

मौ

घ

हि

खा

नी



मोहिनी काळे

खाद्यमोहिनी

मोहिनी काळे



ई साहित्य प्रतिष्ठान

खाद्यमोहिनी : आवृत्ती चौदावी : जुलै २०१७

पाककला

लेखिका : मोहिनी काळे

momika60@gmail.com

सौ. मोहिनी मिलिंद काळे

पत्ता : 35, शिव पॅलेस , आनंदनगर ,सनसिटी रोड , पुणे.

फोन : 9324756797

सर्व छायाचित्रे : मोहिनी काळे, श्री मिलिंद काळे आणि त्यांचा प्रिय आयफोन 7

या पुस्तकातील लेखनाचे व छायाचित्रांचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे

किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रुपांतर करण्यासाठी

लेखिकेची परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई होऊ शकते.

प्रकाशन : ई साहित्य प्रतिष्ठान

www.esahity.com

esahity@gmail.com



प्रकाशन : २४ जुलै २०१७ श्रावणमासारंभ

©esahity Pratishthan®2017

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

पाककला

खरं बघायला गेलं तर कृषीकला आणि पाककला याहून अधिक मोठा कर्मयोग नाहीच. तुम्ही कुणाला फ्रुक्त स्वतःसाठी एकट्यासाठी काही चांगलंचुंगलं बनवून खाताना पाहिलंय का? कितीही सुगरण गृहिणी असो. ती जेव्हा एकटी असेल तेव्हा काहीतरी साधसुधं शिळंपाकं घेऊन खाईल. आणि जेव्हा ती काही चांगलं बनवेल तेव्हा आधी ते आपल्या आवडत्या व्यक्तीला चाखायला देईल. आणि त्याने ते जिभेवर ठेवल्याठेवल्या त्याच्या डोळ्यांकडे बघेल. आपल्या बोट्यांची मोहिनी त्याच्या डोळ्यांतून चमकण्याचा तो क्षण म्हणजेच तिचा परमोच्च आनंद. त्याने जर तिच्यासाठी काही न उरवता सगळं चट्टामट्टा केलं तर ती खुश. मग भले तो तिचा बाप, आई, नवरा, मुलगा, मुलगी किंवा वाटचा वाटसरू का असेना. पाककला ही एकच अशी कला आहे जिची गांवोगावी कुटुंबागणिक घराणी आहेत. आणि या सर्व घराण्यांना एकमेकांच्या कलेबद्दल आदर आहे. सहिष्णूता आहे. म्हणून तर चायनीजच्या मांडीला मांडी लावून इराणी बसतो. उडप्याच्या पानाला पान लावून पंजाबी बसतो. गुजराथी मिठाईच्या वाटीला बंगाली मिठाई भिडते. कोल्हापुरी मिसळीवर स्विस चॉकलेट उतारा बनतं.

ई साहित्य तर्फे खाद्यमोहिनी ही पुस्तक मालिका सुरू होत आहे. मोहिनी काळे यांच्या पुढाकाराने ती चालेल. आपणही आपल्याला माहित असलेल्या पाककलाकृती यासाठी पाठवू शकता. कृती आणि एक छानसा फोटो पाठवा. आपल्या नावासह ते प्रसिद्ध केले जाईल. अगदी एक पाककृती पाठवली तरी चालेल. दहाहून जास्त पाठवल्यास आपल्या नावाची स्वतंत्र सिरीज सुरू करू.

पत्ता : esahity@gmail.com

ही पुस्तक मालिका मी माझी पाककलेतील गुरु, प्रोत्साहन देणारी, व जिवलग मैत्रिण अशा माझ्या आईला, कै. सुलोचना नरहर टिल्लू हिला समर्पित करते.

मोहिनी काळे



खा

द्य

मो

हि

नी

मोहिनी काळे

- ❖ उपवासाची मिसळ
- ❖ उपवासाची सुतारफ्रेणी
- ❖ काजूकतली
- ❖ उपवासाचे डोसे
- ❖ उपवासाचे परोठे
- ❖ मिनी धपाटे
- ❖ शेवग्याचे सार
- ❖ आमरसातील इडली
- ❖ सिमला वाटलीडाळ भाजी
- ❖ साबुदाण्याची पेज
- ❖ कोहळ्याच्या वड्या

- ❖ कोथिंबीरीची भाजी
- ❖ मोकळी भाजणी
- ❖ गहू-ज्वारीचे वडे/आप्पे
- ❖ दुधीची पौष्टिक भाजी
- ❖ ऊब्जे
- ❖ ज्वारीचे परोठे
- ❖ शेंगदाण्याची चटणी
- ❖ कैरी मूगडाळ भाजी
- ❖ उंधियु
- ❖ टोमॅटोची चटणी
- ❖ मक्याची भजी
- ❖ कैरीचं सांभार

- ❖ गाजराची भाजी
- ❖ दलियाची खिचडी
- ❖ टोमॅटोचे सार
- ❖ पाकातल्या पुऱ्या
- ❖ राताळ्याचे काप
- ❖ पडवळाच्या बियांची चटणी
- ❖ बारीक शेवेची भाजी
- ❖ खाटं
- ❖ कढीलिंबाची चटणी
- ❖ वांग्याचं पिठलं
- ❖ कड्ड्या टोमॅटोची कोशिंबीर
- ❖ गोबापुरी
- ❖ खडखडिया
- ❖ पाकातले शंकरपाळे
- ❖ चुरम्याचे लाडू
- ❖ रव्याचे खारे शंकरपाळे
- ❖ ब्रेड डोसा
- ❖ फजिता
- ❖ गवार ढोकळी
- ❖ पोटॅटो करी
- ❖ दुधीचे कोफ्ते
- ❖ खांड केरी
- ❖ मेथीची उसळ
- ❖ मॅंगो राईस

❖ फोडणी भात (वेगळा प्रकार)

❖ कोबीचे मुठीये

❖ मुगडाळीचा परोठा

❖ आमसुलाची चटणी

❖ मटकी भात

❖ आंबोणी

❖ दूधपाक

❖ चणाडाळीची चटणी

❖ भोपळ्याच्या सालीची चटणी

❖ काला

❖ एकत्र पिठलंभात

❖ गव्हाची उसळ

❖ सुरणाचा छुंदा

❖ पिकलेल्या केळ्यांची भाजी

❖ खजुराचे क्रिस्पि मोदक

❖ कढई केळा केक

❖ सुरण शेरड्याची भाजी

❖ शेरड्याची आमटी

❖ भोपळ्याच्या पुऱ्या

❖ सोयाबीनची मिसळ

खाद्यमोहिनी



उपवासाचे परोठे

साहित्य : 1 वाटी उपवासाची भाजणी

2 मध्यम आकाराचे उकडलेले बटाटे

आलं-मिरची पेस्ट

मीठ

जिरंपूड

तेल किंवा साजूक तूप

कृती : उकडलेले बटाटे किसून किंवा कुस्करून घ्या. त्यात उपवासाची भाजणी, मीठ, आलं-मिरची पेस्ट, जिरंपूड घालून, लागल्यास पाणी घालून कणीक भिजवून घ्या. लाट्या करून पोळीप्रमाणे लाटून तेलावर/तुपावर परता. दही किंवा कोशिंबीर किंवा चटणी बरोबर सर्व्ह करा.

नोट : ह्याच प्रकारे लालभोपळा उकडून घालून किंवा काकडी किसून घालून पण परोठे करू शकता.



उपवासाचे डोसे

साहित्य: 1 वाटी उपवासाची भाजणी

मीठ

जिरंपूड

तेल किंवा साजूक तूप

कृती: उपवासाची भाजणीत मीठ, जिरंपूड आणि पाणी घालून पातळ पीठ भिजवा.

तव्याला तूप किंवा तेल लावून नेहमी प्रमाणे डोसे करा.

डोसे पातळ होतात आणि छान छिद्र सुद्धा पडतात.



उपवासाची सुतरफेणी

साहित्य: 2 रताळी

½ वाटी पिठी साखर

साजूक तूप

वेलचीपूड

कृती : रताळी किसून घ्या. तोपर्यन्त निर्लेपचा किंवा लोखंडी तवा तापायला ठेवा. तव्यावर चमचाभर तूप घाला, त्यावर 1 चमचा रताळ्याचा कीस ठेवून गोलाकार पसरा. साधारण दीड ते दोन इंचाचा गोल आकार द्या. तूप सोडून दोन्ही बाजूंनी मंद आचेवर गुलाबीसर परता. ताटात काढून दोन्ही बाजूंनी पिठी साखर व वेलचीपूड लावा.

तव्यावर एकावेळी 7 ते 8 पीस तयार होतात.



उपवासाची मिसळ

साहित्य: 1 वाटी साबुदाण्याची खिचडी

2 वाट्या शेंगदाण्याची आमटी (कृती खाली दिली आहे)

1 मध्यम उकडलेला बटाटा

1 काकडी

½ वाटी तळलेला बटाट्याचा कीस

2 चमचे तळलेले शेंगदाणे

कृती : शेंगदाण्याची आमटी- पाव वाटी शेंगदाणे उकडून, त्यात दोन वाट्या पाणी, चिंचेचा कोळ, मीठ, साखर, खोबरं, दाण्याचे कूट घालून उकळा, वरून तूप, जिरं, मिरचीची फोडणी करा.

आता डिशमध्ये साबुदाण्याची खिचडी पसरा, त्यावर शेंगदाण्याची आमटी, उकडलेल्या बटाट्याच्या लहान फोडी, चोचवलेली काकडी, तळलेला बटाट्याचा कीस, शेंगदाणे घालून सर्व्ह करा. वरून खोबरं, कोथिंबीर पण घालू शकता.



काजू कतली

साहित्य: 1 वाटी काजूची पावडर

½ वाटी साखर

कृती : काजू कोरडेच मिक्सरला लावून त्याची पावडर करून घ्यावी. साखरेत ती भिजेल एवढंच पाणी घालून गॅसवर ठेवून सतत ढवळावे. एकतारी पाक झाला की त्यात काजू पावडर घालून ढवळत राहावे. साधारण तीन ते चार मिनिटात गोळा तयार होईल. (गरज लागल्यास गॅस बंद करा, 2[A1] चमचे पिठीसाखर घाला आणि हलवा) तयार झालेला गोळा पोळपाटावर घेऊन लाटा आणि वड्या पाडा.



मिनी धपाटे

साहित्य: 1 वाटी ज्वारीचे पीठ

½ वाटी गव्हाचे पीठ

2 चमचे बेसन

1 चमचा ओवा

1 चमचा जिरे पावडर

मीठ, तिखट, हळद, तेल

कृति: ज्वारीचे पीठ, गव्हाचे पीठ व बेसन एकत्र करून त्यात ओव्याची भरड, जिरे पावडर, मीठ, तिखट, हळद व तेलाचे मोहन घालून भाकरीचे पीठ भिजवतो, तसे पीठ भिजवून, मळून 10 मिनिटे झाकून ठेवा.

जाड प्लास्टीकच्या पेपरला तेल लावून किंवा ओल्या कापडावर ह्या पीठाचा गोळा घ्या आणि हातानी पसरून थालीपिठा एवढे गोल धपाटे तयार करा व तव्यावर दोन्ही बाजूनी तेल सोडून परता. धपाटे दही, ठेचा, चटणी बरोबर सर्व्ह करावेत.

मी चेंज म्हणून मिनी धपाटे केले आहेत.

नोट : काकडी, कलिंगडाचा पांढरा भाग किसून घेऊन आवश्यकतेनुसार पाणी घालून पण धपाटे करता येतात.



शेवग्याचे सार

साहित्य : 2 शेवग्याच्या शेंगा

3 वाट्या ताक

मीठ, साखर

फोडणीसाठी तूप, जिरं, हिरवी मिरची, हिंग

कृति: शेवग्याच्या शेंगेचे बोटभर किंवा जरा मोठेच तुकडे करून कुकरमध्ये 2 शिट्ट्या देऊन उकडून घ्या. थंड झाल्यावर शेंग फोडून चमच्याच्या मदतीने आतला गर काढून घ्या. आता हा गर, दही, मीठ, साखर एकत्र करून मिक्सरला लावा, पातळ करण्यासाठी आवश्यकतेनुसार पाणी घाला वरून तूप, जिरं, मिरचीची फोडणी करा.

खिचडी, मसालेभाता बरोबर घेऊ शकता.



आमरसातील इडली

साहित्य: 1 वाटी आमरस

2 वाट्या बारीक रवा

½ वाटी साखर

½ वाटी दही

1 चमचा इनो

तेल

सजावटीसाठी काजू, बेदाणे

कृति: आमरसामध्ये साखर, दही, रवा घालून मिक्स करा, इडली सारखे पीठ तयार करण्यासाठी आवश्यकतेनुसार पाणी घाला. 2 चमचे तेल घाला आणि 15 मिनिटे बाजूला ठेवा.

आता इडली पात्राला तेल लावा, पातेल्यात पाणी उकळायला ठेवा. पिठात 1 चमचा इनो घालून पीठ घोटून साच्यात घाला, प्रत्येक इडलीवर डेकोरेशन साठी काजू, बेदाणे लावा आणि इडली नेहमीप्रमाणे वाफवा.



सिमला वाटलीडाळ भाजी

साहित्य: ¼ किलो सिमला मिरची

½ वाटी चणाडाळ

मीठ, साखर

फोडणीसाठी तेल, मोहरी, हिंग, हळद

कृति; चणाडाळ धुवून साधारण अडीच तास भिजवून वाटून घ्या, सिमला मिरची धुवून बारीक चिरून घ्या. तेलावर मोहरी, हिंग, हळद घालून फोडणी करून त्यात मिरची परतून, झाकून अर्धवट शिजवून घ्या. आता त्यात वाटली डाळ घालून परतून मंद आचेवर शिजू द्या, वाटलीडाळ खाली लागू नये म्हणून अंदाजाने मधून मधून हलवून झाकून भाजी शिजवा. शिजत आली की त्यात मीठ, साखर, तिखट घाला. परत एक वाफ द्या,



साबुदाण्याची पेज

साहित्य: 2 चमचे साबुदाणे

3 वाट्या ताक

½ चमचा जिरं पावडर

मीठ

कृति: साबुदाणा धुवून, वाटीभर पाणी घालून 5 ते 6 तास भिजवून ठेवा. आता जाड बुडाच्या भांड्यात पाण्यासकट साबुदाणा शिजायला ठेवा. साबुदाणा पारदर्शक होईपर्यन्त शिजवा, गरज पडल्यास पाणी घाला, त्यात थोड मीठ घाला. उतरून थंड होऊ द्या.

सर्व्ह करताना साबुदाण्याच्या गार मिश्रणात दोन वाट्या ताक, चवीनुसार मीठ व जिरं पावडर घाला.



कोहळ्याच्या वड्या

साहित्य: 1 वाटी कोहळ्याचा कीस

सव्वा वाटी साखर

वेलचीपूड

1 चमचा तूप

कृती :जाड बूडाच्या कढईत तुपावर कोहळ्याचा कीस परतून घ्यावा नंतर त्यात साखर घालून ढवळत राहावे मिश्रण गोळा होवू लागले की तुपाचा हात लावलेल्या ताटात पसरून थंड झाल्यावर वड्या पाडाव्यात.

नोट – कोहळ्याच्या वड्या खूप पौष्टिक असतात.



कोथिंबीरीची भाजी

साहित्य: 2 वाट्या चिरलेली कोथिंबीर

1 वाटी बेसन

मीठ, साखर, धणे, जिरे पावडर, तिखट

फोडणीसाठी तेल, मोहरी, हिंग, हळद,

कृती : कढईत तेलात मोहरी, हिंग, हळदीची फोडणी करून त्यात चिरलेली कोथिंबीर घालून परतावी, 2 मिनिटांनी त्यात मीठ, साखर, तिखट, धणे-जिरे पावडर घालून मिनिटभर झाकून ठेवावे म्हणजे थोडे पाणी सुटेल आता त्यात बेसन भाजून घालावे, छान हलवून, झाकून ठेवावे.

2-2 मिनिटांनी हलवावे की भाजी तयार. लागल्यास मधून पाण्याचा हाबका मारावा.

नोट : ही भाजी कोरडी होते त्यामुळे लागल्यास जेवताना त्यात थोडे ताक घालून घ्यावे.



मोकळी भाजणी

साहित्य : 1 वाटी थालीपीठाची भाजणी

½ वाटी ताक

2-3 कांदे

मीठ, तिखट, कोथिंबीर, खोबरं

फोडणीसाठी तेल, मोहरी, हिंग, हळद

कृती : कांदा, कोथिंबीर बारीक चिरून घ्यावा. भाजणीत कांदा, कोथिंबीर, मीठ, तिखट, हळद आणि ताक घालून हलक्या हाताने, थोड मऊ पीठ भिजवावे.

आता कढईत तेल घेऊन मोहरी, हिंग, हळद घालून फोडणी करावी, त्यात वरील पीठ घालावे, हलवून झाकून मंद गॅसवर ठेवावे. दर दोन मिनिटांनी झाकण काढून ढवळावे आणि गुठळ्या मोडाव्यात. पुन्हा झाकून ठेवावे. साधारण 10 ते 12 मिनिटात छान मोकळी भाजणी तयार होते.

नोट : पोहे, उपम्या प्रमाणे हा नाशत्याचा प्रकार असून काळाच्या ओघात विस्मरणात गेला आहे.



गहू-ज्वारीचे वडे/आप्पे

साहित्य: ½ वाटी गव्हाचे पीठ

½ वाटी ज्वारीचे पीठ

¼ वाटी उडीद डाळ

½ चमचा मेथी

2 मिरच्या व 1 इंच आल्याची पेस्ट

1 चमचा दही

मीठ

तेल तळणीसाठी

कृती : रात्री गव्हाचे आणि ज्वारीचे पीठ दही घालून भिजवून ठेवा. तसेच उडीदडाळ व मेथी भिजवून ठेवा आणि सकाळी वाटून गहू-ज्वारीच्या पिठात घाला, त्यात मीठ, आल-मिरची पेस्ट घाला. छान फेटून तेलात लहान लहान भजी करा.

वरील पिठाचे आप्पे पात्रात आप्पे पण करू शकतो.



दुधीची पौष्टिक भाजी

साहित्य: ¼ किलो दुधीभोपळा

¼ वाटी ओलं खोबरं

¼ चमचा जिरंपूड

मीठ, साखर

फोडणीसाठी तूप, जिरं, 1 हिरवी मिरची

कृती: कढईत तूप, जिरं, मिरचीची फोडणी करून त्यात चिरलेल्या दुधीच्या फोडी घालून थोड शिजू द्या. मग त्यात खोबरं-जिरंपूडची पेस्ट घाला आणि मंद आचेवर शिजू द्या. भाजी शिजत आली की चवीनुसार मीठ व साखर घाला.

नोट : 1.भाजी गार झाल्यावर त्यात थोड दही घालून पण सर्व्ह करू शकतो.

2.हल्ली दुधीभोपळा लवकर शिजत नाही म्हणून भाजीला फोडणीस टाकून, त्यात पेस्ट घालून कुकरमध्ये शिजवून नंतर मीठ, साखर घालून एक उकळी देऊ शकतो.



ऊब्जे

साहित्य

: 1 वाटी बासमती तांदूळ

2 चमचे चणाडाळ

2 चमचे शेंगदाणे

¼ वाटी चिरलेला कोबी

2 लहान बटाट्याच्या काचऱ्या

2 कांदे लांबट चिरून

¼ वाटी मटारचे दाणे

¼ वाटी गाजराच्या बारीक फोडी
मीठ, साखर, तिखट, 2 मिरच्या
आणि 1 इंच आल्याची पेस्ट
फोडणीसाठी तेल, मोहरी, हिंग
हळद
खोबरं आणि कोथिंबीर

कृती : साधारण तीन तास आधी तांदूळ धुवून, भाजून, ते बुडतील एवढे पाणी घालून ठेवावे. त्याच वेळी चणाडाळ आणि शेंगदाणेसुद्धा धुवून भिजवून ठेवावे.

आता कढईत फोडणीसाठी तेल ठेवून त्यात नेहमीप्रमाणे मोहरी, हिंग, हळदीची फोडणी करून त्यात कांदा घालून परतावा. नंतर बटाट्याचे काप घालून एक वाफ आणावी. आता त्यात भिजवलेली चणाडाळ, भिजवून सोललेले शेंगदाणे, कोबी, मटार, गाजर आणि आलं-मिरची पेस्ट घालून छान परतावे, थोड मीठ घालून एक वाफ काढावी. आता त्यात भिजवलेले तांदूळ घालून, मीठ, साखर घालून, ½ वाटी पाणी घालून कूकरमध्ये ठेवून एक शिट्टी द्यावी, गार झाल्यावर कोथिंबीर व खोबरं घालून सर्व्ह करावे.



ज्वारीचे परोठे

साहित्य : 1 वाटी ज्वारीचे पीठ

2 मिरच्या

1 इंच आलं

6 लसूण पाकळ्या

½ चमचा जिरंपूड

मीठ, तेल

कृती : आलं, मिरची, लसूण पेस्ट करून घ्या. साधारण सव्वा वाटी पाणी उकळायला ठेवा. त्यात मीठ, जिरेपूड, आल-मिरची-लसूण पेस्ट घाला. पाणी उकळल्यावर त्यात ज्वारीचे पीठ घालून ढवळून 15 मिनिटे झाकून ठेवा. नंतर पीठ छान मळून पोळपाटावर लाटून तव्यावर तेल घालून परोठे परतून घ्या व गरम सर्व्ह करा.

शेंगदाण्याची चटणी

साहित्य: ½ वाटी शेंगदाण्याचे कूट

2 चमचे चिंचेचा कोळ

मीठ, गूळ, तिखट, फोडणीसाठी तेल, मोहरी, हिंग, हळद

कृती: ½ वाटी पाण्यात चिंचेचा कोळ, मीठ, गूळ, तिखट घालून एकत्र करून घ्या. वरून तेलाची मोहरी, हिंग, हळदीची फोडणी घाला.



चिकूचा हलवा

साहित्य: 3 पिकलेले चिकू

1 चमचा तूप

½ वाटी खवा किंवा मिल्क पावडर

½ वाटी साखर

कृती : चिकूची साल व बिया काढून, चिकूचा गर काढून घ्या. कढईत तूप घालून त्यात गर परतून घ्या, त्यात खवा घालून परता. (मिल्कपावडर घालायची असल्यास ½ वाटी पाण्यात गुठळया रहाणार नाही अशी पेस्ट करून घालावी.)मिश्रण कोरडे झाल्यावर साखर घालून पुन्हा परतावे.



कैरी मूगडाळ भाजी

साहित्य : 1 वाटी कैरीचा कीस

1 वाटी मूगडाळ

मीठ, साखर किंवा गूळ, तिखट

फोडणीसाठी तेल, मोहरी, हिंग, हळद

कृती : मूगडाळ धुवून 2 तास भिजवून ठेवा. कैरी किसून घ्या. कैरी फार आंबट असल्यास कीस कमी घ्यावा.

कढईत तेलाची मोहरी, हिंग, हळद घालून फोडणी करून त्यात भिजलेली मूगडाळ आणि कैरीचा कीस घालून ¼ वाटी पाणी घालून कढईवर झाकण ठेवा, झाकणात थोड पाणी ठेवा. मंद गॅसवर भाजी शिजू द्या. मधून हलवा, डाळ शिजत आल्यावर भाजीत चवीनुसार मीठ, तिखट, साखर किंवा गूळ घालून, परत वाफ द्या.

नोट : उन्हाळ्यात भाज्या मिळत नाही तेव्हा ही आंबटगोड भाजी हा एक चांगला पर्याय आहे.



उंधियु

साहित्य: ¼ किलो सुरती पापडी कोवळी

¼ किलो सुरती पापडी दाणेदार

(घेवडा सुद्धा चालेल पण कोवळा व दाणेदार मिक्स घ्यावा)

100 ग्रॅम लहान वांगी

100 ग्रॅम लहान बटाटे

100 ग्रॅम लहान कांदे

100 ग्रॅम रताळी

100 ग्रॅम कोनफळ

फोडणीसाठी तेल, मोहरी, ओवा, हिंग, हळद

मसाल्यासाठी: 1 वाटी चिरलेली कोथिंबीर

1 वाटी किसलेल खोबरं

3 चमचे धने पावडर

2 चमचे जिरं पावडर

½ वाटी चिरलेली लसूणपात

1 चमचा आल-मिरची पेस्ट

मीठ, साखर

मुठिया ; ½ वाटी चिरलेली मेथी, मीठ, साखर, हळद तिखट, 1 चमचा तेल घालून एकत्र करा, त्यात 1 चमचाभर दही घाला. ह्या मिश्रणात 1 चमचा बेसन व मावेल तेवढे ज्वारीचे किंवा तांदळाचे पीठ घालून हलक्या हाताने मिसळून लहान लहान घोळे करून तेलावर मंद आचेवर परता किंवा तळून घ्या.

कृती: जाड बुडाच्या पातेल्यात तेल घेऊन मोहरी, ओवा, हिंग, हळदीची फोडणी करून त्यात आधी मोडलेली कोवळी पापडी व त्याचे दाणे घाला, त्यापुरत मीठ घाला आणि पातेल्यावर झाकण ठेवून झाकणात थोड पाणी घाला, पाच-सात मिनिटे वाफ येऊ द्या. आता मसाला भरलेले बटाटे आणि कांदे घाला, पाच मिनिटे वाफ येऊ द्या, नंतर त्यात भरलेली वांगी, रताळी आणि कोनफळ घाला.

पुन्हा झाकून ठेवा. भाजी शिजत आली की शेवटी मुठीये घाला, पुन्हा एक वाफ द्या.

नोट : सर्व भाज्या एकत्र फोडणीस टाकून (वांगी, बटाटे वगैरेचे मोठे तुकडे करून) त्यातच मसाला घालून, थोडसं पाणी घालून, कुकरमध्ये सुद्धा एक शिट्टी देऊन ही भाजी शिजवू शकता. मेथीची तयार मुठीय पण मिळतात. मात्र ती अगदी शेवटी घालून एक वाफ द्यावी.



टोमॅटोची चटणी

साहित्य; 2 मध्यम आकाराचे टोमॅटो

½ वाटी धुवून चिरलेली कोथिंबीर

½ चमचा जिरं पावडर

1 मिरची

½ इंच आलं

¼ वाटी गूळ

2 चमचे भाजलेले शेंगदाणे

मीठ

कृती : वरील सर्व साहित्य मिक्सरवर वाटून घ्या.

ही चटणी परोठे, भजी, घावनाला लावून खावी.



मक्याची भजी

साहित्य: 3 मक्याची कणसं(पांढरी मिळाल्यास उत्तम)

½ वाटी बेसन

2 बेताचे कांदे

2 चमचे चिरलेली कोथिंबीर

आलं-मिरची पेस्ट, मीठ, तिखट, हळद, हिंग, तेल

कृती : मक्याची कणसं किसून घ्या, त्यात कांदा, कोथिंबीर, आलं – मिरची पेस्ट, मीठ, तिखट, हिंग, हळद घालून छान मिसळून घ्या, जरूरी प्रमाणे बेसन घाला. कमीत कमी पाणी घाला. गरम केलेल्या तेलाचे मोहन घाला, चिमुटभर सोडा घालून, भजी करा. भजी जरा लहान असावीत.



कैरीचं सांभार

साहित्य: ½ वाटी कैरीच्या बारीक फोडी

½ वाटी भाजलेले शेंगदाणे

3 चमचे खोबरं (ओलं किंवा सुक)

½ चमचा मोहरी

¼ वाटी गूळ

दीड चमचे बेसन

मीठ, तिखट,

फोडणीसाठी तेल, मोहरी, हिंग, हळद,

कृती: कैरीच्या फोडी आणि भाजलेले शेंगदाणे 1 वाटी पाणी घालून पातेल्यात शिजवून घ्या. कैरीची फोड मऊ झाली की त्यात खोबरं आणि मोहरीची पेस्ट घाला, त्यात मीठ, गूळ, तिखट घाला. दीड चमचा बेसन पाण्यात कालवून त्यात घाला. 3 वाट्या पाणी घाला, छान उकळी आली की त्यात तेल, मोहरी, हिंग, हळदीची फोडणी घाला.

नोट: उन्हाळ्यात भाताबरोबर खाण्यासाठी आंबट गोड सांभार हा आमटीला उत्तम पर्याय आहे.



गाजराची भाजी

साहित्य: ¼ किलो गाजर

3 बेताचे कांदे

4 चमचे दाण्याचे कूट

लिंगू

मीठ

साखर

फोडणीसाठी तेल, मोहरी, जिरं, हिंग, हळद व 2 हिरव्या मिरच्या

कृती: गाजर धुवून, सोलून, किसून घ्या. कांदे बारीक चिरून घ्या. कढईत तेल घालून, मोहरी, जिरं, हिंग, हळद घालून फोडणी करा. त्यात हिरव्या मिरचीचे तुकडे घाला, मग कांदा घालून परता. नंतर गाजराचा कीस घालून परता आणि झाकून ठेवा. छान वाफ आली की त्यात मीठ, साखर घालून परता. नंतर त्यात दाण्याचे कूट घालून गॅस बंद करा. भाजी वाढायच्या आधी त्यावर लिंगाचा रस पिळा.



दलियाची खिचडी

साहित्य: 1 वाटी दलिया

½ वाटी मूगडाळ

2 चमचे तूप

4 लवंगा

मीठ

फोडणीसाठी मोहरी, जिरं, हिंग, 5 लसूण पाकळ्या(ऐच्छिक), हिंग, हळद, तिखट

कृती: दलिया आणला की कोरडाच भाजून ठेवावा. मुगडाळ धुवून, निथळून घ्यावी.

तुपावर मोहरी, जिरं, लवंगा, चिरलेला लसूण, हिंग, हळद घालून त्यावर मुगडाळ व

दलिया घालून परतून घ्यावे. त्यात साधारण साडे तीन वाट्या पाणी व मीठ

घालून, ढवळून कुकरमध्ये ठेवावे. नेहमी प्रमाणे 3 शिट्ट्याझाल्या की खिचडी शिजते.

नोट : खिचडीत वाटाणे, गाजर, फरसबी घालून 1 meal dish पण बनवू शकता.

नेहमीच्या खिचडी प्रमाणे दही, ताक, पापड, तूप, लोणचे ह्या खिचडीची लज्जत वाढवतात.



टोमॅटोचे सार

साहित्य: 3 माध्यम आकाराचे टोमॅटो

3 वाट्या ताक

मीठ

साखर

फोडणीसाठी तूप, जिरं, हिरवी मिरची, हिंग

कृती: टोमॅटो कुकरमध्ये उकडून घ्या. थंड झाल्यावर त्याची साल काढून मिक्सरला लावून पेस्ट करून घ्या. आता त्यात ताक, चवीनुसार मीठ, साखर घालून छान ढवळून घ्या, वरून तूप, जिरं, मिरची, हिंगाची फोडणी घाला.

लक्षात असू द्या की सार गरम करायचे नाहीये.

हे सार खिचडी व मसाले भाताबरोबर छान लागते.



पाकातल्या पुऱ्या

साहित्य: 1 वाटी बारीक रवा

1 वाटी गव्हाचे पीठ

½ वाटी दही

मीठ

रिफाइन्ड तेल

1 वाटी साखर

½ लिंबू

कृती: बारीक रवा आणि गव्हाचे पीठ मिक्स करून, त्यात मीठ व तेलाचे मोहन घालून पुऱ्यांची घट्ट कणीक भिजवून घ्या. तासभर कणीक झाकून ठेवा. आता एकीकडे साखरेत ½ वाटी पाणी घालू एकतारी पाक करून घ्या. त्यात लिंबाचा रस घाला. आता 2 ते 3 पुऱ्या लाटून, तळून, पाकात सोडा व त्याच्यावर पण पाक घाला. दुसरी पुरी तळून पाकात घालायच्या वेळी पाकातली पहिली पुरी बाहेर काढा.



राताळ्याचे काप

साहित्य: ¼ किलो राताळी

1 वाटी खवलेला नारळ

1 वाटी साखर

3 चमचे तूप

2 कप दूध

वेलची पूड

कृती: राताळ्याची साल काढून, त्याचे पातळ फोडी करून घ्या. कढईत तूप घेवून त्यावर मंद आचेवर फोडी परतून घ्या, त्यात दूध आणि खोबरं घालून मंद आचेवर शिजू द्या. नंतर त्यात साखर घालून अधून मधून हलवत साखरेचे पाणी आटून मिश्रण कोरडे होईपर्यन्त शिजू द्या. शेवटी वेलची पूड पेरा.



पडवळाच्या बियांची चटणी

साहित्य: पडवळाच्या बिया

साधारण तेवढाच खोवलेला नारळ किंवा खोबऱ्याचे काप

1 हिरवी मिरची

1/2चमचा जिरं

मीठ, लिंबू, तेल

कृती: पडवळाच्या बिया एक चमचा तेलावर छान परतून घ्या.त्या थंड झाल्यावर खोबरं, मिरची, जिरं, मीठ घालून मिक्सरला लावा. बाउलमध्ये काढून लिंबू पिळा.



बारीक शेवेची भाजी

साहित्य: 1 वाटी मिडियम शेव

3 बेताचे कांदे

मीठ

तिखट

चिमुटभर साखर

फोडणीसाठी तेल, मोहरी, हींग व हळद

कृती: कांदे बारीक चिरून घ्यावेत, कढईत तेल तापल्यावर मोहरी, हींग, हळद घालून फोडणी करावी, त्यात चिरलेला कांदा गुलाबी होई पर्यन्त परतावा. त्यात मीठ, साखर अगदी बेताने घालावे. (शेवेत मीठ असते) त्यात शेव घालून 1 मिनिटभर परतून लगेचच वाढावे.



खाटं

साहित्य : 5 आळूची पाने

½ वाटी तुरडाळ

½ चमचा मेथीदाणे

1 चमचा जिरं

चिंच, गूळ, मीठ, तिखट, हळद, हिंग, मोहरी, तेल

कृती: आळूची पाने धुवून, देटी सोलून, पाने व देटी बारीक चिरून कुकरच्या भांड्यात काढून घ्या. त्यातच जिरं, मेथी आणि धुतलेली तुरडाळ थोड पाणी घालून कुकरला लावा. दरम्यान आमटीला घालतो तेवढी-थोडी चिंच भिजवून ठेवा. तुरडाळ आणि आळू शिजल्यावर घोटून त्यात मीठ, तिखट, चिंचेचा कोळ, गूळ आणि थोड पाणी घालून उकळायला ठेवा. व्यवस्थित उकळल्यावर त्यावर तेलाची मोहरी, हिंग, हळद घालून केलेली कडकडीत फोडणी घाला.भाता बरोबर उत्तम लागते.



कढीलिंबाची चटणी

साहित्य : 2 वाट्या कढीलिंबाची पाने

¼ वाटी किसलेल सुक खोबरं

¼ वाटी तीळ

चिमुटभर आमचूर पावडर

मीठ, तिखट, साखर

कृती ; कढीलिंबाची पाने धुवून, कोरडी करून, मंद आचेवर खमंग भाजा. (तेलावर परतली तरी चालेल) किसलेल खोबरं आणि तीळ पण वेगवेगळे भाजून घ्या. सगळे पदार्थ थंड झाल्यावर आमचूर पावडर, मीठ, साखर, तिखट घालून मिक्सरला लावा.

नोट : पानात वाढताना तेलात किंवा दह्यात मिसळून वाढू शकता.



वांग्याचं पिठलं

साहित्य : भरीताचे वांगे

1 वाटी बेसन

½ वाटी किसलेल सुक खोबरं

1 चमचा जिरं

मीठ, तिखट, तेल, हळद, हिंग, साखर, कोथिंबीर

कृती : भरीताच वांग तेल लावून भाजून घ्या. (हल्ली मी शॉर्टकट म्हणून वांग्याची साले काढून त्याच्या मोठ्या फोडी कुकरला लावते.) नंतर कुस्करून घ्या. बेसन, खोबरं, जिरं वेगवेगळ कोरड भाजून ठेवा.

तेलावर मोहरी, हिंग, हळदीची फोडणी करून त्यात कुस्करलेल वांग, भाजलेल बेसन घालून परता. त्यात एक वाटीभर पाणी घालून एक वाफ आणा. आता त्यात भाजलेलं जिरं , खोबरं वाटून घाला. चवीनुसार तिखट, मीठ, साखर घाला, परतून 2 मिनिटे झाकून वाफ काढा. वरून चिरलेली कोथिंबीर घाला.



कच्च्या टोमॅटोची कोशिंबीर

साहित्य: 2 कच्चे टोमॅटो

2 चमचे शेंगदाण्याचे कूट

1 हिरवी मिरची

तेल, मोहरी, हिंग, मीठ, साखर,

कृती: कच्चे टोमॅटो चिरून किसून घ्या. त्यात चवीनुसार मीठ, साखर घाला. त्यावर तेल, मोहरी हिंग, हिरवी मिरचीचे तुकडे घालून केलेली फोडणी घाला.



गोबापुरी

साहित्य; 1 वाटी मैदा

1 वाटी बेसन

2 चमचे मिर

2 चमचे जिरं

हळद, मीठ, तेल

कृती; परातीत मैदा घेऊन त्यात मीठ व 2 चमचे तेलाचे मोहन घालून घट्ट भिजवून घ्या. त्याचप्रमाणे बेसनात मीठ, तेल, मिरे आणि जिऱ्याची जाडसर पूड घालून घट्ट भिजवून घ्या. एक तासाने दोन्ही पिठे वेगवेगळी मळून घ्या. आता मैदयाच्या पिठाची एक लहान लाटी घ्या, हातांनी जरा पसरून त्यात बेसनाची लाटी भरून बंद करून पातळ लाटा. ह्या पुरीला वरून टोचून घ्या म्हणजे पुऱ्या फुगणार नाहीत. अशा तऱ्हेने सगळ्या पुऱ्या पसरून ठेवा. साधारण अर्ध्या तासाने पुऱ्या तेलात तळा.



खडखडिया

साहित्य; 1 वाटी मैदा

2 चमचे पिठीसाखर

1 चमचा तीळ

तेल

कृती; परातीत मैदा घ्या, त्यात 2 चमचे तेलाचे मोहन, तीळ व पिठीसाखर घालून छान एकत्र करून घ्या. आता थोड थोड पाणी घालून घट्ट कणीक भिजवा. एक तासभर झाकून ठेवा. त्यानंतर लहान, पातळ पुऱ्या लाटून पसरून ठेवा. अर्ध्या तासाने ह्या पुऱ्या तळून घ्या.



पाकातले शंकरपाळे

साहित्य;

1 वाटी कणीक

चिमुटभर मीठ

½ वाटी साखर

तेल

कृती: कणकेत 2 चमचे गरम तेलाचे मोहन आणि चिमुटभर मीठ घालून छान मिक्स करून घ्या. नंतर थोड थोड पाणी घालून घट्ट कणीक भिजवून, मळून, तासभर झाकून ठेवा. आता लाटून शंकरपाळे कापून तळून घ्या.सगळे शंकरपाळे तळून झाले की एका कढईत अर्धी वाटी साखर घ्या, त्यात अगदी साखर ओली होईल एवढं पाणी घालून मंद गॅसवर ठेवून सतत हलवत रहा. पक्का पाक झाला की गॅस बंद करून सगळे शंकरपाळे त्यात घालून हलक्या हाताने मिक्स करा. प्रत्येक शंकरपाळ्याला पाक लागला पाहिजे. कदाचित शंकरपाळे एकदुसऱ्याला चिकटतील सुद्धा. एका मोठ्या ताटात हे पाकवलेले शंकरपाळे काढून पसरून ठेवा. गार झाल्यावर डब्यात भरा.



चुरम्याचे लाडू

साहित्य ;

1 वाटी जाडसर कणीक

1/3 वाटी तूप

½ वाटी पिठीसाखर

¼ चमचा वेलचीपूड

2 चमचे तेल

तळण्यासाठी रिफाईंड तेल किंवा तूप

कृती : परातीत कणीक घेऊन त्यात तेलाचे गरम मोहन घालून ते कणकेत छान मिसळून घ्या. आता कणकेत थोड थोड पाणी घालून घट्ट कणीक भिजवून झाकून ठेवा. कणीक फार मळू नका. तासाभराने कणकेचे गोळे करून त्याचे मुटके करून घ्या. हे मुटके तळून बाजूला ठेवा. थंड झाल्यावर मुटके कुस्करून मिक्सरला स्लाइट फिरवा. त्यात पिठीसाखर व वेलचीपूड घाला. पातळ केलेले तूप घाला आणि लाडू वळा.

नोट ; काही ठिकाणी साखरेच्या ऐवजी लाडूत गूळ घालतात आणि वरून खसखस लावतात.



रव्याचे खारे शंकरपाळे

साहित्य : 1 वाटी बारीक रवा

मीठ

तेल

कृती : बारीक रव्यात चवीनुसार मीठ व गरम तेलाचे 2 चमचे मोहन घालून, मिसळून, कमीत कमी पाणी घालून घट्ट पीठ भिजवून ठेवा. तासाभरा नंतर पीठ छान मळून घ्या. (पिठाचे लहान गोळे करून मिक्सरला लावू शकता). गरज पडल्यास थोड पाणी शिंपडा. लाट्या करून पोळी लाटून, शंकरपाळे कापून मंद आचेवर गुलाबी रंगाचे शंकरपाळे तळा.



ब्रेड डोसा

साहित्य ; 1 वाटी तांदूळ

½ वाटी उडीद डाळ

½ वाटी मसूर डाळ

½ चमचा मेथीचे दाणे

2 हिरव्या मिरच्या

1 इंच आल्याचा तुकडा

4 चमचे तेल

मीठ

कृती ; तांदूळ व डाळी धुवून वेगवेगळ्या भिजवा, डाळीतच मेथीदाणे पण घाला.

साधारण 3 ते 4 तासांनी आलं मिरची घालून डाळ वाटा नंतर तांदूळ वाटून दोन्ही पिठे एकत्र करा. पुन्हा 6 ते 7 तास हे पीठ आंबण्यासाठी ठेवा.

आता पिठात चवीनुसार मीठ घाला आणि एका कढईमध्ये 1 चमचा तेल घालून गॅसवर ठेवा. कढई तापली की त्यात

एक डावभर पीठ हळूच सोडा आणि मंद आचेवर कढई झाकून ठेवा. साधारण 3 ते 4 मिनिटांनी झाकण काढून पहा, वरचा भाग शिजला असल्यास भातवाढण्याच्या मदतीने हलकेच ब्रेड डोसा पालथा करा, पुन्हा झाकून ठेवा, साधारण 2 मिनिटांनी पहा पालथी केलेली बाजू शिजली असेल. असे दोन्ही बाजूंनी गुलाबी होई पर्यन्त शिजवा आणि सॉस किंवा चटणी बरोबर ब्रेड डोसा वाढा.

विशेष सूचना

- ब्रेड डोसा चणा डाळीच्या चटणी बरोबर खूप छान लागतो.
- मसूर डाळी च्या ऐवजी मुगडाळ वापरू शकतो.



फजिता

साहित्य : 1//2 वाटी आंब्याचा रस

4 वाट्या ताक

3 चमचे साखर

मीठ

फोडणीसाठी 1 चमचा तूप, ½ चमचा जिरं, चिमुट हिंग, 2 हिरव्या मिरच्यांचे तुकडे

कृती : आंब्याचा रस व ताक मिक्स करून त्यात चवीनुसार मीठ व साखर घालून वरून तूपाची जिरं, हिंग व मिरचीचे तुकडे घालून केलेली फोडणी ओता कि झाला फजिता तैयार.

विशेष सूचना : फजित्याला गरम करावे लागत नाही, डाळ-तांदूळाच्या खिचडी बरोबर अप्रतिम लागतो.



गवार ढोकळी

साहित्य : 1 वाटी गवारीचे तुकडे

½ चमचा ओवा

1 वाटी गव्हाचे पीठ

चवीनुसार मीठ व गूळ

फोडणीसाठी तेल, मोहरी, हिंग,

हळद व तिखट

कृती : जाड बुडाचे पातेलं घ्या, त्यात तेल, ओवा, मोहरी, हिंग व हळद घालून फोडणी करा. त्यात गवारीचे तुकडे घाला. पाणी घालून मीठ व गूळ घालून भाजी करून घ्या. भाजी होई पर्यन्त गव्हाच्या पीठामध्ये चवीनुसार मीठ, चिमुट हळद, चमचाभर तेल घालून पोळीच्या कणके सारखी कणीक भिजवून घ्या.

आता भाजी शिजत आली कि त्यात दोन वाट्या पाणी आणि थोडे अंदाजे मीठ घाला ते उकळेपर्यन्त कणकेच्या 5 ते 6 लाट्या करून त्याच्या जाडसर पोळ्या लाटा. कातण्याने किंवा सुरीने त्याचे शंकरपाळ्या सारखे काप करा आणि भाजीत सोडा, पातेल्यावर पाण्याचे झाकण ठेवून मंद आचेवर 5 ते 7 मिनिटे शिजू द्या. नंतर किमान 5 मिनिटे गॅस बंद केल्यावर मुरू द्या.

वाढताना ढोकळीवर तूप किंवा कच्चे तेल वाढा, वाटल्यास लिंबू पण पिळू शकता.

विशेष सूचना :

- जाड बुडाचे पातेले नसल्यास ढोकळी कुकरच्या भांड्यात ठेवून 1 शिट्टी देऊ शकता. गवारी प्रमाणेच घेवडा, चवळीच्या शेंगाची पण ढोकळी करता येते
- उरलेल्या भाजीत थोडे पाणी, मीठ घालून पण ढोकळी करू शकतो.



पोटॅटो करी

साहित्य : 3 मध्यम आकाराचे
उकडलेले बटाटे

- 1 मध्यम आकाराचा कांदा
- 3 मध्यम आकाराचे टोमॅटो
- 4 लसूणाच्या पाकळ्या
- 1 इंच आल्याचा तुकडा

2 हिरव्या मिरच्या

2 चमचे बेसन

मीठ

गूळ

फोडणी साठी तेल, मोहरी,
हिंग, हळद व कढीलिंग

कृती: कांदा, टोमॅटो, मिरचीचे तुकडे, आलं व लसूण मिक्सर मध्ये फिरवून पेस्ट करून घ्यावी. आता पातेल्यात तेल, मोहरी, हिंग, हळदीची कढीलिंग घालून फोडणी करावी, त्यात बेसन घालून 30 सेकंद परतावे, त्यातच कांदा-टोमॅटोची पेस्ट घालून फक्त 1 मिनिट परतावे. त्यात 4 वाट्या पाणी घालून उकळू द्यावे, त्यात चवीनुसार मीठ व गूळ घालावा. उकळी आल्यावर उकडलेल्या बटाट्याच्या फोडी घालून 5 मिनिटे उकळू द्यावे. पोटॅटो करी साध्या भाता बरोबर छान लागते.



दुधीचे कोफ्ते

साहित्य :

कोफ्त्यासाठी -

¼ किलो दुधी

1 वाटी बेसन

1 वाटी तेल तळण्यासाठी

मीठ, तिखट, हळद, हिंग, ½ चमचा तेल

कृती : सर्वप्रथम दुधी किसून, दाबून त्याच पाणी काढून बाजूला ठेवावे. आता किसात मीठ, तिखट, हळद, हिंग व ½ चमचा तेल घालून त्यात मावेल तेवढे बेसन घालून गरम तेलात लहान लहान भजी तळून घ्यावी.

आता कढईत 1 चमचा तेलावर लांब चिरलेला कांदा परतावा त्यातच आल्याचा कीस व टॉमेटोच्या फोडी छान परताव्या शेवटी धणे-जिरं पावडर व

करीसाठी : 2 मध्यम कांदे

2 मध्यम टौमेटो

1 इंच आल्याचा तुकडा

1 चमचा धणे जिरे पावडर

1 चमचा किचन किंग मसाला

5 ते 6 पाकळ्या लसूण (ऐच्छिक)

मीठ, कोथिंबीर

किचन किंग मसाला घालून 1 मिनिट भर परतून गॅस बंद करावा. हे मिश्रण गार झाल्यावर मिक्सरमधून पेस्ट करावी.

आता तेलावर वरील पेस्ट घालून पुन्हा थोडी परतून त्यात दुधीचे बाजूला ठेवलेले पाणी घालावे, तसेच एक ते दीड वाटी पाणी, मीठ घालून छान उकळू द्यावे.

नंतर त्यात कोफ्ते घालून 1 ते 2 मिनिटे उकळावे वा कोथिंबीर घालून सर्व्ह करावे



खांड केरी

साहित्य : ½ मध्यम आकाराची कच्ची कैरी

2 चमचे साजूक तूप

2 चमचे गव्हाचे पीठ

4 ते 6 लवंगा

½ वाटी साखर

मीठ

कृती : आधी एका पातेल्यात 1 चमचा तूप घालून त्यावर गव्हाचे पीठ खरपूस भाजून घ्या आणि ताटलीत काढून ठेवा. आता पातेल्यात एक चमचा तूप घाला त्यावर 4-6 लवंगा घाला, लवंग फुलली कि त्यावर कैरीची साल काढून केलेले पातळ तुकडे परता. एखाद मिनिटांनी त्यात 3 वाट्या पाणी घाला आणि उकळू द्या. आता दुसरीकडे भाजलेल्या कणकेत हळू हळू पाणी घाला, गुठळी होऊ देऊ

नका. ही पेस्ट उकळत्या कैरीच्या पाण्यात घाला. त्यात ½ वाटी साखर आणि चिमूटभर मीठ घालून 5 ते 7 मिनिटे उकळा. म्हणजे झाली खांड केरी तैयार.

ता. क. : जेवायच्या 4 ते 5 तास आधी ही डिश करून मुरू द्यावी म्हणजे अधिक चविष्ट लागते. उन्हाळ्यात पोळी बरोबर ती खूप छान लागते.



मेथीची उसळ

साहित्य :

½ वाटी मेथीदाणे

½ वाटी तुरीची डाळ

खोबरं

कोथिंबीर

फोडणीसाठी तेल, मोहरी, हींग, हळद,
तिखट,

मीठ व गूळ

कृती : मेथी 5 ते 6 तास भिजवा, निथळून
मऊ कापडात गुंडाळून ठेवा. साधारण 24
तासांनी छान मोड येतात. उसळ

करायच्या साधारण अडीच तास आधी
तूरडाळ धुवून भिजवून ठेवा. आता तेलात
मोहरी, हींग, हळद घालून फोडणी करा.
त्यात तूरडाळ घाला. थोड पाणी घालून
पातेल्यावर पाण्याचे आधण ठेवून 5
मिनिटे डाळ शिजू द्या. आता त्यात मोड
आलेली मेथी घालून गरज वाटल्यास थोड
पाणी घालून आधण ठेवून मंद आचेवर 10
मिनिटे शिजू द्या. मेथी आणि डाळ छान
शिजत आले की त्यात मीठ, गूळ, तिखट,
खोबऱ्याचा कीस घालून हलवून मंद
आचेवर शिजवा. पाणी बेतानेच घालावे.
ही उसळ थोडी कोरडीच केली जाते.
वाढताना त्यावर कोथिंबीर पेरा.



मॅंगो राईस

साहित्य: 1 वाटी बासमती तांदूळ,
1 वाटी हापूस आंब्याच्या बारीक फोडी

1 वाटी साखर 3 चमचे
साजूक तूप 7 ते 8 लवंगा

15 ते 20 काजू आणि 1 वाटी
खोवलेल खोबर(ऐच्छिक)

कृती : कढईत तूप तापवून त्यात लवंगा
टाका , लवंगा फुलून आल्या की त्यात एक
वाटी धुवून निथळलेले बासमती तांदूळ
घालून मंद गॅसवर 5 मिनिटे परता आणि
2 वाट्या पाणी घालून कूकरमध्ये 2
शिट्ट्या द्या. कूकर गार झाल्यावर भात
परातीत काढून गार करून घ्या आता
त्यात एक वाटी साखर आणि एक वाटी
आंब्याचे काप (तुपावर खमंग परतलेले
काजू, 1 वाटी खोबर) घालून छान एकत्र

करा. खालील तीन पैकी एका पद्धतीने
भात करू शकता.

1.निर्लेप पॅनमध्ये घालून मंद आचेवर
साधारण 10 ते 12 मिनिटे शिजू द्या.

किंवा 2.काचेच्या बाउलमध्ये घालून
मायक्रोवेव ओवनमध्ये 2-2 मिनिटांनी
हलवून 6 ते 8 मिनिटे ठेवू शकता.

किंवा 3.तयार मिश्रण पुन्हा कुकरमध्ये
ठेवून 1 शिट्टी देऊ शकता.

हा भात 3 तास तरी मुरू दिल्यास
स्वादिष्ट लागतो.



फोडणी भात (वेगळा प्रकार)

साहित्य : 1 वाटी भात (शिळा सुद्धा चालेल)

दीड चमचे साजूक तूप

½ चमचा जिरं

2 हिरव्या मिरच्या

¼ वाटी दाण्याचे कूट

¼ चमचा साखर (ऐच्छिक)

मीठ

कृती : कढई तापल्यावर त्यात साजूक तूप घाला, जिरं, मिरचीचे तुकडे घालून फोडणी करा, त्यात भात मोकळा करून घालावा, परत, त्यात मीठ, हवे असल्यास

साखर घालून परतावे व नंतर दाण्याचे कूट घालून जरा परतून गॅस बंद करावा.

हा भात साबुदाण्याच्या खिचडी सारखा लागतो.



कोबीचे मुठीये

साहित्य : अर्धा पाव चिरलेला

कोबी ½ वाटी

ज्वार/बाजरी/तांदूळ पीठ

¼ वाटी बेसन 1 चमचा

साखर 2 चमचे तीळ

½ चमचा ओवा 3 चमचे

तेल 1 चमचा आंबट दही

मीठ, मोहरी, जिरं, तिखट,
हळद, कोथिंबीर

कृती : एका बाऊलमध्ये बारीक

चिरलेला कोबी, दही, साखर,

तिखट, मीठ, हळद, ओवा, 2

चमचे तेल छान एकत्र करा आणि

5 मिनिटे राहू द्या. त्यात हळू हळू ज्वार/बाजरी/तांदूळ पीठ व बेसन घाला आणि हलक्या हातांनी मिक्स करा. हलक्या हातांनी रोल करा. हे रोल ताटाला तेल लावून त्यात ठेवून कुकरमध्ये वाफवून घ्या. थंड झाल्यावर गोल चकत्या करा. आता तेलावर मोहरी, जिरं, हिंंगाची फोडणी करा. त्यात तीळ घाला तीळ तडतडले कि त्यावर मुठीय घालून परता. कोथिंबीर घालून सर्व्ह करा.

ता. क. : ह्याच प्रकारे मेथी किंवा दुधीचे पण मुठीये करू शकता.



मुगडाळीचा परोठा

साहित्य : 1 वाटी कणीक

1 वाटी मुगडाळ

1 चमचा जिरे पावडर

मीठ, हळद, तिखट किंवा

मिरपूड, तेल

कृती : मुगडाळ धुवून दुप्पट पाणी
घालून कुकरमध्ये शिजवून घ्या.

कुकर गार झाल्यावर डाळ बाहेर
काढून ठेवा. गार झाल्यावर त्यात

मीठ, तिखट किंवा मिरेपूड,

हळद, जिरेपूड घालून छान मळून

घ्या. डाळ जर मऊसर वाटत

असेल तर कढईत परतून कोरडी
करा.

कुकरमध्ये डाळ शिजायला ठेवतो
तेव्हाच 1 वाटी कणीक नेहमी
प्रमाणे भिजवून मळून ठेवा
म्हणजे ती मुरेल.

आता कणकेची लाटी थोडी लाटून
त्यात मुगडाळीचे सारण भरून
पोळी लाटा व तेलावर परता.



आमसुलाची चटणी

साहित्य ; 8 आमसुले

अर्धा चमचा जिरं

4 चमचे गूळ

मीठ

कृती ; थोडया पाण्यात आमसुल
तासभर भिजवून ठेवावीत. नंतर
आमसुल, मीठ, जिरं, गूळ घालून
मिक्सर मध्ये वाटून एकजीव
करावे

नोट ; आपल्याकडे ही चटणी
श्राद्धालाच केली जाते, परंतु
आमसुलामुळे ती पित्ताशमक
आहे.

मुगडाळीच्या परोठ्या बरोबर
किंवा घावना बरोबर चविष्ट
लागते.

आमसूलाचे सार

साहित्य : 3 आमसूलं

पाव वाटी किसलेल सुक
खोबरं

चवीनुसार मीठ व साखर
फोडणीसाठी 1 चमचा

तूप, जिरं, हिंग कढीलींब व
हिरवी मिरची

कृती : खोबरं आणि आमसुले थोड
पाणी घालून छान वाटून घ्या.

आता एका भांड्यात तुपावर

जिरं, हिंग, मिरची व

कढीलींबाची पाने घालून फोडणी

करा, त्यात आमसुल व

खोबऱ्याची पेस्ट घाला.

चवीनुसार मीठ व साखर घाला,
4 वाट्या पाणी घालून उकाळा.
गरमागरम सर्व्ह करा

नोट : थंडीत मसाले भात किंवा
खिचडी बरोबर हे सार छान
लागते.

मटकी भात

साहित्य : 1 वाटी मोड आलेली
मटकी

1 वाटी तांदूळ

2 तमाल पत्र

आलं मिरची पेस्ट

फोडणीसाठी तेल,

मोहरी, हिंग, हळद

वरून घालायला खोबर
व कोथिंबीर

कृती : तेलावर मोहरी, हिंग,
हळदीची फोडणी करून त्यात
तमाल पत्र , आलं-मिरची पेस्ट
तसेच मोड आलेली मटकी व

धुतलेले तांदूळ घालून 2 ते 3
मिनिटे परतून चवीनुसार मीठ व
तांदूळाच्या 3 पट पाणी घालून
कुकरमध्ये 3 शिट्ट्या कराव्यात,
खोबर, कोथिंबीर घालून भात
सर्व्ह करावा.

ता.क. : हा भात फजिता किंवा
अंबोणी बरोबर चविष्ट लागतो.



आंबोणी

साहित्य : मध्यम आकाराची अर्धी
कैरी

5 वाट्या ताक

6 ते 8 चमचे साखर

मीठ

फोडणीसाठी 1 चमचा

तूप, अर्धा चमचा जिरं, चिमूटभर

हिंग, 2 हिरव्या मिरच्या

कृती : कैरी उकडून गर काढून
घ्या. त्यात साखर व मीठ घालून
मिक्सर मधून एकजीव करून
घ्या. त्यात ताक घाला. वरून
तूपाची जिरं, हिंग, हिरवी

मिरचीचे तुकडे घालून फोडणी
घाला. आंबोणी गरम करू नये.

नोट : मटकी भात, मसाले भात
किंवा खिचडी बरोबर आंबोणी
टेस्टी लागते.



दूधपाक

साहित्य : 1 लिटर दूध

½ वाटी बासमती

तांदूळ

1 वाटी साखर

½ चमचा वेलचीपूड

थोड केसर व चारोळी

(ऐच्छिक)

कृती : बासमती तांदूळ धुऊन,

निथळून ठेवा. 1 लिटर दूध

तापवून घ्या. त्यात तांदूळ घालून

मंद आचेवर ठेवा. अधून मधून

ढवळत रहा साधारण ½ तासाने

तांदूळ शिजून छान मऊ होतात.

त्यानंतर त्यात 1 वाटी साखर
घालून 5 ते 7 मिनिटे उकळू द्या.

थंड झाल्यावर त्यात वेलचीपूड,
केसर व चारोळी घाला. थंड सर्व्ह
करा.

नोट : मोठ्या कुकरमध्ये मंद
आचेवर दूध आणि निथळलेले
तांदूळ एकत्र शिजायला लावू
शकता. नेहमी प्रमाणे तीन
शिट्ट्या झाल्या की खीर तयार
.... पण मिश्रणाच्या प्रमाणात
कुकर मोठा हवा, नाहीतर दूध
शिटीतून बाहेर येते.



चणाडाळीची चटणी

साहित्य ; ½ वाटी चणाडाळ

3 हिरव्या मिरच्या

½ इंच आल

चवीपुरते मीठ

¼ वाटी दही

½ चमचा जिरं

फोडणीसाठी तेल, मोहरी,
हिंंग, हळद.

कृती : चणाडाळ धुवून साधारण

3 तास भिजवा. आता डाळ

उपसून मिक्सरमध्ये घाला, त्यात

हिरव्या मिरचीचे तुकडे, आलं,

जिरं व दही घालून जाडसर

वाटा. बाउलमध्ये हे मिश्रण

काढून त्यात चवीनुसार मीठ

घाला, वरून तेलाची मोहरी,

हिंंग, हळद घालून फोडणी करा.



भोपळ्याच्या सालीची चटणी

साहित्य: भोपाळ्याचा कीस

चणाडाळ

हिरवी मिरची

मीठ

लिंगू

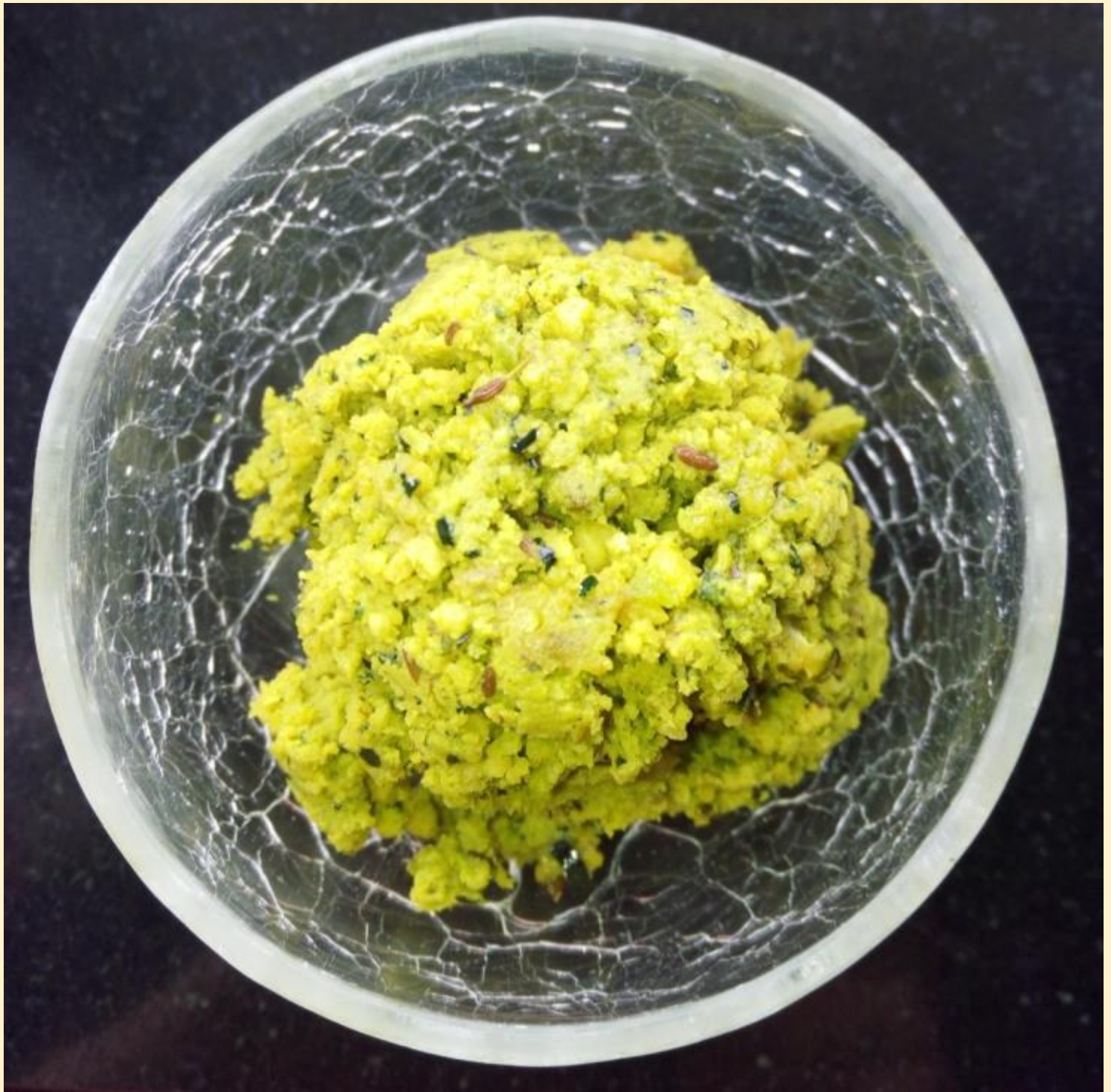
फोडणीसाठी तेल, जिरं,

हळद

कृती : चणाडाळ दोन ते अडीच

तास भिजवून, उपसून घ्या.

भोपळा धुवून किसून घ्या. आता कढईत तेल गरम झाल्यावर त्यात जिरं, हळद घालून, त्यात भोपाळ्याचा कीस आणि भिजवलेली चणाडाळ घालून मंद आचेवर 10 मिनिटे परता. त्यात मीठ घालून मिक्सर मध्ये फिरवा. वरून लिंगू पीळा.



काला

साहित्य : 4 शिळ्या पोळ्या

1 वाटी ताक

मीठ

तिखट

चिमुटभर साखर

फोडणीसाठी तेल,

मोहरी, हींग

कृती : पोळ्या मिक्सरला लावून बारीक करून घ्या. कढईत तेल तापले कि मोहरी, हींगाची फोडणी करा. त्यात वाटीभर ताक, मीठ, साखर आणि तिखट घाला. ताक फूटले तरी काही हरकत नाही. उकळी आली कि त्यात कुस्करलेल्या पोळ्या घाला. 2 मिनिटे झाकून ठेवा. एक वाफ आली कि झाला काला तयार.



एकत्र पिठलंभात

साहित्य : 1 वाटी तांदूळ

1 वाटी बेसन

4 लवंगा

10 काळीमिरी

मीठ

तिखट

साखर (ऐच्छिक)

फोडणी साठी 1 चमचा

तूप , जिरं, हिंग

कृती : कुकरमध्ये दुप्पट पाणी घालून 1 वाटी तांदूळाचा भात शिजवून घ्या. दुसरीकडे 1 चमचा तुपात अनुक्रमे जिरं, लवंगा, मिरीदाणे, हिंग घालून फोडणी करा, त्यातच बेसन घालून खमंग भाजून गार करा.

कुकरमधील भाताची वाफ जिरली की बाहेर काढून जरा गार करा, आता बेसनात दीड वाटी पाणी व मीठ, तिखट, चमचाभर साखर घालून छान पेस्ट करा आणि ती भातात मिसळा. भात कुकरला लावून 1 शिट्टी द्या.

नोट : भात पातेल्यात सूटा शिजवून त्यात बेसनाचे मिश्रण घालून हा भात केला जातो, पण पातेल्यात खाली लागायची शक्यता असते.

त्यामुळे वरील पद्धत सुटसुटीत आहे.



गव्हाची उसळ

साहित्य :

1 वाटी गहू

फोडणीसाठी तेल, मोहरी,

2 चमचे गरम मसाला

हींग, हळद, तिखट, चिंच, गूळ,

मीठ, कोथिंबीर

कृती : गहू धुवून 1 तासभर भिजवून ठेवा, निथळून मिक्सरवर स्लो फिरवा त्यामुळे त्याची साल सुटतील. आता गहू थोडा वेळ पसरून ठेवा, त्या नंतर पाखडून घ्या. (काही शहरांमध्ये असे खिरीचे -सडलेले- गहू मिळतात) आता गहू भाजून कुकर मध्ये 3 ते 4 शिट्ट्या होऊ द्या. गार झाल्यावर तेल, मोहरी, हींग, हळदीची फोडणी करून त्यात शिजलेले गहू घाला. त्यात चिंचेचा कोळ, तिखट, गरम मसाला तसेच चवीनुसार मीठ व गूळ घालून मंद आचेवर 10 मिनिटे शिजू द्या. कोथिंबीर घालून सर्व्ह करा.

ता. क. : ही उसळ आंबट गोड केली जाते आणि नुसती डिश मध्ये घेऊन खाल्ली जाते, पण थोडी झणझणीत करून फरसाण व कांदा घालून पण खाऊ शकता.



सुरणाचा छुंदा

साहित्य ; ¼ किलो सुरण

धणे-जिरे पावडर, चिंच, गूळ, मीठ, तिखट, कोथिंबीर

फोडणीसाठी तेल, मोहरी, हिंग

कृती ; सुरणाची साल काढून चिरून, थोडी हळद आणि चिंचेचा थोडा कोळ घालून, कुकरमध्ये मऊ शिजवून घ्या.

थंड झाल्यावर त्यात चिंचेचा कोळ , गूळ, मीठ, 1 चमचा धणे-जिरे पावडर, तिखट घालून छान मिक्स करा आणि वरून तेलाची मोहरी, हिंग, हळद घालून फोडणी करा. त्यावर चिरलेली कोथिंबीर पेरा.



पिकलेल्या केळ्यांची भाजी

साहित्य ; 3 पिकलेली केळी

1 चमचा तूप

1 हिरवी मिरची

¼ लिंबू

मीठ, साखर, जिरं

कृती ; कढईत तूप गरम करून त्यात जिरं, हिरवी मिरची घालून फोडणी करा त्यात पिकलेल्या केळ्याचे काप, मीठ, 1 चमचा साखर घालून फक्त 2 ते 3 मिनिटे गरम करून उतरून लिंबू पिळून गरमच सर्व्ह करा.

नोट; कधीतरी अचानक पाहुणे येतात किंवा भाजी कमी वाटते तेव्हा करण्यासाठी हा उत्तम पर्याय आहे.



खजुराचे क्रिस्पि मोदक

साहित्य;

1 वाटी खजूर

1 चमचा तूप

¼ वाटी राजगिऱ्याच्या लाहया

¼ वाटी डेसिकेटेड कोकोनट

1 वाटी भाजलेले शेंगदाणे

½ वाटी साखर

¼ चमचा वेलची पावडर

कृती ; भाजलेले शेंगदाणे सोलून घ्या. आता कढईमध्ये ½ वाटी साखर घ्या, त्यात साखर भिजेल एवढं पाणी व वेलची पावडर घाला आणि पक्का पाक करा. त्यात शेंगदाणे घालून परता. मिश्रण कोरड होत आले की दाणे ताटात पसरून मोकळे करा.

आता तूप तापवून त्यावर बिया काढलेला खजूर छान परतून मऊ करून थंड करा.

खजूर, राजगिऱ्याच्या लहया, डेसिकेटेड कोकोनट व वेलची पावडर

एकत्र करून मळून घ्या. ह्या मिश्रणाची पारी करून त्यात 5 ते 7

शेंगदाणे भरून मोदक करा.



कढई केळा केक

साहित्य : 2 पिकलेली केळी

$\frac{3}{4}$ वाटी साखर

1 वाटी बारीक रवा

$\frac{1}{2}$ वाटी गव्हाचे पीठ

$\frac{1}{2}$ चमचा खायचा सोडा

$\frac{1}{4}$ वाटी दही

3 ते 4 चमचे तेल किंवा तूप

कृती: केळी सोलून तुकडे करून मिक्सरला लावून पेस्ट करून घ्या.

त्यातच दही, 2 चमचे तेल/ तूप घालून मिक्सरला फिरवून एका भांड्यात

काढून घ्या. त्यात कणीक आणि रवा घालून छान एकत्र करा. 15 मिनिटे

बाजूला ठेवा. आता मिश्रणात सोडा घालून छान फेसून घ्या. कढईत $\frac{1}{4}$

चमचा तेल घालून एक डावभर पीठ हळूच सोडा आणि मंद गॅसवर कढई

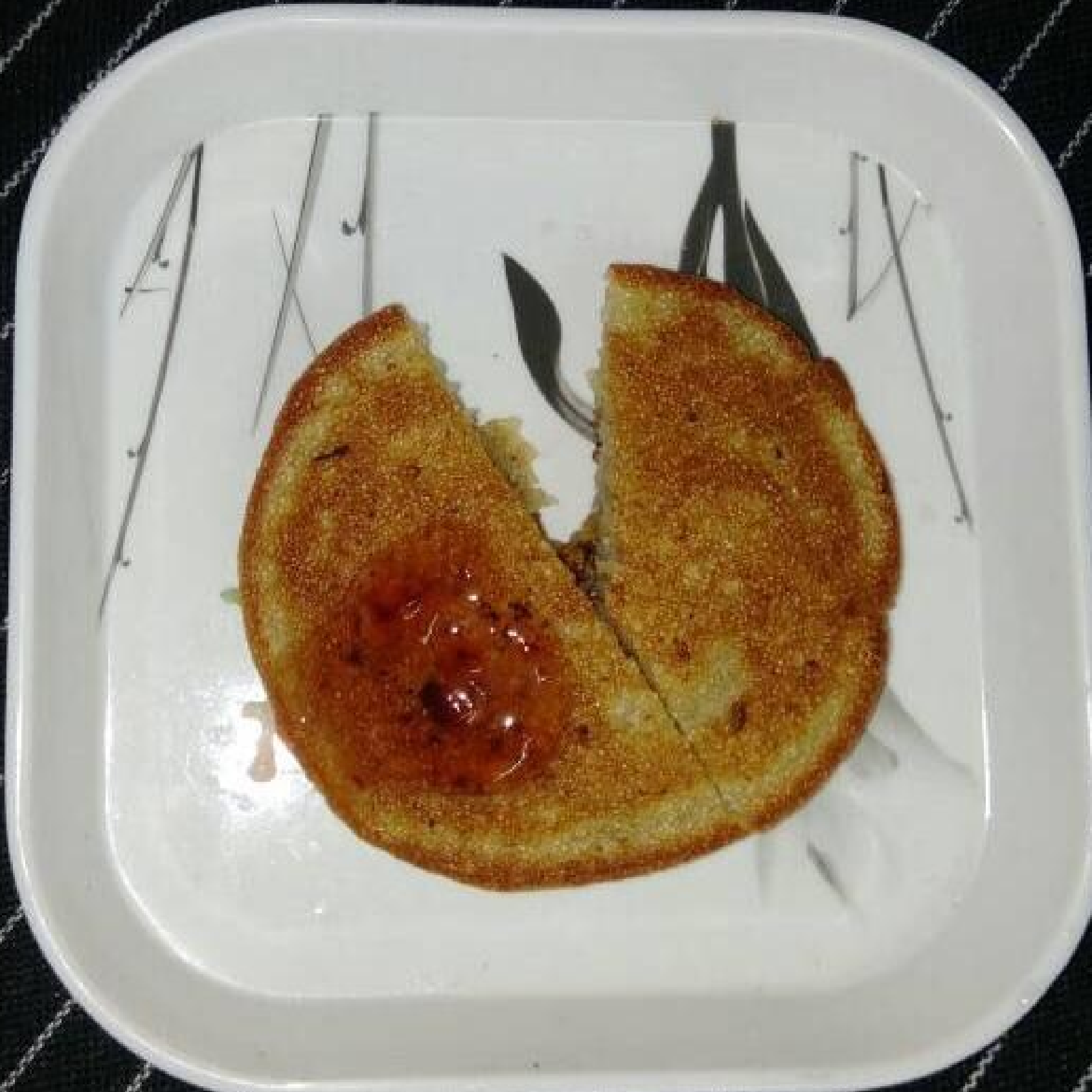
झाकून ठेवा. साधारण 4 ते 5 मिनिटांनी अंदाज घेऊन खालचा भाग

गुलाबी झाला असल्यास आणि वरचा भाग कोरडा झाला असल्यास

भातवाढण्याने केक पालटा करा. परत अंदाजे 3 मिनिटांनी उतरून घ्या.

नोट : केळ्याचा छान सुवास घरभर पसरल्याने हा खाऊ पटकन संपतो.

ह्या पिठाचे आप्पे पण छान होतात. आंब्याच्या सीझनमध्ये केळ्या ऐवजी आंब्याचा रस घालून पण लज्जत वाढवता येते.



सुरण शेरड्याची भाजी

साहित्य; ¼ किलो सुरण

चिंच, गूळ, मीठ

फोडणीसाठी तेल, हळद, हिंग, तिखट

आणि 1 वाटीभर शेरडे

शेरडे : 1 वाटी बेसन, 1 चमचाभर तेल, हळद, हिंग, मीठ आणि तिखट घालून घट्ट पीठ भिजवा. छान मळून साधारण बोट्टा एवढा पातळ लांबट रोल करून एक-एक इंचाचे तुकडे करून तेलात तळून घ्या. ह्याला शेरडे म्हणतात.

कृती : सुरणाच्या फोडी करून कुकरमध्ये वाफवून घ्या.

पातेल्यात तेलाची मोहरी, हिंग, हळद घालून फोडणी करून त्यात सुरणाच्या उकडलेल्या फोडी घाला, त्यात मीठ, चिंच, गूळ आणि वाटीभर पाणी घालून उकळू द्या. छान उकळी आली की त्यात शेरडे सोडा आणि ते मऊ होईपर्यन्त उकळा.



शेरड्याची आमटी

साहित्य : 1 वाटीभर शेरडे

1 चमचाभर बेसन

वाटणासाठी जिरं, खोबरं, मिरची

चिंच, गूळ, मीठ

1 वाटी उकडलेले शेंगदाणे

फोडणीसाठी तेल, हळद, हिंग, कढीलिंबाची पानं, तिखट

कृती: पातेल्यात तेलाची मोहरी, हिंग, हळद व कढीलिंबाची पानं घालून

फोडणी करा, त्यात उकडलेले शेंगदाणे, जिरं, खोबरं, मिरचीची पेस्ट,

मीठ, चिंच, गूळ आणि वाटीभर पाणी घालून उकळू द्या. त्यातच 1

चमचा बेसनाची पेस्ट घाला आणि 3 वाट्या पाणी घाला, छान उकळी

आली की त्यात शेरडे सोडा आणि ते मऊ होईपर्यन्त उकळा. वरून

चिरलेली कोथिंबीर पेटा. साध्या भाताबरोबर ही आमटी छान लागते.

नोट : चणाडाळ 2 तास भिजवून किंवा मोड आलेल्या मटकीची किंवा डाळिंब्यांची पण अशी आमटी छान लागते.



भोपळ्याच्या पुऱ्या :

¼ किलो लाल भोपळा चिरून, उकडून गार झाल्यावर त्यात 2 वाड्या गव्हाचे पीठ, मीठ, हळद, जिरे पावडर, मिरे पावडर, 2 चमचे तीळ आणि तेलाचे मोहन घालून घट्ट कणीक भिजवून, मळून, पुऱ्या लाटून तळा.

कोकणात यांनाच वडे असे म्हणतात आणि हे सणावाराला करतात.



सोयाबीनची मिसळ

साहित्य : 1 वाटी सोयाबीन

2 कांदे

2 टोमॅटो

1 चमचा किचन किंग मसाला

मीठ

कोथिंबीर लिंबू

फोडणीसाठी तेल, मोहरी,

हिंग, हळद

2 वाट्या शेव

कृती : सोयाबीन धुवून रात्री भिजवून ठेवा. (साधारण 12 तास भिजवावेत)

सकाळी थोडं मीठ घालून कुकरमध्ये 4 ते 5 शिट्ट्या होईपर्यन्त शिजू द्या. (कुकर गार झाल्यावरच झाकण उघडा म्हणजे सोयाबीन छान शिजतात)

कढईत तेलावर लांबट चिरलेला कांदा परता, कांदा गुलाबी झाल्यावर त्यात बारीक चिरलेला टोमॅटो घालून परता. त्यातच किचनकिंग मसाला घाला. थंड झाल्यावर मिक्सरला लावून पेस्ट करून घ्या. आता एका भांड्यात तेल, मोहरी, हिंग, हळदीची फोडणी करून त्यात कांदा-टोमॅटोची पेस्ट घाला, थोडं परतून त्यात उकडलेले सोयाबीन घालून छान शिजू द्या.

सर्व्ह करताना प्लेटमध्ये सोयाबीनची उसळ घाला, त्यावर बारीक चिरलेले कांदा-टोमॅटो, शेव व कोथिंबीर घाला. ऐनवेळी लिंबू पिळून मिसळीचा आस्वाद घ्या.



पेपर फ्रॉ
वा टोमेटो
मिनी मीटर

लेखिकेचा परिचय

सौ.मोहिनी मिलिंद काळे (माहेरच्या मोहिनी टिल्लू) ह्यांचा जन्म व शिक्षण गुजरातमधील दाहोद येथे झाला. B.Sc., B.Ed.. केल्यानंतर त्यांनी अहमदाबाद तसेच मुंबई येथे भारतीय रिझर्व बँक मध्ये 27 वर्षे नोकरी करून स्वेच्छा निवृत्ती घेतली.



आईची स्वयंपाकाची आवड त्यांना वारशात मिळाली. सहवासात येणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीची कौतुकाची थाप मिळत गेली. कालानुरूप तरुणांना आवडणारे तसेच आरोग्यदायी पदार्थ करित त्यांनी काही पाककला स्पर्धांमध्ये भाग घेतला. जानेवारी 2015 मध्ये डोंबिवलीत झालेल्या स्पर्धेत शेफ श्री. प्रसाद कुलकर्णी ह्यांच्या हस्ते बक्षीस मिळाल्यावर त्यांचा उत्साह अधिकच वाढला .

पुण्यात आल्यावर ई साहित्य प्रतिष्ठानच्या पाककला विभाग सुरू करावा म्हणून त्यांनी संपर्क साधला व लगेचच पहिले पुस्तक तयार केले. त्यांचे पाककलेबद्दलचे हे पहिलेच पुस्तक आहे.

सौ. मोहिनी मिलिंद काळे

पत्ता : 35, शिव पॅलेस , आनंदनगर ,सनसिटी रोड , पुणे.

फोन : 9324756797

पाककलाकारांना आवाहन

मैत्रिणींनो आणि मित्रांनो.

आपण असेच काही नवनवीन पदार्थ बनवता का? स्वतःचे प्रयोग करता. नवनवीन पाकक्रिया शिकण्याची आवड आहे. काही भारी भारी टिप्स आहेत तुमच्याकडे. मग त्याच गोष्टी मराठीत टाईप करून आम्हाला मेल करा. आपण त्या तुमच्या नांवासह प्रकाशित करू. फोटो पाठवायला विसरू नका मात्र. स्वतःचे आणि पाककृतींचे.

आधीच धन्यवाद!

टीम ई साहित्य

esahity@gmail.com

www.esahity.com

ई पुस्तके • ई साहित्य • ई पुस्तके • ई साहित्य

ई

साहित्य
प्रतिष्ठान

www.esahity.com
esahity@gmail.com

ई साहित्य • ई पुस्तके • ई साहित्य • ई पुस्तके