

शवाडु आनंदे

चटकार चटणी

डॉ. सुजाता चव्हाण

राजेश्री शिंपी



ई साहित्य प्रतिष्ठान



सादर करीत आहे

चटकदार चटणी

लेखिका : राजेश्री शिंपी, सुजाता चव्हाण

चटकदार चटणी

हे पुस्तक विनामूल्य आहे

पण फुकट नाही

या मागे अनेकांचे कष्ट व पैसे आहेत .

हे वाचल्यावर खर्च करा ३ मिनिट

१ मिनिट : लेखिकांना फोन करून हे पुस्तक कसे वाटले ते कळवा

१ मिनिट : ई साहित्य प्रतिष्ठानला मेल करून हे पुस्तक कसे वाटले ते कळवा.

१ मिनिट : आपले मित्र व ओळखीच्या सर्व मराठी लोकांना या पुस्तकाबद्दल आणि ई साहित्यबद्दल सांगा.

असे न केल्यास यापुढे आपल्याला पुस्तके मिळणे बंद होऊ शकते.

दाम नाही मागत. मागत आहे दाद.

साद आहे आमची. हवा प्रतिसाद.

चटकदार चटणी

लेखिका : राजेश्री शिंपी, सुजाता चव्हाण

ई-मेल: aap11588@yahoo.com

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रुपांतर करण्यासाठी लेखिकेची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई (दंड व तुरुंगवास) होऊ शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

प्रकाशक ई साहित्य प्रतिष्ठान :

www.esahity.com

esahity@gmail.com

प्रकाशन : २९ जानेवारी २०२०



©esahity Pratishthan®2020

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फ्रॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ई साहित्य प्रतिष्ठानची-लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे

खाऊ आनंदे - चटकदार चटणी



राजेश्री शिंपी



सुजाता चव्हाण

मनोगत

पानाच्या डाव्या बाजूची शान वाढवणारी, जेवणाला चवदार बनवणारी चटणी आपल्या जीभेला बरोबर चव आणते. नाशत्याबरोबर पण ती हवीच असते. तर अशाच काही पारंपारिक, काही नव्या पद्धतीच्या चटण्यांची पाककृती एकत्रितपणे या विशेषांकात देत आहोत.

राजेश्री शिंपी

सुजाता चव्हाण

अर्पण पत्रिका

आम्हाला पाककला शिकवणाऱ्या आमच्या आईस प्रेमपूर्वक अर्पण.

प्रस्तावना

पानाच्या डावीकडून..... 'आनंदे खाऊ घालणे' आणि 'खाऊ आनंदे' या दोन्ही क्रिया महत्वाच्या. त्यात चविष्ट आणि चवदार पदार्थ ... पौष्टिकता सांभाळत किंबहुना वाढवत ... बनवते ती पाककला नि पाकशास्त्र निपुण सुगरण. त्या हाताची चव त्या त्या पदार्थात उतरल्याचावून रहात नाही. पानातील प्रत्येक पदार्थ महत्वाचा. मुख्य पदार्थाबरोबरच उजवी-डावीकडील पदार्थ भोजनास स्वाद देतात.

रसनेस तृप्त करणाऱ्या भोजनाच्या चवीला अधिक चटकदार बनवतात त्या पानाच्या डाव्या बाजूच्या चटण्या! साग्रसंगीत जेवणापासून ते साध्या जेवणापर्यंत साऱ्याच जेवणाची रुची वाढविणाऱ्या या चटण्यांची चव जीभेवर पोटभर जेवणानंतरही रेंगाळते.

डाव्या बाजूला आपल्याकडे महत्त्व वेगळे आहे. कोणी काही म्हणो... एखाद्या गोष्टीत कुणी डावे उजवे करतात. त्यात उगाच डाव्यांना 'डावे' समजले जाते. डाव्यांची दुनिया वेगळी... म्हणून सारेच डावे, 'डावे' असतातच असे नाही! राजकीय डाव्यांची बाब वेगळी. तो आपला विषय नाही. आणि राजकारणात कोणाला

डावे-उजवे करावे असेही काही नाही!

पण डाव्या बाजूस जास्त महत्त्व आहे. अगदी शरीरशास्त्रातही शरीराच्या उजव्या बाजूस डावा मेंदू कंट्रोल करतो...आणि पतिराजाच्या वामांगी असणारी भार्या त्याला तिकडूनच कंट्रोल करत असते! थोडक्यात काय डावी बाजू महत्त्वाची! तर आपले समोर वाढलेले पूर्णब्रह्माचे ताट यास अपवाद कसे असेल?

या पानावरील डावीकडच्या विविध प्रकारच्या चटण्यांच्या पाककलाकृती घेऊन हा 'खाऊ आनंदे' चा चटकदार सचित्र भाग राजेश्री शिंपी आणि डॉ. सुजाता चव्हाण या सुगरण लेखिकाद्वयींनी सादर केला आहे.

पहिल्या भागातील पाककलाकृती नंतर या भागाचेही विशेष स्वागत आहे.

डॉ. नितीन मोरे (लेखक व श्वसनरोगतज्ञ)

चटकदार चटणी

१. टोमॅटो खजूर चटणी

टोमॅटो - ४ बारिक चिरुन

खजूर - ५-६ चिरुन

आमचूर पावडर, तिखट प्रत्येकी - २ टी.स्पून

मीठ, जीरे, बडिशेप, मोहरी, गूळ, मेथी दाणे -
प्रत्येकी १ टीस्पून

तेल - ३ टे. स्पून

हिंग - १/२ टी.स्पून

हिरवी मिरची - ३ बारिक चिरुन.

तेलात मोहरी, जीरे, बडिशेप, मेथी दाणे टाकून

तडतडल्यावर हिंग व हळद टाकावी. बारिक चिरलेली हिरवी मिरची टाकून थोडे परतवावे. त्यात चिरलेला टोमॅटो टाकून २-३ मिनिट परतवावे. आता आमचूर पावडर, तिखट, मीठ टाकून टोमॅटो शिजू द्यावे. टोमॅटो शिजत आले की त्यात चिरलेला खजूर व गूळ टाकून एकजीव होईपर्यंत शिजवावे.



२. हिरव्या सफरचंदाची चटणी

हिरवे सफरचंद - १ बारीक चिरून

लसूण १०-१२ पाकळ्या बारीक चिरून

लाल मिरच्या - ७-८

जीरे, गुळ - प्रत्येकी १/२ टी.स्पून

तेल - २ टे. स्पून

मीठ - १ टी.स्पून

तेलात जीरे, मिरचीचे तुकडे, लसूण टाकून परतवावे. त्यात सफरचंदाचे तुकडे, मीठ व गुळ टाकून सफरचंद मऊ होईपर्यंत शिजवावे. थंड झाल्यावर मिक्सरमधून वाटून चटणी तयार करावी.



Picture courtesy: Author

३.

मेथांबा

कैरी - २५० ग्रॅम - साल काढून मोठ्या फोडी करून

गुळ - १५० ग्रॅम

साखर - ३/४ वाटी (७५ ग्रॅम)

तेल - ३ टे.स्पून

मोहरी, जीरे, मेथी दाणे - प्रत्येकी १ टी.स्पून

तिखट - २ टी.स्पून

गरम मसाला, हििंग, हळद - प्रत्येकी १/२ टी.स्पून

मीठ - २ टी.स्पून

पाणी - १/२ कप

तेलाची मोहरी, जीरे, हििंग, हळद टाकून फोडणी करावी. त्यात चिरलेली कैरी, मीठ, तिखट, गरम मसाला टाकून झाकून दोन वाफा आणाव्यात. त्यात गुळ, साखर, पाणी घालून मिक्स करावे. तेल सुटेपर्यंत शिजू द्यावे. सारखे हलवत रहावे. थंड झाल्यावर पॅकबंद डब्यात भरून फ्रिजमध्ये ठेवावे ३-४ महिने चांगला रहातो.



४.

पंचामृत

तीळ - १ वाटी

चिंच, गुळ, दाणे - प्रत्येकी १/४ वाटी

सुके खोबरे - १०-१२ बारिक काप

जीरे, मोहरी - प्रत्येकी १/२ टी.स्पून

तेल - ३ टे. स्पून

मीठ, तिखट, गरम/काळा मसाला - प्रत्येकी

१ टी.स्पून

हिरव्या मिरच्या - ३-४ चिरून (मोठे तुकडे करावे)

चिंच पाण्यात भिजवून ठेवावी. तीळ भाजून घ्यावी व

मिक्सरमधून जाडसर दळून घ्यावी. दाणे भाजून थोडे जाडसर कुटावे.

तेलात मोहरी, जीरे तडतडवून त्यात हिरवी मिरची परतवावी. चिंचेचा गर (कोळ) काढून त्यात २ कप

पाणी व चिरलेला गुळ टाकून ते पाणी फोडणीत टाकावे. ३-४ उकळ आल्यावर गॅस कमी करून तिखट,

गरम मसाला, मीठ टाकून पुन्हा एक उकळ आणावी. आता बारिक केलेली तिळ, दाणे, खोबरे टाकून

मिक्स करून घट्टसर होईपर्यंत शिजवावे.



५. तीळ चटणी

तीळ - १०० ग्रॅम्स (१ वाटी)

सुके खोबरे कीस - ४ टे.स्पून

दाणे - २ टे.स्पून

तिखट - २-३ टे.स्पून (आवडीनुसार)

लसूण - १०-१२ पाकळ्या

मीठ - २ टी.स्पून

साखर - १ टी.स्पून

जीरे - १ टी.स्पून

तीळ मध्यम गॅसवर भाजून घ्यावी. त्यानंतर खोबरे व दाणे वेगवेगळे भाजून घ्यावेत. जीरे पण भाजावे. थोडे ठंड झाल्यावर सर्व साहित्य एकत्र करून मिक्सरमध्ये बारीक करावे. खातांना वरून तेल घ्यावे. ही चटणी महिनाभर टिकते.



Picture courtesy: www.cheshuchi.com

६. खुरसणी / कारळे चटणी

खुरसणी / कारळे - १०० ग्रॅम्स (१ वाटी)

सुके खोबरे कीस - ४ टे.स्पून

दाणे - २ टे.स्पून

डाळया - ४ टे.स्पून

तिखट - ३ टे.स्पून

लसूण - १०-१२ पाकळया

मीठ - २ टी.स्पून

साखर - १ टी.स्पून

जीरे - १ टी.स्पून

खुरसणी / कारळे मध्यम गॅसवर भाजून घ्यावी. त्यानंतर खोबरे व दाणे वेगवेगळे भाजून घ्यावेत. जीरे पण भाजावे. थोडे ठंड झाल्यावर सर्व साहित्य एकत्र करुन मिक्सरमध्ये बारीक करावे. खातांना वरुन तेल घ्यावे. ही चटणी महिनाभर टिकते.



Picture Courtesy- www.Madhurasrecepte.com

७. कढीपत्त्याची चटणी

कढीपत्त्याची पाने - १ मोठी वाटी

सुके खोबरे कीस - अर्धी वाटी

तीळ - अर्धी वाटी

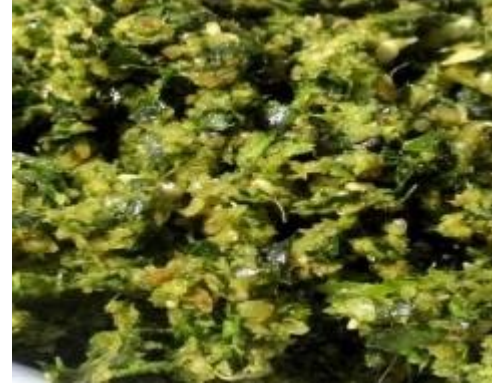
हिरव्या मिरच्या - १० ते १२

लसूण - १०-१२ पाकळ्या

मीठ - १ टी.स्पून

साखर - अर्धी टी.स्पून

तेल - १ टी.स्पून



खोबरे व तीळ वेगवेगळी भाजून घ्यावी. मिरचीचे तुकडे करुन अर्ध्या टी.स्पून तेलावर भाजून घ्यावे. कढीपत्त्याची पाने पण अर्ध्या टी.स्पून तेलावर भाजून ती कुरकुरीत करावीत. लसूण पण भाजून घ्यावा. थोडे ठंड झाल्यावर सर्व साहित्य एकत्र करुन मिक्सरमध्ये बारीक करावे.

८. कढीपत्ता - चिंच / कोकम चटणी

कढीपत्त्याची पाने - १ मोठी वाटी

सुके खोबरे कीस - अर्धी वाटी

दाणे - अर्धी वाटी

लसूण - ५-६ पाकळ्या

चिंच / कोकम - ७-८

तिखट - २ टी.स्पून

मीठ - १ टी.स्पून

साखर - १ टी.स्पून

तेल - १/२ टी.स्पून

खोबरे व दाणे वेगवेगळे भाजून घ्यावे. चिंच / कोकम भाजून घ्यावे. कढीपत्त्याची पाने पण अर्ध्या टी.स्पून तेलावर भाजून ती कुरकुरीत करावीत. लसूण पण भाजून घ्यावा. थोडे ठंड झाल्यावर सर्व साहित्य एकत्र करुन मिक्सरमध्ये बारीक करावे.



९. सुके खोबरे - लसूण चटणी

सुके खोबरे कीस - ३ वाट्या

लसूण - ३०-३५ पाकळ्या

तिखट - ४ टे.स्पून

मीठ - २ टी.स्पून

साखर - १ टी.स्पून

जीरे - १ टी.स्पून

लसूण चिरून घ्यावा. सर्व साहित्य एकत्र करुन

मिक्सरमध्ये वाटावे.

ही चटणी १५-२० दिवस टिकते.



१०. दाण्याची चटणी

दाणे - ३ वाट्या

लसूण - १५-२० पाकळ्या

तिखट - ४ टे.स्पून

मीठ - २ टी.स्पून

साखर - १ टी.स्पून

जीरे - १ टी.स्पून

लसूण चिरून घ्यावा. दाणे भाजून साले काढून घ्यावीत. सर्व साहित्य एकत्र करून मिक्सरमध्ये वाटावे. खातांना वरून तेल घ्यावे.

ही चटणी १५-२० दिवस टिकते.



११. शेंगातील दाण्यांची चटणी

शेंगातील दाणे - ३ वाट्या

लसूण - १५-२० पाकळ्या

तिखट - ४ टे.स्पून

मीठ - २ टी.स्पून

साखर - १ टी.स्पून

जीरे - १ टी.स्पून

दाण्याच्या शेंगा भाजून घ्याव्यात. नंतर थंड झाल्यावर सोलून दाणे काढून घ्यावेत. लसूण चिरून घ्यावा. सर्व साहित्य एकत्र करून मिक्सरमध्ये वाटावे. खाताना वरून तेल घ्यावे.

ही चटणी १०-१५ दिवस टिकते.



१२. ओले खोबरे चटणी - हिरव्या मिरचीची

ओले खोबरे खवलेले - १ वाटी

लसूण - २ पाकळ्या

आले - १/४ इंच तुकडा (आवडत असल्यास घालावे)

हिरवी मिरची - ३ ते ४

मीठ - १/२ टी.स्पून

साखर - १/२ टी.स्पून

कोथिंबीर पाने - १/४ वाटी

जीरे - १/२ टी.स्पून

सर्व साहित्य एकत्र करुन १/२ वाटी पाणी घालून बारीक वाटावे. आवडत असल्यास २ टी.स्पून तेलाची मोहरी-जीरे-उडदाची डाळ व कढीपत्ता घालून फोडणी करुन चटणीवर घालावी.



१३. ओले खोबरे चटणी - लाल मिरचीची

ओले खोबरे खवलेले - १ वाटी

लसून - ४ पाकळ्या

लाल मिरची - ३ ते ४ पाण्यात भिजवून

मीठ १/२ टी.स्पून

साखर - १/२ टी.स्पून

जीरे - १/२ टी.स्पून

लाल मिरची १/२ तास पाण्यात भिजवून ठेवावी.

सर्व साहित्य एकत्र करून १/२ वाटी पाणी घालून बारीक वाटावे.



१४. ओले खोबरे चटणी - दही टाकून

ओले खोबरे खवलेले - १ वाटी

लसून - २ पाकळ्या

आले - १/४ इंच तुकडा - आवडत असल्यास घालावे

हिरवी मिरची - ३ ते ४

दही - २ टे.स्पून

मीठ - १/२ टी.स्पून

साखर - १/२ टी.स्पून

कोथिंबीर पाने - १/४ वाटी

जीरे - १/२ टी.स्पून

सर्व साहित्य एकत्र करून १/२ वाटी पाणी घालून बारीक वाटावे. आवडत असल्यास २ टी.स्पून तेलाची

मोहरी-जीरे-उडदाची डाळ व कढीपत्ता घालून फोडणी करून चटणीवर घालावी.



१५. ओले खोबरे चटणी - चिंच टाकून

ओले खोबरे खवलेले - १ वाटी

लसून - २ पाकळ्या

आले - १/४ इंच तुकडा - आवडत असल्यास घालावे

हिरवी मिरची - ३ ते ४

मीठ - १/२ टी.स्पून

साखर - १/२ टी.स्पून

चिंच - ५-६ तुकडे भिजवून

कोथिंबीर पाने - १/४ वाटी

जीरे - १/२ टी.स्पून

सर्व साहित्य एकत्र करून १/२ वाटी पाणी घालून बारीक वाटावे.



१६. चटणी पूड

चणाडाळ - १ वाटी

कढिपत्ता - २ वाटी

आमचूर - १ टे.स्पून

मीठ - १ टी.स्पून

जीरे - १ टे.स्पून

लाल मिरच्या - १०-१५

चणाडाळ खरपूस भाजून घ्यावी. कढीपत्ता, मिरचीचे तुकडे करून थोडे भाजून घ्यावेत. जीरे पण भाजून घ्यावे. सर्व साहित्य एकत्र करून बारीक वाटून घ्यावे.

खाताना तेल घ्यावे.

तयार चटणी पुडमध्ये दही किंवा पाणी घालून ओली चटणी पण करता येते.



१७. मिरची ठेचा

हिरवी मिरची - २०-२५

लसूण - १५-१६ पाकळ्या

तीळ - २ टे.स्पून

मीठ - २ टी.स्पून

तेल - ३ टी.स्पून

मोहरी - १/२ टी.स्पून

जीरे - १/२ टी.स्पून

लिंबू - १ मध्यम आकाराचा.

१ टी.स्पून तेलावर हिरवी मिरची भाजून घ्यावी. नंतर तीळ थोडी भाजून त्यात लसूण चिरून टाकावे व थोडे परतावे. मीठ व लिंबाचा रस टाकून जाडसर वाटावे. २ टी.स्पून तेलाची मोहरी, जीरे घालून फोडणी करावी व वाटलेल्या ठेच्यावर घालून मिक्स करावे.



१८. कोथिंबीर लसूण चटणी

कोथिंबीर चिरुन - ३ वाटी

लसूण - २० पाकळ्या

जीरे - १ टी.स्पून

तिखट - १ टे.स्पून

मीठ - ३/४ टी.स्पून

लिंबू - अर्धे

तेल - २ टी.स्पून

सर्व साहित्य एकत्र करुन बारीक वाटावे. वाटतांना गरज

वाटल्यास तेल टाकावे. पाणी टाकू नये. खाताना वरुन तेल घ्यावे. फ्रीजमध्ये १०-१२ दिवस टिकते.



१९. कोथिंबीर ठेचा

कोथिंबीर चिरुन - ३ वाटी

लसूण - ५-६ पाकळ्या चिरुन

जीरे - १ टी.स्पून

मोहरी - १ टी.स्पून

तिखट - १ टे.स्पून

मीठ - १ टी.स्पून

तेल - ३ टे.स्पून

तेलात जीरे, मोहरीची फोडणी करुन लसूण टाकावे. लसूण थोडा लालसर झाल्यावर त्यात चिरलेली कोथिंबीर, मीठ टाकून कोथिंबीर कुरकुरीत होईपर्यंत परतत रहावे. शेवटी तिखट टाकून १/२ मिनीट परतवावे.



२०. चणे - खारे दाणे चटणी

चणे - १ वाटी

खारे दाणे - १ वाटी

लसून - १०-१२ पाकळ्या

तिखट - २ टे.स्पून

जीरे - १ टी.स्पून

मिठ - १/४ टी.स्पून



चणे व दाणे सालासकट घ्यावेत. सर्व एकत्र करुन बारीक करावे. खाताना तेल घ्यावे.

तयार चटणीत दही किंवा पाणी घालून ओली चटणी पण करता येते.

२१. कांदा कैरी कचुंबर

कांदे - २ मध्यम आकाराचे

कैरी - १ आंबट

गुळ - १ टे.स्पून

तेल - १ टी.स्पून

मीठ - १ टी.स्पून

हिरवी मिरची - २-३

मोहरी - १ टी.स्पून

कोथिंबीर - १/४ वाटी

हिंग - १/२ टी.स्पून

कैरी साल काढून बारीक चिरून घ्यावी. कांदा

पण चिरून घ्यावा. कैरी, कांदा, गुळ, मीठ,

मिरची, कोथिंबीर एकत्र घेऊन वाटावे. तेलात मोहरी व हिंगाची फोडणी करून तयार वाटलेल्या

कचुंबरवर ओतावी व मिक्स करावे.

२२. तीळ चटणी

तीळ - १/२ वाटी
सुके खोबरे किस - १ वाटी
दाणे - १ टे.स्पून
हिरवी मिरची - १५-२०
लिंबू रस - १ टे.स्पून
मीठ - १ टी.स्पून
साखर - १/२ टी.स्पून
तेल - १ टे.स्पून



तीळ, खोबरे व दाणे भाजून त्यात मीठ व साखर टाकून वाटून घ्यावे. तेल गरम करून त्यात मिरचीचे तुकडे टाकून कुरकुरीत होईपर्यंत परतवावे. खाली उतरवून वाटलेली तीळ, खोबरे व दाणे घालावे. लिंबू रस टाकून मिक्स करून मिनीट गॅसवर गरम करावे.

२३. हिरवे वाटाणे चटणी

मटारचे दाणे - २ वाटी

ओले खोबरे खवून - १ वाटी

कोथिंबीर चिरून - १ वाटी

मीठ - १ १/२ टी.स्पून

आले - १ इंच तुकडा

हिरवी मिरची - ८-१०

लिंबू रस - १ टे.स्पून

तेल - २ 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 मिक्सरमध्ये वाटून घ्यावे. त्यात ओले खोबरे टाकून एकत्र करावे. वरून तेलात मोहरीची फोडणी करून टाकावी.

२४. परवर सालांची चटणी

परवर साले - १ वाटी

चणाडाळ - १ टे.स्पून २ तास भिजवून

हिरवी मिरची - ४-५

आले - १/२ इंच तुकडा

मीठ - ३/४ टी.स्पून

कोथिंबीर - १/४ वाटी

खोबरे - २ टे.स्पून

लिंगू रस - १ टी.स्पून

साले धूवून बारिक चिरून भाजून घ्यावी. नंतर सर्व एकत्र करून बारिक वाटावे.



२५. दोडके(शिराळे) सालांची चटणी

दोडके(शिराळे) साले - १ वाटी

ओले खोबरे खवून - १/२ वाटी

हिरवी मिरची - ४-५

लसूण - ४-५ पाकळ्या

मीठ - १ टी.स्पून

कोथिंबीर - १/४ वाटी

लिंबू रस - १ टी.स्पून

जीरे - १/२ टी.स्पून

साले धूवून बारिक चिरून भाजून घ्यावी. नंतर सर्व एकत्र करून बारिक वाटावे.



२६. टोमॅटोची चटणी

टोमॅटो - ३-४ मध्यम आकाराचे

लसूण - ८-१० पाकळ्या

आले - १ इंच तुकडा चिरून

हिरवी मिरची - ३-४, लाल सुकी मिरची - ४-५

मेथी दाणे - १ टे.स्पून, जीरे - १/२ टे.स्पून,

कढीपत्ता पाने - १५-२०,

तेल - १ टे.स्पून + २ टी.स्पून

उडदाची डाळ - १ टे.स्पून

मोहरी - १/२ टे.स्पून, मीठ - २ टी.स्पून, हििंग - १ टी.स्पून

कढईत २ टी.स्पून तेल घेवून त्यात जीरे, कढीपत्ता तडतडवून नंतर लसूण, आले, हिरवी मिरची, लाल मिरची टाकून थोडे परतवावे. नंतर टोमॅटो चिरून टाकावे. मीठ टाकून टोमॅटो शिजेपर्यंत झाकण ठेवून शिजवून घ्यावे. थंड झाल्यावर मिक्सरमधून बारीक करून घ्यावे. १ टे.स्पून तेलाची फोडणी करून त्यात मोहरी, हििंग, उडदाची डाळ तडतडवून तयार फोडणी चटणीवर घालावी.



२७. हिरव्या लसूण पातीची चटणी

लसूणाची पात - ४-५ जुड्या. बारीक चिरुन २ वाट्या

लिंगू रस - १/२ टे.स्पून

तेल - १/२ टे.स्पून

मीठ - १ टी.स्पून

लसूणाची पात धुवून बारीक चिरुन घ्यावी. त्यात लिंगू रस

व मीठ टाकून बारीक वाटावे. नंतर तेल टाकून मिक्स

करावे. (फोडणी करुन टाकली तरी चालेल)

२८. पुदीना चटणी - १

पुदिना पाने - २ वाटी

टोमॅटो - १ मध्यम आकाराचा

जीरे - १ टी.स्पून

मीठ - १ टी.स्पून

हिरवी मिरची - २

साखर - १/२ टी.स्पून

पुदिना पाने धुवून घ्यावीत. टोमॅटो चिरून घ्यावेत.

नंतर सर्व एकत्र करून बारीक वाटावे.



२९. पुदीना चटणी - २

पुदिना पाने - २ वाटी

लिंबू रस - २ टी.स्पून

जीरे - १ टी.स्पून

मीठ - १/२ टी.स्पून

हिरवी मिरची - २

साखर - १/२ टी.स्पून

पुदिना पाने धुवून घ्यावीत. नंतर सर्व एकत्र करून बारीक वाटावे.



३०.

सॅन्डविच चटणी

कोथिंबीर - २ वाटी

पुदीना - १ टे.स्पून

डाळ्या - १ टे.स्पून किंवा पावाचे २ स्लाईस

किंवा बारीक शेव - २ टे.स्पून

हिरवी मिरची - तिखट ४-५

आले - १ इंच

लसून - ३-४ पाकळ्या

जीरे - १ टे.स्पून

लिंबू रस - १ टे.स्पून

मीठ - १ टी.स्पून

काळे मीठ - १/२ टी.स्पून

सर्व साहित्य एकत्र करुन बारीक वाटावे.



३१. पेरु-पुदिना चटणी

पेरु - १ पिकलेला

पुदिना - २ वाट्या

कोथिंबीर - १ टे.स्पून

जीरे - १ टे.स्पून

मीठ - १ टी.स्पून

हिरवी मिरची - २ तिखट

पेरुचा बियांचा भाग काढून घ्यावा व चिरून घ्यावा. पुदिना, कोथिंबीर धुवून घ्यावे. सर्व एकत्र करून मिक्सरमध्ये बारीक वाटावे.



३२. लसूण सुकी लाल मिरची चटणी

लसूण - ४०-४५ पाकळ्या

लाल मिरची - ३०

चिंच - १ टे.स्पून

तेल - ५-६ टे.स्पून

मीठ - १ टी.स्पून

जीरे - १ टे.स्पून

हििंग - १/२ टी.स्पून

तेलात मिरची कडक होईपर्यंत तळून घ्याव्यात. नंतर लसूण

पाकळ्या लालसर होईपर्यंत परतवून घ्याव्यात. त्यातच

जीरे टाकून थोडे परतवावे. गॅस बंद करून चिंच, मीठ व

हििंग टाकून परतवावे. थंड होऊ द्यावे. नंतर बारीक वाटावे. वाटतांना गरज वाटल्यास तेल घालावे. पाणी

वापरू नये. ही चटणी महिनाभर टिकते.



३३. कवठाची चटणी

कवठ - १ पिकलेले

गूळ - कवठाच्या गराच्या बरोबरीने.

१ वाटी गर असेल तर १ वाटी.

जीरे - १ टे.स्पून

मीठ - १ टी.स्पून

तिखट - १ टे.स्पून

कवठाचा गर, गूळ, जीरे, मीठ, तिखट एकत्र करून

मिक्सर मध्ये वाटावे. ही चटणी उपवासाला चालते.

३४. आवळा चटणी

आवळे - १२

गूळ/साखर - आवळ्याच्या गराच्या बरोबरीने.

१ वाटी गर असेल तर १ वाटी.

जीरे - १ टे.स्पून

मीठ - १ १/२ टी.स्पून

तिखट - १ टे.स्पून

दालचीनी - १ इंच तुकडा

तेल - ३ टे.स्पून

आवळे धूवून कुकरमध्ये १ शिट्टी करुन शिजवून घ्यावेत. थंड झाल्यावर बिया काढून टाकाव्यात. फोडी करुन घ्याव्यात. कढईत तेल घेवून त्यात जीरे, दालचीनी टाकून फोडणी करावी. नंतर त्यात आवळा थोडा परवावा. नंतर गूळ, मीठ, तिखट टाकून चटणी तेल सुटेपर्यंत शिजू द्यावी.



३५. टोमॅटो झटपट चटणी

टोमॅटो - ४

आलं - १/२ इंच

लसूण - ४-५ पाकळ्या

हिरवी मिरची - ३-४

साय - २ टे.स्पून

मीठ - १ १/२ टी.स्पून

कोथिंबीर - १ टे.स्पून बारीक चिरून

टोमॅटो अख्खे गॅसवर भाजून घ्यावेत. किंवा पाण्यावर वाफवून घ्यावेत. साल काढून टाकावे व गर हाताने कुसकरून घ्यावा. आले, लसूण, मिरची वाटून घ्यावे. टोमॅटोच्या गरामध्ये वाटण, मीठ, कोथिंबीर व साय टाकून एकत्र करावे.



३६. समोसा लाल चटणी (पातळ)

गुळ - १ वाटी

पाणी - २ वाटी + १ वाटी

चिंच - १/२ वाटी

तिखट - २ टे.स्पून

मीठ - ३ टी.स्पून

जीरे पावडर - १ टी.स्पून

दालचीनी - १ इंच तुकडा

लवंग - २-३



२ वाटी पाणी गरम करुन त्यात गुळ टाकावा. गुळ विरघळल्यावर त्यात जीरे पावडर, दालचीनी, लवंग टाकून ५ मिनीटे उकळून घ्यावे. नंतर त्यात तिखट, मीठ घालावे ५ मिनीटे उकळल्यावर गॅस बंद करावा. १ वाटी गरम पाण्यात चिंच भिजवून ठेवावी. नंतर हे चिंचेचे पाणी गुळाच्या पाकात टाकावे. नीट मिक्स करावे.

३७. समोसा लाल चटणी (दाटसर)

चिंच - १ वाटी

गुळ - १ वाटी

मीठ - १ १/२ टी.स्पून

तिखट - १ टे.स्पून

जीरे पावडर - १ टी.स्पून

दालचीनी पावडर - १/४ टी.स्पून

लवंग पावडर - १/४ टी.स्पून

पाणी - १ १/२ वाटी

चिंच पाण्यात १/२ तास भिजवून ठेवावी. नंतर त्यात गुळ टाकून शिजवायला ठेवावे. गुळ विरघळयावर त्यात बाकी सर्व टाकावे व दाट होईपर्यंत उकळू द्यावे.



३८. दही डिप

दही - २ वाटी

आले-लसूण पेस्ट - १ टे.स्पून

दही एकसारखे करुन घ्यावे व त्यात आले-लसूण

पेस्ट टाकून नीट मिक्स करावे.



३९. दही पुदिना डिप***

दही - २ वाटी

पुदिना चटणी - २ टे.स्पून

दही एकसारखे करुन घ्यावे व त्यात पुदिना चटणी

टाकून नीट मिक्स करावे. गरज वाटल्यास थोडे

मीठ टाकावे.

४०. लाल भोपळा रायते

लाल भोपळा - २ वाटी

दही - १ वाटी

तेल/तूप - २ टी.स्पून

मीठ - १ १/२ टी.स्पून

मोहरी - १ टी.स्पून

धणे-जीरे पावडर - १ टी.स्पून

साखर - १ टी.स्पून

उडदाची डाळ - १ टी.स्पून

कढीपत्ता - ५-६ पाने

कोथिंबीर - १ टे.स्पून

लाल भोपळा चिरून शिजवून घ्यावा. त्यात दही, मीठ, साखर, धणे-जीरे पावडर, बारीक चिरून कोथिंबीर टाकून एकत्र करावे. तेला/तुपाच्या फोडणीत मोहरी, उडदाची डाळ व कढीपत्ता तडतडवून तयार फोडणी रायत्यावर ओतावी. सर्व नीट मिक्स करावे.



४१. दही कांदा रायते

दही - पाव किलो (२ १/२ वाटी)

कांदा - १ मध्यम आकाराचा बारीक चिरुन

कोथिंबीर - २ टे.स्पून बारीक चिरुन

कढिपता - ५-६ पाने

लाल तिखट - २ टी.स्पून

हिरवी मिरची - १ बारीक चिरुन

तेल/तूप - १ टे.स्पून

मीठ - १ १/२ टी.स्पून

मोहरी - १ टी.स्पून

जीरे - १ टी.स्पून

साखर १ टी.स्पून (गोड हवे असल्यास जास्त)

दही चमच्याने एकजीव करुन घ्यावे. त्यात कांदा,

कोथिंबीर, तिखट, मिरची, मीठ, साखर सर्व टाकून मिक्स करावे. तेल/तूप तापवून त्यात मोहरी, जीरे व

कढीपत्त्याची फोडणी करुन दह्यावर ओतावी. नीट मिक्स करुन घ्यावे.



४२. दही बटाटा

उकडलेले बटाटे - ३

दही - ३ वाटी

भाजलेल्या जीऱ्याची पावडर - १ टी. स्पून

हिरवी मिरची - ३ बारीक चिरून

कोथिंबीर बारीक चिरून - १ टे. स्पून

मीठ - १ टी. स्पून

काळे मीठ - १ टी. स्पून

साखर - १ टी. स्पून

बटाटे उकडवून साले काढून बारीक चिरावे. त्यात दही व इतर साहित्य टाकावे व नीट मिक्स करावे.



४३. टोमॅटो दही चटणी

टोमॅटो - ३

दही - १ वाटी

लसूण - ७-८ पाकळ्या

आले - १/२ इंच तुकडा

हिरवी मिरची - ३

मीठ - १ टी.स्पून

कढीपत्ता - ६-७ पाने

मोहरी - १ टी.स्पून

तेल - २ टे.स्पून

मिक्सरमध्ये टोमॅटोचे तुकडे, लसूण, आले, मिरची, मीठ, दही टाकून बारिक वाटावे. तेल गरम करून त्यात मोहरीची फोडणी करून कढीपत्ता टाकून तो तडतडल्यावर तयार टोमॅटोच्या मिश्रणावर ओतावी. सर्व नीट मिक्स करावे.



४४. लाल काश्मिरी मिरचीची चटणी

लाल काश्मिरी मिरची - २५० ग्रॅम्स

लिंबू - १

मेथी दाणे - १ टे.स्पून

मीठ - २ १/२ टी.स्पून

तेल - ३ टे.स्पून

मोहरी - २ टी.स्पून

जीरे - १ टी.स्पून

हिंग - १/४ टी.स्पून

मिरच्या धुवून कोरड्या होऊ द्याव्यात. नंतर तुकडे करुन घ्यावेत. मिक्सरमध्ये मिरच्या, लिंबूस, १/२ टे.स्पून मेथीदाणे व मीठ टाकून जाडसर वाटावे. एकदम एकजीव करु नये. तेलाची फोडणी करुन त्यात मोहरी, जीरे, राहिलेले मेथीदाणे व हिंग घालून तडतडल्यावर त्यात वाटलेली मिरची टाकावी. तेल सुटेपर्यंत शिजू द्यावे.



४५. शेजवान चटणी

लाल काश्मिरी मिरची - २५० ग्रॅम्स

लिंगू - १, लसूण - ३०-३५ पाकळ्या

आले - २ इंच तुकडा

मेथी दाणे - १ टे.स्पून

मीठ - २ टी.स्पून, तेल - ३ टे.स्पून

मोहरी - २ टी.स्पून, जीरे - १ टी.स्पून

हिंग - १/४ टी.स्पून, विनेगर - १ टे.स्पून

मिरच्या धुवून कोरड्या होऊ द्याव्यात. नंतर तुकडे करून घ्यावेत. मिक्सरमध्ये मिरच्या, लिंगूरस, १/२

टे.स्पून मेथीदाणे, १५ लसूण पाकळ्या, १ इंच आले व मीठ टाकून जाडसर वाटावे. एकदम एकजीव करू नये. उरलेला लसूण व आले बारीक चिरून घ्यावे. तेलाची फोडणी करून त्यात मोहरी, जीरे, राहिलेले मेथीदाणे व हिंग घालून तडतडल्यावर त्यात वाटलेली मिरची, चिरलेला लसूण व आले टाकावे. तेल सुटेपर्यंत शिजू द्यावे. गॅस बंद करून शेवटी विनेगर टाकावे व नीट मिक्स करावे.



४६. चिंच - खजूर चटणी

चिंच - १ वाटी

खजूर - १२-१५

गुळ किसुन - १ टे.स्पून

जीरे - २ टी.स्पून

तिखट - २ टी.स्पून

मीठ - १ टी.स्पून



खजूराच्या बिया काढून तुकडे करुन घ्यावे. मिक्सरमध्ये चिंच, खजूर, गुळ, जीरे, तिखट, मीठ व १/२ ते ३/४ वाटी लागेल तसे पाणी टाकून बारीक एकजीव होईल असे वाटावे.

४७. मेतकूट

चणाडाळ - १ वाटी

मुगडाळ, उडीदडाळ, तांदूळ - प्रत्येकी १/२ वाटी

जीरे - २ टे.स्पून

लाल मिरची - ८-१०

लवंग - ७-८

दालचीनी - १ इंच तुकडा

हळद - १ टी.स्पून

हििंग - २ टी.स्पून

मीठ - ३ टी.स्पून

चणाडाळ, मुगडाळ, उडीदडाळ व तांदूळ वेगवेगळे मध्यम आचेवर खरपूस भाजून घ्यावे. जीरे पण भाजावे. थोडे थंड झाल्यावर सर्व एकत्र करून त्यात मिरची, मीठ, हळद, हििंग, दालचीनी, लवंग टाकावी व मिक्सरमधून बारीक पूड करावी.



४८. झटपट मेलकूट

फुटाण्याच्या डाळ्या - १ वाटी

जीरे - १ टे.स्पून

लाल मिरची - ७-८

हििंग - २ टे.स्पून

हळद - १ टी.स्पून

मीठ - १ १/२ टी.स्पून

लवंग - ७-८

दालचीनी - १ इंच तुकडा

मोहरी दाणे - १ टी.स्पून

सर्व साहित्य एकत्र करुन बारीक पूड करावी.



४९. आलु-बुखार चटणी

आलु-बुखार - २५० ग्रॅम

किसमिस - ५ टे.स्पून

बदाम - ८-१० बारिक चिरुन

साखर - ५०० ग्रॅम

वेलची पावडर - १/२ टी.स्पून

तिखट - १/२ टी.स्पून

आले - २ इंच तुकडा

पुदीना - २ टे.स्पून

लिंबूरस - २ टे.स्पून

आलुबुखार धुवून घ्यावे. १/२ तास पाण्यात राहू द्यावे. नंतर बिया काढून तुकडे करुन मिक्सरमधून बारिक वाटून घ्यावे. आले-पुदीना पण बारिक वाटून घ्यावे. मंद गॅसवर वाटलेले आलुबुखार व साखर एकत्र करुन आटवत ठेवावे. साखर विरघळल्यावर वाटलेले आले-पुदीना, तिखट, वेलची पावडर, लिंबूरस, बदाम, किसमिस टाकून सारखे हलवत रहावे. ५-७ मिनीटे होऊ द्यावे.



५०. हिरव्या टोमॅटोची चटणी

हिरवे टोमॅटो - ३

दाणे - १/२ वाटी

जीरे - १ टी.स्पून

हिरवी मिरची - ५-६

कढीपत्ता - ८-१० पाने

लसूण - ५-६ पाकळ्या

आले - १/२ इंच तुकडा

मोहरी - १ टी.स्पून

तेल - १ टे.स्पून

मीठ - १ टी.स्पून

हिरवे टोमॅटो चिरून घ्यावे. तेलात मोहरी, जीरे तडतडल्यावर कढीपत्त, मिरचीचे तुकडे, टोमॅटोचे तुकडे, लसूण, आले चिरून, दाणे टाकून झाकण ठेवून टोमॅटो थोडे नरम होईपर्यंत शिजू द्यावे. मधून मधून हलवत रहावे. थोडे थंड झाल्यावर मीठ टाकून मिक्सरमधून वाटून चटणी तयार करावी.



Dr. सुजाता चव्हाण

दुसऱ्याचे मन जिंकण्याचा मार्ग त्याच्या पोटातून जातो ह्याचा अनुभव बऱ्याचदा आलाय. रोजच्या घाईगडबडीत चटकन काही करून आपली वेळ साधायची असे प्रसंग खूपदा आले तेव्हा मनात आले की आपण अशा वेळी काय केले ते लिहावे, कदाचित दुसऱ्याला याचा उपयोग होईल. शिकत असताना आणि नंतर नोकरीत असतानाही घरचे सर्व करणे चुकले नाही. दोन्ही स्तरावर पाय ठेऊन कसरत करत जीवन जगताना ओढाताण झाली. पण आज मागे वळून पाहताना समाधान वाटतेय. आपल्याला माहीत असलेले पदार्थ इतरांना सांगावेत असे वाटले आणि म्हणून हे पुस्तक तयार केले. मी आता पर्यंत व्यावसायिक समाज सेवा शास्त्र ह्या विषयावर लिखाण केले. मला स्वतःला त्यातून थोडा विरंगुळा हवा होता म्हणून हे लिखाण केले.



सुजाता चव्हाण – ९८६७९३४१०८- Email : drsujatachavan61@gmail.com

बी.एस.सी, ऑडिओलॉजी अँड स्पीच थेरपी,

एम.एस.डब्ल्यू,(मेडिकल अँड सायकॅट्रिक सोशियल वर्क)

पी.जी. डिप्लोमा Human Rights

पी.एच.डी.(लॉ)

राजेश्री शिंपी

मला १५ वर्षे नोकरी केल्यावर काही करणाने नोकरी सोडावी लागली. घरी असताना बेकरी प्रोडक्ट्स, इन्स्टंट मिक्सेसचे प्रशिक्षण घेतले. त्यातून घरातून इन्स्टंट मिक्सेसचे पॅकेट्स विकण्यास सुरुवात केली. त्याला छान रिस्पॉन्स मिळाला. फेसबुकवर Zatpat Foods या Web page वर त्याची माहिती मिळेल.

एकत्र कुटुंबात रहात असताना, मोठ्यांपासून लहानांपर्यंत सर्वांच्या आवडीचे, पथ्याचे जेवण करता करता स्वैपाक सोपा, सुटसुटीत, झटपट होणारा असावा ही गरज लक्षात आली. एकटे राहून शिकणाऱ्या, नोकरी करणाऱ्या मुली, मुले सर्वांना घरचे खाणे, पटकन बनणारे चवदार पदार्थ बनवताना मदत मिळावी ह्या उद्देशाने अशा पदार्थांची कृती लिहून ठेवण्यास सुरुवात केली. ई-साहित्यच्या माध्यमातून त्या प्रकाशित कराव्यात जेणे करून जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहचवावेसे वाटले.

राजेश्री शिंपी. ९१६७०६७६८९.

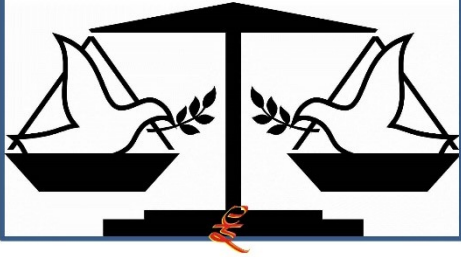
Email : rajeshmp211@gmail.com



डॉ. सुजाता चव्हाण व राजेश्री शिंपी यांची प्रकाशित पुस्तके

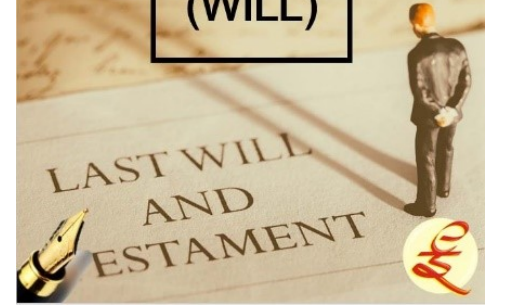
डॉ. सुजाता चव्हाण

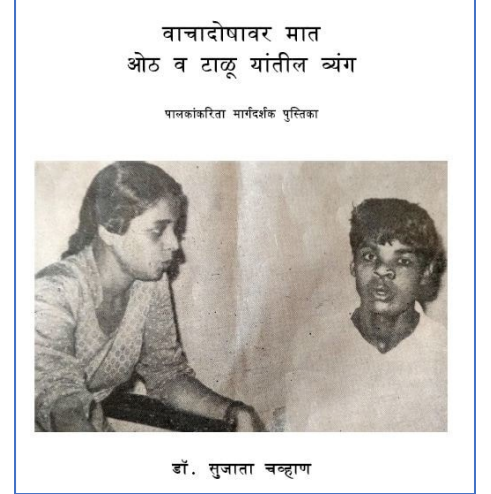
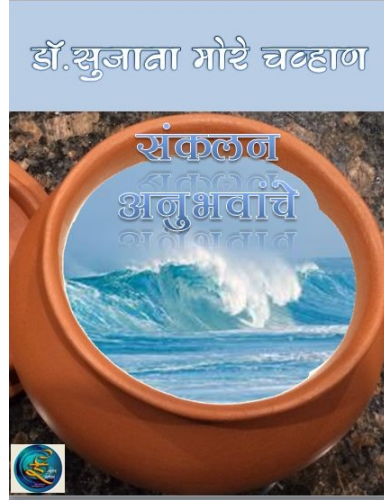
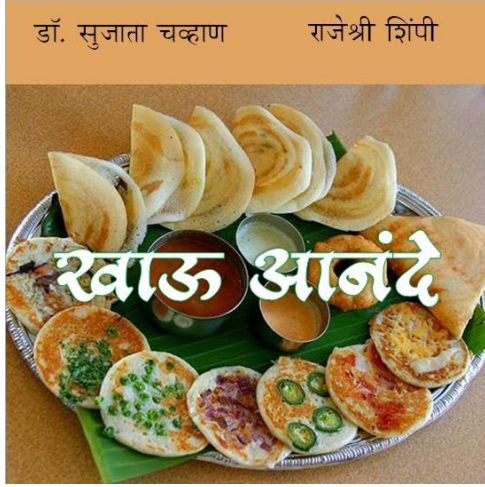
कुटुंब न्यायालय



डॉ. सुजाता चव्हाण

इच्छापत्र
मृत्युपत्र
(WILL)





http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/vachadosh_sujata_chavan.pdf

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/sankalan_sujata_chavan.pdf

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/will_sujata_chavan.pdf

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/kutumb_nyayalay_sujata_chavan.pdf

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/khaoo_anande_sujata_rajeshri.pdf

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/hirkani_sujata_chavan.pdf

पाककलेवरील अधिक पुस्तकांसाठी-

<http://www.esahity.com/234623662325232523542366.html>