व एकत्र करून मिक्सरवर बारीक वाटावे. हवी असल्यास वरून राई जिरे आणि उडदाची डाळ याची फोडणी करावी.



दुपारचे जेवण

गोड आंबट वरण, भात

आंबट गोड वरण

तूरडाळ / मुगडाळ / मसूरडाळ १/४ कप, कोकम आगळ १ टेस्पून आगळ नसल्यास ८-९ कोकम गरम पाण्यात भिजवून घ्यावेत, गुळ ३ टेस्पून.

डाळ स्वच्छ धुऊन कुकर मधे डाळ १ कप पाणी, २ थेंब तेल घालून ३-४ शिट्टी करून शिजवून घ्यावी. भांड्यात १ टे स्पून तेल/तूप घालून त्यात १ टीस्पून मोहरी, १ टीस्पून जीरे, अर्धा टी स्पून हिंग घालून फोडणी करावी. अर्धा टी स्पून हळद, १ टीस्पून तिखट टाकून लगेचच शिजलेली डाळ घालावी. कोकम आगळ/ कोकम भिजवले ते पाणी, गुळ, मीठ, १ टी स्पून तिखट आणि २.५ कप पाणी घालून एक उकळी आल्यावर गॅस मंद करून ५ मिनिटे हौऊ द्यावे. तेलाची फोडणी केली असेल तर शेवटी १ टीस्पून तूप घालावे.

भात

तांदूळ २ कप, पाणी ४ कप

तांदूळ स्वच्छ धुऊन पाणी व हवे असल्यास १/२ टीस्पून मीठ घालून कुकरला लावावा. ३ शिट्टी कराव्यात.



रात्रीचे जेवण

पालक पराठा

पालक - २०-२५ पाने, हिरवी मिरची - ४-५, लसूण - ८-९ पाकळ्या एकत्र करून मिक्सर मध्ये जाडसर वाटून घ्यावे.

वाटलेले मिक्स, २ कप कणिक, १/४ कप बेसन, २ टे स्पून तांदूळ पीठ, १ टीस्पून मीठ, १ टीस्पून तीळ, १ टीस्पून जीरे, १/४ टीस्पून हिंग टाकून पीठ मळून घ्यावे. पीठ सैल वाटल्यास अजून थोडी कणिक घालावी. लगेचच त्याचा गोळा घेऊन पराठा लाटावा. गरम तव्यावर बटर / गार्लिक बटर लावून खरपूस भाजावा. टोमॅटो केचप बरोबर वाढवा.

रविवार ब्रंच

रगडा पॅटीस



रगड्यासाठी पांढरे वाटाणे २ कप शनिवारी रात्रीच भिजत घालावेत.

१४ ते १५ मध्यम आकाराचे बटाटे उकडून घ्यावेत. ओल्या नारळाच्या कीस १/२ कप, हिरवी मिरची ५-६, कोथिंबीर बारीक चिरून १/२ कप, जिरे १/२ टीस्पून. सर्व मिक्सर जारमध्ये एकत्र घ्यावे व पाणी न घालता वाटून घ्यावे.

वाटाणे कुकरमध्ये घालून त्याच्यात चिमूटभर खाण्याचा सोडा व १ टीस्पून मीठ घालावे १/२ टीस्पून हळद घालावी आणि २-३ थेंब तेलालाचे घालून ४-५ शिट्टी करून घ्याव्यात.

हिरवी चटणी

पुदिना १ कप, हिरवी मिरची ८-१०, लसूण पाकळ्या ४, जीरे १ टीस्पून, १/२ टीस्पून मीठ, १/८ टीस्पून साखर. सर्व मिक्स करावे व थोडेसे पाणी घालून बारीक वाटून घ्यावे. चिंच, खजूर, गुळ चटणी, लिंबाएवढी चिंच पाण्यात भिजवून ठेवावी. सात ते आठ खजूर बिया काढून पाण्यात घालून ठेवाव्यात. अर्ध्या तासांनी चिंच खजूर व थोडासा गुळ मिक्सरमध्ये घालून त्यात १ टीस्पून तिखट, १/२ टीस्पून मीठ व १ टीस्पून जिरे घालून बारीक चटणी वाटावी.

बटाटे सोलून कुस्करून घ्यावेत. त्यात १ टीस्पून मीठ व २ टे स्पून कॉर्नफ्लॉवर / मैदा / तांदळाचे पीठ घालून त्याचा व्यवस्थित मळून गोळा तयार करावा. लहान लहान गोळे करून वाटीसारखा आकार करून त्याच्यामध्ये १/२ टीस्पून नारळाची चटणी घालावी. बंद करून टिकीच्या आकारात थापून घ्यावे. असे सर्व पॅटीस तयार करून घ्यावे.

रगड्याला फोडणी देण्यासाठी एका कढईत १ टेबलस्पून तेल घालून त्याच्यात १ टीस्पून राई व १ टी स्पून जिरे तडतडवून घ्यावे. १/२ टीस्पून हिंग १/४ टीस्पून हळद घालून घ्यावी. ३ टीस्पून तिखट घालून लगेच त्याच्यात शिजलेले वाटाणे घालावेत. १/२ टीस्पून मीठ, १/४ टीस्पून गुळ घालून मिक्स करून घ्यावे. मंद आचेवर पाच मिनिट शिजू द्यावे. गरजेप्रमाणे पाणी घालावे. वरून कोथिंबीर घालावी.

एका पॅनमध्ये १ टेबलस्पून तेल घालून घ्यावे तेल थोडे गरम झाले की त्याच्यात आपण तयार केलेले पॅटीस रचून घ्यावेत. मध्यम आचेवर क्रिस्पी होईपर्यंत एका बाजूने होऊ द्यावे. उलटवून दुसरी बाजू पण छान शेकून घ्यावी. असे सर्व पॅटीस तयार करून घ्यावेत.

वाढताना पॅटीस त्यावर गरम गरम रगडा, चिरलेला कांदा, कोथिंबीर, हिरवी चटणी, गोड आंबट चटणी, बारीक शेव घालून द्यावी.

रविवार संध्याकाळ

कुरमुरे चिवडा

कुरमुरे - ४ कप दाणे - १ टेबलस्पून, डाळ्या - १ टेबलस्पून, हिरवी मिरची - ५ बारीक चिरून, कढीपत्ता - १५-२० पाने

कढईत १ १/२ (दीड) टेबलस्पून तेल गरम करावे. त्यात दाणे तळून घ्यावेत. काढून ठेवावे. त्याच तेलात त्यात हिरवी मिरची तळून घ्यावी, कढीपत्ता तळावा. चिमूटभर हिंग, १/२ टीस्पून हळद, डाळ्या टाकाव्यात. दाणे, कुरमुरे, १/४ टीस्पून मीठ, १ टीस्पून पिठीसाखर टाकून सर्व मिक्स करावे व मिनिटभर परतवावे. आवडत असेल तर थोडे फरसाण/शेव टाकून पुन्हा मिनिटभर परतवावे.



रात्रीचे जेवण

मेतकूट भात, ताक

मेतकूट

चणा डाळ १/२ कप, मूग डाळ, उडीद डाळ प्रत्येकी १/४ कप, मोहरी १ टीस्पून, मेथी १/४ टीस्पून, जीरे १ टेस्पून, लवंग ५-६, मिरी ४-५, दालचिनी - १ इंच तुकडा, लाल मिरची - ६-७

सर्व डाळी मंद आचेवर कोरड्या भाजून घ्याव्यात. बाकीचे मसाले पण भाजून घ्यावे. मिरची थोडी गरम करून घ्यावी. सर्व थोडे थंड झाल्यावर त्यात १ टीस्पून मीठ, १/२ टीस्पून हळद, १/२ टीस्पून हिंग टाकून मिक्सर मधून बारीक दळून घ्यावे.

भात

तांदूळ २ कप, पाणी ४ कप

तांदूळ स्वच्छ धुऊन पाणी व हवे असल्यास १ टीस्पून मीठ घालून कुकरला लावावा. ३ शिटी कराव्यात. गरम गरम भातावर १-१.५ टीस्पून मेतकूट व २ टीस्पून तूप घालून ताकाबरोबर वाढावे.



न्याहारी

रवा उपमा किंवा ज्वारीच्या रव्याचा उपमा

रवा/ ज्वारी रवा - १ कप, कांदा एक चिरून, उडदाची डाळ एक टीस्पून, हिरवी मिरची पाच ते सहा बारीक चिरून, कढीपत्ता दहा ते बारा पाने. आवडीप्रमाणे भाज्या (ऑप्शनल)

एक टेबलस्पून तेलात एक टीस्पून राई अर्धा टीस्पून जिरे उडीद डाळ यांचे फोडणी करून त्यात हिरवी मिरची, कांदा घालून मिनिटभर परतवावे. भाज्या घालायच्या असतील तर त्याही बारीक चिरून घालाव्यात व मिनिटभर परतून घ्यावे. आता रवा घालून मंद आचेवर रवा पाच ते सात मिनिटे व्यवस्थित भाजून घ्यावा. एकीकडे दोन कप पाणी गरम करण्यासाठी ठेवावे. जर ज्वारीचा रवा घेणार असेल तर अडीच कप पाणी घ्यावे.

रवा नीट भाजून झाला की त्याच्यात एक टीस्पून मीठ, अर्धा टीस्पून साखर घालून पुन्हा कालवून घ्यावे व गरम पाणी हळूहळू ओतावे. पाणी घालताना रवा हातावर उडू शकतो तेव्हा ती काळजी घ्यावी. पाणी घातल्यावर व्यवस्थित मिक्स करावे. गॅस मंद ठेवावा व झाकण ठेवून चार ते पाच मिनिट शिजू द्यावे. रवा शिजत आला की वरून एक टेबलस्पून तूप घालावे. वाढताना त्यावर ओले खोबरे व बारीक चिरलेली कोथिंबीर घालावी.



दुपारचे जेवण

उसळ पोळी

मोड आलेली चवळी / मूग / मटकी एक कप, एक मध्यम आकाराचा कांदा, एक टोमॅटो, हिरवी मिरची दोन, लसूण पाकळ्या तीन ते चार, आलं पाव इंच, आवडत असेल तर दोन टेबलस्पून सुक्या खोबऱ्याचा कीस, आवडत असल्यास एक बटाटा.

कडधान्य स्वच्छ धुऊन घ्यावीत. कांदा टोमॅटो आणि बटाटा चिरून घ्यावा. हिरवी मिरची, लसूण, आलं आणि खोबरे वाटून घ्यावे.

कढईत एक टेबलस्पून तेल घालावे. तेल गरम झाले की त्यात एक टीस्पून राई, एक टीस्पून जिरे, पाव टीस्पून हिंग, कढीपत्ता घालून फोडणी करावी. वाटलेली मिरची, कांदा, टोमॅटो घालावे. थोडे मीठ घालून मंद गॅसवर तीन ते चार मिनिटे परतवावे. अर्धा टीस्पून हळद, एक टी स्पून धने जिरे पावडर, तीन टीस्पून तिखट, एक टीस्पून गरम मसाला, दीड टीस्पून मीठ घालून मिक्स करावे. एक मिनिटभर परतून घ्यावे. आता कडधान्य व अर्धा टी स्पून गुळ टाकून पुन्हा नीट मिक्स करावे व दोन कप पाणी घालून झाकण ठेवून चवळी / मूग / मटकी शिजू द्यावी. उसळ शिजली की वाढताना त्यावर चिरलेली कोथिंबीर आणि लिंगू घालून द्यावे.



रात्रीचे जेवण

व्हेजीटेबल पुलाव

लसूण - ८-९ पाकळी बारीक चिरून, रोझमेरी हिरवी मिरची - ४-५, मिरी - ५-६, गाजर - १ उभे काप करून, ब्रोकोली १ कप उकडवून, मटार - १ कप, मोड आलेले मूग - १/२ कप, मसूर - १/२ कप १ तास भिजवून, चेरी टोमॅटो ५-६, ऑलिव्ह - १/४ कप, शिजवलेला भात - ३ कप, तेल, मीठ.

कढईत २ टेस्पून तेल घालून त्यात लसूण, रोझमेरी हिरवी मिरची, मिरी, ऑलिव्ह, गाजर, ब्रोकोली, मटार, मूग, मसूर टाकून मिनिटभर परतवणे. थोडा पाण्याचा शिंपका मारून पुन्हा थोडे परतवणे. चेरी टोमॅटो, १.५ टेस्पून मीठ टाकून सर्व हलक्या हाताने मिक्स करावे. मंद गॅस वर झाकण ठेवून ५ मिनिटे मुरु द्यावे.

न्याहारी

बन डोसा, टोमॅटो बटाटा रस्सा भाजी

बन डोसा

१ कप तांदूळ ४-५ तास पाण्यात भिजवणे. १ कप पोहे, १/२ कप ओले खोबरे, सर्व एकत्र करून वाटणे, वाटताना थोडे पाणी टाकणे. मिश्रण भांड्यात काढून घेणे. तेलाची फोडणी करून त्यात १/२ टीस्पून जीरे, १ टीस्पून मोहरी, कडीपत्ता, १ टीस्पून पांढरी उडीद डाळ टाकणे. ही फोडणी मिश्रणात कालवणे १ टीस्पून मीठ टाकून कालवून घेणे. नॉनस्टिक तव्यावर तेल लावून डोसा पसरवून २ मिनिटे होऊ द्यावा. उलटवून पुन्हा २ मिनिटे होऊ द्यावा.

टोमॅटो बटाटा रस्सा भाजी

बटाटा - ३-४ मोठे तुकडे, टोमॅटो - २ बारीक चिरून, कांदा - १ बारीक चिरून. लसूण तीन ते चार पाकळ्या, हिरवी मिरची दोन बारीक चिरून, धने जिरे पूड एक टीस्पून, तिखट दोन टीस्पून, हिंग पाव टी स्पून, हळद पाव टीस्पून, गरम / पावभाजी मसाला अर्धा टीस्पून, मीठ एक टीस्पून, गुळ अर्धा टी स्पून.

कुकरमध्ये दोन टीस्पून तेल घालून त्यात एक टीस्पून राई, एक टीस्पून जिरे यांची फोडणी करावी. हिंग, हळद, कढीपत्ता, हिरवी मिरची, लसूण क्रमाक्रमाने टाकावे. थोडे परतवून झाले की बारीक चिरलेला कांदा व चिमुटभर मीठ घालावे. टोमॅटो घालून तीन ते चार मिनिट परतवावे. टोमॅटो थोडा मऊ झाला की बटाटा घालून पुन्हा थोडे परतवावे. आता तिखट, मसाला व मीठ घालून एक मिनिटभर परतून दोन कप पाणी घालावे. झाकण लावून एक शिट्टी होऊ द्यावी. कुकर थंड झाल्यावर उघडून एक उकड आणावी व थोडा भाजीला घट्टपणा हवा असेल तर चमचाभर भाजी घेऊन ती कुस्करून पुन्हा त्या रस्स्यात घालावी. वरून कोथिंबीर पॅरावी.

दुपारचे जेवण

भाज्या टाकून दलिया खिचडी, दही, पापड

लापशी रवा २ कप धुवून पाणी काढून १/२ तास ठेवावा. लसूण तीन ते चार पाकळ्या, हिरवी मिरची दोन बारीक चिरून, धने जिरे पूड एक टीस्पून, तिखट दोन टीस्पून, हिंग पाव टी स्पून, हळद पाव टीस्पून, मीठ एक टीस्पून, गुळ अर्धा टी स्पून. कांदा १ बारीक चिरून, टोमॅटो एक बारीक चिरून, मटार पाव कप, गाजर एक बारीक चिरून, स्वीट कॉर्नचे दाणे पाव कप.

कुकरमध्ये दोन टीस्पून तेल घालून त्यात एक टीस्पून राई, एक टीस्पून जिरे यांची फोडणी करावी. हिंग, हळद, कढीपत्ता, हिरवी मिरची, लसूण क्रमाक्रमाने टाकावे. थोडे परतवून झाले की बारीक चिरलेला कांदा, भाजी व चिमूटभर मीठ घालावे. दोन मिनिट परतवावे. लापसी रवा, तिखट, मीठ, घालून दोन मिनिटे परतवावे. टोमॅटो व गुळ घालून ३ कप पाणी घालावे. सर्व मिक्स करून झाकण लावून २-३ शिटी कराव्यात.

रात्रीचे जेवण

पनीर पराठा

पनीर कुस्करून एक कप, उकडलेला बटाटा एक कुस्करून, कांदा एक बारीक चिरून, हिरवी मिरची तीन ते चार बारीक चिरून, काळी मिरी पावडर अर्धा टी स्पून, अर्धा टीस्पून. सर्व एकत्र करून सारण तयार करणे.

पोळीसारखी कणीक भिजवून घेणे. एकेक गोळा घेऊन त्याची वाटी करून त्यात सारण भरावे व बंद करून हलक्या हाताने पराठा लाटावा. गरम तव्यावर बटर / तूप लावून खरपूस भाजून घ्यावा.



न्याहारी

साबुदाणा खिचडी, दही

साबुदाणा खिचडी

साबुदाणा एक कप पाच ते सहा तास भिजवून ठेवावा. भिजवताना साबुदाण्याच्या वर किंचित पाणी राहिल एवढे पाणी त्यात ठेवावे. एक बटाटा चिरून, हिरवी मिरची पाच ते सहा चिरून, कढीपत्ता, एक टीस्पून मीठ, अर्धा टीस्पून तिखट, एक टीस्पून जिरे, एक टेबलस्पून तूप, दाण्याचं कूट अर्धा कप, अर्धा टी स्पून साखर, खवलेला नारळ एक टेबलस्पून, बारीक चिरलेली कोथिंबीर सजावटीसाठी.

पॅनमध्ये तूप घालून त्यात जिरे कढीपत्ता व हिरवी मिरची यांची फोडणी करावी. चिरलेला बटाटा घालून झाकण ठेवून बटाटा थोडा मऊ होऊ द्यावा. तोपर्यंत भिजलेल्या साबुदाण्यात मीठ तिखट व साखर कालवून घ्यावे. बटाटा थोडा मऊ झाला की त्याच्यात साबुदाणा घालून सर्व नीट मिक्स करावे व एक टेबलस्पून दूध टाकावे. दुधामुळे साबुदाणा मऊ होतो. सर्व नीट मिक्स करून झाकण ठेवून एक वाफ येऊ द्यावी. आता कूट टाकून पुन्हा व्यवस्थित मिक्स करावे व झाकण ठेवून दोन ते तीन वाफा आणाव्यात. वरून नारळ व कोथिंबीर घालावी.



दुपारचे जेवण

फ्लॉवर रस्सा भाजी, पोळी, कोशिंबीर

फ्लॉवर रस्सा भाजी

फ्लॉवर चिरून दोन कप स्वच्छ धुऊन घ्यावा. बटाटा एक चिरून. एक टोमॅटो बारीक चिरून. एक कांदा बारीक चिरून. आलं अर्धा इंच, लसूण तीन ते चार पाकळ्या, तीन हिरवी मिरची एकत्र वाटून घ्यावे. मटार किंवा वाटाणे एक टेबलस्पून. पाव टीस्पून हळद पाव टीस्पून हिंग, एक टीस्पून तिखट, अर्धा टी स्पून गरम मसाला, एक टीस्पून मीठ अर्धा टीस्पून गुळ.

कढईत दोन टीस्पून तेल घालून अर्धा टीस्पून राई, अर्धा टी स्पून जिरे तडतडवून घ्यावे. वाटलेली मिरची, हिंग हळद घालून परतवावे. कांदा व टोमॅटो घालून दोन मिनिट परतवावे. चिरलेला फलावर बटाटा घालावा. तिखट, गरम मसाला, मीठ, गुळ घालून सर्व मिक्स करावे दोन मिनिट पुन्हा परतवावे. सव्वा दोन कप पाणी घालून मिक्स करावे व झाकण ठेवून मंद आचेवर भाजी दहा ते बारा मिनिटे शिजू द्यावी. मधून मधून हलवून घ्यावे व भाजी शिजली आहे का ते बघावे.

पोळीची रेसिपी पुस्तकाच्या शेवटी दिली आहे.

कोशिंबीर

काकडी टोमॅटो कांदा बारीक चिरून घ्यावेत. त्यात आवडीप्रमाणे दही मीठ व साखर घालून मिक्स करावे

रात्रीचे जेवण

पालक भात

उडीद डाळ दोन टीस्पून, सात ते आठ लाल सुकी मिरची, लसूण पाकळ्या दहा ते बारा, चार टीस्पून तीळ. हे सर्व कोरडे भाजून त्याची पावडर करून घ्यावी.

पालक चिरलेला २ कप, शिजलेला भात तीन कप, एक कांदा बारीक चिरून, शेंगदाणे एक टेबलस्पून. कढईत १ टेबलस्पून तेल घालून त्यात अर्धा टीस्पून राई, अर्धा टीस्पून जिरे, पाव टीस्पून हिंग यांची फोडणी करावी. अर्धा टी स्पून हळद कांदा व दाणे घालून परतवावे. कांदा थोडा मऊ झाला की त्यात चिरलेला पालक घालून थोडे परतवावे. आता शिजलेला भात व वाटलेला कोरडा मसाला पावडर, एक टीस्पून मीठ घालून सर्व मिक्स करून झाकण ठेवून एक वाफ आणावी.



न्याहारी

सुरण / बटाटा / कच्ची केळी / वांग काप

सुरण/ बटाटा/ कच्ची केळी/ वांग यापैकी कुठलेही काप करून घेणे. त्याला मीठ लावून घ्यावे. पाव कप रवा, पाव कप तांदळाचे पीठ, एक टीस्पून तिखट अर्धा टीस्पून हळद, एक टीस्पून गरम मसाला, अर्धा टीस्पून मीठ एकत्र करून घेणे. पॅनमध्ये दोन टेबलस्पून तेल घालून गरम होऊ देणे. एकेक काप घेऊन रव्याच्या मिश्रणात बुडवून पॅनमध्ये रचावे. झाकण ठेवून मंद आचेवर पाच ते सात मिनिटे शिजू द्यावे. पलटवून पुन्हा पाच ते सात मिनिटं शिजू द्यावे. व्यवस्थित शिजले की दोन मिनिटे उघड्या पॅनमध्ये मध्यम आचेवर परतून घ्यावे.



दुपारचे जेवण

तोंडली रस्सा भाजी, तांदळाची भाकरी, दही

तोंडली उभे काप करून दीड कप. एक कांदा बारीक चिरून. एक बटाटा चिरून.

चिरलेला कांदा, दीड टेबलस्पून दाण्याचं कूट, एक टेबलस्पून खोबऱ्याचा कीस, दोन टीस्पून तिखट एक टीस्पून गरम मसाला अर्धा टीस्पून हळद पाव टीस्पून हिंग, एक टीस्पून मीठ अर्धा टीस्पून गुळ, अर्धा टीस्पून तेल घालून एकत्र करून घ्यावे.

कुकरमध्ये एक टीस्पून तेल घालून त्यात अर्धा टीस्पून राई, अर्धा टीस्पून जिरे घालावे. तोंडली व बटाटा घालून दोन मिनिटे परतून घ्यावे. मिक्स केलेला कांद्याचा मसाला घालून पुन्हा दोन मिनिटे परतवावे. दीड कप पाणी घालून झाकण लावून एक शिट्टी होऊ द्यावी.

तांदळाची भाकरी - पुस्तकाच्या शेवटी दिली आहे.



रात्रीचे जेवण

बाजरी खिचडी

बाजरी रवा २ कप धुवून पाणी काढून १ तास ठेवावा. लसूण तीन ते चार पाकळ्या, हिरवी मिरची दोन बारीक चिरून, धने जिरे पूड एक टीस्पून, तिखट दोन टीस्पून, हिंग पाव टी स्पून, हळद पाव टीस्पून, मीठ एक टीस्पून, गुळ अर्धा टी स्पून. कांदा १ बारीक चिरून, टोमॅटो एक बारीक चिरून, मटार पाव कप, गाजर एक बारीक चिरून, स्वीट कॉर्नचे दाणे पाव कप.

कुकरमध्ये दोन टीस्पून तेल घालून त्यात एक टीस्पून राई, एक टीस्पून जिरे यांची फोडणी करावी. हिंग, हळद, कढीपत्ता, हिरवी मिरची, लसूण क्रमाक्रमाने टाकावे. थोडे परतवून झाले की बारीक चिरलेला कांदा, भाजी व चिमूटभर मीठ घालावे. दोन मिनिट परतवावे. बाजरी रवा, तिखट, मीठ, घालून दोन मिनिटे परतवावे. टोमॅटो व गुळ घालून ४ कप पाणी घालावे. सर्व मिक्स करून झाकण लावून ३-४ शिट्टी कराव्यात.

न्याहारी

नाचणी ईडली/दोसा,
हिरवी चटणी, सांभार

नाचणी पीठ एक कप उडीद डाळ अर्धा कप चार ते पाच तास भिजवून वाटून घेणे. वाटलेली उडदाची डाळ एक तास मुरू देणे.

आता त्याच्यात नाचणी पीठ घालून मिश्रण कालवून घेणे. जरूरीप्रमाणे पाणी घालावे.

दोन टीस्पून तेलात अर्धा टीस्पून मोहरी अर्धा टीस्पून जिरे पास्ता कढीपत्ता पाणी दोन-तीन हिरवी मिरची बारीक चिरलेली अर्धा इंच आलं आणि आपल्या आवडीच्या भाज्या कांदा गाजर मटार स्वीट कॉर्न घालून मिनिटभर परतवणे. ही फोडणी भिजवलेल्या पिठात घालून एक टीस्पून मीठ आणि एक टीस्पून इनो घालून कालवून घेणे इडलीपात्रात इडली लावणे व दहा ते बारा मिनिटे वाफवून घ्याव्यात. याच पिठाचे थोडे पाणी अजून घालून नॉनस्टिक तव्यावर डोसे करता येतील.

जर नाचणी भिजवून इडली करायची असेल तर त्यासाठी एक कप नाचणी आणि एक तृतीयांश कप उडीद डाळ पाव वाटी तांदूळ धुऊन पाच ते सहा तास भिजवावे. नंतर वाटून सात ते आठ तास ते फरमेंट व्हायला ठेवावे. इडली करताना एक टीस्पून मीठ घालून त्याच्या इडल्या कराव्यात

हिरवी चटणी

कोथिंबीर बारीक चिरून एक कप पुदिना बारीक चिरून अर्धा कप कढीपत्ता आठ ते दहा पाने हिरवी मिरची आठ ते दहा लसूण पाच ते सहा पाकळ्या झिरो एक टीस्पून दाणे दोन टेबलस्पून फुटाण्याच्या डाळ्या एक टेबलस्पून सुके खोबरे एक टेबलस्पून मीठ एक टीस्पून साखर पाव टीस्पून सर्व एकत्र करून मिक्सरमध्ये कोरडेच जाडसर वाटून घ्यावे.

सांभार

तुरडाळ / मुगडाळ/ मसू डाळ यापैकी कुठली एक किंवा तिन्ही मिक्स डाळ एक कप, लाल भोपळा चिरून पाव कप, भेंडी दोन-तीन, वांग एक, तोंडली पाच-सहा, शेवग्याच्या शेंगा सात आठ तुकडे, बटाटा एक, कांदा एक, गाजर एक. यापैकी सर्व भाज्या किंवा कुठल्याही घरात असतील अशा भाज्या घ्याव्यात. डाळ स्वच्छ धुऊन कुकरमध्ये डाळ व या सर्व भाज्या, पाव टीस्पून, मीठ, दोन-तीन थेंब तेल, पाव टीस्पून हळद घालून त्याच्या दोन शिट्टी करून घ्याव्यात.

कुकर थंड झाल्यावर भांड्यात एक टीस्पून तेल घालून १/२ टीस्पून राई, १/२ टीस्पून जिरे, १/४ टीस्पून मेथी दाणे, १/४ टीस्पून हिंग, १/४ टीस्पून उडीद डाळ यांची फोडणी करून त्यात शिजवलेली डाळ घालावी दोन टीस्पून तिखट व दोन टीस्पून सांभार मसाला घालून एक टीस्पून मीठ घालावे. पाव टीस्पून गुळ घालून सर्व नीट मिक्स करून पाच मिनिटे मंद आचेवर उकळू द्यावे. आपल्याला हवे असेल तसे पातळ किंवा घट्ट सांभार करण्यासाठी पाण्याचे प्रमाण घालावं.

दुपारचे जेवण

टोमॅटो गाजर बीट सूप, कोबी भाजी, पोळी



टोमॅटो गाजर बीट सूप

टोमॅटो ४, बीट १, गाजर १, लवंग ३, मिरी ५-६, दालचिनी १ तुकडा, मीठ १ टीस्पून, गुळ १/४ टीस्पून.
कोथिंबीर बारीक चिरून १ टेस्पून.

टोमॅटो बीट व गाजर चिरून घ्यावे. कुकरमध्ये तिन्ही एकत्र करून एक शिट्टी करून घ्यावी.

कुकर थंड झाल्यावर गाजर बीट व टोमॅटो वाटून घ्यावे.

कढईत एक टीस्पून तूप घालून त्यात एक टीस्पून जिरे, लवंग मिरी व दालचिनी घालावी. त्यात वाटलेले मिश्रण घालून मीठ व गुळ घालून एक उकळी येऊ द्यावी. गॅस बंद करून तीन ते चार मिनिट उकळू द्यावे. शेवटी कोथिंबीर घालावी.

कोबी भाजी

पद्धत १

कोबी बारीक चिरून - ३ कप, टोमॅटो १ बारीक चिरून

कढईत १ टेबलस्पून तेल घालून त्यात १ टीस्पून राई, १ टीस्पून जिरे, कढीपत्ता याची फोडणी करून चिरलेला कोबी घालावा. ३/४ टीस्पून मीठ व २ टीस्पून तिखट टाकून मिक्स करून घ्यावे. झाकण ठेवून मंद आचेवर भाजी शिजू द्यावी. मधून मधून भाजी हलवून घ्यावी म्हणजे खाली लागणार नाही. कोबी शिजत आला की त्याच्यामध्ये शेवटी टोमॅटो घालून हलवावे व एक वाफ येऊ द्यावी.

पद्धत २

कोबी बारीक चिरून - ३ कप. बटाटा १ चिरून, हिरवी मिरची ५-६ चिरून

कढईत १ टेबलस्पून तेल घालून त्यात १ टीस्पून राई, १ टीस्पून जिरे, कढीपत्ता, हिरवी मिरची याची फोडणी करावी. बटाटा घालून झाकण ठेवून एक वाफ आणावी. बटाटा किंचित मऊ झाला की त्यात चिरलेला कोबी घालावा. एक टीस्पून मीठ, चिमूटभर साखर टाकून मिक्स करावे व झाकण ठेवून मंद आचेवर भाजी शिजू द्यावी. मधून मधून हलवत रहावे. शेवटी अर्धा थेंबे लिंबाचा रस घालावा. व चिरलेली कोथिंबीर घालावी. पोळीची रेसिपी पुस्तकाच्या शेवटी दिली आहे.

रात्रीचे जेवण

कांदे भात व शेवपुरी



कांदे भात

शिजवलेला भात - २ कप, कांदा - ३ उभे चिरून, हिरवी मिरची - ३ उभी चिरून, आले - १ इंच बारीक चिरून, लसूण - ५-६ पाकळ्या बारीक चिरून, बडीशेप - १.५ टी स्पून, तूप/तेल - २ टी स्पून, मीठ - १.२५ (सव्वा) टी स्पून, कोथिंबीर

गरम कढईत तूप/तेल घालून त्यात बडीशेप टाकावी. बडीशेप तडतडली की त्यात हिरवी मिरची, लसूण, आले टाकावे. मिनिटभर परतवावे. आता कांदा व चिमूटभर मीठ घालून तो थोडा मऊ होईपर्यंत परतवावा. साधारण ३ मिनिटे लागतात. शिजवलेला भात व मीठ टाकून नीट मिक्स करावे. झाकण ठेवून २-३ मिनिटे वाफ येऊ द्यावी. बारीक चिरलेली कोथिंबीर घालावी. गरम गरम कांदे भात रायते/दही बरोबर वाढावा.

शेवपुरी

पुदिना चटणी

पुदिना १ कप, हिरवी मिरची ८-१०, लसूण पाकळ्या ४, जीरे १ टीस्पून, १/२ टीस्पून मीठ, १/८ टीस्पून साखर. सर्व मिक्स करावे व थोडेसे पाणी घालून बारीक वाटून घ्यावे.

चिंच, खजूर, गुळ चटणी

लिंबाएवढी चिंच पाण्यात भिजवून ठेवावी. सात ते आठ खजूर बिया काढून पाण्यात घालून ठेवाव्यात. अर्धा तासांनी चिंच खजूर व थोडासा गुळ मिक्सरमध्ये घालून त्यात १ टीस्पून तिखट, १/२ टीस्पून मीठ व १ टीस्पून जिरे घालून बारीक चटणी वाटावी.

शेवपुरी करण्यासाठी ३ बटाटे उकडून चिरून घ्यावेत. पुदिना चटणी व खजूर चटणी करून घ्यावी.

कोथिंबीर, कांदा, टोमॅटो बारीक चिरून घ्यावा.

शेवपुरी ची पुरी घेऊन त्यावर उकडलेल्या बटाटा थोडा थोडा घालावा. त्यावर आवडीप्रमाणे दोन्ही चटण्या घालून वरून कांदा टोमॅटो कोथिंबीर व शेव घालावी.

न्याहारी

दडपे पोहे

जाड पोहे - १ कप, भाजलेले दाणे - १ टे स्पून, कांदा - १ बारीक चिरून, टोमॅटो - १ बारीक चिरून, काकडी - १/२ बारीक चिरून, कोथिंबीर - १ टेबलस्पून बारीक चिरून, हिरवी मिरची - २ चिरून, कढीपत्ता - ८-१० पाने, राई - १ टीस्पून, जिरे - १ टीस्पून, हळद - १/२ टीस्पून, लिंबू रस - १ टीस्पून, मीठ - १ टीस्पून, साखर - १/२ टीस्पून, तेल - १ टेबलस्पून

पोहे धुवून पाणी काढून ५ मिनिटे भिजू द्यावे. एका बाऊल मध्ये भिजलेले पोहे, दाणे, कांदा, टोमॅटो, काकडी, कोथिंबीर, मीठ, साखर टाकून नीट मिक्स करावे. फोडणी करण्यासाठी कढल्यात तेल टाकून त्यात राई टाकून ती तडतडल्यावर जिरे, कढीपत्ता, मिरची टाकावी. मिरची छान तळून घ्यावी. हळद टाकून गॅस बंद करावा. तयार फोडणी पोह्यांवर टाकून लिंबाचा रस टाकून नीट मिक्स करावे. झटपट दडपे पोहे तयार आहेत.



दुपारचे जेवण

वरण भात, भोपळा भाजी, पोळी, चटणी

भोपळा भाजी

भोपळा चिरून दोन कप. एक टोमॅटो बारीक चिरून. लसूण तीन ते चार पाकळ्या ठेचून घ्याव्यात. पाव टीस्पून हळद, पाव टीस्पून हिंग, एक टीस्पून तिखट, अर्धा टी स्पून गरम मसाला, एक टेबल स्पून दाण्याचं कूट, एक टीस्पून मीठ अर्धा टीस्पून गुळ.

कढईत एक टीस्पून तेल घालून अर्धा टीस्पून राई, अर्धा टी स्पून जिरे तडतडवून घ्यावे. हिंग, हळद घालून परतवावे. चिरलेला भोपळा घालावा. तिखट, गरम मसाला, मीठ, गुळ घालून सर्व मिक्स करावे दोन मिनिट पुन्हा परतवावे. सव्वा दोन कप पाणी घालून मिक्स करावे व झाकण ठेवून मंद आचेवर भाजी दहा ते बारा मिनिटे शिजू द्यावी. मधून मधून हलवून घ्यावे व भाजी शिजली आहे का ते बघावे. शेवटी दाण्याचा कूट घालून एक उकळ आणावी.

साधं वरण

तूर डाळ पाव कप स्वच्छ धुऊन कुकरमध्ये तीन ते चार शिट्टी करून घ्याव्यात. कुकर थंड झाला की डाळ एका पातेल्यात काढून घ्यावी ती व्यवस्थित रवीने घुसळून घ्यावी एकजीव करावी. त्यात १/८ टीस्पून हळद, १/८ टीस्पून हिंग, १/८ टीस्पून गुळ, ३/४ टीस्पून मीठ घालून पुन्हा रवीने घुसळून घ्यावे व वरण उकळवायला ठेवावे. साधारण तीन ते चार उकळी आणाव्यात.

हिरवे वाटाणे चटणी

मटारचे दाणे - २ कप, ओले खोबरे खवून - १ कप, कोथिंबीर चिरून - १ कप, मीठ - १ १/२ टी.स्पून, आले - १ इंच तुकडा, हिरवी मिरची - ८-१०, लिंबू रस - १ टे.स्पून, तेल - २ टे.स्पून + १ टी. स्पून, मोहरी - १ टे. स्पून मटारचे दाणे १/२ टी.स्पून तेलावर ३-४ मिनीटे परतवून घ्यावे. आले, हिरवी मिरची वाटून घ्यावी. मटारचे दाणे, मिरची, आले, मीठ, लिंबू रस एकत्र करून मिक्सरमधे वाटून घ्यावे. त्यात ओले खोबरे व बारीक चिरलेली कोथिंबीर टाकून एकत्र करावे. २ टे. स्पून तेलात मोहरीची फोडणी करून तयार चटणी वर टाकावी. सर्व नीट मिक्स करावे.

रात्रीचे जेवण

मशरूम भात

तांदूळ (कोलम, एच एम टी किंवा इडलीचे तांदूळ असल्यास उत्तम) - १ कप धुवून पाणी काढून १५ मिनिटे ठेवावेत, मशरूम - १/२ (अर्धा) कप चिरून, कांदा - १ उभा चिरून, किसलेले चीज - १/२ (अर्धा) कप, स्टार फुल - १, मिरी - ३-४, लवंग - २-३, दालचिनी - १ इंच, तूप किंवा बटर - १ टे स्पून, मीठ - १ टी स्पून, गरम पाणी - २.५ (अडीच) कप

गरम कढईत तूप/बटर घालून त्यात स्टार फुल, मिरी, लवंग व दालचीनी टाकावी व मिनिटभर परता, आता त्यात कांदा व मशरूम टाकून ३-४ मिनिटे परतवावे. त्यात तांदूळ टाकून पुन्हा ३-४ मिनिटे परतवावे. मीठ व गरम पाणी घालून नीट मिक्स करावे. गॅस मंद आचेवर करावा. झाकण ठेवू नये. भात शिजला की त्यात चीज टाकून नीट मिक्स करावे. मशरूम भात गरम गरमच वाढावा.



रविवार ब्रंच

डाळ, बट्ट्या

जाड सर दळलेले गव्हाचे पीठ - 10-12 मोठे चमचे
 बारीक दळलेले गव्हाचे पीठ - 4-5 चमचे, ओवा - 4-5 चमचे
 मीठ - 2 चमचे, तेल - 4-5 चमचे, पाणी , तूप

तुरीची डाळ - 1 वाटी, मुगाची डाळ - 1/4 वाटी, लाल मिरची - 4-5, लसूण - 12-15 पाकळ्या
 तेल, मोहरी, जीरे, हिंग, हळद, कोथिंबीर

बट्ट्या साठी पीठ भाजवताना त्यात जाड व बारीक पीठ एकत्र करून त्यात ओवा, मीठ टाकावे. तेल टाकून पिठाला ते चोळावे. 5 मिनिटे चोळल्यावर त्याची मुठ वळून बघावी. जर मुठ बांधली गेली तर तेल बरोबर झाले आहे. त्यात पाणी घालून पीठ भिजवावे. तासभर पीठ मुरू द्यावे.
 वरणासाठी डाळ धुवून त्यात हळद, हिंग व तेल घालून पाणी घालावे व 4-5 शिट्ट्या होऊ द्याव्यात. मुरलेली कणीक पुन्हा थोडी मळून घ्यावी व त्याचे लहान गोळे तयार करावेत. एक गोळा घेऊन त्याची पोळी लाटावी. मधे तेल लावून त्याचे पंख्या सारखे फोल्ड करावेत. ते मधे गोलाकार करून त्याच्या बट्ट्या करव्यात. कढईत तूप सोडून त्यावर बट्टी रचून गॅस पेटवून झाकण ठेऊन 10-12 मिनिटे शिजू द्यावे. पुन्हा दुसऱ्या बाजूने भाजून घ्यावे. साधारण 15 मिनिटे लागतात.
 वरणा साठी लसूण ठेचून त्यात तिखट, हळद, धने जिरे पूड एकत्र करून घ्यावे. फोडणी करताना कढईत तेल तापवून त्यात मोहरी, लाल मिरची, कढीपत्ता घालून त्यात वाटलेले लसूण मिश्रण टाकावे. वरणाचे पाणी घालून फोडणी वरणावर ओतावी. उकळू द्यावे. शेवटी कोथिंबीर चिरून घालावी.



संध्याकाळचे खाणे

भेळ

कुरमुरे

फरसाण

हिरवी चटणी, गोड आंबट चटणी (चटणीची पाककृती चौदाव्या दिवशी दिली आहे.)

कांदा, टोमॅटो, कोथिंबीर बारीक चिरून, शेवपुरीची पुरी, बारीक शेव

सर्व एकत्र करून भेळ बनवावी.



रात्रीचे जेवण

मुगडाळ साधी खिचडी, लसणाचे तेल

तांदूळ - २ कप, मुगडाळ १/२ कप, हिंग - १/८ टीस्पून, हळद - १/४ टीस्पून, गूळ - १/४ टीस्पून, मीठ - १.५ टीस्पून, तूप १ टीस्पून, जीरे - १/२ टीस्पून

तांदूळ व डाळ धुवून घ्यावेत. कुकरमध्ये डाळतांदूळ घेऊन त्यात वरील सर्व टाकावे. ३ १/२ कप पाणी घालून सर्व मिक्स करावे. झाकण लावून ३ शिटी कराव्यात.

लसणाचे तेल

तेल - ४ टेबलस्पून, लसूण पाकळ्या २० बारीक चिरून, तिखट ३ टीस्पून, मीठ - १/२ टीस्पून. कढल्यामध्ये तेल टाकून तेल गरम झाले की गॅस मंद करून त्यात लसूण टाकावा. लसूण गुलाबीसर होत आला की गॅस बंद करावा. आता त्यात तिखट व मीठ घालावे. सर्व मिक्स करावे.

गरमगरम खिचडीवर लसणाचे तेल वाढावे. बरोबर ताक असावे.



न्याहारी

धिरडे / पोळे, लाल चटणी

तांदूळ पीठ १ कप २ टे स्पून बेसन कांदा १/२ कप बारीक चिरून ५-६ कडीपत्ता पाने १/२ कप कोथिंबीर बारीक चिरून १ चमचा मीठ व २ कप पाणी. सर्व कालवून पातळ मिश्रण करून नॉनस्टिक तव्यावर तेल लावून घ्यावे व धिरडे करावे

लाल चटणी

सुके खोबरे एक वाटी किसून किंवा चिरून घ्यावे.

लसणाच्या पाकळ्या आठ ते दहा चिरून घ्याव्यात. जिरे एक टीस्पून, मीठ एक टीस्पून, साखर पाव टीस्पून, लाल मिरची अख्खी असेल तर आठ ते दहा नसेल तर तिखट तीन टीस्पून.

मिक्सरमध्ये प्रथम लसूण घालून थोडा फिरवून घ्यावा त्यानंतर सुके खोबरे मीठ जिरं तिखट किंवा मिरची घालून त्याची चटणी वाटावी.

दुपारचे जेवण

शेवयांचा भात

बासमती तांदूळ - १ कप धुवून अर्धा तास ठेवणे. वर्मिसिली शेवया - १ कप, कोबी - १/४ कप चिरून, कांदा - १ उभे काप करून, कांद्याची पात - १ कप बारीक चिरून, गाजर - १/२ कप उभे काप करून, मटारचे दाणे - १/२ कप, फरसबी - १/२ कप बारीक चिरून, तेल - १.२५ टेबलस्पून, तूप - १ टेबलस्पून, मीठ - १.२५ टीस्पून, जिरे - १ टीस्पून, विनेगर - १ टीस्पून, सोया सॉस - २ टीस्पून, स्टार फुल - २, लसूण - ५-६ पाकळ्या बारीक चिरून, आलं - १ इंच, हिरवी मिरची - ३-४ बारीक चिरून, पाणी

तांदळामध्ये गरम पाणी, २ थेंब तेल व स्टार फुल घालून तो ८० टक्के पर्यंत शिजवून घ्यावा. तांदळाचे पाणी काढून भात थंड करून घ्यावा. शेवया गरम पाण्यात २ थेंब तेल घालून शिजवून घ्याव्यात. पाणी काढून टाकून थंड करून घ्याव्यात. एका पॅनमध्ये एक टेबलस्पून तूप आणि एक टेबलस्पून तेल घालून त्यात जिरे टाकावे. आता त्यात लसूण, आलं टाकून, लसूण लालसर झाला की मिरची टाकून नीट परतून घ्यावे. त्यात गाजराचे काप थोडे परतून कोबी आणि कांदा टाकून ते मिनिटभर परतवून घ्यावे. मटार व १/४ टीस्पून मीठ टाकून पुन्हा परतवणे. २ टीस्पून सोया सॉस व १/२ टीस्पून विनेगर टाकून ३ मिनिटे परतवून घ्यावे. फरसबी टाकून मिक्स करणे. आता थंड झालेला भात, शेवया, मीठ व कांद्याची पात टाकून नीट मिक्स करणे. मोठ्या आचेवर ४-५ मिनिटे परतवून घ्यावे. शेवटी पुन्हा १/२ टीस्पून विनेगर घालून मिनिटभर परतवून घ्यावे. गरम गरम शेवयांचा भात तयार आहे.



रात्रीचे जेवण

फ्लॉवर पराठा

फ्लॉवर १ लहान आकाराचा बारिक चिरून/ किसून किंवा फूड प्रोसेसर मधून काढून घ्यावा. ५-६ हिरवी मिरची, थोडी कोथिंबीर, ६-७ लसूण पाकळ्या, १/२ इंच आलं मिक्सर मधे वाटून घ्यावे. १ टीस्पून तेलावर वाटण टाकून परतवून त्यात चिरलेला फ्लॉवर टाकावा. मिक्स करून झाकण ठेवून एक वाफ आणावी. फ्लॉवर थोडासा शिजला की १ टीस्पून मीठ घालून गार सारण गार होऊ द्यावे. पोळी सारखी कणिक भिजवून घ्यावी. छोटी पोळी लाटून त्यावर सारण घालून पसरवावे. पोळीचा रोल करून परत गोल करून हलक्या हाताने पराठा लाटावा. तव्यावर दोन्ही बाजूने तेल लावून खरपूस भाजावा.



न्याहारी

ईडली अप्पम, टोमॅटो चटणी

ईडली अप्पम

१ १/२ कप तांदूळ पीठ २/३ मिनिटं कोरडे भाजून घ्यावे. त्यात १ १/२ कप उकळते पाणी थोडेथोडे टाकत कालवावे. १ टीस्पून मीठ, १ टीस्पून तूप टाकून हाताने मळावे. घट्ट गोळा करून १/२ तास ठेवावे. शेव करायच्या सोन्याने कुरडई इडलीपात्रात तेल लावून त्यात पाडावी. ५ मिनिटे वाफवून घ्यावी.

टोमॅटो चटणी

४ टोमॅटो. २ कांदे ४/५ लसूण पाकळ्या १ इंच आलं १०/१२ कडीपत्ता पाने सर्व एकत्र करून वाटावे. कढईत २ टीस्पून तेल १ टीस्पून मोहरी, १/२ टीस्पून जीरे १/२ टीस्पून हिंग १/२ टीस्पून हळद २/३ लाल मिरची तुकडे परतवून. त्यात वाटण टाकावे. २ टीस्पून चिंचेचा कोळ टाकावा. १ टीस्पून मीठ घालून परतवावे. तेल सुटले की गॅस बंद करावा.



दुपारचे जेवण

रताळे तिखट किस, मसाला ताक, आमटी भात

रताळे तिखट किस

रताळे - २ किसून, हिरवी मिरची - ४-५ चिरून, जिरे - १ टीस्पून, मीठ - १.२५ टीस्पून, दाण्याचा कूट - २ टेबलस्पून, तेल - २ टेबलस्पून, कोथिंबीर - २ टेबलस्पून, हिंग - चिमूटभर नॉनस्टिक पॅनमध्ये तेल घालून त्यात जिरे, हिंग व मिरची टाकावी. मिरची छान तळून घ्यावी. आता रताळ्याचा कीस टाकून मीठ टाकावे व नीट मिक्स करावे. दोन मिनिटे परतवून झाकण ठेवून १ सणसणीत वाफ आणावी. दाण्याचा कूट व बारीक चिरलेली कोथिंबीर घालावी. पुन्हा व्यवस्थित मिक्स करावे. आमटी भात

काळी डाळ

काळी सालाची उडीद डाळ १/२ कप, चणाडाळ १ टेबलस्पून एकत्र धुवून १/२ तास भिजवून ठेवावी. कुकर मध्ये डाळ व १ कप पाणी टाकून ३-४ शिट्टी करून घ्याव्यात. डाळीत थोडा गूळ व ३/४ टीस्पून मीठ घालून वरून फोडणी टाकावी. फोडणी साठी १ टीस्पून तेल, १ टीस्पून मोहरी, १/२ टीस्पून जीरे, १/४ टीस्पून हिंग, हळद, लसूण ७/८ पाकळ्या बारीक चिरून व कडिपत्ता टाकावा. हवा असेल तर एक कांदा बारीक चिरून फोडणीत परतवून घ्यावा. २ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून गरम मसाला, थोडा गूळ व १ टीस्पून मीठ टाकून माध्यम आचेवर आमटी उकळू द्यावी. शेवटी १/४ लिंबाचा रस व चिरलेली कोथिंबीर टाकावी.

जिरा राईस

तांदूळ २ कप धुवून पाणी काढून १/२ तास ठेवावे. कुकरमध्ये जिरा राईस करण्यासाठी तांदूळ, १ टेबलस्पून तूप, २ टीस्पून जिरे, १ टीस्पून मीठ व अडीच (२.५) कप पाणी टाकून २ शिट्टी कराव्यात.

रात्रीचे जेवण

पोळी, वाल पापडी/ गवार भाजी, कोशिंबीर

वाल पापडी/ गवार भाजी

पापडीच्या शेंगा/ गवार पाव किलो, शेंगांच्या शिरा काढून घ्याव्यात व बारीक तुकडे करून घ्यावेत. कांदा एक बारीक चिरून, लसूण पाकळ्या चार ते पाच, ओला नारळ खाऊन एक टेबलस्पून किंवा दाण्याचं कूट एक टेबलस्पून. गुळ अर्धा टी स्पून, मीठ एक टीस्पून.

कढईत दोन टीस्पून तेल घेऊन त्याच्यात अर्धा टीस्पून राई अर्धा टीस्पून जिरे पाव टीस्पून हिंग यांची फोडणी करावी. त्यात लसूण व कांदा घालून कांदा व्यवस्थित परतून घ्यावा. त्यात शेंगा घालून त्यावर मीठ व गुळ घालून मिक्स करून घ्यावे आणि एका खोल ताटलीचे झाकण ठेवावे. ताटलीवर पाणी घालावे म्हणजे भाजी खाली लागणार नाही आणि व्यवस्थित त्या पाण्याच्या वाफेवर शिजेल. मधून मधून भाजी हलवत रहावी साधारण ही भाजी पाच ते सात मिनिटात शिजायला हवी. भाजी शिजत आली की त्याच्यात गुळ घालावा व दाण्याच कूट किंवा नारळ घालून शेवटी एक वाफ आणावी.

पोळीची रेसिपी पुस्तकाच्या शेवटी दिली आहे.



न्याहारी

मूग चाट

मोड आलेले मूग - १ कप कांदा - १ बारीक चिरून काकडी - १/२ बारीक चिरून हिरवी मिरची - १ बारीक चिरून उकडलेला बटाटा - १ चिरून शेव - १/२ कप खाकरा - १ मीठ - १ टीस्पून काळं मीठ - १/२ टीस्पून पाणीपुरी मसाला - ३/४ टी स्पून लिंबू रस - १/४ टी स्पून पाणी - १.५ कप हळद - १/४ टीस्पून

एका भांड्यात मूग, पाणी, मीठ व हळद टाकून पाण्याला उकळ येईपर्यंत शिजू द्यावे. नंतर गॅस बंद करून झाकण ठेऊन ५ मिनिटे ठेवावे. एका बाउल मध्ये मूग, कांदा, काकडी, बटाटा, काळं मीठ, पाणीपुरी मसाला, हिरवी मिरची, लिंबू रस एका मागे एक टाकून सर्व नीट मिक्स करून घ्यावे. खाकरा चुरून त्यात टाकावा. सर्व्हिंग प्लेटमध्ये मिक्स केलेले मूग घेऊन त्यावर बारीक शेव टाकावी.



दुपारचे जेवण

भगरीचा उपमा, चटणी पांढरी —दाण्याची

भगर उपमा

भगर - १ १/२ कप धुवून पाणी काढून १० मिनिटे ठेवावी. हिरवी मिरची - ५-६ बारीक चिरून, कढीपत्ता - ५-६ पाने, जीरे - १/२ टीस्पून. बटाटा - १ चिरून कोथिंबीर

कढईत १ टेबलस्पून तेल / तूप घालून त्यात जीरे, कढीपत्ता व मिरची घालावी. बटाटा टाकून थोडा परतवून घ्यावा. भगर घालावी व २ मिनिटे परतवावी. अडीच (२ १/२) कप पाणी व मीठ १ टीस्पून घालून झाकण ठेवून मंद आचेवर ५ मिनिटे शिजू द्यावी. वरून कोथिंबीर टाकावी.

दाण्याची पांढरी चटणी

१/४ कप दाणे भाजून साले काढून टाकणे. किंवा १/२ तास भिजवून साले काढणे. १/२ इंच आलं, ४ हिरवी मिरची, १/४ टीस्पून जीरे, १/२ टीस्पून मीठ, १/८ टीस्पून साखर. सर्व एकत्र करून मिक्सर मध्ये बारीक वाटावे

रात्रीचे जेवण

फ्राईड राईस

शिजवलेला भात - २ कप, सिमला मिरची - हिरवी, लाल, पिवळी - प्रत्येकी १/२ (अर्धा) कप उभे काप करुन, गाजर - १/२ (अर्धा) कप उभे काप करुन, पातीचा कांदा - १/२ (अर्धा) कप उभे काप करुन, कांदाची पात - १/२ (अर्धा) कप बारीक चिरुन, मक्याचे दाणे - १/२ (अर्धा) कप, कोबी - १/२ (अर्धा) कप बारीक चिरुन, फरसबी - १/२ (अर्धा) कप बारीक चिरुन, तेल - १/२ (अर्धा) टे.स्पून, बटर - १ टे.स्पून, टोमॅटो केचप - १ टे.स्पून, लसूण - १ टी.स्पून बारीक चिरुन, सोया सॉस - १/४ (पाव) टी.स्पून, रेड चिली सॉस - १/४ (पाव) टी.स्पून, चिली फ्लेक्स - १ टी.स्पून, प्लेन विनिगर - १/४ (पाव) टी.स्पून, मीठ - १/२ (अर्धा) टी.स्पून

पॅन मध्ये तेल टाकून त्यात लसूण टाका व मिनिटभर परतवा. फरसबी टाकून २ मिनिटे परतवून घ्या. आता हिरवी, लाल, पिवळी सिमला मिरची, गाजर, कांदा, चिमूटभर मीठ व बटर टाकून २ मिनिटे परतवावे. कोबी व मक्याचे दाणे टाकून मिनिटभर परतवावे. आता त्यात टोमॅटो केचप, सोया सॉस, रेड चिली सॉस, चिली फ्लेक्स आणि विनीगर टाकून नीट मिक्स करून मिनिटभर परतवावे. आता भात व मीठ टाकून नीट मिक्स करावे व झाकण ठेवून २ मिनिटे शिजू द्यावे. कांदाची पात टाकून हलक्या हाताने मिक्स करावे.

गरमा गरम फ्राईड राईस तयार आहे.



न्याहारी

रवा लाडू, फळे

रवा लाडू

बारीक रवा - १ कप मैदा - १ कप तूप - पाऊण कप पिठी साखर - सव्वा (१.२५) कप डिंक - १ टेबलस्पून वेलची पूड - १/४ टीस्पून जायफळ पूड - १/४ टीस्पून दूध - २ टेबलस्पून किशमिस / बेदाणे

१ टेबलस्पून तुपात डिंक तळून घ्यावा. कढईत / पॅन मध्ये तूप घालून ते गरम झाले की त्यात मैदा घालावा. तूप व मैदा व्यवस्थित मिक्स करून घ्यावे. मंद आचेवर तूप सुटेपर्यंत भाजावे. त्यात रवा टाकून पुन्हा नीट मिक्स करावे. (टीप: रवा टाकताना सावधपणे टाकावा. मैद्याचे मिश्रण गरम असल्याने थंड रवा टाकल्यावर मैदा हातावर उडू शकतो.) पुन्हा मंद आचेवर खरपूस (तांबूस रंगावर) भाजून घ्यावा. शेवटी २ टेबलस्पून दूध घालून मिक्स करावे व २ मिनिटे भाजावे. मिश्रण थंड होऊ द्यावे. थंड झाल्यावर त्यात साखर, डिंक, वेलची पूड, जायफळ पूड टाकून ते नीट चोळून मळावे. गरज वाटल्यास थोडे कडकडीत तूप घालावे. लाडू वळून त्यावर बेदाणा/काजू/बदाम लावावे.



दुपारचे जेवण

मूगडाळ इडली, चटणी, रस्सम



मूगडाळ इडली

१ कप मूगडाळ २ तास भिजवावी. १/४ कप दही घालून बारीक वाटून घ्यावे. सिमला मिरची, गाजर, हिरवी मिरची बारीक चिरून, मटार, प्रत्येकी १ टेबलस्पून. पॅन मध्ये १/४ टीस्पून तेल घालून त्यावर सर्व भाज्या परतवाव्यात. वाटलेल्या डाळीत घालाव्यात. मीठ १ टीस्पून, हिंग १/४ टीस्पून, हळद १/४ टीस्पून घालून लागेल तसे पाणी घालावे. १/२ टीस्पून इनो घालून इडली पात्रात इडल्या १०-१२ मिनिटे वाफवून घ्याव्यात.

पोडी चटणी

चणाडाळ - १/२ कप, उडीद डाळ - १/२ कप दोन्ही एकत्र करून २ मिनिटे भाजावे. २ मिनिटांनंतर त्यात २ टीस्पून जीरे, लसूण ८-१० पाकळी, कढीपता - १ कप, लाल मिरची - १०-१२, तीळ - १ टीस्पून टाकून सर्व मंद गॅस वर खरपूस भाजून घ्यावे. थोडे थंड झाले की मिक्सरमध्ये बारीक करून घ्यावे.

रस्सम

रस्सम पावडर

तूरडाळ - ४ टेबलस्पून, चणाडाळ - ५ टेबलस्पून दोन्ही एकत्र करून २ मिनिटे भाजावे. २ मिनिटांनंतर त्यात २ टेस्पून जीरे, धणे - ४ टेस्पून, मिरी - १ टेबलस्पून टाकून मंद आचेवर भाजावे. त्यात १०-१२ लाल मिरची किंवा २ टीस्पून तिखट टाकावे.

सगळे मिक्स करून थोडे थंड झाले की मिक्सरमध्ये बारीक करून घ्यावे.

टोमॅटो गरम पाण्यात टाकून एक उकळी आणावी. साल काढून घ्यावे. मिक्सर मध्ये टोमॅटो, ४-५ लसूण पाकळी, १/२ इंच आलं, २ टीस्पून चिंचेचा कोळ (चिंच पाण्यात भिजवून त्याचे घट्ट पाणी) किंवा लिंबूरस टाकून वाटून घ्यावे.

कढईत १ टीस्पून तूप / तेल टाकून त्यात १/२ टीस्पून राई, १/२ टीस्पून जीरे, १/४ टीस्पून हिंग, १/४ टीस्पून हळद, ८-१० कढीपता पाने, वाटलेले मिश्रण टाकून मिक्स करावे. त्यात १ टीस्पून मीठ, १/२ टीस्पून गूळ, २ टेबलस्पून रसम पावडर व पाणी घालून उकळवावे.

रात्रीचे जेवण

पनीर पुलाव

तांदूळ - १ कप ३० मिनिटे भिजवून ठेवावे, पनीर - १/२ (अर्धा) कप, कांदा - १ उभे काप करून, टोमॅटो - १ चिरून, कोथिंबीर - चिरून १ टे.स्पून, पुदिना - चिरून १ टे.स्पून, तेल - १ टे.स्पून, तूप - १ टे.स्पून, राई - १ टी.स्पून, जिरे - १ टी.स्पून, हिरवी मिरची - १ चिरून, गरम मसाला - १ टी.स्पून, लाल तिखट - १ टी.स्पून, हळद - १/२ (अर्धा) टी.स्पून, मीठ - १ टी.स्पून, गरम पाणी - २ कप

कढईत तेल व तूप टाकून त्यात राई व जिरे टाकावे. फोडणी तडतडू द्यावी. आता त्यात हिरवी मिरची व कांदा टाकून ३ मिनिटे परतून घ्यावे. टोमॅटो टाकून ते मऊ होईपर्यंत परतून घ्यावे. आता कोथिंबीर, पुदिना व पनीर टाकावे. मीठ टाकून २ ते ३ मिनिटे शिजू द्यावे. हळद, लाल तिखट, गरम मसाला टाकून २ ते ३ मिनिटे परतवावे. त्यात तांदूळ टाकून पुन्हा १ मिनिट परतवावे. गरम पाणी टाकून मिक्स करून झाकण ठेवावे व मंद आचेवर १५ ते २० मिनिटे शिजू द्यावे. मधून मधून हलवावे.

गरम गरम पनीर पुलाव रायत्या बरोबर वाढावा



न्याहारी

रवा उतप्पा, चटणी

- १ कप रवा व ३/४ कप पोहे एकत्र वाटून घ्यावे.
- १/२ कप दही व २ कप पाणी त्यात घालावे.
- १ चमचा साखर व मीठ घालून लागेल तसे पाणी घालावे.
- १ चमचा फ्रूट सॉल्ट घालून नॉनस्टिक तव्यावर तेल / तूप लावून उत्तपे करावेत.

खोबऱ्याची चटणी

सुके खोबरे किसून १ कप, लसूण १०-१२ पाकळी, जिरे १ टीस्पून, मीठ १ टीस्पून, साखर १/४ टीस्पून, तिखट ५ टीस्पून

मिक्सर मध्ये आधी लसूण थोडा फिरवून घ्यावा. नंतर सर्व टाकून जाडसर चटणी वाटावी



दुपारचे जेवण

काठियावाडी खिचडी

एक कप तांदूळ स्वच्छ धुऊन पाणी काढून अर्धा तास ठेवणे. अर्धा कप सालाची मूग डाळ धुवून पाणी काढून अर्धा तास ठेवणे. तसेच अर्धा कप लापसी रवा धुऊन ठेवणे.

एक बटाटा चिरून घ्यावा. एक गाजरही चिरून घ्यावे मटार दाणे पाव कप.

कुकरमध्ये एक टेस्पून तूप घालून त्यात एक टीस्पून मेथी दाणे, पाव टीस्पून हिंग घालावे. मेथी दाणे तडतडल्यावर त्यात तांदूळ डाळ लापशी रवा परतून घ्यावा. बटाटा गाजर मटार घालून थोडे परतवावे व दोन कप पाणी आणि एक टीस्पून मीठ घालून तीन शिट्टी कराव्यात.

ही झाली बेसिक खिचडी तयार. याला आपण पुन्हा फोडणी करणार आहोत.

१ टोमॅटो व कांदा बारीक चिरून घ्यावा. पाच ते सहा हिरवी मिरची बारीक चिरून लसूण पाकळ्या सात ते आठ ठेचून, अर्धा इंच आले किसून, अर्धा कप कांद्याची पात चिरून, पाव कप लसणाची पात चिरून घ्यावी. कढईत एक टेबलस्पून तूप आणि अर्धा टेबलस्पून तेल एकत्र करून त्यात मोहरी, जिरे, हिंग तडतडून घ्यावे. त्यात हिरवी मिरची, लसूण, आले, कांदा, टोमॅटो, कांदा व लसूण पात टाकून थोडे परतवून घ्यावे. पाव टीस्पून हळद, एक टीस्पून तिखट, एक टीस्पून गरम मसाला, छोटासा गुळाचा खडा, एक टीस्पून मीठ आणि दोन कप पाणी घालून सर्व एकत्र करणे व पाण्याला उकळ आणणे. उकळ आली की मगाशी शिजवलेली खिचडी त्यात टाकून छान पैकी घोटणे. घट्ट वाटत असेल तर अजून उकळलेले पाणी घालावे. वाढताना भरपूर तूप वाढावे

रात्रीचे जेवण

तिखट / मसाला पोळी व लोणचे

पोळी साठी कणिक भिजवतो तशी कणिक भिजवावी. १/२ तास ठेवावी. या कणिकेची पोळी लाटून त्यावर थोडे तिखट, हळद, मीठ आणि तेल घालून ते पसरून घ्यावे. मधोमध घडी घालून पुन्हा थोडे तेल लावून घ्यावे. घडी घालावी व हलक्या हाताने त्याची पोळी लाटावी. गरम तव्यावर मसाला पोळी दोन्ही बाजूंनी खरपूस शेकून घ्यावी. शेकतांना तेल लावावे



न्याहारी

ब्रेड सँडविच, टोमॅटो सॉस



सँडविच चटणी

पुदिना पाने - १ कप, कोथिंबीर - १/२ कप, हिरवी मिरची - ६-७, लसूण - ५-६ पाकळ्या, मीठ - १ टी स्पून, जिरेपूड - १ टी स्पून, बारीक शेव २ टे. स्पून

पुदिना व कोथिंबीर स्वच्छ धुवून घ्यावे. सर्व साहित्य मिक्सर जार मधे घेऊन बारीक वाटावे. वाटतांना गरज वाटल्यास १ ते २ टे. स्पून पाणी घालावे.

सँडविच बनवण्यासाठी लागणाऱ्या भाज्या आपल्या आवडीप्रमाणे घ्याव्यात. काकडी, टोमॅटो, उकडलेला बटाटा, बीट, कांदा, सॅलड पाने, हे सर्व स्वच्छ धुऊन व चिरून काप करून घ्यावे.

ब्रेडच्या स्लाईसला बटर किंवा तूप लावून घ्यावे. त्यावर सँडविच चटणी लावावी. आता त्यावर टोमॅटो काकडी उकडलेला बटाटा कांदा बीट सॅलडची पानं रचून घ्यावीत. थोडं काळ मीठ आणि थोडा चाट मसाला भुरभुरावा. आवडत असल्यास काळी मिरी पावडर भुरभुरावी. पुन्हा वरच्या स्लाईसला थोडे तूप किंवा बटर आणि चटणी लावून घ्यावी. सँडविच टोस्ट करून हवे असल्यास तव्यावर किंवा टोस्टरवर त्याचा टोस्ट करून घ्यावा.

दुपारचे जेवण

मेथीची भाजी, भाकरी, पापड, दही

मेथीची डाळ भाजी

मेथीची पाने स्वच्छ धुऊन व चिरून दोन कप, मुगाची डाळ अर्धा कप, लसूण सात-आठ पाकळ्या, हिरवी मिरची चार ते पाच, कांदा मोठ्या आकाराचा एक किंवा दोन लहान.

मुगाची डाळ स्वच्छ धुऊन दहा मिनिटे भिजत ठेवावी. कांदा बारीक चिरून घ्यावा. लसूण व हिरवी मिरची थोडी ठेचून घ्यावी. कढईत एक टेबलस्पून तेल घालून गरम झाल्यावर त्यात एक टीस्पून जिरे घालून चिमूटभर हिंग घालावे. ठेचलेली मिरची व लसूणाचे मिश्रण टाकावे. थोडे परतून त्यात चिरलेला कांदा घालावा. चिमूटभर मीठ घालून कांदा तीन ते चार मिनिटे परतवावा. आता चिरलेली मेथी व डाळ घालावी. दोन मिनिटे परतून घ्यावे. दोन कप पाणी व एक टीस्पून मीठ घालून भाजी शिजू द्यावी. शेवटी एक टीस्पून तूप घालावे



रात्रीचे जेवण

टोमॅटो पराठा

५-६ टोमॅटो मोठे तुकडे करुन घ्यावेत. पॅन मध्ये १ टीस्पून तेलात १/२ टीस्पून जीरे, १/४ टीस्पून हिंग, हळद घालून त्यात चिरलेले टोमॅटो, १ टीस्पून मीठ, २ टीस्पून तिखट घालून टोमॅटो मऊ झाले की २ टेबलस्पून बेसन घालून थोडे परतवावे. सारण गार झाल्यावर पोळीच्या गोळ्यात भरून पराठा लाटावा व तव्यावर तूप/बटर लावून भाजावा

रविवार ब्रंच

नवरत्न पुलाव, वाटाणा भाजी,
पुरी/पोळी रायते

वाटाणा भाजी

मटार / फ्रोजन मटार किंवा हिरवे वाटाणे भिजवून. १.५ कप, कांदा २ बारीक चिरून, टोमॅटो २ बारीक चिरून, लसूण पाकळ्या ६-७, तिखट २-३ टीस्पून, गरम मसाला १ टीस्पून, मीठ १.२५ टीस्पून, गुळाचा छोटा खडा, हळद - १/४ टीस्पून, हिंग १/८ टीस्पून.

भिजवलेले वाटाणे असतील तर कूकरमध्ये आधी २ शिट्टी करून शिजवून घ्यावेत.

कढईत १ टेस्पून तेल घालावे त्यात १ टीस्पून राई, १/२ टी स्पून जिरं तडतडवून हिंग व हळद घालावी. लसूण ठेचून घालावा. चिरलेला कांदा व टोमॅटो घालून चिमूटभर मीठ घालून ४-५ मिनिट परतवावे. तिखट, गरम मसाला घालून पुन्हा २-३ मिनिटे परतवावे. वाटाणे व मीठ घालून थोडे पाणी घालावे व मंद आचेवर झाकण ठेवून पाच मिनिटे शिजू द्यावे. वरून कोथिंबीर घालावी.

पुरी

कणिक - २ कप, पाणी - १ कप, मीठ - १/४ टीस्पून.

कणिक, मीठ एकत्र करून लागेल तसे पाणी टाकून घट्ट पीठ भिजवावे. १/२ तास झाकून ठेवावे. पुन्हा तेलाचा हात लावून २ मिनिटे मळावे व पुरी लाटावी. थोडी जाडसर ठेवावी. गरम तेलात पुरी टाळून घ्यावी. पुरी तळताना पुन्हा पुन्हा उलटू नये. एक बाजू टाकून पुरी फुगली की उलटवून दुसरी बाजू व्यवास्थित होऊ द्यावी. तेल निथळवून काढून घ्यावी.

नवरत्न पुलाव

बासमती तांदूळ: १.५ (दीड) कप, गाजर - १ चौकोनी तुकडे करून, बटाटा - १ चौकोनी तुकडे करून, फ्लॉवर - १/२ कप चिरून, फरसबी - १/२ कप चिरून, मटार दाणे - १/२ कप, पनीर - १/२ कप चौकोनी तुकडे करून, बदाम - १०-१२, काजू - १०-१२, द्राक्षे / किसमिस - १/२ कप, साजूक तूप - ३ टेबलस्पून, मीठ - १ टीस्पून, तमाल पत्र - ३, मिरी - ३, मसाला वेलची - १, दालचिनी - ३ तुकडे, हिरवी मिरची - ४ मोठे तुकडे कापून, आले लसूण पेस्ट - १ टीस्पून (आले व लसूण ठेचून घेतला तरी चालेल), जीरे - १ टीस्पून, दूध - १ टीस्पून. सजावटी साठी कोथिंबीर

तांदूळ धुवून १/२ तास पाणी काढून ठेवावा. तांदूळ १ कप पाणी घालून शिजवून घ्यावा. कढईत तूप घालून त्यात बटाटा चिमूटभर मीठ टाकून परतवून घ्यावा. बटाटा ३/४ शिजला की त्यात गाजर व फरसबी टाकून तेही ३/४ शिजू द्यावे. आता फ्लॉवर टाकून पुन्हा परतवावे. भाज्या जास्त शिजवू नयेत. आता पनीर व मटार दाणे टाकून २ मिनिटे परतवावे. त्यातच काजू, बदाम, द्राक्षे किंवा किसमिस टाकून मिक्स करावे. आले लसूण, हिरवी मिरची, तमालपत्र, मिरी, दालचिनी, मसाला वेलची, जीरे घालून पुन्हा एकदा परतून घ्यावे. शिजलेला भात, मीठ घालून मिक्स करावे व झाकण ठेवून एक वाफ आणावी. एक टी स्पून दूध टाकून पुन्हा एकदा परतून झाकण ठेवून एक वाफ आणावी. आवडत असल्यास केशर मिक्स करून दूध घालावे.

रविवार संध्याकाळ

चटपटीत चणा चाट

चणे - २ कप, हिरवी मिरची - ४ बारीक चिरुन, कढीपत्ता - ८-१० पाने, खवलेला नारळ - २ टेबलस्पून, लिंबू - १/२, कोथिंबीर चिरुन - १ टेबलस्पून, मीठ - १/४ टीस्पून, साखर - १/४ टीस्पून, तेल - १/२ टीस्पून

एक बाउल मध्ये चणे, नारळ, लिंबूरस, मीठ, साखर, कोथिंबीर एकत्र करून घ्यावे. फोडणीच्या कढल्यात तेल टाकून त्यात १/२ टीस्पून राई तडतडवून हिरवी मिरची व कढीपत्ता तळून घ्यावा. तयार फोडणी चण्याच्या मिश्रणात ओतावी. सर्व नीट मिक्स करून घ्यावे.



रात्रीचे जेवण

नवधान्य खिचडी

ज्वारी - ४०० ग्रॅम, नाचणी - २०० ग्रॅम, बाजरी - २०० ग्रॅम, गहू - १०० ग्रॅम, तांदूळ - २०० ग्रॅम, तूरडाळ - २०० ग्रॅम, मसूर डाळ - २०० ग्रॅम, मूग डाळ - २०० ग्रॅम, मका - १०० ग्रॅम, चणा डाळ - २०० ग्रॅम. सर्व धुवून वाळवून घ्यावे. कोरडे मंद आचेवर भाजावे. मिक्सर मधून जाडसर दळून घ्यावे. हे मिश्रण आधीच करून ठेवावे. नीट वाळवून भाजलेले असल्याने ते ४-५ महिने हवाबंद डब्यात चांगले रहाते

तयार खिचडी मिश्रण - २ कप, कांदा - १ बारीक चिरून, लसूण - ४-५ पाकळी ठेचून, तिखट - १ टीस्पून, धणे जीरे पावडर १/२ टीस्पून, हिंग - १/४ टीस्पून, मीठ १ टीस्पून, गरम मसाला - १/२ टीस्पून.

कूकर मध्ये २ टीस्पून तेल / तूप गरम करून त्यात १/२ टीस्पून राई, १/२ टीस्पून जीरे, कढीपता, लसूण, हिंग, हळद टाकून कांदा टाकावा व परतवून घ्यावा. त्यात ४ कप पाणी, तिखट, धणे जीरे पावडर, मीठ, गरम मसाला टाकून मिक्स करावे व झाकण लावून ३ शिटी कराव्यात. वाढताना वरून तूप वाढावे. खिचडी सैलसर हवी असेल तर १ कप पाणी अजून घालावे



न्याहारी

दामणी ढोकळा, चटणी

फोडणीत २ टीस्पून तेल, १/२ टीस्पून मोहरी, १/४ टीस्पून हिंग, हळद, कडिपत्ता, २ हिरवी मिरची घालून फोडणी तडतडली की ती किसावर टाकून पुन्हा नीट कालवून घ्यावे.

दामणी ढोकळा

सगळे सम प्रमाणात— ज्वारी. बाजरी. तांदूळ उडीदडाळ चणाडाळ किंवा मसूर किंवा मूग डाळ. रात्रभर भिजवून २ चमचे दही टाकून पाणी न टाकता वाटणे. फरमेंट करणे ७-८ तास. नंतर त्यात भिजवून वाफवलेले हरभरे. आचार मसाला १ चमचा. १ चमचा गूळ. मटार वाफवलेले गाजर बारीक चिरून आल. लसूण. हिरवी मिरची वाटून. मीठ २/३ चमचे तेल तिखट हळद टाकून कालवणे. १ चमचा ईनो/ सोडा टाकून ढोकळा वाफवणे.

पपई चटणी

कच्ची पपई साल काढून किसावी. १ कप किस असेल तर १/४ टीस्पून मीठ, १/८ टीस्पून साखर टाकून कालवून घ्यावे



दुपारचे जेवण

वांग्याची रस्सा भाजी, भाकरी / पोळी, पापड

वांग्याची रस्सा भाजी

कांदा १ बारीक चिरून, दाण्याचं कूट २ टेबलस्पून, किसलेलं खोबरं २ टेबलस्पून, गुळाचा छोटा खडा तिखट ३ टेबलस्पून गरम मसाला १ टेबलस्पून. सर्व एकत्र करून त्यात पाव टीस्पून तेल घालावे.

छोटी वांगी त्याची देठ काढून चार भागांमध्ये कापून घ्यावीत. बटाटा सालासकट घेऊन त्याच्या मोठ्या मोठ्या फोडी चिरून घ्याव्यात.

कढईत १ टेबलस्पून तेल घालून त्यात अर्धा टीस्पून राई अर्धा टीस्पून जिरे तडतडवून घेतले की पाव टीस्पून हिंग व पाव टीस्पून हळद घालावी. वांगी व बटाटा घालून दोन मिनिटे परतवावे. आता तयार मसाला त्याच्यावर घालावा सर्व मिक्स करून घ्यावे झाकण ठेवून एक वाफ येऊ द्यावी. वाफ आली की नंतर त्याच्यात शिजण्यासाठी गरम पाणी घालावे पुन्हा झाकण ठेवून मंद आचेवर दहा ते पंधरा मिनिटे भाजी शिजू द्यावी. दर पाच मिनिटाला भाजी हलवून घ्यावी. गरज लागल्यास गरम पाणी घालावे. वरून कोथिंबीर घालावी.

भाकरीची पाककृती शेवटी दिली आहे.



रात्रीचे जेवण

जिरा राईस आणि झटपट सोलकढी



सोलकढी साठी

नारळाच्या दुधाची पावडर - ६ टे स्पून (मॅगी कोकोनट मिल्क पावडर ची २५ ग्रॅमची २ पाकिटे), कोमट पाणी - २ कप + साधं पाणी १/४ (पाव) कप, कोकम आगळ - १ टे स्पून. नसल्यास ५-६ कोकम १५ मिनिटे पाण्यात भिजवून घेणे. गूळ - २ टे स्पून, मीठ - १ टी स्पून, तांदूळ पीठ - २ टी स्पून, तूप - १.५ (दीड) टी. स्पून, हिरव्या मिरच्या -२-३ उभे काप करून, जिरेपूड - १ टी स्पून

जिरा राईस साठी

शिजवलेला भात - १.५ (दीड) कप, मीठ - १ टी स्पून, तूप - १ टी स्पून, जिरे - १ टी स्पून

सोलकढी

कोमट पाण्यात नारळाच्या दुधाची पावडर मिक्स करून घ्यावी., पाव कप पाण्यात तांदूळ पीठ नीट मिक्स करावे. त्यातच कोकम आगळ व गूळ टाकावा. गरम कढईत तूप घालून मिरची घालावी. १-२ मिनिटे परतवावे. जिरेपूड टाकून लगेच तांदूळ पिठाचे पाणी टाकावे. एक उकळी आणावी. मधून मधून हलवावे. आता नारळाचे तयार केलेले दूध व मीठ घालावे. पुन्हा १-२ उकळी आणावी. उकळी येईपर्यंत हलवत रहावे. झटपट सोलकढी तयार आहे.

जिरा राईस

गरम कढईत तूप घालून जिन्याची फोडणी करावी. शिजवलेला भात व मीठ टाकून हलक्या हाताने मिक्स करावे. झाकण ठेवून २-३ वाफा आणाव्यात.

गरम जिरा राईस व सोलकढी पापडा बरोबर वाढावी

न्याहारी

ज्वारीच्या पिठाचा उपमा

ज्वारीचे पीठ १ कप. पीठ जर बारीक दळलेलं असेल, तर पाव कप रवा घ्यावा. दोन्ही एकत्र करून घ्यावे. १ मोठा कांदा बारीक चिरून, १ गाजर चिरून, वाटाणा पाव कप, स्वीट कॉर्न १ टेबलस्पून. लसूण ४-५ पाकळ्या ठेचून, हिरवी मिरची २ बारीक चिरून, १ टीस्पून तिखट. कढईत १ टेबल स्पून तेल घेऊन त्यात १/२ टीस्पून राई, १/२ टीस्पून जीरे, १/४ टीस्पून हिंग, १/४ टीस्पून हळद, कढीपत्ता, मिरची, लसूण टाकून परतावे. कांदा घालून थोडा परतावा. पीठ घालून मंद आचेवर खरपूस भाजून घ्यावे. पाणी गरम करून घ्यावे. पीठ बदामी रंगावर भाजून झाले की त्यात तिखट, १ टीस्पून मीठ, १/४ टीस्पून साखर व मटार, गाजर, स्वीट कॉर्न घालून थोडे थोडे पाणी घालावे. मिक्स करावे. पुन्हा थोडे पाणी घालावे. मिक्स करून झाकण देऊन २ वाफा आणाव्यात. गरज वाटल्यास पुन्हा पाण्याचा हबका मारावा. पाणी एकदम टाकू नये. थोडे थोडेच टाकावे

दुपारचे जेवण

किनोवा डोसा, चटणी

१ कप तांदूळ, १/२ कप किनोवा, १/४ कप उडीद डाळ, १ टीस्पून मेथी एकत्र करून ७-८ तास भिजवून ठेवावे. एकत्र बारीक वाटून मुरण्यासाठी ८-९ तास ठेवावे. डोसा करताना त्यात मीठ व गरजेप्रमाणे पाणी घालून नॉनस्टिक तव्यावर पातळ डोसा करावा.

झटपट चटणी

दाण्याचं कूट - १ कप, तिखट - ३ टीस्पून, मीठ - १ टीस्पून, जिरे पावडर १/४ टीस्पून, १ टेबलस्पून तेल. सर्व एकत्र करून मिक्स करावे



रात्रीचे जेवण

डाल खिचडी, पाटवडी

डाल खिचडी

तांदूळ १ कप, मूगडाळ - १ कप एकत्र करून धुवून घ्यावे. कुकरमध्ये घेऊन त्यात १ टीस्पून मीठ १/२ टीस्पून हळद व १ टीस्पून तूप घालून ५ कप पाणी घालून कुकरला ३ शिड्या कराव्यात. ही पातळसर खिचडी तयार होते. १ टेबलस्पून तूप गरम झाले की त्यात १/२ टीस्पून जीरे, ५-६ लसूण पाकळी ठेचलेली टाकून लसूण थोडा गुलाबीसर झाला कि गॅस बंद करून २ टीस्पून तिखट व चिमूटभर मीठ घालावे. तयार फोडणी खिचडी वर घालावी.

पाटवडी

मसाला

कांदा ३ बारीक चिरून, खसखस १/२ टीस्पून, तिखट १ टीस्पून, मीठ १/२ टीस्पून, सुके खोबरे किसून २ टेबलस्पून, कोथिंबीर बारीक चिरून.
कढईत २ टीस्पून तेल घालून १/२ टीस्पून राई, १/२ टीस्पून जीरे, १/४ टीस्पून हिंग, थोडी हळद घालून खसखस घालावी. खसखस तडतडली की कांदा, तिखट, मीठ घालून मिक्स करावे. झाकण ठेवून कांदा शिजू द्यावा.

बेसन १ कप

कढईत १ टीस्पून तेल घालून त्यात अर्धा टीस्पून राई, अर्धा टीस्पून जिरे, पाव टीस्पून हिंग, हळद घालून १ कप पाणी घालावे. १ टीस्पून मीठ, १.५ टीस्पून तिखट घालून मिक्स करावे. उकळी आल्यावर गॅस मंद करून हळूहळू बेसन घालावे व लगेच हलवत रहावे. गुठळी राहू नये. झाकण ठेवून २ वाफा आणाव्यात. मधे मधे हलवून घ्यावे.

पिठाची वाफ थोडी गेली की ताटात काढून घ्यावे. हाताला तेल लावून पीठ व्यवस्थित मळून घ्यावे. २ प्लास्टिकच्या कागदांना तेल लावून घ्यावे. एका कागदावर एक गोळा ठेवावा त्याच्यावर दुसरा कागद ठेवून गोळा लाटावा. फार पातळ लाटू नये. आता वरील कागद काढून त्याच्यावर आपण कांद्याची जी चटणी करून घेतली आहे ती पसरवावी. गुंडाळी (रोल)वाळून घ्यावी. वरून पुन्हा कांद्याची चटणी, खोबरे, कोथिंबीर, लिंबू रस घालून तुकडे कापावे

न्याहारी

शेवयांची ईडली

२ कप बारीक शेवया भाजून घ्याव्यात. त्यात १/२ कप रवा भाजून घालावा. १ टेबलस्पून तेलात जीरे १ टीस्पून, चणाडाळ १ टेबलस्पून, उडीदडाळ १ टेबलस्पून टाकून फोडणी करावी. व ती मिश्रणात टाकावी. १/४ कप खवलेले नारळ, २ कप दही, ७-८ हिरवी मिरची बारीक चिरून, १ टीस्पून मीठ टाकून कालवून घ्यावे. ३० मिनिटे झाकून ठेवावे. ईडली करताना गरज वाटल्यास थोडे पाणी घालावे. १/२ टीस्पून खायचा सोडा/ ईनो टाकून मिक्स करावे व लगेच ईडली करण्यासाठी ईडली पात्रात ओतावे. १२-१५ मिनिटे वाफवावी.

टोमॅटो चटणी

टोमॅटो - ३, पुदिना पाने - १/२ कप, लसूण २ पाकळी, हिरवी मिरची ३-४, जीरे १ टीस्पून, मीठ ३/४ टीस्पून, १/४ टीस्पून साखर सर्व एकत्र करून मिक्सरमधे वाटून घ्यावे

दुपारचे जेवण

दोडके भाजी, भाकरी/पोळी, पापड, काकडी टोमॅटो सलाड

दोडके भाजी

ओला नारळ खवून १ कप, हिरवी मिरची ४-५, लसूण ४-५ पाकळी, आलं अर्धा इंच, कोथिंबीर चिरून २ टेबलस्पून सर्व एकत्र करून मिक्सर मधून बारीक करून घ्यावे.
दोडक्याच्या शिरा काढून घ्याव्यात. मोठे तुकडे करून घ्यावेत. मधल्या बिया कडक असतील तर काढून टाकाव्यात.

कढईत तेल घालून त्यात एक टीस्पून राई, अर्धा टीस्पून जिरे, पाव टीस्पून हिंग, हळद घालून फोडणी करावी. कढीपत्ता घालावा. दोडक्याच्या फोडी व १ टीस्पून मीठ घालून सर्व मिक्स करावे. २ मिनिटे परतून घ्यावे. वाटलेला मसाला घालून पुन्हा कालवून घ्यावे. थोडेसे पाणी घालून झाकण ठेवून भाजी शिजू द्यावी. दोडके शिजत आल्यावर थोडा गूळ घालावा व गरज वाटल्यास गरम पाणी घालावे. सर्व मिक्स करून ५ मिनिटे शिजू द्यावे.

पोळीची पाककृती शेवटी दिली आहे

रात्रीचे जेवण

साबुदाणा वडे, राजगिरा उपमा

साबुदाणा वडे

साबुदाणा २ कप ४-५ तास भिजवावा. बटाटे २ उकडवून कुस्करून घ्यावेत. तिखट १ १/२ टीस्पून / हिरवी मिरची ८-९ वाटून, मीठ १ टीस्पून, जिरे १/४ टीस्पून. सर्व एकत्र करावे. छोटे गोळे करून वडे थांपावेत. तेल तापले की गॅस मध्यम आचेवर करून वडे तळावेत. तळताना थोडी सावधानता बाळगावी. कधी कधी वडा एकदम फुटू शकतो. गॅस मोठा ठेवू नये.

राजगिरा उपमा

राजगिरा पीठ - १ कप, रताळे चिरून १/२ कप, हिरवी मिरची चिरून ५-६, दाणे - १ टेबलस्पून, खवलेला नारळ १ टेबलस्पून. मीठ १ टीस्पून.
कढईत १ टेबलस्पून तेल/तूप घालून त्यात १ टीस्पून जीरे, कढीपत्ता टाकावा. हिरवी मिरची, दाणे व रताळे घालून रताळे थोडे शिजवून घ्यावे. पीठ टाकून मंद आचेवर गुलाबीसर होईपर्यंत भाजावे. नारळ व मीठ टाकावे. मिक्स करावे. १/२ कप पाणी थोडे थोडे टाकावे व मिक्स करत जावे. पीठ लगेच शिजते. त्यामुळे पाणी जसे लागेल तसेच टाकावे. वरून कोथिंबीर टाकावी



न्याहारी

ओट्स मूग डोसा, चटणी

मूग - १ कप धुवून ५-६ तास भिववून ठेवावेत. ओट्स १/२ कप अर्धा तास भिजवावे. हिरवी मिरची ६-७, १ टीस्पून जीरे. सर्व एकत्र करून वाटून घ्यावे. त्यात १ टीस्पून तूप व ३/४ टीस्पून मीठ घालून गरजे प्रमाणे पाणी घालावे. गरम तव्यावर तेल लावून घ्यावे व डोसा पसरवावा. दोन्ही बाजूनी तेल/तूप सोडून शेकून घ्यावा.

टोमॅटो सॉस बरोबर वाढावा

दुपारचे जेवण

पनीर टिक्का मसाला, पराठा

पनीर टिक्का मसाला

२०० ग्रॅम पनीर चौकोनी आकारात चिरून घ्यावे. त्यावर थोडे तिखट थोडे मीठ घालून ते मुरायला पाच मिनिटे ठेवावं. १० काजू अर्धा तास भिजवून ठेवावे. १ मोठा कांदा, ३ मध्यम आकाराचे टोमॅटो, अर्धा इंच आलं, लसूण पाकळ्या ५-६, हिरवी मिरची २ लांब चिरून.

कांदा व टोमॅटो मोठ्या आकारात चिरून घ्यावा. १ लहान कांदा मोठे तुकडे करून. प्रत्येक पाकळी वेगळी करून घ्यावी. पॅनवर पाव टीस्पून तेल घालून त्याच्यात कांदा व टोमॅटो भाजायला घ्यावा. टोमॅटो मऊ झाला आणि कांदा गुलाबीसर रंगावर झाला की त्याच्यात लसूण आलं घालावं. मिनिटभर परतून थंड होऊ द्यावे. पॅनमध्ये अर्धा टीस्पून बटर घालून त्याच्यावर पनीरचे तुकडे रचून ठेवावेत व दोन्ही बाजूने सोनेरी रंगावर भाजून घ्यावेत. भाजलेला मसाला थोडा थंड झाला की त्याच्यात भिजवलेले काजू, (पाणी काढून) टाकावेत. त्याची बारीक पेस्ट करून घ्यावी.

कढईत १ टेबलस्पून तेल घालून त्याच्यात अर्धा टीस्पून जिरे घालावे. पाव टीस्पून हिंग पाव टीस्पून हळद घालावी. चिरलेला कांदा व हिरवी मिरची घालावी. १ मिनिट परतावावे. वाटलेला मसाला घालावा. १ टीस्पून मीठ घालून ५-७ मिनिटे मध्यम आचेवर परतावे. ३ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून टिक्का मसाला किंवा गरम मसाला टाकून नीट मिक्स करावे व मिनिटभर परतवावे. गरजे प्रमाणे पाणी घालावे. १/४ टीस्पून मीठ घालून उकळी आल्यावर त्यात पनीर घालावे. गॅस मंद आचेवर करून भाजी ३-४ मिनिटे शिजू द्यावी. वरून कोथिंबीर घालावी.

पराठा

पराठा करण्यासाठी कणीक २ वाटी, तेल १/२ टेबलस्पून, मीठ १/८ टीस्पून, पाणी. कणके मधे तेल व मीठ घालून लागेल तसे पाणी घालून घट्टसर पीठ भिजवावे. झाकण ठेवून १/२ तास भिजू द्यावे.

पराठा करतेवेळी गोळा पुन्हा मळावा. १ मध्यम आकाराचा गोळा घेऊन त्याची पोळी लाटावी. तेल व थोडे पीठ भुरभुरून पंख्या प्रमाणे घडी घालावी. त्याचा गोल आकार करून हलक्या हाताने पराठा लाटावा. तव्यावर दोन्ही बाजूने बटर लावून खरपूस भाजून घ्यावा

रात्रीचे जेवण

तूरडाळ खिचडी

तांदूळ - १ कप धुवून १० मिनिटे भिजवणे. तूरडाळ - १/२ (अर्धा) कप २० मिनिटे भिजवणे.
लसूण पेस्ट - १/२ टी स्पून, आले पेस्ट - १/२ टी स्पून, हिंग - १ टी स्पून, कांदा - १ चिरून, तेल - १ टे स्पून, राई - १ टी स्पून, जिरे - १ टी स्पून, मीठ - १ टी स्पून, हळद - ३/४ (पाऊण) टी स्पून, गरम मसाला - १ टी स्पून, लाल मिरची पावडर - १.५ (दीड) टी स्पून, गूळ - १/२ (अर्धा) टी स्पून, पाणी - २.५ कप

कुकरमध्ये तेल घालून त्यात राई व जिरे टाकावे. फोडणी तडतडू द्यावी. आता हिंग, आले पेस्ट, लसूण पेस्ट आणि कांदा एका मागे एक असे टाकून कांदा गुलाबी होईपर्यंत परतवावा. आता तांदूळ व तूरडाळ टाकून १-२ मिनिटे परतवावे. नंतर मीठ, हळद, लाल मिरची पावडर, गरम मसाला, गूळ टाकून शेवटी पाणी टाकावे. सर्व नीट मिक्स करून कुकरच्या ३ ते ४ शिट्ट्या कराव्यात. कुकर थंड झाल्यावर हलक्या हाताने मिक्स करावे.

गरमागरम खिचडी वरून कोथिंबीर व साजूक तूप टाकून दहासोबत वाढावी



न्याहारी

डाळ पोहे

चणा डाळ, मूगडाळ, मसूर डाळ, उडीद डाळ प्रत्येकी २ टेबलस्पून एकत्र करून धुवून ४ तास भिजवावी. नंतर पाणी काढून घ्यावे. पोहे ३ कप धुवून ठेवावेत. हिरवी मिरची ४-५ बारीक चिरून, १ टोमॅटो बारीक चिरून, २ बटाटे काचऱ्या करून, सिमला मिरची बारीक चिरून घ्यावेत.

फोडणी: १ टेबलस्पून तेल गरम करून त्यात शेंगदाणे १/४ कप टाकून परतवून काढून घ्यावेत. त्याच तेलात १ टीस्पून मोहरी, १ टीस्पून जीरे, हिरवी मिरची, कढीपत्ता, टोमॅटो, बटाटे काचऱ्या टाकून ३-४ मिनिटे परतवावे. मटार व सिमला मिरची, भिजलेल्या डाळी घालून २ मिनिटे परतवावे. १/४ टीस्पून हळद, १/४ टीस्पून मीठ, चवीला १ टीस्पून साखर घालावी व झाकण ठेवून वाफ येऊ द्यावी. ४/५ मिनिटांनी झाकण काढून परतवावे. आता भिजवलेल्या पोह्यांवर १ टीस्पून मीठ व १/८ टीस्पून हळद घालून कालवून ते कढईतल्या मिश्रणात टाकावे. नीट मिक्स करावे व झाकण ठेवून वाफ येऊ द्यावी. वरून कोथिंबीर व ओले खोबरे घालावे

दुपारचे जेवण

पनीर बटाटा पराठा

कणिक व मैदा एकत्र करून त्यात मीठ, तेल व पाणी घालून ती मऊसर भिजवून घ्यावी. अर्धा तास आधी कणिक भिजवून ठेवावी.

पनीर : किसून १ कप बटाटा : उकडून किसलेला एक कप कोथिंबीर : बारीक चिरून १/४ कप जीरे : १/२ टीस्पून हिरवी मिरची : ७-८ लसूण : १० ते १२ पाकळ्या आलं : १ इंच मीठ : १.५ टीस्पून चाट मसाला : १.५ टीस्पून कणिक : १ कप मैदा : १ कप तेल : १/२ टीस्पून मीठ : १/४ टीस्पून पाणी : ३/४ कप हिरवी मिरची, लसूण, आलं व जीरे मिक्सर मधून बारीक करून घ्यावे. एका बाऊल मधे किसलेले पनीर, बटाटा, वाटण, कोथिंबीर, मीठ व चाट मसाला घालून ते नीट मिक्स करून घ्यावे. पराठ्याचे सारण तयार आहे.

कणकेचा गोळा घेऊन त्याची पारी तयार करावी. तयार सारणाचा मोठा गोळा करून तो त्या पारी मधे घालून त्याचा गोळा करावा. हलक्या हाताने पराठा लाटून घ्यावा. गरम तव्यावर दोन्ही बाजूंनी खरपूस भाजून घ्यावा. भाजताना तेल किंवा बटर लावावे. गरम गरम पनीर बटाटा पराठा सांस किंवा दह्या बरोबर वाढावा



रात्रीचे जेवण

हांडवा, ताक

हांडवा.

ज्वारी पीठ, रवा, दही. समप्रमाणात. १५ मिनिटे ठेवावे. नंतर त्यात भाज्या (कोबी, गाजर, पालक, कांदा, सिमला मिरची) बारीक चिरून ३-४ हिरवी मिरची, १-२ इंच आलं कुटून, १/४ टीस्पून हळद, १ टीस्पून मीठ टाकून कालवून घ्यावे. पाणी लागले तरच टाकावे. मिश्रण घट्ट ठेवावे. २ टीस्पून तेलाची फोडणी करावी. फोडणीत १ टीस्पून मोहरी, १ टीस्पून जीरे, कढीपत्ता, १/४ टीस्पून हिंग टाकावे. फोडणी व १/२ टीस्पून ईनो टाकून पॅन मध्ये २ टीस्पून तेल, त्यात १ टीस्पून तीळ टाकून पीठ टाकून झाकण ठेवून १०-१२ मिनिटे शिजू द्यावे. पातळ ताकाबरोबर वाढावे

न्याहारी

पालक पुरी

पालक पाने एक कप, लसुन ८-१० पाकळ्या, हिरवी मिरची ८-१०. तीळ १ टीस्पून जिरे १ टीस्पून ओवा १/४ टीस्पून.

पालकाची पाने स्वच्छ धुऊन घ्यावीत. मिक्सरमध्ये पालकाची पानं लसूण हिरवी मिरची एकत्र करून त्याची पेस्ट वाटून घ्यावी. वाटलेली पेस्ट एका बोल मध्ये काढून त्याच्यात तीळ जिरे ओवा आणि एक टीस्पून मीठ घालावे. थोडी थोडी कणीक टाकून त्याचा गोळा होईल अशाप्रकारे पीठ भिजवावे. तेल गरम करायला ठेवून एकीकडे पुऱ्या लाटून घ्याव्या व लगेचच तळून घ्याव्यात

दुपारचे जेवण

लाल भोपळा भाजी, मिरची ठेचा भाकरी, दही कांदा



लाल भोपळा भाजी

लाल भोपळा साल काढून, चिरून - २ कप, मेथी दाणे - १ टीस्पून, लाल मिरची तुकडे करून - २, तिखट - १ टीस्पून, मीठ - १ टीस्पून, गरम मसाला - १/४ टीस्पून, धनेजीरे पावडर - १/४ टीस्पून, हळद - १/४ टीस्पून, तेल, राई, जिरे.

पॅन मध्ये २ टीस्पून तेल गरम करून त्यात १/२ टीस्पून राई, १/२ टीस्पून जीरे, मेथीदाणे यांची फोडणी करावी. त्यात मिरचीचे तुकडे, हळद, टाकून लाल भोपळा टाकावा. तिखट, धनेजीरे पावडर, गरम मसाला, मीठ टाकून मिक्स करावे. झाकण ठेवून मंद आचेवर भाजी शिजू द्यावी. मधून मधून हलवून घ्यावे.

मिरची ठेचा

हिरवी मिरची - २०-२५ चिरून बिया काढून टाकाव्यात. लसूण १२-१५ पाकळ्या, काजू १ टेबलस्पून, दाणे १ टेबलस्पून, लिंबू रस २ टीस्पून, मीठ १ टेबलस्पून, तेल १ टेबलस्पून.

कढईत २ थेंब तेल टाकून त्यावर मिरची परतवून घ्यावी. त्यात लसूण टाकून पुन्हा १ मिनिटं परतवावे. थोडे थंड झाले की मिक्सरमध्ये घ्यावे, त्यात काजू, दाणे, मीठ टाकून जाडसर वाटावे.

कढईत १ टेबलस्पून तेल गरम झाले की १ टीस्पून राई, १/२ टीस्पून जिरे, १/४ टीस्पून हिंग टाकून वाटलेले मिश्रण व लिंबू रस टाकावा. सर्व मिक्स करावे.

दही कांदा

दही - २ कप, १ कांदा बारीक चिरून.

१ टीस्पून तूप गरम झाले की १ टीस्पून राई, १/२ टीस्पून जिरे, १/४ टीस्पून हिंग टाकून त्यात कांदा टाकावा. कांदा २ मिनिटे परतवावा. १/२ टीस्पून मीठ व १/८ टीस्पून साकार घालावी. गॅस बंद करून दही टाकावे. सर्व मिक्स करून शेवटी चिरलेली कोथिंबीर टाकावी.

भाकरीची पाककृती शेवटी दिली आहे

रात्रीचे जेवण

डाळिंबी भात

तांदूळ - १ कप ३० मिनिटे भिजवून ठेवावेत. कडवे वाल - १/३ कप मोड आणून सोललेले. कांदा - १ उभे काप करून. टोमॅटो - १ चिरून, आले लसूण पेस्ट - १ टी.स्पून, खवलेला नारळ - २ टे.स्पून, कोथिंबीर - बारीक चिरून १ टे.स्पून, तेल - १.५ टे.स्पून, तूप - १ टे.स्पून, राई - १ टी.स्पून, जिरे - १ टी.स्पून, हिंग - १/२ टी.स्पून, हिरवी मिरची - १ चिरून, गरम मसाला - १ टी.स्पून, लाल तिखट - १ टी.स्पून, हळद - १/२ (अर्धा) टी.स्पून, मीठ - १ टी.स्पून, पाणी - २ आणि १/४ कप

कुकर मधे तेल टाकून त्यात राई व जिरे टाकावे. फोडणी तडतडू द्यावी. आता त्यात हिरवी मिरची, आले लसूण पेस्ट व हिंग टाकून १ मिनिटे परतवून घ्यावे. कांदा टाकून ३ मिनिटे परतवून घ्यावा. सोललेले वाल टाकून २ मिनिटे परतवावे. त्यात टोमॅटो टाकून मिनिटभर परतून घ्यावे. हळद, लाल तिखट, गरम मसाला, खोबरे टाकून २ मिनिटे परतवावे. त्यात तांदूळ टाकून पुन्हा १ मिनिट परतवावे. पाणी व मीठ घालून मिक्स करून झाकण ठेवावे व २ ते ३ शिष्ट्या कराव्यात. कुकर थंड झाला की तूप टाकून हलक्या हाताने मिक्स करावे.

गरम गरम भात कोथिंबीर टाकून दही किंवा ताका बरोबर वाढावा



रविवार ब्रंच

बटाटा भाजी, पुरी
वरण-भात श्रीखंड

श्रीखंड

आपल्याला ज्या दिवशी खायचं असेल त्याच्या दोन दिवस आधी श्रीखंड करून ठेवावे म्हणजे ते छान मुरते. अर्धा किलो श्रीखंड बनवण्यासाठी सव्वा किलो घट्ट दूध लागते. चार दिवस आधी दूध आणून गरम करावे. थंड झाल्यावर त्याच्यात दहाचे विरजण घालून दही लावावे. सकाळी दही लावलं की रात्रीपर्यंत ते एका मलमलच्या कापडामध्ये घेऊन त्याच्यातून पाणी निघून जावे यासाठी रात्रभर टांगून ठेवावे. सकाळी हाताने दाबून त्यातील पाणी काढून टाकावे व हा तयार चक्का काढून घ्यावा. चक्का जितका असेल त्याच्या पाऊण पट पिठीसाखर घ्यावी. चक्का साध्या चाळणीवरनं गाळून घ्यावा म्हणजे त्यात गुठळ्या असतील तर त्याही मोडतात. त्याच्यात पिठीसाखर घालून थोडी वेलची पावडर व जायफळ पूड घालावी आवडत असल्यास बदाम, काजू चे तुकडे घालावे आणि सर्व व्यवस्थित एकजीव करून घ्यावे. तयार श्रीखंड एक दिवस बाहेरच मुरण्यासाठी ठेवावे. नंतर फ्रीजमध्ये ठेवून थंड करून वाढावे.

वरण भात व बटाट्याची भाजी करण्यासाठी जर आपल्याकडे मोठा कुकर असेल तर हा पटकन होणारा असा मेनू आहे. कुकरच्या भांड्यामध्ये एका भांड्यात भात, एका भांड्यात वरणासाठी डाळ लावून त्याच्यावर झाकणी ठेवून, झाकणीवर बटाटे ठेवून कुकर लावावा आणि तीन ते चार शिष्ट्या करून घ्याव्यात.

मोठा कुकर नसेल तर बटाटे आधी उकडून घ्यावेत. एका माणसाला दोन मध्यम आकाराचे बटाटे या प्रमाणात बटाटे घ्यावेत. आठ ते दहा बटाटे घेतले तर आठ ते दहा हिरव्या मिरच्या घ्याव्यात. तेवढ्याच लसणाच्या पाकळ्या घ्याव्यात. अर्धा इंच आल्याचा तुकडा घ्यावा. आलं, लसूण आणि हिरवी मिरची वाटून घ्यावी. उकडलेले बटाटे सोलून चिरून घ्यावेत. कढईमध्ये एक ते दीड टेबलस्पून तेल घालून त्यात एक टीस्पून मोहरी, एक टीस्पून जिरे, पाव टीस्पून हिंग याची फोडणी करावी. त्यात कढीपत्ता भरपूर घालावा. कढीपत्ता तडतडला की त्याच्यामध्ये वाटलेली हिरवी मिरचीचे मिश्रण घालावे. थोडेसे परतून त्याच्यात चिरलेले बटाटे, दीड टीस्पून मीठ घालून सर्व व्यवस्थित मिक्स करून घ्यावे. झाकण ठेवून दोन-तीन वाफा आणाव्यात. मधून मधून हलवत रहावे गॅस मंद ठेवावा. शेवटी बारीक चिरलेली कोथिंबीर घालावी.

रविवार संध्याकाळ

मखाना चाट

मखाना - ४ कप, कांदा - १ बारीक चिरून, टोमॅटो - १ बारीक चिरून, कोथिंबीर - १ टेबलस्पून बारीक चिरून, लिंबू - १/२, मीठ - १/४ टीस्पून, चाट मसाला - १/४ टीस्पून.
सर्व एकत्र करून मिक्स करावे

रात्रीचे जेवण

मसाले भात, कढी/ताक पापड

बासमती तांदूळ ३ कप धुवून अर्धा तास पाणी काढून ठेवावा.

कांदा १ उभा चिरून, बटाटा १ उभे काप करून, वाटाणा पाव कप, काजू ८-१०, टोमॅटो १ बारीक चिरून, फरसबी चिरून पाव कप.

कढईत एक टेबल स्पून तेल घेऊन १/२ टी स्पून राई, १/२ टिस्पून जिरे, ४ लवंगा, १ इंच दालचिनीचा तुकडा, ५-६ मिरी, १ तमालपत्र १ स्टार फुल व १ मसाला वेलची घालून थोडेसे परतवावे. काजू घालून थोडे परतवावे. कांदा घालून थोडा गुलाबीसर होईपर्यंत तो परतवावा. बाकीच्या भाज्या घालून २ मिनिट परतवून घ्यावे. तांदूळ घालून ते चांगले परतवावे. २ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून गरम मसाला, दीड (१.५) टीस्पून मीठ व ५ कप पाणी घालून झाकण ठेवून मंद आचेवर भात शिजू द्यावा.

कढी

दही १ कप, बेसन १ टेबल स्पून, पाणी २ कप. दही, बेसन व पाणी एकत्र घुसळून घ्यावे. हिरवी मिरची ३-४ बारीक चिरून, कढीपत्ता ८-१० पाने.

कढईत १ टीस्पून तूप किंवा तेल घेऊन त्यात अर्धा टीस्पून जिरे पाव टीस्पून हिंग कढीपत्ता हिरवी मिरची पाव टी स्पून हळद घालून थोडे परतवावे. हिरवी मिरची तेलात थोडी मुरली पाहिजे. गॅस बंद करून त्यावर दह्याचे मिश्रण घालावे. एक टीस्पून मीठ एक टीस्पून साखर घालून सर्व मिक्स करावे व एक उकळी आणावी. वरून बारीक चिरलेली कोथिंबीर घालावी. गॅस मोठा ठेवला आणि दह्याचं मिश्रण घातलं तर कधी कधी पाठवू शकते म्हणून गॅस मंद ठेवावा. कढी फाटली तरी त्याच्यात हँड मिक्सी फिरवून घेतली तर ती पुन्हा व्यवस्थित होते. शेवटी बारीक चिरलेली कोथिंबीर घालावी



न्याहारी

स्वीट कॉर्न चाट

मक्याचे कणीस - १ लाल तिखट - १/२ टी स्पून मीठ - १/२ टी स्पून चाट मसाला - १/४ टी स्पून लिंबू रस - १ टी स्पून बटर - १ टी स्पून कोथींबीर - १ टे स्पून कृती: १. मक्याचे दाणे काढून घ्यावेत. २. भांड्यात पाणी घालून त्यावर चाळणीत मक्याचे दाणे झाकण ठेवून ५-७ मिनिटे वाफवून घ्यावेत. ३. वाफवलेल्या दाण्यामध्ये सर्व मसाले घालून ते व्यवस्थित मिक्स करावे. आपले चाट तयार आहे



दुपारचे जेवण

लाप्सी रवा ईडली, चटणी

१ कप मूगडाळ , १ कप लाप्सी रवा, १/२ टी स्पून मेथी दाणे सर्व धुवून ५-६ तास भिजवावे.
नंतर एकत्र वाटून १ टी स्पून मीठ घालून ४-५ तास मुरण्यासाठी ठेवावे.
लगेच करायचे असेल तर १ टी स्पून इनो टाकून मिक्स करावे.

ईडली पात्रात ईडली लावून १५ मिनिटे वाफवावी.
नारळ चटणी

खवलेला नारळ - १ कप, तिखट - १ टीस्पून, मीठ १/२ टीस्पून, जीरे १/२ टीस्पून, लसूण २ पाकळ्या
सर्व एकत्र करून २ टीस्पून पाणी घालून वाटावे



रात्रीचे जेवण

मेथी भात, टोमॅटो पातळ सूप

टोमॅटो पातळ सूप

टोमॅटो - ४, लवंग - २, मिरे - २, दालचिनी - १ तुकडा, जीरे - १/४ टीस्पून, गूळ - १/४ टीस्पून, मीठ - १ टीस्पून.

एका मोठ्या भांड्यात सर्व मिक्स करुन त्यात ४ कप पाणी घालावे. टोमॅटो शिजवून घ्यावेत. थंड झाले की टोमॅटो मिक्सर मधून बारीक वाटून घ्यावेत. टोमॅटो ज्या पाण्यात उकळले त्याच पाण्यात वाटलेला टोमॅटो टाकून मध्यम आचेवर ५-७ मिनिटे उकळवावे.

मेथी भात

तांदूळ - १.५ कप धुवून ३० मिनिटे भिजवणे., मेथी दाणे - १.५ कप एक तास भिजवून ठेवावी. जमल्यास मोड आणलेली मेथी वापरावी. लसूण पेस्ट - १ टी स्पून, आले पेस्ट - १/२ (अर्धा) टी स्पून, हिरवी मिरची - ३-४ चिरून, हिंग - १/२ (अर्धा) टी स्पून, कांदा - १ चिरून, टोमॅटो - १ चिरून, तेल - १.५ टे स्पून, राई - १ टी स्पून, जिरे - १ टी स्पून, मीठ - १ टी स्पून, हळद - १ टी स्पून, गरम मसाला - १.५ टी स्पून, गूळ - १.५ टी स्पून, पाणी - ३ कप, लिंबू रस - १/२ (अर्धा) टी स्पून, तूप - १ टे स्पून

कढईत तेल टाकून त्यात राई, जिरे टाकावे. फोडणी तडतडू द्यावी. त्यात हिंग, मिरची, लसूण, आले आणि कांदा एका मार्गे एक असे टाकून कांदा गुलाबी होईपर्यंत परतवावा. टोमॅटो टाकून मिनिटभर परतवावे व मेथी दाणे टाकून पुन्हा मिनिटभर परतवावे. तांदूळ टाकून १-२ मिनिटे परतवावे. मीठ, हळद, गरम मसाला, गूळ टाकून शेवटी पाणी टाकावे. सर्व नीट मिक्स करुन मंद व मध्यम आचेच्या मध्ये आच ठेवून १० ते १५ मिनिटे शिजू द्यावे. त्यात लिंबू रस व तूप टाकून हलक्या हाताने मिक्स करावे व एक वाफ आणावी. गरम मेथी भात वरून कोथिंबीर टाकून दही किंवा ताकांसोबत वाढावा



न्याहारी

बटाटा टिक्की. टोमॅटो सॉस

उकडलेले बटाटे- ७-८, तांदळाचं पीठ- २ टेबलस्पून, गरम मसाला - १ टीस्पून, लाल तिखट/ चीली फ्लेक्स- १.५ टीस्पून, मीठ- १.५ टीस्पून, हळद- १/२ टीस्पून, जीरे- १ टीस्पून, मिरपूड- १ टीस्पून, हिंग- १/२ टीस्पून, साखर- १/२ टीस्पून, तेल - ३ टेबलस्पून

उकडलेले बटाटे सोलून किसून घ्यावे. त्यात सर्व मसाले, मीठ व तांदळाचे पीठ टाकून हाताने छान मळून घ्यावे. तयार पिठाच्या आपल्या आवडत्या आकारात टिकी बनवावी. नॉन स्टिक मर्ध तेल घालून थोडे गरम झाल्यावर त्यात तयार टिक्की ठेवून झाकण ठेवून २ मिनिटे शिजू द्यावे. टिक्की उलटवून दुसऱ्या बाजूने पण झाकण ठेवून २ मिनिटे शिजू द्यावे. झाकण काढून पुन्हा टिक्की दोन्ही बाजूंनी मिनिटभर होऊ द्यावी म्हणजे क्रिस्पी होईल



दुपारचे जेवण

अक्काई रोटी, पुदिना चटणी / मेयो शेजवान डिप

अक्काई रोटी

तांदूळ पीठ २ कप, १ टेबलस्पून बेसन. १ कच्चा बटाटा, १/२ इंच आलं, ५-६ हिरवी मिरची, १ टीस्पून जीरे वाटून घ्यावे. २ कांदे बारीक चिरून घ्यावेत. १ टीस्पून मीठ घालून पीठ भिजवावे. थालीपीठ थापून तव्यावर तेल घालून झाकण ठेवून मध्यम आचेवर दोन्ही बाजूनी खरपूस भाजावे. पुदिना चटणीची पाककृती बाराव्या दिवशी दिलेली आहे.

मेयो शेजवान डिप

४ टेबलस्पून मेयोनीज, २ टेबलस्पून शेजवान चटणी. दोन्ही मिक्स करावे



रात्रीचे जेवण

काळ्या मसाल्याची मूग डाळ खिचडी, ताक

मूग डाळ काळा मसाला खिचडी

तांदूळ - १ कप + मुगडाळ - १/२ कप, धुवून पाणी काढून १५ मिनिटे ठेवावे, लसूण - ३-४ पाकळ्या चिरून, राई - १/२ टी स्पून, जीरे - १/२ टी स्पून, तेल - १ टे स्पून, मीठ - १ टी स्पून, गरम / काळा मसाला - २ टी स्पून, गूळ - १/२ टी स्पून, पाणी - २.५ कप
गरम प्रेशर कुकरमध्ये तेल टाकून त्यात राई व जीरे टाकून फोडणी तडतडू द्यावी. आता चिरलेला लसूण टाकून मिनिटभर परतावे. तांदूळ व डाळ टाकून ४-५ मिनिटे परतवून घ्यावे. मीठ, गरम / काळा मसाला, गूळ व पाणी टाकून नीट मिक्स करून झाकण लावून ३-४ शिट्ट्या कराव्यात. कुकर थंड झाल्यावर उघडून हलक्या हाताने मिक्स करावे. गरम गरम खिचडी पोपड व ताकाबरोबर वाढावी



न्याहारी

उकडीची करंजी

भरलेली डाळ करंजी

सारणासाठी:

उडीद डाळ - १/३ कप, मूग डाळ - १ कप, खवलेला नारळ - १/४ कप, कोथिंबीर, - २ टेबलस्पून, चिरुन हिरवी मिरची- ६-८, आले - १ इंच, जिरे - १ टीस्पून, मीठ - १ टीस्पून, हळद - १ टीस्पून, हिंग - १/२ टीस्पून,

बाहेरील आवरणासाठी :

तांदूळ पीठ - १ कप, पाणी - १.५ कप, मीठ - १/२ टीस्पून, तेल - १/२ टीस्पून,

उडीद आणि मूग डाळीतले पाणी काढून टाकावे. मिक्सर जार मधे डाळ, हिरवी मिरची, जिरे व आले टाकून जाडसर वाटून घ्यावे. त्यात नारळ, कोथिंबीर, मीठ, हळद, हिंग टाकून नीट मिक्स करावे. आपले सारण तयार आहे.

तांदळाच्या पिठाची उकड करण्यासाठी कढईत पाणी घेऊन त्यात मीठ व तेल टाकावे. पाण्याला उकळी येऊ लागल्यावर गॅस मंद आचेवर करावा व तांदळाचे पीठ टाकावे. टाकताना हलवत रहावे. झाकण ठेवून ३-४ मिनिटे शिजू द्यावे. उकड ताटात काढून नीट मळून त्याचा मऊसर गोळा करावा. स्टीमर मधे पाणी उकळायला ठेवावे व ताटलीला तेल लावून घ्यावे. तांदळाच्या पिठाचे छोटे गोळे करून ते पुरीच्या आकारात लाटावे. त्यात एका बाजूला तयार सारण भरावे व दुसऱ्या बाजूने ते झाकून बंद करावे. सर्व करंज्या भरून झाल्या की त्या तेल लावलेल्या ताटलीत ठेवून स्टीमर मधे १० मिनिटे वाफवून घ्याव्यात. गरम गरम भरलेली डाळ करंजी पुदिना चटणी व सॉस बरोबर द्यावी



दुपारचे जेवण

मेथी थेपला, लोणचे

मेथी तेलावर परतवून घ्यावी. कणिक २ कप, ४ टेबलस्पून बेसन, २ टेबलस्पून तांदूळ पीठ, २ टेबलस्पून बाजरी पीठ, १ टेबलस्पून तेल. १ टीस्पून मीठ हिरवी मिरची ६-८ वाटून, थोडासा चिंचेचा कोळ वा २ टीस्पून दही, १/४ टीस्पून ओवा एकत्र करून पाणी / दूध व पाणी घालून भिजवावे. मऊ होण्यासाठी २ टीस्पून साय वा क्रिम घालावे. पातळ लाटून तेल / तूप लावून शेकून घ्यावा

रात्रीचे जेवण

दाल फ्राय, जीरा राईस, पापड

दाल फ्राय

तूरडाळ १/२ कप धुवून १ तास भिजवून ठेवावी. कुकर मध्ये डाळ व ३/४ कप पाणी टाकून मोठ्या आचेवर २ शिट्टी करून घ्याव्यात. डाळ अख्खी राहिली पाहिजे. डाळीत थोडा गूळ व ३/४ टीस्पून मीठ घालून वरून फोडणी टाकावी. फोडणी साठी ३/४ टीस्पून तेल, १ टीस्पून मोहरी, १/२ टीस्पून जीरे, १/४ टीस्पून हिंग, लसूण ७/८ पाकळ्या बारिक चिरून व कडिपत्ता टाकावा. वरून चिरलेली कोथिंबीर टाकावी.

जिरा राईस पापड

तांदूळ २ कप धुवून पाणी काढून १/२ तास ठेवावे. कुकरमध्ये जिरा राईस करण्यासाठी तांदूळ, १ टेबलस्पून तूप, २ टीस्पून जिरें, १ टीस्पून मीठ व अडीच (२.५) कप पाणी टाकून २ शिट्टी कराव्यात

पूण दिवस उपवास

न्याहारी

खजूर दूध, फळे

दूध ३ कप, खजूर ३/४ कप.

दुधात खजूर १/२ तास भिजवून ठेवावा. मिक्सर मध्ये मिल्कशेकच्या भांड्यात टाकून वाटून घ्यावा. दुधाबरोबर आंबट फळे खाऊ नयेत. सफरचंद, चिकू, केळे, सीताफळ अशी फळे घ्यावीत

दुपारचा फराळ

बटाटा ठेचा, राजगिरा भाकरी

ठेचा

छोटे बटाटे - २५० ग्रॅम, हिरवी मिरची - ५-६ आले - किसून १ टीस्पून, मीठ - १.२५ टीस्पून, जीरे - १ टीस्पून तेल/तूप - १ टेबलस्पून

लहान आकाराचे बटाटे स्वच्छ धुऊन घ्यावे. खलबत्यात एक एक बटाटा टाकून ठेचून घ्यावा. सर्व बटाटे ठेचून झाले की पाण्यात ठेवावेत. हिरवी मिरची व जीरे जाडसर वाटून घ्यावी. कढईत तूप/तेल घालून त्यात वाटलेली मिरची व जीरे घालावे. थोडे परतवून घ्यावे. ठेचलेला बटाटा पाण्यातून काढून घ्यावा व या फोडणीत घालावा. मीठ व आले टाकून नीट मिक्स करून झाकण ठेवावे. ५-७ मिनिटे शिजू द्यावे. मधे मधे हलवावे.

राजगिरा भाकरी

राजगिरा पीठ - १ कप, पाणी - १/२ कप, मीठ - चिमूटभर, तूप - १ टीस्पून पाणी कोमट करून घ्यावे. राजगिरा पिठात मीठ व कोमट पाणी घालून पीठ भिजवावे. पीठ सैल वाटल्यास अजून घालावे. तुपाचा हात लावून मळून एकजीव करावे. पोळपाटावर पीठ टाकून तयार पिठाचा छोटा गोळा करून हलक्या हाताने लाटून घ्यावा. गरम तव्यावर दोन्ही बाजूंनी खरपूस भाजून घ्यावे. वरून तूप सोडावे



रात्रीचा फराळ

उपवास इडली, दाण्याची आमटी

उपवास इडली

भगर- १ किलो, साबुदाणा - १/२ किलो एकत्र करून जाडसर दळून ठेवावे. इडली करण्यासाठी ३ कप पीठ घेऊन त्यात १ कप दही, १ टीस्पून मीठ, १ टीस्पून तेल, १ १/२ कप पाणी घालून भिजवून घ्यावे. १ १/२ टीस्पून इनो घालून इडली पात्रात इडली १२-१५ मिनिटे वाफवून घ्यावी.

दाण्याची आमटी

कच्चे दाणे - ३/४ कप, हिरवी मिरची - ४, आलं - १/४ इंच तुकडा - जिरे - १ टीस्पून, कोकम - ४, गूळ किसून - २ टीस्पून, मीठ - ३/४ टीस्पून.
दाणे, मिरची, आलं, १/२ टीस्पून जिरे एकत्र करून थोडे पाणी घालून बारीक वाटावे. १ टीस्पून तुपात जीरे घालून त्यात ४ कप पाणी, कोकम घालून उकळू द्यावे. २-३ मिनिटांनंतर वाटले मिश्रण, गूळ, मीठ टाकून आमटी मध्यम आचेवर ५ मिनिटे उकळू द्यावी

गोड पदार्थ

पुरणपोळी

पोळी - कणीक - १ कप, १ टेबलस्पून मैदा, १/८ टीस्पून मीठ, १/८ टीस्पून साखर, १/८ टीस्पून तेल घालून त्यात पाणी घालून सैलसर पीठ भिजवावे. गोळा तयार झाला की वरून तेल लावून झाकून १ तास ठेवावे.
पुरण - चणाडाळ - १ कप, गुळ १ कप, सुंठ पावडर १/४ टीस्पून, वेलची पूड - १/४ टीस्पून, जायफळ पूड - १/८ टीस्पून. चिमूटभर मीठ, लवंग - २

पुरण झटपट, न वाटता करण्यासाठी डाळ धुवून २ तास भिजवून ठेवावी. कुकरमध्ये डायरेक्ट न लावता कुकरच्या भांड्या मधे घालून त्यात २ कप पाणी घालावे. कुकरमध्ये स्टँड/जाळी ठेवून त्यावर भांडे ठेवावे. ३-४ शिटी करून घ्याव्यात.

कुकर थंड झाल्यावर उघडून डाळीतले सर्व पाणी काढून घ्यावे. चाळणीवर ठेवून ५ मिनिटे पाणी निथळू द्यावे. पसरट पॅनमध्ये घेऊन त्यात चिरलेला/किसलेला गुळ घालून सर्व मिक्स करावे. पावभाजी मॅशरने मिश्रण दाबून दाबून एकजीव करावे. आता गॅस वर ठेवून मंद आचेवर मिश्रण आटवून घ्यावे. मधून मधून हलवत रहावे. सुंठ, वेलची, जायफळ पूड घालून मिक्स करावे. पुरण एकदम कोरडे पण करू नये. त्यात आपण वरून चमचा टाकला तर तो उभा राहिला पाहिजे.

पुरण थोडे थंड झाल्यावर पोळी लाटावी.

कणीक पुन्हा एकदा मळून घ्यावी. लहान गोळा घेऊन त्याची वाटी करून त्यात पुरण भरावे. तोंड बंद करून हलक्या हाताने पिठावर लाटून घ्यावी. गरम तव्यावर दोन्ही बाजूने खरपूस भाजून घ्यावी. तव्यावरून काढताना तूप लावून घ्यावे



गव्हाची खीर

लापशी रवा - थोडा जाड असतो तो घ्यावा. १ कप
गुळ - १ कप, दूध - १ कप+१ कप
खसखस - १/२ टीस्पून, वेलची पूड - १/४ टीस्पून
जायफळ पूड - १/८ टीस्पून, सुकामेवा - आवडीप्रमाणे
खसखस थोड्याशा पाण्यात भिजवून ठेवावी.

लापशी रवा धुवून पाणी काढून अर्धा तास ठेवावा. कुकरमध्ये लापशी रवा, चिमूटभर मीठ, १ कप दूध, २ कप पाणी घालून झाकण लावून ४-५ शिटी कराव्यात.

कुकर थंड झाल्यावर उघडून त्यात गुळ, खसखस व १ कप दूध टाकून मिक्स करावे. मंद आचेवर झाकण ठेवून शिजू द्यावे. गुळ विरघळला की त्यात वेलची पूड, जायफळ पूड घालावी व पुन्हा २ मिनिटे शिजू द्यावे. वरून सुकामेवा घालावा

बासुंदी

दूध २ लिटर साखर १ १/४ कप

वेलची पूड, जायफळ पूड, बदाम काजू पिस्ते काप.

दूध पसरट कढईत आटवायसाठी ठेवावे. गॅस मंद ठेवावा. दूध दर २ मिनीटांनी हलवत रहावे. एका बाजूला दूध आटवत ठेवून आपण बाकी स्वयंपाक करू शकतो. फक्त मधे मधे दूध हलवणे सुरू ठेवावे. २ लिटर दुधाची १ लिटर पेक्षा थोडी जास्त बासुंदी होते.

दूध पाऊण पट आटले की त्यात साखर घालून पुन्हा एकदा हलवून घ्यावे. अजून ५-७ मिनिटे आटवावे. बासुंदी मधे साय रहाते. ती राहू नये म्हणून हॅण्ड मिक्सर फिरवून घ्यावे. हॅण्ड मिक्सर नसेल तर रवीने छान घुसळून घ्यावे. शेवटी वेलची पूड, जायफळ पूड, बदाम काजू पिस्ते काप घालून गॅस बंद करावा व झाकण ठेवावे. झाकण ठेवले की पुन्हा साय तयार होत नाही

झटपट चूरमा लाडू

पोळीचा चुरा - २ कप, गुळ १/४ कप, १/८ कप तूप.

सर्व मिक्स करून लाडू वळावेत. लाडू वळता येत नसतील तर अजून थोडे तूप घालून घ्यावे



पोळी व भाकरी प्रकार

पोळी

कणिक, पाणी, मीठ, तेल, तूप

१ कप कणिक घेऊन त्यात १/८ टीस्पून मीठ, १/४ टीस्पून तेल टाकून लागेल तसे पाणी (साधारण ३/४ कप) टाकून पीठ मळून घ्यावे. तेल लावून पुन्हा मळावे. १/२ तास भिजू द्यावे.

पोळी करण्यासाठी एक छोटा गोळा घेऊन त्याला थोडे लाटावे. त्याला थोडे तेल लावून घडी घालावी. पुन्हा थोडेसे तेल लावून घडी घालावी. हलक्या हाताने त्याची गोलाकार पोळी लाटावी. तवा गरम करत ठेवावा. गरम तव्यावर पोळी शेकण्यासाठी टाकावी. वरच्या बाजूने थोडे फोड दिसू लागले कि ती उलटवून दुसऱ्या बाजूने पण व्यवस्थित शेकून घ्यावी. खाली उतरवून तूप लावावे.

पोळी पौष्टिक व आरोग्यदायी करण्यासाठी त्यात बाकीची पीठे पण थोडी थोडी घालावीत. फुलका वरील प्रमाणे कणिक भिजवून घ्यावी. छोटा गोळा घेऊन त्याची पातळ पोळी लाटावी. गरम तव्यावर गॅस मंद आचेवर करून पोळी टाकावी. लगेच (साधारण १/२ मिनिट) उलटवावी. दुसऱ्या बाजूने मोठ्या आचेवर व्यवस्थित शेकून घ्यावी. ताव उतरवून कमी शिकलेली बाजू गॅस वर ठेवावी. फुलका टम्म फुलतो

पराठा

पराठा करण्यासाठी कणिक २ वाटी, तेल १/२ टेबलस्पून, मीठ १/८ टीस्पून, पाणी.

कणिके मधे तेल व मीठ घालून लागेल तसे पाणी घालून घट्टसर पीठ भिजवावे. झाकण ठेवून १/२ तास भिजू द्यावे.

पराठा करतेवेळी गोळा पुन्हा मळावा. १ मध्यम आकाराचा गोळा घेऊन त्याची पोळी लाटावी. तेल व थोडे पीठ भुरभुरून पंख्या प्रमाणे घडी घालावी. त्याचा गोल आकार करून हलक्या हाताने पराठा लाटावा.

तव्यावर दोन्ही बाजूने बटर लावून खरपूस भाजून घ्यावा.

असाच त्रिकोणी आकारातही करता येईल

भाकरी

ज्वारी / बाजरी पीठ, पाणी.

भाकरी साठी पीठ मळून मळून भिजवावे लागते. लागत लागत पाणी घालून पीठ मळावे. पीठ थोडे सैलसर असते. पिठावर थापून किंवा लाटून भाकरी करता येते. तवा गरम झाल्यावर त्यावर भाकरी टाकावी. भाकरी तव्यावर टाकतांना लाटलेली खालची बाजू वर येईल अशी टाकावी. वरच्या भागाला पाणी लावून घ्यावे. पाणी सुकल्यासारखे झाले की परतवून दुसरी बाजू चांगली शेकून घ्यावी. नंतर गॅस वर शेकून घ्यावी.

नाचणी भाकरी

नाचणी पीठ, गव्हाचे पीठ, पाणी, मीठ, तेल.

नाचणी पीठ जेवढे असेल त्याच्या निम्मे गव्हाचे पीठ घ्यावे. (१ कप नाचणी पीठ असेल तर १/२ कप गव्हाचे पीठ) पाणी गरम करायला ठेवावे. त्यात १/४ टीस्पून मीठ व १/८ टीस्पून तेल घालावे. लागेल तसे पाणी घालून गोळा मळून घ्यावा. व वरील प्रमाणे भाकरी करावी.

मक्याची भाकरी

मक्याचे पीठ, थोडे मीठ, कोमट पाणी.

मक्याच्या पिठात कोमट पाणी व थोडे मीठ घालून पीठ मळावे. व वरील प्रमाणे भाकरी करावी.

तांदूळ भाकरी

तांदूळ पीठ, पाणी, मीठ, तेल.

जेवढे पीठ असेल त्याच्या पाऊण पट (१ कप पीठ असेल तर ३/४ कप पाणी.) घ्यावे. पाणी गरम करायला ठेवावे. त्यात १/४ टीस्पून मीठ व १/८ टीस्पून तेल घालावे. पाणी उकळले की त्यात हळूहळू पीठ टाकत जावे व कालवत राहावे. हवे तर गॅस बंद करून पीठ कालवून घ्यावे. यासाठी काटा चमचा वापरला तर गुठळी जास्त होत नाहीत. पुन्हा गॅस सुरू करावा. मंद गॅसवर झाकण ठेवून एक वाफ आणावी. थोडे थंड होऊ द्यावे. मग ताटात/परातीत घेऊन चांगले मळून गोळा तयार करावा. हाताला तेल किंवा पाणी लावावे.

या भाकरी लाटून केल्या तरी छान होतात. तांदुळाच्या पिठावर छोटा गोळा घेऊन हलक्या हाताने लाटाव्यात. गरम तव्यावर भाकरी टाकावी. भाकरी तव्यावर टाकतांना लाटलेली खालची बाजू वर येईल अशी टाकावी. वरच्या भागाला पाणी लावून घ्यावे. पाणी सुकल्यासारखे झाले की परतवून दुसरी बाजू चांगली शेकून घ्यावी. नंतर गॅस वर शेकून घ्यावी

टिप्स अँड ट्रिक्स

जेवण बनवतांना ते आंनदाने बनवले तर पदार्थ खूप छान होतो. मोजमापापेक्षा अनुभवाने येणारे प्रमाण जास्त योग्य ठरते. एखादी छान पाककृती सर्वांचा मूड बनवून जाते.

रस्साभाजी कुकरमध्ये शिजवताना ती जास्त शिजू नये म्हणून पाणी घालण्याआधी ३-४ मिनिटे छान परतवून घ्यावी. भाजीला चव आणि घट्टपणा आणण्यासाठी एक चमचाभर भाजी कुस्करून टाकावी. कोणत्याही पदार्थात नंतर पाणी घालायचे असेल तर गरम पाणीच घालावे.

जेवण बनवायला सुरुवात कारण्याआधी क्रम ठरवून घ्यावा. म्हणजे वेळ जास्त लागत नाही. उदर भरण नोहे जाणजे यज्ञ कर्म!!!

यू ट्यूब चॅनेल - @ समवाद वाहिनी @ [Samvaad Vaahini](#)

Link - <https://youtube.com/@samvaadvaahini4681>

फेसबुक पेज - झटपट फूड्स

Link - <https://www.facebook.com/ZatPatfoods02?mibextid=ZbWKwL>

Mail ID – samvaadv@gmail.com