

डॉ. सुजाता चव्हाण

राजेश्री शिंपी



खाऊ आनंदे



खाऊ आनंदे

खाऊ आनंदे

डॉ.सुजाता चव्हाण राजेश्री शिंपी



ई साहित्य प्रतिष्ठान



ई साहित्य प्रतिष्ठान



खाऊ आनंदे

खाऊ आनंदे

पाककला

लेखिका : डॉ सुजाता चव्हाण,

Asst.prof.

Advanced centre for women studies

Tata Institute for Social Ssciences

drsujatachavan61@gmail.com

राजेश्री शिंपी

rajeshmp211@gmail.com

9167067689

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



ई साहित्य प्रतिष्ठान



खाऊ आनंदे

प्रकाशन : ई साहित्य प्रतिष्ठान

www.esahity.com

esahity@gmail.com

9869674820



प्रकाशन : ३ जुलै २०१६

©esahity Pratishthan®2016

- 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.



ई साहित्य प्रतिष्ठान



पाककला

पाककलेहून श्रेष्ठ कला जगात नाही आणि शेतीहून श्रेष्ठ विज्ञान नाही. कारण अन्न हेच पूर्णब्रह्म आहे. मानवाने आपली खरी प्रगती केली आणि इतर प्राण्यांहून वेगळा बनला तो शेती मुळे, अन्नाचे विविध प्रकार शोधल्यामुळे, अन्नाची साठवण, सुरक्षा आणि टिकवण्याच्या पद्धतींमुळे. अन्न शरीराला पोषण देतं, पोटाला आराम देतं आणि जिभेला आनंद देतं. आणि उत्तम जेवण तर डोळे, नाक आणि जीभ या तिन्हींना आनंद देतं. म्हणून तर ते कलेच्या पातळीवर पोहोचतं.

संगीतात जशी घराणी आहेत, चित्रकलेत जसे पंथ आहेत, तसेच पाककलेमध्येही प्रकार आहेत. काहींना जगभरच्या आणि देशभरच्या नवनवीन पाककृतीं बनवण्यात आनंद मिळतो. तर काही कलाकार अगदी साधी पोळीभाजी आणि वरणभाताला अशी चव आणतात की रसिक खवैय्या बोटं चाटत रहातो. साधी चटणी, इडली किंवा डोसा उत्तम बनवणं हे सुद्धा खायचं काम नाही. वर्षभर करकरीत रहाणारं लोणचं, किंवा जिभेवर ठेवताच वितळणारी अरळ चकली बनवायला तपश्चर्याच लागते. कोणती भाजी किती ढवळावी आणि आंच किती मंद किंवा तेज ठेवावी हे सायन्सच आहे. अगदी साधी पोळी गोल गरगरीत, मऊशार रेशमासारखी बनवणं हे पैठणी विणण्याइतकंच कठीण आणि लाखातल्या एकालाच जमणारं आहे. सळसळीत पण मऊ भात जमला की पहिल्या घासालाच भूक दुप्पट होते.





खाऊ आनंदे हे पुस्तक अगदी प्राथमिक रोजचे पदार्थ कसे बनवावे हे सांगणारं पुस्तक आहे. यात अगदी साध्या गोष्टी म्हणजे भात, पोळी, रस्सा, चटणी, सूप, आणि लाडू वगैरेंसारखे सुमारे दोनशे पदार्थांच्या कृती दिल्या आहेत.

पुस्तकाच्या लेखिका डॉ. सुजाता चव्हाण आणि राजेश्री शिंपी या सुविद्य आणि त्यांच्या क्षेत्रातल्या मान्यवर आहेत. हे पुस्तक त्यांच्या छंदातून जन्माला आलं. ई साहित्यच्या पाककला विभागाला सौ. मोहिनी काळे यांनी चालना दिली आणि आता या विभागाला गती येत आहे. लवकरच पाककलेवरची सुमारे अर्धा डझन पुस्तके आम्ही सादर करणार आहोत. आपणही या पुस्तकांसाठी आपल्याकडच्या पाककृती किंवा टिप्स पाठवू शकता.

जसजशा स्त्रिया विविध क्षेत्रांमध्ये नांवारुपाला येत आहेत, तसतसे किचनमध्ये पुरुषांचा वावर सुरु झाला आहे आणि पाककलेचा आनंद ते घेऊ लागले आहेत. अशावेळी ही पुस्तक मालिका त्यांना उपयोगी पडेलच. आम्हाला वाचकांच्या प्रतिक्रियांची आस आहे. पुस्तक वाचा आणि कळवा. कसं वाटल, अजून काय हवं वगैरे.

धन्यवाद

आपले विश्वासू

टीम ई साहित्य





खाऊ आनंदे

आम्हाला 'माणूस' म्हणून घडवणाऱ्या
आमच्या परमप्रिय आई व आण्णांस
कृतज्ञतापूर्वक अर्पण.



ई साहित्य प्रतिष्ठान



मनोगत

खाणे व खाऊ घालणे हे खूप आनंददायी असते. आपण सर्व खटाटोप करतो ते पोटासाठी/ खाण्यासाठी. बऱ्याचदा रोजच्या व्यापातून स्वयंपाकात मन रमवल्याने थोडा विरंगुळा मिळतो. आम्ही रोजच्या कामकाजातून जेव्हा स्वयंपाकघरात शिरतो तेव्हा खरंच खूप मजा वाटते/ रिलॅक्स वाटते. नवनवीन काही करण्याचा कसही लागतो.

नवोदित लग्न झालेल्या मुलींना सोप्या, सुटसुटीत, झटपट होणाऱ्या पाककृती मदत करतील तसेच रोजच्या खाण्यात थोडा फरक करून नवनवीन पदार्थ बनवणे सोपे जाईल. शिक्षणाच्या, नोकरीच्या निमित्ताने एकटे रहाणाऱ्या मुला-मुलींनाही ह्या पुस्तकाच्या मदतीने रोजच्या खाण्यात बदल करता येईल हे सूत्र मनात धरून हे पुस्तक तयार केले आहे.





सकाळचे खाणे, दुपारचे जेवण, संध्याकाळचे खाणे ह्यांचा प्रामुख्याने विचार करून स्नॅक्स, जेवणातील भाज्या, भाताचे व पोळ्यांचे प्रकार, सूप, कोशिंबीर अशी वर्गवारी केली आहे.

आशा आहे की आपण हे पदार्थ स्वतः बनवून खाल व खाऊ घालाल. चला तर मग खाऊया व खाऊ घालूया आनंदे.

डॉ.सुजाता चव्हाण

राजेश्री शिंपी





अनुक्रम.

१. नाशत्याचे प्रकार

२. भाज्यांचे प्रकार

३. भाताचे प्रकार

४. पराठे, पुरी, पोळ्यांचे प्रकार

५. कोशिंबीर / रायते, लोणचे / चटणीचे प्रकार

६. सूप्सचे प्रकार

७. गोड पदार्थ





खाऊ आनंदे

१. नाश्याचे प्रकार



ई साहित्य प्रतिष्ठान



रवा ईडली

साहित्य: जाड रवा ३ वाटी, १ १/२
वाटी दही, लिंबू रस २ टीस्पून, खायचा
सोडा २ टीस्पून किंवा ईनो २ पॅकेट, १
टे.स्पून साखर, चण्याची डाळ १
टे.स्पून २ तास भिजवून, मटार १
टे.स्पून, हिरव्या मिरच्या ६ व लसूण
पाकळ्या ७-८ बारीक वाटून, मोहरी,
जीरे, कढीपत्ता, उडदाची डाळ १ टे.स्पून, तेल, मीठ २ टीस्पून.



रवा किंचीत कोमट होईपर्यंत भाजावा. ३ ते ४ वाटी पाणी कोमट करून घ्यावे.
रव्यामध्ये मीठ, साखर, सोडा/ईनो टाकून नीट मिक्स करून घ्यावे. १ टे.स्पून तेलात
मोहरी, जीरे, उडदाची डाळ, कढीपत्त्याची फोडणी करून वाटलेली मिरची लसूण
परतवून घ्यावे. मिक्स केलेल्या रव्यात दही, लिंबूरस, चणाडाळ, मटार, तयार फोडणी
व पाणी टाकून पीठ भिजवावे. पीठ थोडे घट्टसरच राहू द्यावे. ईडली पात्राला तेल
लावून ईडल्या १५-२० मिनीटे वाफवून घ्याव्यात.





ईडली/डोसा

साहित्य: १ वाटी पांढरी उडीद डाळ, २ १/२ वाटी उकडा तांदूळ, (उकडा + परिमल सम भागात घेतले तरी चालतील), तेल, चणाडाळ १ टे.स्पून, मीठ.

तांदूळ व उडीद डाळ व चणाडाळ ४-५ तास वेगवेगळे भिजत ठेवावेत. नंतर एकत्र वाटून घ्यावे. ईडली साठी थोडे रवाळ ठेवावे. डोसा करण्यासाठी थोडे बारीक वाटावे. नंतर त्यात २ १/२ टीस्पून मीठ व १ टे.स्पून तेल टाकून नीट कालवून ७-८ तास फुगण्यासाठी ठेवावे. पीठ व्यवस्थित फुगल्यावर ईडली किंवा डोसे करावेत.





रवा डोसा

साहित्य: बारीक रवा २५० ग्रॅम्स, बेसन २ टे.स्पून, तांदूळ पीठ २ टे.स्पून, दही १ वाटी, हिरवी मिरची ५, लसूण ५ पाकळ्या, जीरे, मोहरी, मीठ, तेल, गाजर किसून १/२ वाटी, कोथिंबीर किंवा पालक चिरून १/२ वाटी.

हिरवी मिरची व लसूण वाटून घ्यावे. १ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, वाटलेली मिरचीची फोडणी करून घ्यावी. रव्यात २ १/२ टीस्पून मीठ, बेसन, तांदूळ पीठ, गाजर, कोथिंबीर/पालक टाकून कालवून घ्यावे. दही टाकून त्यात फोडणी टाकावी. गरजेप्रमाणे (साधारण २ ते २ १/२ वाटी) पाणी टाकून पीठ भिजवावे. ५ मिनीटे ठेऊन लगेच डोसे करावेत.





मिश्र डाळ्यांचा डोसा

साहित्य: उडीद डाळ, चणाडाळ, मुगडाळ, मसूर डाळ, तूर डाळ प्रत्येकी १ वाटी, दही १/२ वाटी, हिरवी मिरची ६-७, लसूण पाकळ्या ६, आले १/२ इंच, जीरे, ओवा, हिंग, मीठ, तेल, कोथिंबीर आवडीप्रमाणे. मुगडाळ व उडीद डाळ सालासकट घेतली तरी चालेल.

सर्व डाळी समप्रमाणात घेऊन ४ तास भिजवत ठेवाव्यात. नंतर वाटताना त्यात मिरची, लसूण, आले, जीरे टाकून वाटून घ्यावे. त्यात २ टीस्पून मीठ, १ टे.स्पून तेल, १ टीस्पून ओवा, कांदा, १/२ टीस्पून हिंग दही व पाणी टाकून भिजवून कोथिंबीर टाकून डोसे करावेत.

थोडे घट्ट ठेऊन कांदा घालून भजीपण तळता येतील.





मिश्र पीठांचा डोसा

साहित्य: ज्वारी, बाजरी, नाचणी, तांदूळ, गहू, यापैकी सर्व किंवा असतील ती पीठे प्रत्येकी १ वाटी, बेसन १/२ वाटी, दही १/२ वाटी, १ कांदा बारीक चिरून, (आवडीप्रमाणे कोबी, फ्लॉवर टाकता येईल)हिरवी मिरची ६-७, लसूण पाकळ्या ६, आले १/२

इंच, जीरे, ओवा, हिंग, मीठ, तेल, कोथिंबीर आवडीप्रमाणे.

मिरची, लसूण, आले, जीरे वाटून घ्यावे. सर्व डाळींचे पीठ समप्रमाणात घेऊन त्यात वाटलेली मिरची, २ टीस्पून मीठ, १ टे.स्पून तेल, १ टीस्पून ओवा, कांदा, १/२ टीस्पून हिंग दही व पाणी टाकून भिजवून डोसे करावेत.

(कुठलेही डोसे तव्यावरून नीट निघत नसतील तर पीठात १ टे.स्पून बेसन टाकावे व मिक्स करून डोसा करावा. प्रत्येक डोसा काढल्यावर तवा ओल्या कापडानी पुसून घ्यावा.)





ढोकळा

साहित्य: बेसन १२५ ग्रॅम्स(सव्वा वाटी), लिंबूफुल ५ ग्रॅम(१ टी.स्पून), मीठ ५ ग्रॅम(१ टी.स्पून), साखर २० ग्रॅम्स, इनो १ पॅकेट, बेकिंग पावडर १.२५ ग्रॅम(१/४ टी.स्पून), तेल ६ टी.स्पून. पाणी १ वाटी, मोहरी, मिरची, तीळ, कोथिंबीर.

बेसन, लिंबूफुल, साखर, इनो, बेकिंग पावडर, मीठ व्यवस्थित एकत्र करुन घेणे.

ढोकळा करण्याच्या पॅनला तेल लावून

घ्यावे. त्यात २ टे.स्पून तेल टाकावे.

पाणी टाकून मिक्स करावे. २ मिनीटे

ठेऊन परत हलवावे व पॅनमध्ये मिश्रण

टाकून १२-१५ मिनीटे वाफवावा.

३-४ टे.स्पून तेलात मोहरी, मिरचीचे

तुकडे, तीळीची फोडणी करावी. थोडे

मीठ टाकावे. तयार ढोकळ्यावर फोडणी ओतावी. कोथिंबीर बारीक चिरुन टाकावी.





कणिक धिरडे/ डोसा

साहित्य: कणिक १ वाटी, बेसन पाव वाटी, हिरवी मिरची २-३, लसून पाकळ्या २, जीरेच १/४ टे.स्पून, मीठ १/२ टीस्पून, तेल.

कणिक, बेसन एकत्र करावे. हिरवी मिरची, लसूण, जीरे वाटून घ्यावे. पिठात वाटलेला मसाला, मीठ व १ टीस्पून तेल टाकून थोडे थोडे पाणी टाकून डोसा करता येईल इतपत पातळ करावे. निर्लेप तव्यावर थोड्या तेलावर धिरडे करावेत. दोन्ही बाजूंनी खरपूस भाजावे.

कणिके ऐवजी तांदूळ/ ज्वारीचे पीठाचेही धिरडे करता येतील.





भगरीचा डोसा

साहित्य: भगर पाव किलो, सुरण चिरुन १ वाटी, जीरे, हिरवी मिरची ४-५, मीठ १ १/२ टीस्पून, तेल.

भगर ४ तास भिजवावी. सुरण उकडवून घ्यावे. भगर, हिरवी मिरची, जीरे मिक्सरवर वाटून घ्यावे. त्यात उकडलेला सुरण कुस्करून/किसून टाकावा. मीठ व १ टीस्पून तेल टाकून डोसा करता येईल इतपत पातळ करावे. निर्लेप तव्यावर डोसे करावेत.





हांडवा

साहित्य: तांदूळ १/२ वाटी, १/४ वाटी तूरडाळ, काळी उडीद डाळ, मुगाची सालाची डाळ, चणाडाळ, गहू प्रत्येकी १ टे.स्पून, ३/४ वाटी दुधीचा किस, १/४ वाटी आंबट दही, ३ टीस्पून तेल, २ टीस्पून लिंबूरस, १ १/२ टीस्पून साखर, १/४ टीस्पून तिखट, हळद, १ टीस्पून हिरवी मिरची, आल्याची पेस्ट, मोहरी, तीळ, ओवा, हिंग प्रत्येकी १/२ टीस्पून, चिमूटभर सोडा, मीठ १ टीस्पून.

डाळी, तांदूळ, गहू धुवून ४-५ तास भिजवून नंतर मिक्सरमधून वाटावे. त्यात दही टाकून फुगण्यासाठी ६-७ तास ठेवावे. दुधीचा किस, १ टीस्पून तेल, लिंबूरस, सोडा, साखर, तिखट, हळद, मिरची आले पेस्ट, मीठ टाकून मिक्स करावे.

पसरट नॉनस्टीक कढईत २ टीस्पून तेल टाकून मोहरी तडतडवून त्यात तीळ, हिंग, ओवा टाकून थोडे परतवावे. तयार मिश्रणातील अर्धे मिश्रण कढईत ओतावे. जाड थर होऊ द्यावा. झाकण ठेवून मंद गॅसवर ९ मिनीटे शिजवावे. बेस चांगला ब्राऊन झाला पाहिजे. दोन मोद्या स्टेप्युल्याच्या साह्याने उलटवून पुन्हा झाकण ठेवून ५-७ मिनीटे होऊ द्यावे. हांडवा थोडा थंड झाल्यावर चौकोनी आकारात वड्या कापाव्यात.





थालीपीठ

साहित्य: थालीपीठ भाजणी २ वाटी, मोठे कांदे २, कोथिंबीर १/४ वाटी चिरुन, मीठ

१ १/२ टीस्पून, तिखट २ टीस्पून, धणे-

जीरे पावडर १ टीस्पून, तेल, हळद.

कांदा बारीक चिरुन त्यात कोथिंबीर, मीठ,

तिखट, धणेजीरे पावडर, हळद टाकून

मिक्स करुन घ्यावे. त्यात भाजणी टाकून

गरजेप्रमाणे पाणी (१ १/२ वाटी लागते.)



टाकून भिजवावे. तव्यावर तेल टाकून थालीपीठ थापावे. झाकण ठेवून मंद गॅसवर

खरपूस भाजावे. एका बाजूने झाल्यावर उलटवून झाकण न ठेवता थोडे भाजावे.

(दुधीचा किस किंवा पालक टाकूनही थालीपीठ छान होते.)

भाजणी: तांदूळ १ किलो, काळी उडीद डाळ, गहू, बाजरी, ज्वारी प्रत्येकी पाव किलो,

तूरडाळ, मुगडाळ, पोहे २ प्रत्येकी २ टे.स्पून, धणे १०० ग्रॅम, जीरे २ टे.स्पून

सर्व वस्तू मध्यम आचेवर वेगवेगळ्या कोरड्या भाजाव्यात. थंड झाल्यावर मध्यम दळून

आणावे.





थालीपीठ मोकळे

साहित्य: थालीपीठ भाजणी १ वाटी, कांदा १ चिरून, हिरवी मिरची तुकडे ३, लसूण ४-५ पाकळ्या चिरून, तेल १ टे.स्पून, तिखट १ टीस्पून, मीठ ३/४ टीस्पून, कोथिंबीर, दही २ टीस्पून, साखर १/२ टीस्पून, हळद, मोहरी, जीरे, पाणी १ वाटी. तेलात मोहरी, जीरेची फोडणी करून त्यात हिरवी मिरची, लसूण लालसर झाल्यावे त्यात कांदा परतवावा. भाजणी टाकून मंद गॅसवर ब्राऊन रंग येईपर्यंत भाजावे. त्यात तिखट, मीठ, हळद, दही, साखर टाकून मिक्स करावे. पाणी टाकून झाकण ठेवून २-३ वाफा आणाव्यात. शेवटी कोथिंबीर टाकावी.





फ्रॅन्की

साहित्य: कोबी बारीक लांबट कापून ४ वाटी, गाजर किस १ वाटी, सिमला मिरची १ बारीक चिरून, बटाटे ४ उभे काप करून, गरम मसाला, आमचूर, चाट मसाला प्रत्येकी १/२ टीस्पून, मीरी पावडर १/४ टीस्पून, मीठ १/२ टीस्पून, तेल २ टीस्पून, टोमॅटो सॉस, चीज.

मैदा २ वाटी, तेल २ टीस्पून, मीठ १/४ टीस्पून एकत्र करून घट्ट पीठ भिजवावे.
१/२ तास भिजू द्यावे.

१ टीस्पून तेलावर बटाटे परतवून मीठ टाकून शिजवून बाजूला काढून घ्यावे. १ टीस्पून तेलावर कोबी, गाजर, सिमला मिरची परतवून त्यात गरम मसाला, आमचूर, चाट मसाला, मीठ, मिरी पावडर टाकून मिक्स करावे.

मैद्याची पातळ पोळी लाटून एका बाजूने शेकून घ्यावी. शेकलेल्या भागावर टोमॅटो सॉस लावून त्यावर मध्यभागी भाजी,

बटाटे व किसलेले चीज पसरवून दोन्ही बाजू फोल्ड करून तव्यावर बटरवर शेकावे.





पोळीचे चाऊ-माऊ

साहित्य: तयार थंड झालेल्या पोळ्या ४, कोबी चिरुन १ वाटी, गाजर किस १/२ वाटी, सिमला मिरची चिरुन १/४ वाटी, शेजवान राईस मसाला २ टीस्पून, मीठ ३/४ टीस्पून, तेल.

पोळ्यांचे लांब चौकोनी आकारात तुकडे करुन तेलामध्ये मंद गॅसवर लालसर रंगावर तळून घ्यावेत. तेलावर कोबी, गाजर, सिमला मिरची थोडीशी परतवून त्यात शेजवान मसाला, मीठ टाकून मिक्स करावे. थोडे थंड झाल्यावर त्यात तळलेल्या पोळ्या टाकून नीट मिक्स करावे.





डाळीचे फुनके

साहित्य: चणाडाळ २ वाटी किंवा चणाडाळ व मूगडाळ एकत्र १-१ वाटी, लसूण ५-६ पाकळ्या, हिरवी मिरची ४, जीरे, मोहरी, हळद, हिंग, कांदा मोठा १, मीठ, तेल, लिंबू १/२, कोथिंबीर, कढीपत्ता.

डाळ ६-७ तास भिजवावी. पाणी काढून टाकावे. डाळ, मिरची, लसूण, जीरे एकत्र करून जाडसर वाटावे. त्यात १ १/२ टीस्पून मीठ टाकून एकत्र करावे. चाळणीला तेल लावून त्यावर वाटलेल्या डाळीचे मुटकूळे/गोळे करून १० मिनीटे वाफवावे. थंड होऊ द्यावे.

कांदा बारीक चिरून घ्यावा. तयार मुटकूळ्यांचे बारीक तुकडे करून घ्यावेत. ३ टे.स्पून तेलात मोहरी, हिंग, कढीपत्ता, हळदीची फोडणी करून कांदा टाकून परतवावा. १ टीस्पून तिखट, चिमूटभर मीठ टाकावे. मुटकूळ्यांचे तुकडे, १/२ लिंबाचा रस टाकून नीट मिक्स करावे. झाकण ठेऊन २-३ वाफा आणून शेवटी चिरलेली कोथिंबीर टाकावी.





खाऊ आनंदे



ई साहित्य प्रतिष्ठान



मसूर वडी

साहित्य: मसूर १०० ग्रॅम, कांदा १, हिरवी मिरची ३-४ लसूण ७-८ पाकळ्या, आले १/२ इंच तुकडा, जीरे, मोहरी, तेल, मीठ, हिंग, हळद, तिखट व गरम मसाला १ टीस्पून.

मसूर ५-६ तास भिजवून नंतर मिक्सरवर वाटावे. मिरची, लसूण, आल्याची पेस्ट करून घ्यावी. १ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, हिंग, हळद, तिखट, गरम मसाला टाकून त्यात बारीक चिरलेला कांदा परतवावा. मिरची पेस्ट टाकून परतवून मीठ व वाटलेले मसूर टाकून ३/४ टीस्पून मीठ टाकून गोळा तयार होईपर्यंत होऊ द्यावे. नंतर त्याच्या वड्या थापून थंड होऊ द्याव्यात. त्याच्या वड्या कापून डिप फ्राय किंवा शॅलो फ्राय कराव्यात.





अमिरी खमण

साहित्य: चणाडाळ ३ वाटी, हिरवी मिरची ४, जीरे, मोहरी, हळद, हिंग, मीठ, तेल, दही १/२ वाटी, लिंबू १/२, कोथिंबीर, कढीपत्ता, आवडीप्रमाणे ओले खोबरे.

डाळ ६-७ तास भिजवावी. पाणी काढून टाकावे. डाळ, मिरची एकत्र करून जाडसर वाटावे. त्यात १ १/२ टीस्पून मीठ, दही, २ टीस्पून तेल टाकून एकत्र करून १ तास भिजू द्यावे. चाळणीला तेल लावून त्यावर वाटलेल्या डाळीचे मुटकूळे/गोळे करून १० मिनीटे वाफवावे. गोळे करताना पीठ सैल वाटल्यास थोडे बेसन घालावे. थंड होऊ द्यावे.

तयार मुटकूळ्यांचा बारीक चुरा करून घ्यावा. ३ टे.स्पून तेलात मोहरी, हिंग, कढीपत्ता, हळदीची फोडणी करून मुटकूळ्यांच्या चुऱ्यावर टाकावी. १/२ लिंबाचा रस, ओले खोबरे कोथिंबीर व बारीक शेव टाकून सर्व्ह करावे.





पीठाची उकड

साहित्य: तांदूळ/नाचणी/ज्वारी/गहू यापैकी कोणतेही एक पीठ २ वाटी, रवा १/२ वाटी, हिरवी मिरची ३, लसूण पाकळ्या ४, कढिपत्ता, मोठा कांदा १, कोबी/गाजर/मटार १/२ वाटी, तेल ४ ते ५ टे.स्पून, तूप १ टे.स्पून, मोहरी, जीरे, हळद, हिंग, तीळ, कोथिंबीर, तिखट, मीठ, चिमूटभर साखर.

हिरवी मिरची, लसूण, कांदा, कोबी, गाजर बारीक चिरून घेणे. तेलात मोहरी, जीरे, तीळ, हिंग, हळदीची फोडणी करून मिरची, लसूण टाकून थोडे परतवावे. नंतर कांदा व भाज्या परतवाव्यात. पीठ व रवा टाकून मंद गॅसवर खरपूस भाजावे. १ ते १ १/२ वाटी पाणी कोमट करून घ्यावे. भाजलेल्या पीठात १ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून मीठ, साखर टाकून मिक्स करावे. कोमट पाणी थोडे थोडे टाकावे.

टाकताना हलवत रहावे. झाकण ठेऊन एक वाफ आल्यावर वरून तूप सोडावे. पुन्हा २-३ वाफा आणून कोथिंबीर टाकावी. बारीक शेव टाकून खावे (तेल कमी टाकू नये.)





खाऊ आनंदे



ई साहित्य प्रतिष्ठान



पीठाची उकड - साधी

साहित्य: तांदूळ/नाचणी/ज्वारी यापैकी कोणतेही एक पीठ २ वाटी, हिरवी मिरची ३, लसूण पाकळ्या ४, तेल २ टे.स्पून, जीरे, हिंग, तीळ, मीठ.

२ टे.स्पून तेलात बारीक चिरलेली मिरची, लसूण परतवून घ्यावे. त्यात १ वाटी पाणी, जीरे, तीळ हिंग, १ टीस्पून मीठ टाकून पाण्याला उकळ आणावी. नंतर गॅस बंद करून त्यात पीठ हळूहळू टाकावे. टाकताना सारखे हलवत रहावे. पीठाच्या गुठळ्या होऊ देऊ नये. गॅस चालू करून मंद आचेवर २-३ वाफा आणून गरम गरम खावे.





दुधी भोपळ्याचे मुटके

साहित्य: दुधीचा किस १ वाटी, २ बटाटे उकडवून किस, ज्वारीचे पीठ १ ते १/२ वाटी, ४ हिरव्या मिरच्या, लसूण पाकळ्या ६, चीझ क्युब्स २, मीठ, तेल, तांदूळ पीठ, रवा.

दुधीचा किस, बटाट्याचा किस, वाटून मिरची व लसूण, १ टीस्पून मीठ व १ टीस्पून तेल एकत्र करून घ्यावे. त्यात मावेल तेवढे ज्वारीचे पीठ टाकून गोळा करून घ्यावा. चीझचे छोटे तुकडे करून घ्यावेत. तयार पीठाचा छोटा गोळा घेऊन त्यात मध्यभागी चीझचा तुकडा ठेऊन त्याचे लांबट गोळे करावेत. तांदूळाचे पीठ व रवा प्रत्येकी २ टे.स्पून घेऊन त्यात थोडे मीठ टाकावे. मिक्स करून त्यात तयार मुटके घोळवून घ्यावेत. पसरट पॅनमध्ये तेल टाकून त्यावर तयार मुटके ठेऊन मंद गॅसवर लालसर रंगावर दोन्ही बाजूने शोकावेत.





कोबीच्या वड्या

साहित्य: कोबी बारीक चिरलेला १ वाटी, बेसन ३/४ वाटी, तांदूळाचे पीठ १/२ वाटी, तिखट १ १/२ टीस्पून, मीठ १ टीस्पून, तीळ १ टीस्पून, हळद, हिंग प्रत्येकी १/४ टीस्पून, तेल.

चिरलेल्या कोबीमध्ये बेसन, तांदूळ पीठ, मीठ, तिखट, तीळ, हळद, हिंग व १ टीस्पून तेल टाकून मिक्स करावे. गरज वाटल्यास पाणी घालून लांबट गोळा तयार करावा.

मोठ्या भांड्यात पाणी उकळत ठेवावे. चाळणीला तेल लावून त्यावर तयार वळकटी/गोळा ठेऊन उकळत्या पाण्यावर १०-१२ मिनीटे वाफवून घ्यावे. थंड होऊ द्यावे. नंतर त्याचे काप करून पसरट पॅनमध्ये तेलावर परतवून घ्यावे किंवा तळून घ्यावे.

(कोथिंबीरीच्या वड्याही अशाच करता येतील. वाटल्यास लसूण मिरची वाटून घालता येईल.)





खाऊ आनंदे



ई साहित्य प्रतिष्ठान





सुरळीच्या वड्या

साहित्य: बेसन १ वाटी, ताक ३ वाट्या, मीठ, हळद, हिंग, तेल, मोहरी, ओले खोबरे, कोथिंबीर. ताकात बेसन, १ टीस्पून मीठ, १/४ टीस्पून हळद. १/४ टीस्पून हिंग टाकून व्यवस्थित कालवून घेणे. पीठाच्या गुठळ्या रहाता नयेत. जाड बुडाच्या भांड्यात वरील मिश्रण टाकून एकसारखे हलवत रहावे. गॅस मध्यम आचेवर ठेवावा. पीठ भांड्याच्या कडा सोडू लागल्यावर गॅस बंद करावा. झाकण ठेवावे. एका प्लॅस्टिकच्या कागदावर थोडे पीठ घेऊन दुसरा कागद ठेवून वरून लाटावे. पातळ लाटावे. नंतर त्याची वळकटी तयार करावी. ३ टे.स्पून तेलात मोहरीची फोडणी करून तयार वळकटीवर ओतावी. वड्या कापाव्यात. वरून कोथिंबीर व ओले खोबरे टाकावे. (मायक्रोव्हेवमध्ये पीठ करण्यासाठी ३ मिनीटे लागतात. प्रत्येक १ मिनीटानंतर पीठ हलवावे.)





पाटवड्या विथ कांदा चटणी

साहित्य: बेसन १ वाटी, १ १/२ वाटी पाणी, तेल, मोहरी, जीरे, खसखस १ टे.स्पून, कांदे ४ मोठे, सुके खोबरे किस ३ टे.स्पून, मीठ, लिंबू १/२, कोथिंबीर, तिखट, हळद.

कांदा चटणी: २ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, हळदीची फोडणी करुन त्यात खसखस टाकावी. बारीक चिरलेला कांदा टाकून २ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून मीठ टाकून कांदा शिजेपर्यंत होऊ द्यावे.

पाटवड्या: १ टीस्पून तेलात मोहरी, जीरे तडतडल्यावर त्यात पाणी, १ टीस्पून मीठ, १ टीस्पून तिखट टाकून मिक्स करावे. पाण्याला उकळ आल्यावर गॅस मंद करुन त्यात थोडे थोडे बेसन टाकावे. सारखे हलवत रहावे. नीट मिक्स झाल्यावर झाकण ठेऊन २-३ वाफा आणाव्यात.

प्लॅस्टिकच्या कागदावर पाटवड्या थापून/लाटून त्यावर मध्यभागी तयार कांदा चटणी. सुके खोबरे, कोथिंबीर पसरवावी. दोन्ही बाजूने बंद करुन वरुन परत थोडी चटणी, खोबरे, कोथिंबीर व लिंबाचा रस टाकावा. त्रिकोणी काप करावेत.





खाऊ आनंदे



ए. शाहने व. शाहने



पॅटीस

सहित्यः बटाटे १ किलो, ब्रेड ५-६ स्लाईस, मीठ, ओले खोबरे १ वाटी, हिरव्या मिरच्या ४, लसूण पाकळ्या ४, कोथिंबीर, जीरे, तेल, तांदूळ पीठ व रवा किंवा ब्रेडक्रम्स.

बटाटे उकडवून सोलून किसून घ्यावेत. ब्रेडच्या स्लाईस मिक्सरमधून बारीक करून घ्याव्यात. बटाट्याच्या किसात ब्रेडचा चुरा, ३ टीस्पून मीठ टाकून व्यवस्थित मळून गोळा तयार करावा.

ओले खोबरे, मीठ, हिरवी मिरची, जीरे, लसूण, कोथिंबीरीची पाणी न घालता कोरडी चटणी करून घ्यावी.

हाताला तेल लावून बटाट्याचा गोळा घेऊन त्यात मध्ये चटणी भरून पॅटीस बनवावे. तांदूळ पीठ व रवा किंवा ब्रेडक्रम्स घेऊन त्यात थोडे मीठ कालवावे. तयार पॅटीस त्यात घोळवून पसरट पॅनवर तेलावर शॅलो फ्राय करावेत.





वेज पॅटीस

साहित्य: बटाटा १ किलो, ब्रेड स्लाईस ४, कोबी बारीक चिरुन १ वाटी, गाजर किस, मटार, प्रत्येकी १/२ वाटी, पोहे १ वाटी, तांदूळ पीठ व रवा किंवा ब्रेडक्रम्स, मीठ, तेल, लसूण पाकळ्या ७-८, हिरवी मिरची ७-८, चीलीफ्लेक्स १ टीस्पून, मिक्स हर्ब तिखट १ टीस्पून.

बटाटे उकडवून सोलून किसून घ्यावेत. ब्रेडच्या स्लाईस व पोहे मिक्सरमधून वेगवेगळे बारीक करुन घ्यावे. हिरवी मिरची, लसूण वाटून घ्यावे. बटाट्याच्या किसात ब्रेडचा चुरा, पोह्याचा चुरा, मिरची लसूण, ३ टीस्पून मीठ, कोबी, गाजर, मटार, चिलीफ्लेक्स, मिक्स हर्ब टाकून व्यवस्थित मळून गोळा तयार करावा.

हाताला तेल लावून छोटे गोळे घेऊन पॅटीसच्या आकारात थापून घ्यावे. तांदूळ पीठ व रवा किंवा ब्रेडक्रम्स घेऊन त्यात थोडे मीठ कालवावे. तयार पॅटीस त्यात घोळवून पसरट पॅनवर तेलावर शॅलो फ्राय करावेत.





डाळ-तांदूळ टिक्की

साहित्य: तांदूळाचे पीठ १ वाटी, मूगडाळ, उडीदडाळ प्रत्येकी १/४ वाटी, हिरवी मिरची ५, लसूण पाकळ्या ५, कोथिंबीर/पालक १/२ वाटी, हळद, मीठ, हिंग, तेल, जीरे.

मूगडाळ व उडीदडाळ ५-६ तास भिजवून घ्यावी. नंतर उपसून पाणी काढून टाकावे. भांड्यात १ वाटी पाणी उकळत ठेवावे. १/२ टीस्पून मीठ व जीरे टाकून उकळ येऊ द्यावी. उकळ आल्यावर गॅस बंद करून त्यात तांदूळाचे पीठ घालावे व मिक्स करून ५ मिनीटे झाकून ठेवावे. नंतर त्यात मूगडाळ व उडीदडाळ, बारीक चिरलेली हिरवी मिरची व लसूण, कोथिंबीर/पालक बारीक चिरून, १/४ टीस्पून हळद, हिंग, १/२ टीस्पून मीठ, १ टीस्पून तेल टाकून पीठ एकसारखे मळावे व गोळा तयार करावा. तेलाचा हात लावून थोडे थोडे पीठ घेऊन त्याच्या थापून गोल टिक्क्या कराव्यात. हळदीच्या पानावर ठेऊन ५-७ मिनीटे वाफवून घ्याव्यात.

गरम टिक्कीवर हिरवी चटणी, चिंच-खजूराची चटणी व बारीक शेव, बारीक चिरलेला कांदा टाकून सर्व्ह करावे.





कटलेट

साहित्य: बटाटा १ किलो, मोड आलेले मूग १ वाटी जाडसर वाटून, ब्रेड स्लाईस ४, कोबी बारीक चिरून १ वाटी, गाजर किस, बीटाचा किस, कांदा बारीक चिरून, प्रत्येकी १/२ वाटी, पोहे १ वाटी, तांदूळ पीठ व रवा किंवा ब्रेडक्रम्स, मीठ, तेल, लसूण पाकळ्या ७-८, हिरवी मिरची ७-८, गरम मसाला १/२ टीस्पून, तिखट १/२ टीस्पून.

बटाटे उकडवून सोलून किसून घ्यावेत. ब्रेडच्या स्लाईस व पोहे मिक्सरमधून वेगवेगळे बारीक करून घ्यावे. हिरवी मिरची, लसूण वाटून घ्यावे. बटाट्याच्या किंसात वाटलेले मूग, ब्रेडचा चुरा, पोह्याचा चुरा, मिरची लसूण, ३ १/२ टीस्पून मीठ, कोबी, गाजर, बीट, कांदा, तिखट, गरम मसाला टाकून व्यवस्थित मळून गोळा तयार करावा. हाताला तेल लावून छोटे गोळे घेऊन कटलेटच्या आकारात थापून घ्यावे. तांदूळ पीठ व रवा किंवा ब्रेडक्रम्स घेऊन त्यात थोडे मीठ कालवावे. तयार कटलेट त्यात घोळवून पसरट पॅनवर तेलावर शॅलो फ्राय करावेत.





पास्ता

साहित्य: पास्ता १ वाटी, १ कांदा, १ टोमॅटो, १ सिमला मिरची, मेयोनीझ १ टे.स्पून, चीज १/२ टे.स्पून, मीठ, चीली फ्लेक्स १ टे.स्पून, तेल २ टे.स्पून, मैदा २ टे.स्पून, दूध २० टे.स्पून, साखर १/२ टीस्पून, मीरी पावडर १/२ टीस्पून, पाणी

एका पसरट भांड्यात २ वाटी पाणी उकळवत ठेवावे. उकळ आल्यावर त्यात १/२ टीस्पून मीठ, १ टीस्पून तेल व पास्ता टाकून शिजू द्यावा.

व्हाईट सॉस: दुसऱ्या पसरट भांड्यात मैदा व दूध एकत्र मिक्स करून घ्यावा. गॅसवर ठेवून सतत हलवत रहावे. १/२ टे.स्पून तेल टाकून मैदा शिजेपर्यंत मंद गॅसवर होऊ द्यावे.

कांदा, टोमॅटो व सिमला मिरची चिरून घ्यावी. पॅनमध्ये १ टे.स्पून तेल घेऊन त्यात

कांदा, टोमॅटो व सिमला मिरची टाकून परतवावे. १/२ टे.स्पून मीठ, चिलीफ्लेक्स

टाकून अर्धवट शिजवावे. नंतर त्यात शिजलेला पास्ता, मैद्याचा व्हाईट सॉस, मीरी

पावडर, साखर, मेयोनीझ, चीज टाकून नीट मिक्स करून २-३ मिनीटांनी गॅस बंद

करावा.





खाऊ आनंदे



ई साहित्य प्रतिष्ठान



भजी

साहित्य: बेसन १ वाटी, तिखट १ टी.स्पून, मीठ ३/४ टी.स्पून, बेकींग सोडा चिमूटभर, पाणी, तेल. भजी करण्यासाठी कांदा/बटाटा/ कच्चे केळे/उंधियोचा कंद/मोठे वांगे यापैकी एका भाजीचे गोल काप.

बेसन, तिखट, मीठ, सोडा एकत्र करून १/२ ते ३/४ वाटी पाणी टाकून पीठ भिजवावे. भाजीच्या कापांवर थोडे मीठ चोळून एक एक काप पीठात घोळवून गरम तेलात भजी तळाव्यात.





काकडीची भजी

साहित्य: मैदा १ वाटी, मीठ १/२ वाटी, मीरी पावडर १/२ टीस्पून, पाणी, काकडी, बेकींग सोडा चिमूटभर, तेल.

मैदा, मीठ, मीरी पावडर एकत्र करुन १/२ ते ३/४ वाटी पाणी घालून पीठ भिजवावे. काकडीचे काप करुन मीठ चोळावे. नंतर एक एक काप पीठात घोळवून गरम तेलात भजी तळाव्यात.





कोबी-मूग भजी

साहित्य: कोबी लांबट चिरुन १ वाटी, मोड आलेले मूग १ वाटी, ३/४ वाटी बेसन, ३/४ वाटी मैदा, तिखट १ १/२ टीस्पून, मीठ १ १/२ टीस्पून, चिमूटभर बेकींग सोडा, तेल, पाणी.

कोबी, मूग, बेसन, मैदा, तिखट, मीठ, चिमूटभर बेकींग सोडा एकत्र करावे. गोळा होईल इतपतच पाणी टाकून गरम तेलात गोळाभजी तळावीत.





चुरम्याचे लाडू

साहित्य: पोळ्या ४-५ बारीक चुरुन १ वाटी, चिरलेला गूळ १/४ वाटी, तूप २ टे.स्पून.

१ टीस्पून तूपावर पोळीचा

चुरा थोडा भाजून घ्यावा.

त्यात गूळ, तूप मिक्स करुन

त्याचे लाडू वळावेत.





भाकरी/पोळीचा कुसमुडा

साहित्य: भाकरी/पोळी चुरुन केलेला चुरा १ वाटी, १ कांदा बारीक चिरुन, १ पापड
भाजून चुरुन, १ उकडलेला बटाटा बारीक चिरुन, तिखट ३/४ टीस्पून, मीठ १/२
टीस्पून, कोथिंबीर बारीक चिरुन, तेल १ टे.स्पून.

सर्व साहित्य एकत्र करुन नीट कालवावे.

कच्चे तेल न टाकता मिहरी, जीरे, लसणाची फोडणी करुन ते टाकले तरी छान
लागेल.





खाऊ आनंदे

२. भाज्यांचे प्रकार



ई साहित्य प्रतिष्ठान



बटाटा काचऱ्या

साहित्यः बटाटे ॡ-६, तेल, मीठ, तिखट, मोहरी, जीरे, हिंग, हळद, कोथिंबीर.
बटाटे धुवून किंवा साले काढून पातळ कापांसारखे चिरावेत. पसरट पॅनमध्ये ३
टेबलस्पून तेल घेऊन त्यात मोहरी, जीरे, हिंग, हळद टाकून फोडणी करावी. त्यात
चिरलेले बटाटे टाकून परतवावे. झाकण ठेऊन १ वाफ येऊ द्यावी. नंतर १ टेबलस्पून
तिखट, १ टीस्पून मीठ टाकून व्यवस्थित कालवून झाकण ठेवावे. मधून मधून हलवत
रहावे. बटाटे शिजल्यावर त्यात कोथिंबीर चिरून टाकावी.





उकडल्या बटाव्याची भाजी

साहित्य: बटाटे ५-६, तेल, मीठ, हिरवी मिरची, लसूण, मोहरी, हिंग, हळद, कोथिंबीर, कढीपत्ता.

बटाटे उकडवून फोडी कराव्यात. ३-४ हिरव्या मिरच्या, ५ लसूण पाकळ्या वाटून घ्याव्यात. २ टेबलस्पून तेलात मोहरी, कढीपत्ता, हिंग, हळद टाकून फोडणी करावी. वाटलेली मिरची-लसूण टाकून परतवावे. चिरलेले बटाटे, १ टीस्पून मीठ टाकून परतवून १ वाफ आणावी. वरुन बारीक चिरलेली कोथिंबीर टाकावी.





उकडल्या बटाव्याची कांदा टाकून भाजी

साहित्य: बटाटे ५-६, १ मोठा कांदा, तेल, मीठ, हिरवी मिरची, लसूण, मोहरी, हिंग, हळद, कोथिंबीर, कढीपत्ता.

बटाटे उकडवून फोडी कराव्यात. ४-५ हिरव्या मिरच्या, ५ लसूण पाकळ्या चिरून घ्याव्यात. २ टेबलस्पून तेलात मोहरी, कढीपत्ता, हिंग, हळद टाकून फोडणी करावी.

चिरलेली मिरची-लसूण टाकून परतवावे. बारीक चिरलेला कांदा टाकून तो गुलाबीसर रंगावर परतवावा. चिरलेले बटाटे, १ टीस्पून मीठ टाकून परतवून १ वाफ आणावी.

वरून बारीक चिरलेली कोथिंबीर टाकावी.





उकडल्या बटाव्याची मलई टाकलेली भाजी

साहित्य: बटाटे ५-६, तेल, मीठ, तिखट, हिरवी मिरची, लसूण, मलई ५-६

टेबलस्पून, मोहरी, जीरे, हिंग, हळद, कोथिंबीर, कढीपत्ता.

बटाटे उकडवून फोडी कराव्यात. १ हिरवी मिरची, ३ लसूण पाकळ्या चिरून घ्याव्यात.

१ टेबलस्पून तेलात मोहरी, जीरे, कढीपत्ता, हिंग, हळद टाकून फोडणी करावी.

चिरलेली मिरची-लसूण टाकून परतवावे. चिरलेले बटाटे, १ टीस्पून मीठ , २ टीस्पून

तिखट टाकून परतवून १ वाफ आणावी. गॅस कमी करावा. त्यात मलई टाकून हलवून

मलईतील तूप बाजूने सुटू लागेपर्यंत होऊ द्यावे. वरून बारीक चिरलेली कोथिंबीर

टाकावी.





बटाटा, कांदा भाजी

साहित्य: बटाटे ५-६, १ मोठा कांदा, तेल, मीठ, हिरवी मिरची, तिखट, मोहरी, जीरे, हिंग, हळद, कोथिंबीर, कढीपत्ता.

बटाटे चौकोनी चिरून घ्यावेत. कांदा, १ हिरवी मिरची बारीक चिरून घ्यावी. २ टेबलस्पून तेलात मोहरी, जीरे, हिंग, हळद, कढीपत्त्याची फोडणी करावी. त्यात मिरची व कांदा टाकून थोडा परतवावा. चिरलेला बटाटा, १ टीस्पून मीठ, १ १/२ टीस्पून तिखट टाकून कालवून झाकण ठेवावे. गॅस कमी करावा. झाकणावर पाणी ठेऊन बटाटे शिजेपर्यंत मधून मधून हलवत रहावे. वरून कोथिंबीर टाकावी.





कांदा बटाटा टोमॅटो रस्सा भाजी

साहित्य: बटाटे ५-६, १ मोठा कांदा, २ मोठे टोमॅटो, तेल, मीठ, हिरवी मिरची, लसूण, तिखट, गरम मसाला, साखर/गूळ, मोहरी, जीरे, हिंग, हळद, कोथिंबीर, कढीपत्ता.

बटाटे उकडवून चिरून घ्यावेत. कांदा, टोमॅटो, १ मिरची बारीक चिरून घ्यावी. लसूण ३-४ पाकळ्या ठेचून घ्याव्यात. १ टेबलस्पून तेलात मोहरी, जीरे, हिंग, हळद, कढीपत्त्याची फोडणी करावी. त्यात मिरची, लसूण व कांदा टाकून थोडा परतवावा. चिरलेला टोमॅटो टाकून नीट परतवावे. चिरलेला बटाटा, २ टीस्पून मीठ, २ टीस्पून तिखट, १/२ टीस्पून गरम मसाला, १/४ टीस्पून साखर/गूळ टाकून कालवून झाकण ठेवावे. गॅस कमी करावा. झाकणावर पाणी ठेऊन बटाटे शिजेपर्यंत मधून मधून हलवत रहावे. वरून कोथिंबीर टाकावी.





बटाव्याचा ठेचा

साहित्य : मध्यम किंवा छोटे बटाटे पाव किलो, लसूण ५-६ पाकळ्या, तिखट, मीठ, हिंग, हळद, कोथिंबीर, कढीपत्ता, तेल, मोहरी, जीरे.

बटाटे सालासकट स्वच्छ धुवून घ्यावेत. खलबत्यात एक-एक बटाटा घेऊन कुटुन/ठेचून बारीक तुकडे होतील इतपत ठेचावेत. किंवा मिक्सरमध्ये बटाटे तुकडे करून टाकून एक-दोन वेळा फिरवावेत. कढईत ४-५ टेबलस्पून तेल घेऊन त्यात मोहरी-जीरे, कढीपत्ता ची फोडणी करावी. लसून बारीक चिरून लालसर होईपर्यंत परतवावा. प्रत्येकी पाव टीस्पून हिंग व हळद टाकून त्यात ठेचलेले बटाटे, ३-४ टीस्पून तिखट, २ टीस्पून मीठ टाकून चांगले परतावे. झाकण ठेऊन त्यावर पाणी ठेवावे. ५-६ चांगल्या वाफा आल्यावर बटाटे शिजतात. वरून कोथिंबीर घालावी.





खाऊ आनंदे

पालेभाज्या:



ई साहित्य प्रतिष्ठान



पालक, मेथी, चवळी, माठ

सुकी भाजी:

पालक, मेथी, चवळी, माठ नीट निवडून धुवून बारीक चिरून ५ मोठ्या वाट्या घ्याव्यात.

१ कांदा बारीक चिरून, लसूण पाकळ्या ३ ठेचून, २ हिरव्या मिरच्या बारीक चिरून

घ्याव्यात. २ टेबलस्पून तेलात मोहरी, मिरची, लसूण टाकून परतावे. त्यात कांदा

परतवून चिरलेली पालेभाजी टाकून १ टीस्पून मीठ टाकून मंद गॅसवर झाकण ठेऊन

शिजू द्यावे. शेवटी ३-४ थेंब लिंबू व १/४ टीस्पून साखर टाकून परतवावे.





डाळीतली भाजी:

पालक, मेथी, चवळी, माठ नीट निवडून धुवून बारीक चिरून ३ मोठ्या वाट्या घ्याव्यात. १/४ वाटी तूर/मूग/मसूर डाळ कुकरमधून १ शिनी करून शिजवून घ्यावी. लसूण पाकळ्या ३ ठेचून, २ हिरव्या मिरच्या बारीक चिरून घ्याव्यात. १ टेबलस्पून तेलात मोहरी, मिरची, लसूण टाकून परतावे. त्यात चिरलेली पालेभाजी टाकून १ टीस्पून मीठ टाकून मंद गॅसवर झाकण ठेऊन १ वाफ आणावी. शिजलेली डाळ टाकून २ कप पाणी, १/२ टीस्पून मीठ, १ टेबलस्पून दाण्याचा कूट, १/२ टीस्पून तिखट टाकून २-३ उकळ आणाव्यात. शेवटी ३-४ थेंब लिंबू व १/४ टीस्पून साखर/गूळ टाकावा.





बेसन पीठातली कोरडी भाजी:

पालक, मेथी, चवळी, माठ नीट निवडून धुवून बारीक चिरून ४ मोद्या वाट्या घ्याव्यात.

१ मोठा कांदा बारीक चिरून घ्यावा. लसूण पाकळ्या ३ ठेचून, २ हिरव्या मिरच्या

बारीक चिरून घ्याव्यात. १ टेबलस्पून तेलात मोहरी, मिरची, लसूण टाकून परतावे.

कांदा परतवावा. त्यात चिरलेली पालेभाजी टाकून १ टीस्पून मीठ टाकून मंद गॅसवर

झाकण ठेऊन १ वाफ आणावी. ३ टेबलस्पून बेसन टाकून परतवावे. झाकण ठेऊन

२-३ वाफा आणाव्यात.





बेसन पीठातली पातळ भाजी:

पालक, मेथी, चवळी, माठ नीट निवडून धुवून बारीक चिरून ३ मोद्या वाट्या घ्याव्यात. लसूण पाकळ्या ३ ठेचून, २ हिरव्या मिरच्या बारीक चिरून घ्याव्यात. १ टेबलस्पून तेलात मोहरी, मिरची, लसूण टाकून परतावे. त्यात चिरलेली पालेभाजी टाकून १ टीस्पून मीठ टाकून मंद गॅसवर झाकण ठेऊन १ वाफ आणावी. २ टेबलस्पून बेसन पाण्यात कालवून टाकावे. २ कप पाणी टाकून ३-४ थेंब लिंबूरस, १/४ टीस्पून साखर/गूळ घालून २-३ उकळ आणाव्यात.





कोणत्याही शेंगाभाज्यांची सुकी भाजी:

शेंगाभाज्या : गवार, वाल-पापडी, फरजबी, चवळीच्या शेंगा,

साहित्य: शेंगा पाव किलो, कांदा १ मोठा, लसूण ३-४ पाकळ्या, तिखट, मीठ, हिंग, हळद, धनेजीरे पावडर, कोथिंबीर, आवडत असल्यास गरम मसाला, साखर/गूळ, तेल, जीरे, मोहरी.

शेंगा चिरून धुवून घ्याव्यात. २ टेबलस्पून तेलाची मोहरी, जीरे टाकून फोडणी करावी. त्यात लसून बारीक चिरून लालसर होईपर्यंत परतवावा. प्रत्येकी पाव टीस्पून हिंग व हळद टाकून त्यात बारीक चिरलेला कांदा व चिमूटभर मीठ टाकून कांदा गुलाबीसर होऊ द्यावा. नंतर त्यात चिरलेल्या शेंगा, २-३ टीस्पून तिखट, दीड टीस्पून मीठ, १ टीस्पून धनेजीरे पावडर, अर्धा टीस्पून गरम मसाला (आवडीनुसार), पाव टीस्पून साखर/गूळ टाकून चांगले परतावे. झाकण ठेऊन त्यावर पाणी ठेवावे. मध्यम आचेवर शेंगा शिजेपर्यंत मधून मधून हलवत रहावे. वरून कोथिंबीर घालावी. आवडत असल्यास वरून थोडा दाण्याचा कूट किंवा ओल्या नारळाचा किस घालावा.





खाऊ आनंदे



ई साहित्य प्रतिष्ठान



शेंगाभाज्यांची रस्सा भाजी:

शेंगाभाज्या : गवार, वाल-पापडी, फरजबी, चवळीच्या शेंगा,

साहित्य: शेंगा पाव किलो, कांदा १ मोठा, १ मध्यम टोमॅटो, सुके खोबरे किस किंवा नारळाचा किस पाव वाटी, दाण्याचा कूट १ टेबलस्पून, लसूण ३-४ पाकळ्या, तिखट, मीठ, हिंग, हळद, धनेजीरे पावडर, कोथिंबीर, आवडत असल्यास गरम मसाला, साखर/गूळ, तेल, जीरे, मोहरी.

शेंगा चिरून धुवून घ्याव्यात. खोबरे/नारळ, अर्धा कांदा, लसूण, थोडीशी कोथिंबीर मिक्सरमधून बारीक करून त्याचा घ्यावा. १ टेबलस्पून तेलाची मोहरी, जीरे टाकून फोडणी करावी. त्यात अर्धा उरलेला कांदा बारीक चिरून परतवावा. प्रत्येकी पाव टीस्पून हिंग व हळद टाकून त्यात बारीक केलेला मसाला व बारीक चिरलेला टोमॅटो टाकून ३-४ मिनीटे चांगले परतवावे, नंतर त्यात चिरलेल्या शेंगा, २-३ टीस्पून तिखट, २ टीस्पून मीठ, १ टीस्पून धनेजीरे पावडर, अर्धा टीस्पून गरम मसाला (आवडीनुसार), पाव टीस्पून साखर/गूळ टाकून चांगले परतावे. झाकण ठेऊन एक वाफ आणावी. नंतर त्यात २ कप पाणी टाकून भाजी शिजू द्यावी. शिजत आल्यावर शेवटी दाण्याचे कूट टाकून एक उकळ आणावी. वरून कोथिंबीर घालावी.

टीप: टोमॅटो ऐवजी १ टेबलस्पून दही टाकले तरी चालेल.





सिमला मिरचीच्या भाज्या:

सिमला-टोमॅटो-कांदा भाजी

साहित्य: सिमला मिरची २ मोद्या, प्रत्येकी १ मोठा टोमॅटो व कांदा, लसूण २ पाकळ्या, तिखट, मीठ, हळद, साखर/गूळ, जीरे, मोहरी, तेल, हिंग, कोथिंबीर.

सिमला मिरची, कांदा व टोमॅटो बारीक चिरून घ्यावेत. लसूण बारीक चिरून किंवा ठेचून घ्यावा. पसरट पॅनमध्ये १ टे.स्पून तेल टाकून मोहरी, जीरे तडतडावे. त्यात ३ चिमूट हिंग, पाव टीस्पून हळद, लसूण घालून परतवावे. त्यात कांदा, सिमला मिरची टाकून परतवून २ मिनीटे झाकण ठेवावे. नंतर २-३ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून मीठ, पाव टीस्पून साखर/गूळ घालून हलवावे व झाकण ठेवावे. २-३ मिनीटांनी सिमला अर्धवट शिजत आल्यावर त्यात चिरलेला टोमॅटो टाकून परत झाकण न ठेवता शिजू द्यावे. आवडत असल्यास वरून थोडा दाण्याचा कूट किंवा ओल्या नारळाचा किस व





कोथिंबीर घालावी.

टोमॅटो न घालताही कांदा-सिमला भाजी वरील प्रमाणेच करावी. १ टेबलस्पून
दाण्याचं कूट किंवा ओले खोबरे टाकावे.





सिमला मिरचीची पीठ पेरुन भाजी

साहित्य: सिमला मिरची २ मोथा, १ मोठा कांदा, लसूण ३ पाकळ्या, बेसन (डाळीचे पीठ) ३-४ टेबलस्पून, तिखट, मीठ, हळद, जीरे, मोहरी, तेल, हिंग, कोथिंबीर.

सिमला मिरची व कांदा चिरुन घ्यावा. लसूण बारीक चिरुन किंवा ठेचून घ्यावा.

कढईमध्ये २ टे.स्पून तेल टाकून मोहरी, जीरे तडतडावे. त्यात ३ चिमूट हिंग, पाव

टीस्पून हळद, लसूण घालून परतवावे. त्यात कांदा, सिमला मिरची टाकून परतवून २

मिनीटे झाकण ठेवावे. नंतर २-३ टीस्पून तिखट, दीड टीस्पून मीठ, पाव टाकून

हलवावे व झाकण ठेवावे. ३-४ मिनीटांनी सिमला शिजत आल्यावर त्यात बेसन

टाकावे. बेसन टाकताना गॅस मंद करावा व टाकता टाकता हलवत रहावे. झाकण

ठेवून २ वाफा आणाव्यात. वरुन कोथिंबीर घालावी.





सिमला मूगडाळ भाजी

साहित्य: सिमला मिरची २ मोद्या, २ टेबलस्पून मूगाची डाळ, १ कांदा, तेल, मोहरी, जीरे, हिंग, लसूण २-३ पाकळ्या, मीठ,हळद.

मूगाची डाळ अर्धा तास भिजवत ठेवावी. सिमला मिरची, कांदा, लसूण बारीक चिरून घ्यावा. १ टेबलस्पून तेलात मोहरी, जीऱ्याची फोडणी करून लसूण टाकावा. थोडा लालसर झाल्यावर त्यात ३ चिमूट हिंग, पाव टीस्पून हळद घालून चिरलेला कांदा टाकावा. थोडे परतवून चिरलेली मिरची टाकून झाकण ठेवावे. गॅस कमी करावा. एक वाफ आल्यावर त्यात भिजलेली डाळ पाणी काढून टाकून टाकावी. २-३ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून मीठ टाकून १-२ वाफा आणाव्यात. मिरची मऊ झाली की वरून कोथिंबीर, आवडत असल्यास ओले खोबरे घालावे.





फ्राइड सिमला मिरची

साहित्य: सिमला मिरची २ मोद्या, १ बटाटा, १ कांदा, बटर, मीठ, मिरे पावडर.

सिमला मिरची, बटाटा, कांदे उभे कापावेत. २ टेबलस्पून बटर पसरट पॅनमध्ये घेऊन थोडे पातळ झाल्यावर त्यावर मिरची, कांदा, बटाट्याचे चिरलेले तुकडे टाकून परतवत रहावे. २-३ मिनीटांनंतर त्यात अर्धा टीस्पून मिरे पावडर, १ टीस्पून मीठ टाकून २ मिनीटे परतवावे.





भरली सिमला मिरची

साहित्य: सिमला मिरची ५-६ छोक्या आकाराच्या, ५-६ उकडलेले बटाटे, १ कांदा, बटर, मीठ, तिखट, गरम मसाला, लसूण, हिरवी मिरची, तेल, जीरे, आमचूर पावडर. ५-६ हिरव्या मिरच्या, ७-८ लसूण पाकळ्या, १ टीस्पून जिरे वाटून घ्यावेत.

उकडलेले बटाटे किसून त्यात वाटलेला मसाला, १ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून गरम मसाला, दीड टीस्पून मीठ, अर्धा टीस्पून आमचूर पावडर, १ टीस्पून तेल टाकून एकत्र करून सारण तयार करावे.

सिमला मिरचीचा वरचा भाग कापून आतील बिया काढून टाकाव्यात. त्यात सारण भरून घ्यावे. पॅनमध्ये १ टेबलस्पून तेल टाकावे. थोडे गरम झाल्यावर त्यात १ टेबलस्पून बटर टाकून भरलेल्या मिरच्या रचाव्यात. झाकण ठेऊन मंद आचेवर ५-७ मिनीटे शिजू द्यावे.





कोबी-फ्लॉवर भाजी:

साहित्य: कोबी / फ्लॉवर पाव किलो, १ बटाटा, हिरवी मिरची ३ ते ४, मोहरी, जीरे, हळद, मीठ, तेल, कोथिंबीर, २ टेबलस्पून ओले खोबरे, कढीपत्ता.

हिरवी मिरची बारीक चिरून किंवा वाटून घ्यावी. कोबी/फ्लॉवर चिरून गरम पाण्यात टाकून २ मिनीटे ठेवावा. पाण्यात थोडे मीठ, २ थेंब लिंबूरस टाकावे. १ टेबलस्पून तेलात मोहरी-जीरे ची फोडणी करून कढीपत्ता, मिरची, पाव टीस्पून हळद टाकावी.

थोडे परतून त्यात बारीक चिरलेला बटाटा, पाव टीस्पून मीठ टाकून २-३ मिनीटे परतवावा. नंतर चिरलेला कोबी/फ्लॉवर

टाकून एक टीस्पून मीठ टाकावे. गॅस कमी करून झाकण ठेवावे. ३-४

मिनीटे शिजू द्यावे. शिजल्यावर वरून ओले खोबरे, कोथिंबीर घालावी.

(कोबी/फ्लॉवरचा खूप उग्र वास येत असेल तर ८-१० थेंब लिंबूरस किंवा १ टीस्पून दही शेवटी टाकून हलवावे.)





कोबी-फ्लॉवर चण्याची डाळ भाजी:

साहित्य: कोबी / फ्लॉवर पाव किलो, २ टेबलस्पून चण्याची डाळ, बटाटा, हिरवी मिरची १, मोहरी, जीरे, हळद, मीठ, तेल, कोथिंबीर, टिखट.

चण्याची डाळ ३-४ तास भिजत ठेवावी. हिरवी मिरची बारीक चिरून घ्यावी.

कोबी/फ्लॉवर चिरून गरम पाण्यात टाकून २ मिनीटे ठेवावा. पाण्यात थोडे मीठ, २ थेंब लिंबूरस टाकावे. १ टेबलस्पून तेलात मोहरी-जीरे ची फोडणी करून मिरची, पाव टीस्पून हळद टाकावी. चिरलेला कोबी/फ्लॉवर, भिजलेली डाळ(पाणी काढून) टाकून दीड टीस्पून मीठ टाकावे. गॅस कमी करून झाकण ठेवावे. ५-६ मिनीटे शिजू द्यावे. शिजल्यावर वरून कोथिंबीर घालावी. डाळ व्यवस्थित भिजलेली नसेल तर आधी शिजवून घ्यावी. (कोबी/फ्लॉवरचा खूप उग्र वास येत असेल तर ८-१० थेंब लिंबूरस शेवटी टाकून हलवावे.)

चण्याच्या डाळी ऐवजी मटारचे दाणे घालूनही भाजी करता येते.





भेंडीची भाजी:

साहित्य: भेंडी अर्धा किलो, मीठ, तिखट, हळद, हिंग, धनेजीरे पावडर, मोहरी, जीरे, तेल, कोथिंबीर.

भेंडी आधीच धुवून ठेवावी म्हणजे ओली रहात नाही. बारीक चिरून घ्यावी. ४-५ टेबलस्पून तेलात मोहरी, जीऱ्याची फोडणी करून त्यात पाव टीस्पून हिंग, हळद टाकावी. त्यात भेंडी टाकून परतवावे. त्यात २-३ टीस्पून तिखट, २ टीस्पून मीठ, १ टीस्पून धनेजीरे पावडर टाकून हलवावे. झाकण ठेऊन मंद गॅसवर ४-५ वाफा येऊ द्याव्यात. भेंडी शिजल्यावर गॅस मध्यम आचेवर करून ५ मिनीटे परतवावे. (भेंडी चिकट झाल्यास लिंबाचा रस टाकावा.) वरून कोथिंबीर टाकावी. (तिखटाऐवजी हिरवी मिरची घालूनही भाजी करता येते.)





भरल्या भेंडीची भाजी:

साहित्य: भेंडी अर्धा किलो, मीठ, तिखट, हळद, हिंग, धनेजीरे पावडर, ५ टेबलस्पून दाण्याचे कूट, २ टेबलस्पून सुक्या खोबऱ्याचा/ ओल्या नारळाचा किस, ३ कोकम किंवा पाव टीस्पून लिंबूरस, गरम मसाला, मोहरी, जीरे, तेल, कोथिंबीर.

भेंडी आधीच धुवून ठेवावी म्हणजे ओली रहात नाही. भेंडीला उभे काप द्यावे.

दाण्याचे कूट, खोबरे/नारळ, १ टेबलस्पून धनेजीरे पावडर, ३ टीस्पून तिखट, १

टीस्पून गरम मसाला, २ १/२ टीस्पून मीठ, १ टीस्पून साखर, कोकमाचे

तुकडे/लिंबूरस, १ टीस्पून तेल टाकून मसाला तयार करून घ्यावा. भेंडीमध्ये हा

मसाला भरून घ्यावा. ४-५ टेबलस्पून तेलात मोहरी, जीऱ्याची फोडणी करून त्यात

पाव टीस्पून हिंग, हळद टाकावी. त्यात भेंडी रचून झाकण ठेऊन मंद गॅसवर ५-१०

मिनीटे शिजू द्याव्ये. वरून कोथिंबीर टाकावी.





फ्राय भेंडी:

साहित्य: भेंडी अर्धा किलो, मीठ, तिखट, हळद, हिंग, ८-१० टेबलस्पून धनेजीरे पावडर, १ टीस्पून आमचूर पावडर, मोहरी, जीरे, तेल, कोथिंबीर.

भेंडी आधीच धुवून ठेवावी म्हणजे ओली रहात नाही. भेंडीला उभे काप द्यावे.

टेबलस्पून धनेजीरे पावडर, ३ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून गरम मसाला, २ टीस्पून मीठ, १ टीस्पून साखर, आमचूर पावडर एकत्र करून मसाला तयार करून घ्यावा.

भेंडीमध्ये हा मसाला भरून घ्यावा. ४-५ टेबलस्पून तेलात मोहरी, जीऱ्याची फोडणी करून त्यात पाव टीस्पून हिंग, हळद टाकावी. त्यात भेंडी रचून झाकण ठेऊन मंद गॅसवर ५-१० मिनीटे शिजू द्यावे. वरून कोथिंबीर टाकावी.





उसळी:

साहित्य: मटकी/चवळी/मूग/मसूर/हिरवे वाटाणे १०-१२ तास भिजत ठेवावे. नंतर पाणी काढून टाकून जाडसर कपड्यात बांधून ठेवावेत. ६-७ तासात छान मोड येतात. मोड आलेले कडधान्य पाव किलो, १ मोठा कांदा, लसूण ४-५ पाकळ्या, हिरवी मिरची २, हिंग, तिखट, मीठ, हळद, गरम मसाला, लिंबूरस, साखर, तेल, मोहरी, जीरे, कढीपत्ता, कोथिंबीर.

कडधान्य निवडून त्यातील कडक काकर काढून टाकावेत. पाण्यातून धुवून घ्यावे.

कांदा बारीक चिरून घ्यावा. लसूण, हिरवी मिरची बारीक चिरून किंवा वाटून घ्यावी. २ टेबलस्पून तेलात मोहरी, जीरे टाकून तडतडल्यावर कढीपत्ता, मिरची व लसूण टाकून थोडे परतणे. त्यात पाव टीस्पून हिंग, हळद टाकून कडधान्य टाकावे. ३-४ टीस्पून तिखट,





दीड टीस्पून मीठ, अर्धा टीस्पून गरम मसाला टाकून हलवावे. गॅस कमी करून झाकण ठेवावे. झाकणावर पाणी ठेवावे. मधून मधून हलवत रहावे. गरज वाटल्यास थोडे पाणी टाकावे. कडधान्य शिजत आल्यावर त्यात लिंबूरस व थोडीशी साखर टाकावी. एक वाफ येऊ द्यावी. वरून कोथिंबीर टाकावी.

उसळीला रस्सा करायचा असल्यास १ मोठा कांदा, १ टोमॅटो, २ टेबलस्पून खोबरे/नारळ किस, जीरे, हिरवी मिरची, लसूण, आले एकत्र बारीक वाटून घ्यावे. तेलात मोहरी, जीरे, हिंग, हळदीची फोडणी केल्यावर वाटलेला मसाला चांगला परतवून घ्यावा. नंतर कडधान्य, ३ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून गरम मसाला, २ टीस्पून मीठ टाकून झाकण ठेऊन एक वाफ आणावी. २ ते अडीच कप गरम पाणी घालून कडधान्य शिजू द्यावे. लिंबूरस, साखर, कोथिंबीर घालावी.

ह्याच उसळीची **मिसळ** करताना ४ कप पाणी व अर्धा टीस्पून मीठ घालावे. चांगली उकळू द्यावी. १ टेबलस्पून तेलात २-३ लसणाच्या पाकळ्या बारीक चिरलेल्या परतून त्यात २ टीस्पून तिखट व १ टीस्पून मीठ टाकून ही फोडणी उकळलेल्या उसळीवर टाकून त्यावर झाकण ठेवावे. वाढताना त्यात फरसाण, बारीक चिरलेला कांदा, लिंबू टाकून द्यावे.





पांढऱ्या वाटाण्याचा रगडा:

साहित्य: पांढरे वाटाणे २४ तास भिजत ठेवावे. भिजवताना त्यात चिमूटभर खायचा सोडा टाकावा. भिजलेले पांढऱ्या वाटाणे पाव किलो, १ मोठा टोमॅटो, लसूण ४-५ पाकळ्या, हिरवी मिरची २, हिंग, तिखट, मीठ, हळद, गरम मसाला, लिंबूरस, साखर, तेल, मोहरी, जीरे, कोथिंबीर.

पांढरे वाटाणे कूकरमध्ये टाकून त्यात ते बुडून थोडे पाणी वर राहिल असे ठेऊन ३ शिट्ट्या कराव्यात. कढईत २ टेबलस्पून तेल घेऊन त्यात मोहरी, जीरे टाकून ते तडतडल्यावर त्यात ठेचलेला लसूण टाकावा. लसूण लालसर झाल्यावर बारीक चिरलेली हिरवी मिरची, १ टीस्पून हिंग, अर्धा टीस्पून हळद टाकून बारीक चिरलेला टोमॅटो टाकून नीट परतवावे. त्यात शिजलेले पांढरे वाटाणे, ४ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून गरम मसाला, २ टीस्पून मीठ, गरज वाटल्यास थोडे पाणी घालून एक उकळ आणावी. त्यात १ टीस्पून लिंबूरस, पाव टीस्पून साखर टाकून २ उकळ आणाव्यात. वरून कोथिंबीर टाकून आवडत असल्यास बारीक चिरलेला कांदा, शेव टाकून सर्व्ह करावे.





छोले:

साहित्य: छोले २४ तास भिजवून पाव किलो, १ मोठा कांदा, सुके खोबरे किस २ टेबलस्पून, चिंच भिजवून त्याचा पप्ल अर्धा टेबलस्पून, शहाजीरे १ टीस्पून, लवंगा २, मिरे २, दालचिनी १ इंच, मसाला वेलची ३-४ दाणे, जीरे, मोहरी, गरम मसाला, तिखट, हळद, हिंग, मीठ, तेल, कोथिंबीर.

भिजवलेले छोले कुकरमध्ये २ पेले पाणी, पाव टीस्पून हळद, १ टीस्पून मीठ टाकून २-३ शिट्ट्या करून शिजवून घ्यावेत. कांदा उभा कापून थोड्याशा तेलावर लालसर परतवून घ्यावा. भाजलेला कांदा, खोबरेकिस, लवंग, मिरे, दालचिनी, मसाला वेलची, शहाजीरे मिक्सरमधून बारीक

वाटून घ्यावे. २ टेबलस्पून तेलात मोहरी, जीरे, पाव टीस्पून हिंग, पाव टीस्पून हळद टाकून फोडणी करावी. त्यात वाटलेला मसाला नीट परतवून घ्यावा.

त्यात शिजवलेले छोले टाकून ३





खाऊ आनंदे

टीस्पून तिखट, १ टीस्पून गरम मसाला, १ टीस्पून मीठ, चिंचेचा पल्प टाकून गरज वाटेल इतपत पाणी टाकून ४-५ मिनीटे मंद गॅसवर शिजू द्यावे. वरुन चिरलेली कोथिंबीर टाकावी.



ई साहित्य प्रतिष्ठान



राजस्थानी ग-1 सब्जी:

साहित्य: बेसन/चण्याचे पीठ १ वाटी (४ मोठे चमचे- बेसन थोडे रवाळ असल्यास जास्त चांगले), तेल २-३ टेबलस्पून, दही ३ टेबलस्पून, लसूण २-३ पाकळ्या तिखट, गरम मसाला, धनेजीरे पावडर, मीठ, हळद, हिंग, मोहरी, जीरे, कोथिंबीर. बेसनात ३ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून मीठ, पाव टीस्पून हळद, १ टीस्पून धनेजीरे पावडर टाकून मिक्स करावे. त्यात २ टेबलस्पून तेल थोडे थोडे करत टाकावे. तेल टाकता टाकता पीठ मळत रहावे. पीठाचे मोठे मुटके (लांबट गोळे) करण्यासाठी थोडे पाणी लागत लागत घालून पीठ मळत रहावे. नीट मळून हलक्या हाताने लांबट गोळे तयार करावेत. भांड्यात ३ कप पाणी उकळत ठेवावे. उकळ आल्यावर त्यात तयार केलेले बेसनाचे मुटके टाकावेत. ५-७ मिनीटात मुटके शिजून वर येतात. दही घेऊन त्यात २ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून मीठ, पाव टीस्पून हळद टाकून ते चमच्याने ढवळून एकजीव करून घ्यावे. शिजलेले मुटके पाण्यातून काढून घेऊन त्याचे १ सेंमी. तुकडे कापून घ्यावेत. पाणी टाकू नये. कढईत १ टेबलस्पून तेल टाकून त्यात मोहरी, जीरे, बारीक चिरलेला लसूण, पाव टीस्पून हिंगाची फोडणी करून त्यात एकजीव केलेले दही टाकून परतवावे. लगेचच मुटक्याचे पाणी टाकावे. अर्धा





टीस्पून मीठ टाकावे. १ उकळ आल्यावर त्यात चिरलेले मुटक्याचे तुकडे टाकावेत.
अर्धा टीस्पून गरम मसाला टाकावा. २-३ उकळ आल्यावर चिरलेली कोथिंबीर
टाकावी. (ही भाजी थंड झाल्यावर घट्ट होत जाते. गरज वाटल्यास गरम पाणी टाकून
पुन्हा गरम करून घेणे. गऱे/मुटके तेलात तळूनही घेता येतात.)





पाटवड्यांची/भज्यांची रस्सा भाजी:

साहित्य: पाटवड्या/भज्यांसाठी : बेसन १ वाटी, तिखट, मीठ, तेल, मोहरी, जीरे, हिंग, हळद, अर्धी वाटी पाणी.

एका कढईत किंवा जाड बुडाच्या भांड्यात १ टेबलस्पून तेल टाकून मोहरी, जीरे टाकावे. तडतडल्यावर त्यात पाव टीस्पून हिंग व हळद टाकावी. त्यात अर्धी वाटी पाणी, ३ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून मीठ टाकून हलवावे. उकळ आल्यावर गॅसवरून उतरवून त्यात बेसन टाकावे.

टाकताना हलवत रहावे. नीट एकजीव झाल्यावर मंद गॅसवर ठेवून वर झाकण ठेवावे. २ मिनीटांनी हलवावे. अशा ३-४ वाफा येऊ द्याव्यात. गरम गरम पीठ घेऊन ते मळावे व प्लॅस्टिकच्या कागदावर तेलाचा



हात लावून थापावे. थोडे थंड झाल्यावर त्याच्या वड्या कापाव्यात.





रस्सा साहित्य: खोबऱ्याची वाटीचा पाव तुकडा, २ मध्यम कांदे, ४ लसूण पाकळ्या, १ हिरवी मिरची, २ लवंगा, १ मिरी, तिखट, गरम मसाला, मीठ, हळद, तेल, हिंग. खोबऱ्याची वाटी तशीच गॅसवर भाजून घ्यावी. कांदे अखखे गॅसवरच भाजावे. भाजलेले खोबरे किसून/चिरुन घ्यावे. भाजलेले कांदे चिरुन घ्यावेत. मिक्सरमध्ये खोबरे, कांदा, लसूण, लवंग, मीरे, हिरवी मिरची घेऊन बारीक वाटून घ्यावे. २ टेबलस्पून तेलात मोहरी, जीरे, हिंग, हळद घालून त्या फोडणीत वाटलेला मसाला चांगला परतवावा. त्यात २ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून गरम मसाला, दीड टीस्पून मीठ टाकून ३ कप पाणी टाकावे. ५ मिनीटे उकळू द्यावे. वाढताना त्यात तयार पाटवड्या टाकून एक उकळ आणावी. वरुन कोथिंबीर टाकावी. आवडत असल्यास लिंबू पिळावा.

भजीची भाजी करताना वरील रस्स्यात तळलेली भजी टाकावी.

भजी : बेसन १ वाटी, तिखट १ टीस्पून, मीठ १ टीस्पून घालून पाणी टाकून पीठ नेहमीच्या पीठापेक्षा थोडे घट्ट भिजवावे. हातातून गोल भजी पडल्या पाहिजेत. चिमूटभर सोडा टाकून भजी तळून घ्यावीत.





पनीर टिक्का मसाला:

साहित्य: पनीर २०० ग्रॅम, ३ मोठे व १ छोटा कांदा, २ टोमॅटो, काजू १०, सिमला मिरची ३-४ तुकडे, लसून २ पाकळ्या, २ लवंगा, २ मीरे, मसाला वेलची ४ दाणे, दालचीनी १/२ इंच, गरम मसाला, तिखट, मीठ, तेल, मोहरी, जीरे, हळद, बटर २ टीस्पून, कोथिंबीर.

पनीरचे तुकडे, सिमला मिरचीचे तुकडे, १ छोट्या कांद्याचे व टोमॅटोचे तुकडे एका पॅनमध्ये बटर घेऊन त्यावर मंद गॅसवर परतवावे.

काजू पाण्यामध्ये १ तास भिजवून ठेवावे. कांदा व १ टोमॅटो उभा चिरून घ्यावा.

थोड्याशा तेलावर लवंग, मीरे, दालचीनी, मसाला वेलची परतून काढून घ्यावी. त्याच तेलावर कांदा लालसर होईपर्यंत भाजावा. टोमॅटो टाकून २-३ मिनीटे परतवावा.

काजूचे पाणी काढून टाकावे. काजू, भाजलेला कांदा, टोमॅटो, १ लवंग, १ मीरी, २ मसाला वेलची दाणे, थोडेसे जीरे, लसूण बारीक वाटून घ्यावे. १ टेबलस्पून तेलात मोहरी, जीरे, उरलेली लवंग, मीरी, दालचीनी, मसाला वेलची, हळद टाकून वाटलेला मसाला टाकावा. मसाला कोरडा होईपर्यंत चांगला परतवावा. त्यात २ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून गरम मसाला, १ १/२ टीस्पून मीठ व १ ते १ १/२ कप पाणी टाकून उकळ





खाऊ आनंदे

येऊ द्यावी. परतलेले पनीर व भाज्या टाकून एक उकळ आणावी. शेवटी १ टीस्पून बटर व कोथिंबीर टाकावी.



ई साहित्य प्रतिष्ठान



शेव-टोमॅटो भाजी:

साहित्य: जाड शेव १०० ग्रॅम, टोमॅटो २, कांदे २, लसूण ४ पाकळ्या, तेल, मोहरी, जीरे, हिंग, हळद, मीठ, तिखट, गरम मसाला, कोथिंबीर.

टोमॅटो व कांदा बारीक चिरून घ्यावा. लसून ठेचून घ्यावा. १ टेबलस्पून तेलात मोहरी, जीरे, हळद, हिंग, लसूण टाकून फोडणी करावी. त्यात टोमॅटो व कांदा टाकून १ टीस्पून तिखट, १/२ टीस्पून गरम मसाला, १ १/२ टीस्पून मीठ टाकून चांगले तेल सुटेपर्यंत परतवावे. त्यात १ ते १ १/२ कप पाणी टाकून २ उकळ आणाव्यात. शेवटी शेव व कोथिंबीर टाकून लगेचच खावे.





दुधी भोपळ्याची भाजी

सुकी भाजी:

साहित्य: दुधी मध्यम आकाराचा, चण्याची/मुगाची डाळ २ तास भिजवून, लसूण २ पाकळ्या, तेल, मोहरी, जीरे, हिंग, हळद, मीठ, तिखट, कोथिंबीर.

दुधी साले काढून बारीक चिरून घ्यावा. चण्याची डाळ घेतल्यास वेगळी शिजवून घ्यावी. २ टेबलस्पून तेलात मोहरी, जीरे, हळद, हिंग, लसूण टाकून फोडणी करावी.

त्यात चिरलेला भोपळा टाकून १ १/२ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून मीठ व मुगाची डाळ टाकून परतवावे. झाकण ठेऊन

त्यावर पाणी ठेवावे. मंद गॅसवर

शिजू द्यावे. चण्याची डाळ घालायची

असल्यास भोपळा शिजत आल्यावर

टाकावी व २ वाफा आणाव्यात.

शेवटी कोथिंबीर टाकावी.





तेलावर परतवून भाजी: दुधी बारीक चिरून घ्यावा. हिरवी मिरची, लसूण बारीक वाटून घ्यावा. तेलात मोहरी, जीरे, हिंग, हळद, मिरची लसूण परतवून त्यात दुधी, मीठ टाकून झाकण ठेऊन शिजवावा. शेवटी बारीक चिरलेली कोथिंबीर टाकावी.

(ह्या पद्धतीने काकडीची भाजीही करता येते.)





रस्सा भाजी करावयाची असल्यास वरील प्रमाणे भोपळा शिजू द्यावा व त्यात १ टोमॅटो बारीक चिरून टाकावा. १ १/२ कप पाणी व २ टीस्पून दाण्याचा कूट, १/२ टीस्पून मीठ, १/४ टीस्पून साखर/गूळ टाकून २-३ उकळ आणाव्यात. कोथिंबीर टाकावी.





लाल भोपळ्याची भाजी

साहित्य: लाल भोपळा १/२ किलो, मेथी दाणे १/२ टीस्पून, तिखट, मीठ, तेल, हळद, हिंग, लसूण पाकळ्या ३, मोहरी, जीरे, कोथिंबीर.

लाल भोपळा साले काढून चौकोनी चिरून घ्यावा. पसरट पॅनमध्ये २ टेबलस्पून तेलात मोहरी, जीरे, हिंग, हळद, लसूण चिरून/ठेचून व मेथीदाणे टाकून फोडणी करावी. चिरलेला लाल भोपळा, २ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून मीठ टाकून परतवून झाकण ठेवावे. मंद गॅसवर शिजू द्यावे. शेवटी कोथिंबीर टाकावी.





कारल्याची भाजी

सुकी भाजी:

साहित्य: कारले पाव किलो, लिंबू १, साखर ३-४ टेबलस्पून, मिरची २, लसूण ४ पाकळ्या, कांदा १ मोठा, तेल, तूप, कोथिंबीर.

कारले, कांदा, मिरची, लसूण बारीक चिरून घ्यावेत. चिरलेले कारले बुडतील एवढ्या पाण्यात घेऊन त्यात १/२ लिंबू पिळावा, १/२ टीस्पून मीठ टाकून कारले शिजवून घ्यावेत. शिजल्यावर पाणी काढून टाकावे. १ टेबलस्पून तेलात मोहरी, जीरे, मिरची, लसूण यांची फोडणी करावी. शिजलेले कारले टाकून त्यात १ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून मीठ, साखर, १/२ लिंबू पिळून परतवावे. त्यात १ टेबलस्पून साजूक तूप टाकून एक वाफ येऊ द्यावी. आवडत असल्यास ओले नारळ २ टेबलस्पून व कोथिंबीर टाकावी.





भरल्या कारल्याची भाजी:

साहित्य: कारले पाव किलो, सुके/ओले खोबरे ४ टे.स्पून, दाण्याचा कूट ४ टे.स्पून, कांदा १ मोठा, चिंच/कोकम ४-५, गूळ १ टे.स्पून, तिखट, मीठ, हळद, तेल, कोथिंबीर.

कारले मोठे असल्यास दोन तुकड्यात कापून घ्यावेत. एक उभी चीर द्यावी. आतील बिया काढून टाकाव्यात. कांदा बारीक चिरून त्यात खोबरे, कूट, चिंच/कोकम, गूळ, ३ टीस्पून तिखट, २ टीस्पून मीठ, १ टीस्पून तेल टाकून नीट मिक्स करून घ्यावे. हे मिश्रण कारल्यात भरावे. १ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, हळदीची फोडणी करून त्यावर भरलेली कारली मांडावी. झाकण ठेवावे. झाकणावर पाणी ठेवून १ वाफ आणावी. नंतर १ १/२ कप पाणी टाकून कारली शिजू द्यावीत. कोथिंबीर टाकावी. (लवकर शिजवायची असल्यास कारल्याच्या फोडी करून भरावयाचे मिश्रण वरून टाकावे व भाजी शिजवावी.)





कारल्याच्या कापा:

कारल्याच्या कापा करुन घ्याव्यात. त्याला १/२ लिबू, १ टीस्पून मीठ लावून १/२ तास ठेवावे. नंतर पिळून पाणी काढून टाकावे. पसरट पॅनमध्ये ३ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, हळदीची फोडणी करुन त्यात कारल्याच्या कापा टाकाव्यात. २ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून मीठ टाकून झाकण ठेवून कारले शिजेपर्यंत मधून मधून हलवत रहावे. शिजल्यावर झाकण काढून २ टे.सून साखर टाकून कारले थोडे कडक होईपर्यंत परतवावे.





मेथी-मटर मलई:

साहित्य: मेथी ३ मोठ्या वाट्या, मटार १ मोठी वाटी, मलई १/२ वाटी, लसूण, कांदा १ मध्यम आकाराचा, हिरवी मिरची ३, तेल, मीठ.

१ टे.स्पून तेलात लसूण व मिरची बारीक चिरून परतवावी. बारीक चिरलेला कांदा घालून परतवावे. कांदा थोडासा मऊ झाल्यावर त्यात मेथी, मटार टाकून १ १/२ टीस्पून मीठ टाकावे. झाकण ठेऊन मेथी शिजू द्यावी. मेथी शिजल्यावर त्यात मलई टाकून मिक्स करून २ वाफा आणाव्यात.





पालक पनीर:

साहित्य: पालक ३ मोद्या वाट्या, पनीर १०० ग्रॅम, बटर, जीरे, हिरवी मिरची २, लसूण ३ पाकळ्या, मीठ, साखर.

पालक गरम पाण्यात टाकून १० मिनीटे झाकून ठेवावे. नंतर पाणी काढून टाकून थंड पाण्याने धुवून घ्यावे. मिक्सर मध्ये लसूण, मिरची व पालक टाकून वाटून घ्यावे. पनीर तुपावर परतवून घ्यावे. १ टे.स्पून तेलात जीरे तडतडवून वाटलेला पालक, १ टीस्पून मीठ व १ कप

पाणी टाकून २

उकळ

आणाव्यात.

त्यात पनीर

टाकून १

उकळ आणवी.





वांग्याची भाजी : सुकी भाजी:

साहित्य: वांगी पाव किलो, बटाटा, कांदा प्रत्येकी १, मिरची २, लसूण ३ पाकळ्या, तिखट, मीठ, गूळ/साखर, तेल, मोहरी, जीरे, हळद, कोथिंबीर.

वांगी, बटाट्याच्या फोडी करून घ्याव्यात. वांग्याच्या फोडी चिरल्यावर लगेचच थोडे मीठ टाकलेल्या पाण्यात टाकाव्यात.

कांदा, लसूण, मिरची चिरून घ्यावी. २ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, हळद, लसूण, मिरचीची फोडणी करून त्यात चिरलेला कांदा टाकून परतवावा. बटाट्याच्या फोडी टाकून २ वाफा आणाव्यात. बटाटा थोडा

मऊ झाल्यावर त्यात वांग्याच्या फोडी टाकून २ टीस्पून तिखट, १ टीस्पून मीठ, १/२ टीस्पून गूळ/साखर टाकावी. परतवून झाकणावर पाणी ठेऊन वांगी शिजू द्यावी. आवडत असल्यास १ टे.स्पून दाण्याचा कूट/ ओला नारळ व कोथिंबीर टाकावी.





भरली वांगी:

साहित्य: वांगी पाव किलो, सुके/ओले खोबरे ४ टे.स्पून, दाण्याचा कूट ४ टे.स्पून, कांदा १ मोठा, गूळ १/२ टीस्पून, तिखट, मीठ, लसूण, हळद, तेल, कोथिंबीर.

वांग्याला २ उभ्या कापा करुन घ्याव्यात. कांदा बारीक चिरुन त्यात खोबरे, कूट, गूळ, ३ टीस्पून तिखट, २ टीस्पून मीठ, १ टीस्पून तेल टाकून नीट मिक्स करुन घ्यावे. हे

मिश्रण वांग्यात भरावे. १ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, लसूण, हळदीची फोडणी करुन

त्यावर भरलेली कारली मांडावी. झाकण ठेवावे. झाकणावर पाणी ठेवून १ वाफ

आणावी. नंतर १ १/२ कप पाणी टाकून वांगी शिजू द्यावीत. कोथिंबीर टाकावी.

(लवकर शिजवायची असल्यास वांग्याच्या फोडी करुन भरावयाचे मिश्रण वरुन टाकावे

व भाजी शिजवावी.)





तोंडली भाजी

सुकी भाजी:

साहित्य: तोंडली पाव किलो, हिरवी मिरची ३, तेल, मीठ, साखर, मोहरी, जीरे, हळद, आवडत असल्यास ओले खोबरे/ दाण्याचा कूट २ टे.स्पून, कोथिंबीर.

तोंडलीच्या उभ्या किंवा गोल कापा कराव्यात. २ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, हळद, हिंंगाची फोडणी करून हिरवी मिरची चिरून परतवावी. त्यात तोंडलीच्या कापा टाकून १ टीस्पून मीठ, १/४ टीस्पून साखर टाकून झाकणावर पाणी ठेऊन शिजवावे. शेवटी कूट/नारळ, कोथिंबीर टाकून २ मिनीटे परतवावे.

भरल्या तोंडलीची भाजी भरल्या वांग्याच्या भाजीप्रमाणे करावी.





पडवळ/ परवर/ दोडके/ घोसाळे भाजी

सुकी भाजी:

साहित्य: पडवळ/ परवर/ दोडके/ घोसाळे पाव किलो, लसूण, तिखट, तेल, मीठ, मोहरी, जीरे, हिंग, हळद, कांदा, दाण्याचा कूट / ओले खोबरे.

पडवळ/ परवर/ दोडके/ घोसाळे बारीक चिरून घ्यावे. २ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, हिंग, हळदीची फोडणी करून

कांदा गुलाबीसर रंगावर

परतवावा. चिरलेली भाजी

टाकून २ टीस्पून तिखट, १

टीस्पून मीठ, १/४ टीस्पून

साखर टाकून झाकण ठेऊन

शिजवावे. शेवटी कूट/नारळ,

कोथिंबीर टाकून २ मिनीटे

परतवावे. (भिजवलेली मूगडाळ/मसूरडाळ/तूरडाळ/चणाडाळ दोडके व घोसाळ्याच्या

भाजीत टाकता येईल.) दोडके/ घोसाळे रस्सा भाजी करण्यासाठी भिजवलेली





मूगडाळ/ मसूरडाळ/ तूरडाळ/ चणाडाळ टाकून १ १/२ कप पाणी व अजून १/२ टीस्पून मीठ व तिखट टाकून शिजवून घ्यावी. शेवटी कूट/नारळ, कोथिंबीर टाकून १ उकळ आणावी.

पडवळ/ परवर/ दोडके/ घोसाळे लांबट कापून घ्यावेत. १ वाटी काप असतील तर तेवढेच पाणी घेऊन त्यात १/२ टीस्पून हळद, १/२ टीस्पून मीठ टाकून शिजवून घ्यावी. पाणी पूर्ण आटून जाईल. २ टीस्पून तेलात मोहरी, जीरे, हिंग, लाल मिरचीचे तुकडे परतवून ही फोडणी शिजलेल्या भाजीवर ओतावी. २ टे.स्पून खवलेले नारळ व थोडे मीठ टाकून एकत्र करावे.





कुरडयांची भाजी

साहित्य: गव्हाच्या चीकाच्या कुरडया ८-१०, कांदा १ बारीक चिरून, तेल १ टे.स्पून, मीठ १/२ टीस्पून, तिखट १ टीस्पून, गरम मसाला १ टीस्पून, लिंबूरस १/२ टीस्पून, साखर १/४ टीस्पून, कोथिंबीर, मोहरी, जीरे, हिंग, हळद.

कुरडया पाण्यात १०-१५ मिनीटे मऊ होईपर्यंत भिजवाव्यात. नंतर पाण्यातून काढून घ्याव्यात. तेलात मोहरी, जीरे, हिंग, हळद टाकून त्यात कांदा परतवावा. भिजवलेल्या कुरडया, मीठ, तिखट, गरम मसाला, लिंबू रस, साखर टाकून एक वाफ आणावी. बारीक चिरून कोथिंबीर टाकावी.





खाऊ आनंदे

३. भाताचे प्रकार



ई साहित्य प्रतिष्ठान



वरण भात

साधा (पांढरा) भात

साहित्य: तांदूळ १ वाटी, मीठ १/२ टीस्पून, पाणी २ वाटी.

तांदूळ धुवून त्यात मीठ व पाणी टाकून शिजवावे. कुकरमध्ये ३ शिट्ट्या कराव्यात.

भांड्यात शिजवायचा असल्यास पाणी २ १/२ (अडीच) पट घालावे.





साधे (पिवळे) वरण

साहित्य: डाळ (तूर/मसूर/मूग) १/२ वाटी, पाणी २ वाटी, मीठ १ टीस्पून, हळद १/२ टीस्पून, गूळ १/२ टीस्पून.

डाळ धुवून १ ते दीड वाटी पाणी टाकून कुकर मध्ये ३ शिट्क्याकरून शिजवावी.

शिजलेल्या डाळीत १ वाटी पाणी, हळद, गुळ, मीठ टाकून रवीने घोटावे. २-३ उकळ आणाव्यात.





फोडणीचे वरण

साहित्य: शिजवलेली डाळ (तूर/मसूर/मूग) १ वाटी, मोहरी, जीरे. कढिपत्ता, हिरवी मिरची, गूळ, हळद, हिंग, मीठ, कोथिंबीर, तेल.

१/२ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, मिरचीचे तुकडे, कढिपत्ता तडतडवून त्यात १/४ टीस्पून हिंग, हळद व शिजलेली डाळ टाकावी. २ वाक्या पाणी, १ १/२ टीस्पून मीठ, १/२ टीस्पून गूळ टाकून ३-४ उकळ आणून शेवटी बारीक चिरून कोथिंबीर टाकावी.





खाऊ आनंदे

मेथीचे वरण

वरील फोडणीत १/२ टीस्पून मेथीदाणे व १/२ वाटी चिरलेला टोमॅटो टाकून मेथीचे वरण करावे.



ई साहित्य प्रतिष्ठान



गोड आंबट वरण

साहित्य: शिजवलेली डाळ (तूर/मसूर/मूग) १ वाटी, मोहरी, जीरे. कढिपत्ता, हिरवी मिरची, कोकम/चिंच ४-५, गूळ १ टे.स्पून, हळद, हिंग, मीठ, तिखट, कोथिंबीर, तेल.

कोकम/चिंच पाण्यात भिजवावी. १/२ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, मिरचीचे तुकडे, कढिपत्ता तडतडवून त्यात १/४ टीस्पून हिंग, हळद व शिजलेली डाळ टाकावी. २ १/२ वाट्या पाणी, १ १/२ टीस्पून मीठ, कोकम/चिंच, १/२ टीस्पून तिखट, गूळ टाकून ७-८ उकळ आणून शेवटी बारीक चिरून कोथिंबीर टाकावी.





कैरीचे वरण

वरील प्रमाणे कोकम/चिंचेच्या ऐवजी कैरीच्या फोडी वापराव्यात. फोडणीत फोडी परतवून थोड्या मऊ करून घ्याव्यात नंतर बाकीचे साहित्य टाकून वरण उकळवावे.





मसाला वरण

हिरवी मिरची, लसूण, आले, कोथिंबीर वाटून फोडणीत परतवून त्यात शिजवलेली डाळ, गूळ, मीठ टाकून वरण उकळवावे.

फोडणीत उभा कांदा चिरून टाकला तर वरणाला वेगळी चव आणता येईल.





मसूर तोंडली वरण

साहित्य: मसूर डाळ १/२ वाटी, तोंडली (गोल काप)चिरुन १/२ वाटी, आले १/४ इंच तुकडा बारीक चिरुन, टोमॅटो चिरलेला १ वाटी, हिरवी मिरची २, हळद, हिंग, गूळ प्रत्येकी १/२ टीस्पून, मीठ १ १/२ टीस्पून, सांबार मसाला १/२ टीस्पून, तेल, मोहरी, जीरे.

मसूर डाळ, तोंडली, आले, एक हिरवी मिरची, हळद, १/४ टीस्पून तेल टाकून शिजवून घ्यावी. १/२ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे ची फोडणी करुन हिंग, बारीक चिरुन मिरची परवून त्यात टोमॅटो परतवावा. शिजलेली डाळ, मीठ, गूळ, सांबार मसाला व पाणी टाकून ३-४ उकळ आणाव्यात.





मिश्र डाळींचे वरण

साहित्य: तूरडाळ, मसूरडाळ, मूगडाळ, उडीदडाळ, चणाडाळ, दाणे प्रत्येकी १ टे.स्पून, सुके खोबरे बारीक चिरून १ टीस्पून, सुक्या लाल मिरच्या ३-४ बारीक तुकडे करून, गूळ २ टीस्पून, मीठ दीड टीस्पून, लिंबूरस १ टीस्पून, हळद, हिंग प्रत्येकी १ टीस्पून, तेल १ टे.स्पून, तिखट १ टीस्पून, मोहरी, जीरे.

सर्व डाळी, दाणे, खोबरे एकत्र करून शिजवून घ्यावे. तेलात मोहरी, जीरे तडतडवून हिंग, हळद टाकून लाल मिरचीचे तुकडे टाकावेत. शिजलेल्या डाळी, गुळ, मीठ, तिखट, पाणी टाकून २ उकळ आणाव्यात. नंतर लिंबूरस टाकून पुन्हा २-३ उकळ आणाव्यात.

(वरणाच्या घटपणाच्या प्रमाणावर आपल्या आवडीप्रमाणे पाणी घालावे.)





डाल तडका

साहित्य: शिजवलेली डाळ (तूर/मसूर/मूग) १ वाटी, मोहरी, जीरे. कढिपत्ता, हिरवी मिरची, कांदा बारीक चिरलेला १/२ वाटी, गूळ १ टे.स्पून, हळद, हिंग, मीठ १ टीस्पून, तिखट १ टीस्पून, कोथिंबीर, तेल/तूप.

शिजवलेल्या डाळीत मीठ, १/२ टीस्पून तिखट, गूळ व पाणी टाकून २ उकळ आणाव्यात. बारीक चिरून कोथिंबीर टाकावी. गॅस मंद करून ठेवावा.

दुसरीकडे फोडणीच्या कढईत १ टे.स्पून तेल/तूप गरम करून मोहरी, जीरे, हिंग हळद टाकून बारीक चिरलेला कांदा परतवावा. १/२ टीस्पून तिखट टाकून लगेचच फोडणी उकळणाऱ्या वरणावर ओतावी. वरणाचा गॅस बंद करून झाकण ठेवावे व ५ मिनीटाने उघडावे.





पिठले

साहित्य: बेसन ४ टे.स्पून, हिरवी मिरची ४, लसूण ८ पाकळ्या, कांदा १ मोठा, कढिपत्ता, तेल, मोहरी, जीरे, हिंग, हळद, मीठ २ टीस्पून, कोथिंबीर.

हिरवी मिरची व कांदा बारीक चिरून घ्यावा. लसून ठेचून घ्यावा.

पद्धत १: घेरून

२ वाटी पाण्यात बेसन व मीठ मिक्स करून घेणे. १ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, हिंग

तडतडवून हिरवी मिरची, लसूण

परतवून हळद टाकावी. कांदा

टाकून गुलाबीसर परतवावा.

भिजवलेले पीठ टाकून गॅस

मध्यम आचेवर ठेवून पिठले शिजू

द्यावे. मधून मधून हलवावे. बारीक

चिरलेली कोथिंबीर टाकावी.





पद्धत २: गोळ्यांचे

१ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, हिंग तडतडवून हिरवी मिरची, लसूण परतवून हळद टाकावी. कांदा टाकून गुलाबीसर परतवावा. २ वाटी पाणी व मीठ टाकून उकळ येऊ द्यावी. उकळ आल्यावर गॅस मध्यम आचेवर ठेवून बेसन हळूहळू टाकावे. टाकतांना हलवावे. (छोटे छोटे गोळे तयार होतात म्हणून याला गोळ्याचे पिठले म्हणतात). पिठले शिजू द्यावे. मधून मधून हलवावे. बारीक चिरलेली कोथिंबीर टाकावी. जास्त तिखट हवे असल्यास थोडे लाल तिखट टाकावे.

पिठल्यामध्ये शिजवलेल्या शेवग्याच्या शेंगा/ बारीक चिरलेला दुधी/ पालक टाकून वेगळी चव आणता येते.





दह्याची कढी

साहित्य: दही १ वाटी, बेसन २ टे.स्पून, हिंग १/२ टीस्पून, हिरवी मिरची २-३, आवडत असल्यास लसूण पाकळ्या ३-४ व १ लहान कांदा, कढिपत्ता, हळद, कोथिंबीर, जीरे, तेल/तूप, साखर व मीठ प्रत्येकी १ टीस्पून, १ १/२ वाटी पाणी. दह्यात बेसन, पाणी टाकून हॅंडमिक्सीने किंवा मिक्सरवर एकजीव करून घ्यावे. १/२ टे.स्पून तेल/तूपात जीरे, कढिपत्ता, हिंग, हळद, बारीक चिरून मिरचीची फोडणी करावी. लसून कांदा घालणार असल्यास तो टाकून परतवावा. गॅस मंद करून दह्याचे मिश्रण, मीठ व साखर टाकून १ उकळ आणावी. बारीक चिरून कोथिंबीर टाकावी.





कढीगोळे

साहित्य: गोळे: चणाडाळ १ वाटी, लसूण ६ पाकळ्या, मिरची ४, जीरे, मीठ १ टीस्पून

कडी: दही २ वाटी, बेसन १ टे.स्पून, मिरची २, लसूण २, जीरे, हिंग, हळद, मीठ १ १/२ टीस्पून, साखर १टीस्पून, तेल, कोथिंबीर.

चणाडाळ ४ तास भिजवून त्यात मिरची, लसूण, जीरे, मीठ टाकून वाटावी. त्याचे छोटे गोळे करून वाफवून घ्यावे. १ टे.स्पून वाटलेली डाळ कढीसाठी राहू द्यावी.

दही, वाटलेली डाळ, बेसन, पाणी एकत्र करून घोटून घ्यावे. १ टे.स्पून तेलात जीरे, हिंग, हळद टाकून दह्याचे मिश्रण, मीठ, साखर टाकून एक उकळ आणावी. त्यात वाफवलेले गोळे टाकून ४ उकळ आणाव्यात. बारीक चिरून कोथिंबीर टाकावी.





कोकम कढी

साहित्य: नारळाचे दूध ४ वाटी, कोकम ६, गूळ १ टे.स्पून, तांदूळ पीठ १ टे.स्पून, मीठ १ १/२ टीस्पून, १/२ टीस्पून तिखट, जीरे, तूप, कोथिंबीर.

कोकम पाण्यात भिजवून घ्यावे. १/२ वाटी पाण्यात तांदूळाचे पीठ मिक्स करावे. २ टीस्पून तुपात जीरे तडतडवून त्यात कोकम, तांदूळाचे पाणी, गूळ, मीठ, तिखट टाकून १ उकळ आणावी. गॅस बंद करून थोडे थंड झाल्यावर त्यात नारळाचे दुध व कोथिंबीर टाकावी.





उडदंगा

साहित्य: काळी उडदाची डाळ १ वाटी, चणाडाळ १ टे.स्पून, सुके खोबरे किस १ टे.स्पून, कांदा १, लसूण ८ पाकळ्या, तेल, मीठ १ १/२ टीस्पून, हिंग, हळद, तिखट १ टीस्पून, काळा/गरम मसाला १ टीस्पून, लिंबू १/२, मोहरी, जीरे, साखर १/२ टीस्पून.

काळी उडदाची डाळ व चण्याची डाळ शिजवून घ्यावी. १ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, लसूण, हिंग, हळदीची फोडणी करून त्यात सुके खोबरे व बारीक चिरलेला कांदा लालसर होईपर्यंत परतवावा. नंतर शिजलेली डाळ, मीठ, तिखट, मसाला, गरजेप्रमाणे पाणी टाकून ४-५ उकळ आणाव्यात. शेवटी लिंबू पिळावा.





पुलावः

साहित्यः २ वाटी बासमती/कोलम तांदूळ, १ मोठा कांदा, फ्लॉवर, फरसबी, गाजर, बटाटा उभे काप करुन व मटार प्रत्येकी १/२ वाटी, हिरवी मिरची ३, लसूण ३ पाकळ्या, आले छोटा तुकडा, ओले खोबरे १ टे.स्पून, लवंगा ४-५, तेल, तूप, मीठ, मोहरी, जीरे, कोथिंबीर.

तांदूळ धुवून १/२ ते १ तास ठेवावे. २ टे.स्पून तूपात कांदा सोडून बाकी सर्व भाज्या थोड्या शिजतील इतपत परतवून घ्याव्यात. मिरची, लसूण, आले, खोबरे वाटून घ्यावे.

३ १/२ वाट्या पाणी गरम करुन घ्यावे. २ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, लवंगाची

फोडणी करुन वाटलेला मसाला टाकून

परतवावे. त्यात तांदूळ टाकून परतवावे.

त्यात २ टीस्पून मीठ टाकून गरम पाणी

टाकावे. तांदूळ अर्धवट शिजत आल्यावर

परतलेल्या भाज्या टाकून झाकण ठेऊन

शिजवावे. वरुन कोथिंबीर व २ टीस्पून

तूप घालावे.





मेथी पुलावः

साहित्यः २ वाटी बासमती/कोलम तांदूळ, १ मोठा कांदा उभे काप करुन, मोड आलेली मेथी १ वाटी, हिरवी मिरची ३, लसूण ३ पाकळ्या, ओले खोबरे ३ टे.स्पून, लिंबू, लवंगा ४-५, तेल, तूप, मीठ, मोहरी, जीरे, हळद, कोथिंबीर.

तांदूळ धुवून १/२ ते १ तास ठेवावे. मिरची, लसूण, खोबरे वाटून घ्यावे. ३ १/२ वाट्या पाणी गरम करुन घ्यावे. २ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, हळद, लवंगाची फोडणी करुन वाटलेला मसाला व कांदा टाकून परतवावे. त्यात तांदूळ व मोड आलेली मेथी टाकून परतवावे. त्यात २ टीस्पून मीठ टाकून गरम पाणी टाकावे. शिजत आल्यावर चतकोर लिंबू पिळावा. झाकण ठेऊन शिजवावे. वरुन कोथिंबीर व २ टीस्पून तूप घालावे.





हिरवा पुलावः

साहित्यः २ वाटी बासमती/कोलम तांदूळ, १ मोठा कांदा उभे काप करुन, कोथिंबीर/
पालक १ वाटी, मटार १ वाटी, हिरवी मिरची ३, लसूण ३ पाकळ्या,
वेलची ४ दाणे, तेल, तूप, मीठ, मोहरी,जीरे.

तांदूळ धुवून १/२ ते १ तास ठेवावे. मिरची, लसूण, कोथिंबीर/ पालक, वेलची वाटून
घ्यावे. ३ १/२ वाट्या पाणी गरम करुन घ्यावे. २ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, लवंगाची
फोडणी करुन वाटलेला मसाला व कांदा टाकून परतवावे. त्यात तांदूळ व मटार टाकून
परतवावे. त्यात २ टीस्पून मीठ टाकून गरम पाणी टाकावे. वरुन २ टीस्पून तूप
घालावे.





कढधान्य भातः

साहित्यः २ वाटी बासमती/कोलम तांदूळ, १ मोठा कांदा उभे काप करुन, मोड आलेले कढधान्य १ वाटी (मटकी/वाटाणा/ मूग/चवळी/छोले)(छोले टाकायचे असल्यास शिजवून मग टाकावे), तिखट १ टीस्पून, गरम मसाला १ टीस्पून, लसूण ३ पाकळ्या, लिंबू, लवंगा ४-५, तेल, तूप, मीठ, मोहरी, जीरे, हळद, कोथिंबीर. तांदूळ धुवून १/२ ते १ तास ठेवावे. लसूण ठेचून/ चिरून घ्यावा. ३ १/२ वाट्या पाणी गरम करुन घ्यावे. २ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, हळद, लवंगाची फोडणी करुन कांदा परतवावा. त्यात तांदूळ व मोड आलेले कढधान्य टाकून परतवावे. त्यात २ टीस्पून मीठ, तिखट व गरम मसाला टाकून गरम पाणी टाकावे. शिजत आल्यावर चतकोर लिंबू पिळावा. झाकण ठेऊन शिजवावे. वरुन कोथिंबीर व २ टीस्पून तूप घालावे.





मसालेभातः

साहित्यः २ वाटी बासमती/कोलम तांदूळ, १ मोठा कांदा उभे काप करुन, १ बटाटा फोडी करुन, वाटाणा, तोंडली/वांगे/ फ्लॉवर हवे असल्यास १/२ वाटी, तिखट १ टीस्पून, गरम मसाला १ टीस्पून, लवंगा ४, मिरी ३, दालचीनी १ इंच, तमालपत्र १, तेल, तूप, मीठ, मोहरी, जीरे, हळद, कोथिंबीर.

तांदूळ धुवून १/२ ते १ तास ठेवावे. ३ १/२ वाट्या पाणी गरम करुन घ्यावे. २ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, हळद, लवंगा, मिरी, दालचीनी, तमालपत्राची फोडणी करुन कांदा, बटाटा व भाज्या परतवाव्यात. त्यात तांदूळ टाकून परतवावे. त्यात २ टीस्पून मीठ, तिखट व गरम मसाला टाकून गरम पाणी टाकावे. झाकण ठेऊन शिजवावे. वरुन कोथिंबीर व २ टीस्पून तूप घालावे.





मशरुम भात

साहित्य: २ वाटी बासमती तांदूळ, १ वाटी मशरुम, कांदा १, बटाटा १, सिमला मिरची १, कांदा पात बारीक चिरून १/२ वाटी, लसूण ५ पाकळ्या, हिरवी मिरची ३, दही १ टे.स्पून, मसाला वेलची १, लवंग ३, स्टारफूल १, तेल, मीठ १ ३/४ टीस्पून, गरम मसाला, कोथिंबीर.

कांदा, बटाटा, सिमला मिरचीचे उभे काप करावेत. हिरवी मिरची, लसूण बारीक चिरावी. १ टीस्पून तांदूळ धुवून १ तास ठेवावे. तेलात वेलची, लवंग, स्टारफूल टाकून तांदूळ परतवावे. १ १/२ टीस्पून मीठ टाकून ३ वाटी पाणी टाकून भात शिजवावे. शिजत आल्यावर शेवटी दही टाकावे. १ १/२ टीस्पून तेलावर बटाटा परतवावा. अर्धवट शिजत आल्यावर त्यातच हिरवी मिरची, लसूण, कांदा, मशरुम, सिमला, कांद्याची पात परतवावी. १/४ टीस्पून मीठ व १/२ टीस्पून गरम मसाला टाकून परतवावे. तयार भातात परतलेल्या भाज्या टाकून कालवावे. कोथिंबीर टाकून सर्व्ह करावे.





टोमॅटो भातः

साहित्यः २ वाटी बासमती/कोलम तांदूळ, १ मोठा कांदा उभे काप करुन, २ टोमॅटो,

३ हिरव्या मिरच्या व ३ लसूण पाकळ्या बारीक वाटून, तिखट १/२ टीस्पून, लवंगा

४, मिरी ३, दालचीनी १ इंच, तेल, तूप, मीठ, मोहरी, जीरे, हळद, कोथिंबीर.

तांदूळ धुवून १/२ ते १ तास ठेवावे. ३ १/२ वाट्या पाणी गरम करुन घ्यावे. २ टे.स्पून

तेलात मोहरी, जीरे, हळद, लवंगा, मिरी,

२३

दालचीनीची फोडणी करुन कांदा परतवावा. त्यात तांदूळ टाकून परतवावे. वाटलेले

टोमॅटोचे मिश्रण व २ टीस्पून मीठ, तिखट टाकून गरम पाणी टाकावे. झाकण ठेऊन

शिजवावे. वरुन कोथिंबीर व २ टीस्पून तूप घालावे.





खिचडी:

साधी खिचडी:

साहित्य: १ १/२ वाटी कोलम तांदूळ, ३/४ वाटी तूर/मूग/मसूर डाळ, जीरे १ टीस्पून, मीठ २ टीस्पून, तूप १ टीस्पून, हळद, ३ १/२ वाच्या पाणी.

डाळ व तांदूळ एकत्र करुन धुवून कुकरमध्ये घ्यावेत. त्यात मीठ, जीरे, तूप, हळद व पाणी टाकून ३ शिट्या कराव्यात.





लसणाचे तेल

साहित्य: तेल ४ टे.स्पून, लसून २० पाकळ्या काप करुन, तिखट २ टीस्पून. मीठ १/२ टीस्पून.

तेल गरम करुन त्यात लसूण टाकून लालसर झाल्यावर गॅस बंद करावा. तेलाचा उकळ बंद झाल्यावर त्यात तिखट व मीठ टाकून हलवावे. हे तेल साध्या खिचडीवर, पिठल्यावर, भाकरी बरोबर छान लागते.





फोडणीची खिचडी:

साहित्य: १ १/२ वाटी कोलम तांदूळ, ३/४ वाटी तूर/मूग/मसूर डाळ, १ कांदा व ४पाकळ्या लसूण बारीक चिरून, तिखट १ १/२ टीस्पून, हळद, मोहरी, जीरे, तेल, हिंग, गूळ/साखर १/२ टीस्पून, मीठ २ टीस्पून, तूप १ टीस्पून, ३ १/२ वाट्या पाणी.

डाळ व तांदूळ एकत्र करून धुवून घ्यावेत. १ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, हळद, हिंग, लसूण टाकून कांदा परतवावा. डाळ-तांदूळ टाकून परतवून तिखट, मीठ, पाणी व गूळ/साखर टाकून ३ शिट्या कराव्यात. वाढतेवेळी तूप टाकावे.





चणाडाळ खिचडी:

साहित्य: १ १/२ वाटी कोलम तांदूळ, ३/४ वाटी २ तास भिजवलेली चणाडाळ, १ कांदा व ४ पाकळ्या लसूण बारीक चिरून, ओले/सुके खोबरे ६ टे.स्पून, लिंबू १/२, तिखट १ १/२ टीस्पून, हळद, मोहरी, जीरे, तेल, हिंग, गूळ/साखर १/२ टीस्पून, मीठ २ टीस्पून, तूप १ टीस्पून, ३ १/२ वाट्या पाणी, कोथिंबीर.

तांदूळ धुवून घ्यावेत. १ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, हळद, हिंग, लसूण टाकून कांदा परतवावा. चणाडाळ-तांदूळ टाकून परतवून तिखट, मीठ, १/२ लिंबांचा रस, ३ टे.स्पून खोबरे, पाणी व गूळ/साखर टाकून ३ शिट्ट्या कराव्यात. वाढतेवेळी उरलेले खोबरे, तूप, कोथिंबीर वरून वाढावी.





बिर्याणी:

साहित्य: बासमती तांदूळ २ वाक्या, २ मोठे कांदा, १ मोठा टोमॅटो, मोड आलेले कढधान्य (चवळी/मूग/मटकी) १ वाटी, दही २ टे.स्पून, बारीक चिरून भाज्या (कोबी/गाजर/सिमला/ फरजबी) १ वाटी, मीठ, तेल, तिखट, गरम मसाला, हिंग, लवंगा २.

पद्धत १: तांदूळाचा लवंगा व मीठ टाकून भात करून घ्यावा. थंड होऊ द्यावा.

कांदे उभे कापून तेलावर कुरकुरीत तळून घ्यावेत. टोमॅटोची पेस्ट करून घ्यावी. मोड आलेल्या कढधान्याची कोरडी उसळ शिजवून घ्यावी.

जाड बुडाच्या पसरट भांड्याला तेल लावून त्यावर भाताचा एक थर पसरवावा. थोडे दही, तळलेला कांदा, चिरलेल्या भाज्या, उसळ व टोमॅटो पेस्टचा थर द्यावा. पुन्हा एक थर भाताचा, त्यावर दही, कांदा, भाज्या, टोमॅटो, उसळीचा थर व शेवटी भाताचा थर देऊन वरून थोडा तळलेला कांदा पसरवावा. घट्ट झाकण ठेऊन मंद गॅसवर १० मिनीटे ठेवावे.

पद्धत २: तांदूळाचा लवंगा व मीठ टाकून भात करून घ्यावा. थंड होऊ द्यावा.





कांदे बारीक चिरून व टोमॅटोची पेस्ट करून घ्यावी. २ ट.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, हंगाची फोडणी करून कांदा परतवावा, टोमॅटो पेस्ट टाकून थोडे परतवून मोड आलेले कढधान्य टाकावे. मीठ, तिखट, गरम मसाला टाकून कोरडी उसळ शिजवून घ्यावी. शिजत आल्यावर त्यात दही व भाज्या टाकून ५ मिनीटे परतवावे.

जाड बुडाच्या पसरट भांड्याला तेल लावून त्यावर भाताचा एक थर पसरवावा. दुसरा थर तयार भाजीचा, पुन्हा भात, मग भाजीचा थर व शेवटी भाताचा थर देऊन घट्ट झाकण ठेऊन मंद गॅसवर १० मिनीटे ठेवावे.





लापसी रवा/ बाजरीची खिचडी: साहित्य: लापसी रवा १ वाटी / बाजरी रवा १ वाटी, १ मोठा कांदा, गाजर, फरसबी, कोबी, बारीक चिरुन १/२ वाटी, लसूण ४ पाकळ्या, हिरवी मिरची १, तिखट १ टीस्पून, गरम मसाला १/२ टीस्पून, मीठ १ टीस्पून, हळद, मोहरी, जीरे, हिंग, तेल, तूप, साखर १/२ टीस्पून, १ टे.स्पून दही किंवा १ बारीक चिरलेला टोमॅटो किंवा १ टीस्पून लिंबूरस, कोथिंबीर.

लापसी/बाजरी रवा पाण्याने धुवून तांदूळप्रमाणे १/२ ते १ तास भिजवून घ्यावा. २ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, हिंग, हळदीची फोडणी करून त्यात बारीक चिरलेली मिरची, लसूण टाकून परतवावे. कांदा परतवावा. भिजलेला रवा टाकून ५ मिनीटे परतवावे. तिखट, गरम मसाला, मीठ, भाज्या, साखर टाकून १ १/२ वाटी गरम पाणी टाकून मंद आचेवर शिजू द्यावे. पाणी आटत आल्यावर दही/टोमॅटो/लिंबू टाकून हलवून झाकण ठेवावे. वरुन २ टीस्पून तूप व कोथिंबीर टाकावी.

वरील खिचडी गोडही करता येईल. त्यासाठी भाज्यांऐवजी नारळाचा किस, १/२ वाटी किंवा थोडा जास्त किसलेला गूळ/साखर, वेलची जायफळ पूड चिमूटभर, बेदाणे,





बदाम/ काजू जाडसर कुटून घ्यावेत. रवा २ टे.स्पून तुपावर परतवावा. १ वाटी पाणी व १ वाटी दूध एकत्र गरम करुन भाजलेल्या रव्यात टाकावे. रवा शिजत आल्यावर गूळ/साखर, नारळ, थोडेसे पाणी टाकून आटेपर्यंत शिजवावे. शेवटी वेलची जायफळ, काजू बदाम बेदाणे टाकावे.





नारळी भातः

साहित्यः २ वाटी बासमती/कोलम तांदूळ, एका मोठ्या नारळाची १ वाटी खवून, किसलेला गूळ ३/४ वाटी, बदाम, काजू, बेदाणे, वेलची जायफळ पूड, तूप, चिमूटभर मीठ, लवंगा ३, दालचीनी १ इंच.

तांदूळ धुवून १/२ तास ठेवावेत. १ टे.स्पून तूपात लवंगा व दालचीनी टाकून त्यात तांदूळ परतवावे. १ १/२ वाटी गरम पाणी व चिमूटभर मीठ टाकून भात शिजवून घ्यावा. दुसऱ्या भांड्यात गूळ व नारळ एकत्र करून गूळ विरघळेपर्यंत शिजवावे. त्यात वेलची जायफळ पूड, काजू, बदाम व बेदाणे टाकून मिक्स करावे. एका परसट पॅन मध्ये १ टे.स्पून तूपावर हे मिश्रण टाकून त्यात तयार भात टाकावा. हलक्या हाताने कालवून मंद गॅसवर झाकण ठेऊन ५ मिनीटे ठेवावा.





जीरा राईस

साहित्य: २ वाटी बासमती/कोलम तांदूळ, जीरे १ टे.स्पून, तेल २ टीस्पून, २ टीस्पून तूप, मीठ १ १/२ टीस्पून.

तांदूळाचा साधा मोकळा भात शिजवून घ्यावा. थंड होऊ द्यावा.

तेल व तूपात जीरे तडतडवून त्यात मोकळा करून भात, मीठ टाकून चांगले परतवावे.





४. पराठे, पुरी, पोळ्यांचे प्रकार





भाजी पराठे:

साहित्य: मेथी/पालक/कोथिंबीर या पालेभाज्यांपैकी एक १ वाटी बारीक चिरून किंवा दुधी भोपळा, मुळा, लाल भोपळा, गाजर, फ्लॉवर, कोबी या भाज्यापैकी एक १ वाटी किसून, १ मोठा बटाटा उकडवून किसून, ३ हिरवी मिरची, ३ पाकळ्या लसूण, १ टीस्पून आल्याचा किस एकत्र बारीक वाटून, दही १ टे.स्पून, तेल १ टीस्पून, मीठ १ टीस्पून, जीरे, तीळ, हळद, गव्हाचे पीठ २ वाट्या, १ टे.स्पून तांदूळाचे पीठ, १ टे.स्पून बेसन, पाणी.

सर्व साहित्य एकत्र करून पाणी टाकून भिजवून घ्यावे. त्याचे पराठे लाटून तव्यावर तेल/बटर लावून खरपूस भाजावे.

हवे असल्यास वरील पराठे सर्व प्रकारची पीठे एकत्र करूनही करता येतील.





तीळ पराठे:

साहित्य: २ वाटी गव्हाचे पीठ, १ वाटी बेसन, १/२ वाटी तीळ, २ कांदे, ७-८

हिरव्या मिरच्या, १ वाटी बारीक चिरून मेथी, मीठ १ १/२ टीस्पून, तेल.

तीळ भाजून वाटून घ्यावी. हिरवी मिरची वाटावी. कांदा किसून घ्यावा. गव्हाचे पीठ, बेसन, मिरच्या, तीळ, मेथी, मीठ व १ टीस्पून तेल एकत्र करून पीठ भिजवावे व पराठे करून तेलावर खमंग भाजावेत.





पालक पुरी:

साहित्य: पालक प्युरी १ वाटी, तीळ १ टीस्पून, जीरे १ टीस्पून, मीठ १ टीस्पून, १ टीस्पून तेल, लसूण ४ पाकळ्या, हिरवी मिरची २, गव्हाचे पीठ.

पालक गरम पाण्यात १० मिनिटे ठेऊन नंतर थंड पाण्याने धूवून वाटून घ्यावा. लसूण व मिरची वाटून घ्यावी. वाटलेला पालक, मिरची लसूण, मीठ, जीरे, तीळ, तेल एकत्र करून त्यात मावेल एवढे पीठ टाकून घट्टसर भिजवावे. पुरी लाटून मध्यम आचेवर तळाव्यात.





तिखट पुरी:

साहित्य: गव्हाचे पीठ २ वाक्या, २ टी.स्पून तिखट, १ टीस्पून मीठ, तीळ, जीरे, ओवा, तेल, प्रत्येकी १ टीस्पून.

सर्व साहित्य एकत्र करून घट्ट पीठ भिजवावे. पुरी लाटून मध्यम आचेवर तळाव्यात. वरील साहित्यात बीट/गाजर/लाल भोपळा किसून टाकून पुरी करता येईल.





लाल भोपळा/बीटाची गोड पुरी:

साहित्य: लाल भोपळा किंवा बीट चिरून १ वाटी, गूळ किसून १/२ वाटी, तेल १ टीस्पून. २ ते २ १/२ वाटी गव्हाचे पीठ.

लाल भोपळा/बीट उकडवून गरम असतानाच कुस्करून घ्यावे, त्यात गूळ टाकून मिक्स करावे. त्यात गव्हाचे पीठ थोडे थोडे टाकून गोळा तयार करावा. जाडसर पुरी लाटून मध्यम आचेवर तळाव्यात.





साखर पोळी:

साहित्य: १/२ वाटी मैदा, १/२ वाटी रवा, १ टे.स्पून तेल, साखर १ वाटी, घट्ट तूप
१/४ वाटी.

रवा व मैदा एकत्र करुन तेल टाकून मिक्स करावे. नंतर पाणी टाकून घट्ट गोळा तयार करावा. साखर मिक्सरमधून अरद-मरद(जाडसर) करुन घ्यावी. घट्ट तूप थोडे थोडे टाकून त्याचा गोळा तयार करावा. पीठाची पोळी तयार करुन त्यात साखरेचे सारण भरुन लाटावे. व नॉनस्टिक तव्यावर तेल/तूप लावून शेकावे.





खुसखुशीत पोळी

साहित्य: २ वाटी कणीक, तांदूळाचे पीठ ३/४ वाटी, तेल १/२ वाटी, पाणी, मीठ १/४ टीस्पून.

कणीक मीठ टाकून भिजवून १/२ तास ठेवावी. पोळ्या करताना पुन्हा चांगली मळून घ्यावी. पराद्यासाठी घेतो तसा मोठा गोळा घ्यावा. थोडा लाटून त्यावर तेल व तांदूळाचे पीठ लावावे. अर्ध्यावर दुमडून पुन्हा तेल व तांदूळाचे पीठ लावून अर्ध्यावर दुमडावे. चार पुडे तयार होतील. पुन्हा थोडे लाटून त्यावर तेल व तांदूळाचे पीठ लावावे. अर्ध्यावर दुमडून पुन्हा तेल व तांदूळाचे पीठ लावून अर्ध्यावर दुमडावे. अशा प्रकारे ४ वेळा करावे. नंतर त्याची मोठी पोळी लाटून तव्यावर खरपूस भाजावी. उतरल्यावर दोन्ही हातांमध्ये धरून कुस्करावी म्हणजे पूडे सुटतील. खुप पातळ लाटू नये. लाटतांना तांदूळाचे पीठ घ्यावे. ही पोळी आमरसा बरोबर छान लागते.





पंख्याची पोळी

साहित्य: कणीक २ वाटी, तुप, तेल मळण्यासाठी, मीठ, पाणी, मध्ये लावण्यासाठी कणीक.

कणीक मीठ टाकून भिजवून १/२ तास ठेवावी. पोळ्या करताना पुन्हा चांगली मळून घ्यावी. मोठी पोळी लाटून त्यावर घट्टसर तूप लावावे. थोडी कणीक भुरभुरावी. पंख्याप्रमाणे दुमडून घ्यावी. एक टोक मध्ये पकडून कडबोळ्याप्रमाणे गोल करून दुसरे टोक खाली घ्यावे. हलक्या हाताने एकाच बाजूने लाटून खरपूस शेकावी. उतरल्यावर दोन्ही हातांमध्ये धरून कुस्करावी म्हणजे पूडे सुटतील.





५. कोशिंबीर / रायते, लोणचे /
चटणीचे प्रकार





फळांची कोशिंबीर

साहित्य: सफरचंद, केळ, पेर, पेरु, चिकू यापैकी कोणतेही एक किंवा मिक्स फळे
चिरून २ वाट्या, खजूर ३-४ चिरून, दही १ वाटी, मीठ १/२ टीस्पून, साखर १
टीस्पून / साखरे ऐवजी मध १ टीस्पून.

फळे, खजूर, दही, मीठ, साखर/मध सर्व एकत्र करून मिक्स करावे.

फळांची कोशिंबीर दही न घालताही करता येते. त्यात साखर न टाकता मध १ १/२
टीस्पून टाकावे. बेदाणे टाकावे.





कोहळ्याची कोशिंबीर

साहित्य: कोहळा किसून २ वाट्या, १ वाटी दही, ४-५ खजूर चिरून, मीठ १/४ टीस्पून, साखर १/२ ते १ टीस्पून.

कोहळ्याचा किस पिळून पाणी काढून घ्यावे. त्यात दही, खजूर, मीठ, साखर टाकून मिक्स करावे.





पालकाची कोशिंबीर

साहित्य: पालकाची छोटी पाने धुवून बारीक चिरून २ वाट्या, १ केळे चिरून, १ वाटी दही, ४-५ खजूर चिरून, मीठ १/४ टीस्पून, साखर १/२ ते १ टीस्पून.

सर्व साहित्य एकत्र करून मिक्स करावे.





बीट-मध कोशिंबीर

साहित्य: बीटाचा किस २ वाटी, १ टे.स्पून मध, १ केळे चिरून, ४-५ खजूर चिरून, मीठ १/४ टीस्पून, साखर १/२ ते १ टीस्पून.

बीटाचा किस, मध, केळे, खजूर, मीठ, साखर एकत्र करून मिक्स करावे.

(बीट उकडवून मग किस केल्यास उग्रपणा कमी होतो.)





टोमॅटो/सिमला मिरची रायते

साहित्य: टोमॅटो/सिमला मिरची २, दही ४ टे.स्पून, लसूण २ पाकळ्या, तेल/तूप २ टीस्पून, जीरे, मोहरी, हिंग, मीठ १/२ टीस्पून, तिखट १/२ टीस्पून किंवा हिरवी मिरची २, साखर चिमूटभर, कोथिंबीर.

टोमॅटो/सिमला मिरची गॅसवर भाजून घ्यावी. नंतर कुस्करून त्यात दही, मीठ, तिखट, साखर टाकून मिक्स करावे. २ टीस्पून तेल/तूप घेऊन त्यात मोहरी, जीरे, हिंग, लसूण ठेचून/बारीक चिरून व हिरवी मिरची टाकून फोडणी करून ओतावी. कालवून वरून कोथिंबीर टाकावी.

या रायत्यात दह्याऐवजी साय टाकली तरी छान लागते.





लाल भोपळा रायते

साहित्य: लाल भोपळा चिरुन २ वाक्या, दही १ वाटी, मेथीदाणे १ टीस्पून, मोहरी, जीरे, मीठ १/२ टीस्पून, तिखट १/२ टीस्पून, तेल/तूप २ टीस्पून, साखर चिमूटभर, कोथिंबीर.

लाल भोपळा पाण्यात उकडवून घ्यावा. पाणी काढून टाकून थोडा कुस्करून त्यात दही, मीठ, तिखट, साखर, कोथिंबीर टाकून मिक्स करावे. २ टीस्पून तेल/तूप घेऊन त्यात मोहरी, जीरे, मेथीदाणे टाकून फोडणी करून ओतावी.





बटाटा रायते

साहित्य: उकडलेले बटाटे ३, दही १ वाटी, चाट मसाला १ टीस्पून, मीठ १/२
टीस्पून, साखर चिमूटभर.

उकडलेल्या बटाट्यांच्या बारीक फोडी करून त्यात दही, चाटमसाला, मीठ, साखर
टाकून मिक्स करावे.





वांग्याचे रायते

साहित्य: वांगे भाजून सोलून आतील गर २ वाट्या, दही १ वाटी, १ कांदा बारीक चिरून, कोथंबीर, मीठ, हिरवी मिरची २ बारीक चिरून, तेल २ टीस्पून, मोहरी, जीरे.

वांग्याच्या गरात दही, कांदा, कोथिंबीर, मीठ टाकून त्यावर तेलाची मोहरी, जीरे, मिरची घालून केलेली फोडणी ओतावी. नीट मिक्स करावे.





चटणी / लोणचे:





टोमॅटो लोणचे

साहित्य: टोमॅटो १ किलो, आलं १०० ग्रॅम बारीक चिरुन, ४गठ्ठे लसूण सोलून पाकळ्या बारीक चिरुन, हिरव्या मिरच्या ५० ग्रॅम, १/४ वाटी हळद, २ टे.स्पून जीरे, २ टे.स्पून मेथीदाणे, ३/४ वाटी मोहरी, १/२ टे.स्पून हिंग, १ सपाट वाटी मीठ, ३/४ वाटी तिखट, ४ वाट्या कढिपत्ता, २ वाट्या तेल, १ १/२ वाटी व्हिनेगर.

टोमॅटो बारीक चिरुन घ्यावेत. अर्धा भाग लसूण, आले, मिरच्या बारीक चिरुन घ्याव्यात.

मेथी, जीरे, तिखट, कढिपत्ता, मीठ, १/२ भाग व्हिनेगर एकत्र करुन मिक्सरमध्ये बारीक करुन घ्यावे. तेल कडकडीत तापवून त्यात मोहरी, चिरलेले लसूण, आले, मिरच्या टाकून थोडे परवावे. नंतर बारीक केलेला मसाला व हिंग, हळद टाकून २ मिनीटे परतवावे. चिरलेले टोमॅटो टाकून पाणी आटेपर्यंत शिजू द्यावे. पाणी आटल्यावर शिल्लक व्हिनेगर टाकून उकळू द्यावे. तेलाचा तवंग वर आल्यावर गॅस बंद करावा. (फ्रिजमध्ये महिनाभर चांगले रहाते.)





काश्मिरी मिरची लोणचे

साहित्य: काश्मिरी मिरच्या पाव किलो, मेथीदाणे २ टे.स्पून, मोहरी २ टे.स्पून, जीरे २ टे.स्पून, मीठ ५ टे.स्पून, २ लिंबू किंवा ४ टे.स्पून व्हिनेगर, ४ टे.स्पून तेल, हिंग १/२ टे.स्पून.

मेथीदाणे भाजून घ्यावेत. काश्मिरी मिरची, भाजलेले मेथीदाणे, मीठ, लिंबाचा रस/व्हिनेगर एकत्र मिक्सरमध्ये बारीक करून घ्यावे. थोडे जाडसर ठेवावे. तेलाची फोडणी करून त्यात मोहरी, जीरे, हिंग तडतडवून बारीक केलेल्या मिरच्या टाकाव्यात. २ मिनीटे परतवावे.

(फ्रिजमध्ये २-३ महिने चांगले रहाते.)





गाजर लोणचे

साहित्य: गाजर पाव किलो, गुळ १०० ग्रॅम, तिखट १ टे.स्पून, मीठ १/२ टे.स्पून, तेल १ टे.स्पून, जीरे १/२ टे.स्पून, मोहरी १ टे.स्पून, हिंग १/२ टे.स्पून, हळद १ टी स्पून.

गाजर किसून त्यात बारीक चिरून गुळ, मीठ, तिखट टाकून कालवावे. तेलात मोहरी, जीरे, हिंग, हळदीची फोडणी करून टाकावी व नीट कालवून ३-४ तास ठेवावे.





कोथिंबीर कांदा चटणी

कोथिंबी १ वाटी, हिरवी मिरची २, कांदा १ छोटा चिरून, मीठ १/४ टीस्पून, जिरे १/२ टीस्पून एकत्र करून थोडे पाणी टाकून बारीक वाटावे. नंतर त्यात १/२ लिंबाचा रस व १ टीस्पून तेल टाकावे.





चण्याच्या डाळीची पूड

साहित्य: चण्याची डाळ १ वाटी, कढिपत्ता २ वाटी, आमचूर १ टीस्पून, लाल मिरची १०-१२, जीरे १ टीस्पून, मीठ १ १/२ टीस्पून, साखर १/४ टीस्पून, तेल.

चण्याची डाळ थोड्याशा तेलावर खमंग भाजावी. कढिपत्ता धुवून वाळवून घ्यावा.

थोड्याशा तेलावर कडक होईपर्यंत भाजावा. लाल मिरची पण थोड्या तेलावर भाजून घ्यावी. सर्व एकत्र करून मिक्सरवर बारीक पूड करावी.





कढीपत्ता-दाणे चटणी

साहित्य: कढीपत्ता २ वाटी, दाणे १ वाटी, तिखट ७-८ टीस्पून, मीठ २ टीस्पून, सखर १ टीस्पून, कोकम ७-८, जीरे १ टीस्पून, तेल.

१ टीस्पून तेलात कढीपत्ता भाजून घ्यावा. दाणे भाजून साले काढून टाकावीत. खोकम थोड्याशा तेलावर परतवून घ्यावे. सर्व थोडे थंड झाल्यावर बाकीचे साहित्य टाकून मीक्सर्वर बारीक करावे.





मूग सॅलड

साहित्य: मोड आलेले मूग १ वाटी, १ टोमॅटो, १ काकडी, १ गाजर, १/२ बीट, भिजवून उकडलेले चणे १/४ वाटी, कोथिंबीर, चाट मसाला १ टीस्पून, मीठ १/४ टीस्पून, साखर १/४ टीस्पून, स्वीट कॉर्न २ टे.स्पून, साखर १/४ टीस्पून, लिंबू रस १/२ टीस्पून.

टोमॅटो, काकडी, कोथिंबीर बारीक चिरून घ्यावी. गाजर व बीट किसून घ्यावे. त्यात मूग, चणे, चाट मसाला, मीठ, साखर, स्वीट कॉर्न, लिंबू रस, टोमॅटो, गाजर, काकडी, बीट, कोथिंबीर एकत्र करून मिक्स करावे.





चणाडाळ-दाणे चाट

साहित्य: चणाडाळ २ वाटी, १/४ वाटी दाणे, लिंबू १/२, कढिपत्ता, कोथिंबीर, हिंग, हळद, तिखट, तेल, मोहरी, जीरे.

चणाडाळ व दाणे ५-६ तास भिजवून ठेवावे. नंतर उपसून पाणी काढून टाकावे. २ टे.स्पून तेलाची फोडणी करून त्यात मोहरी, जीरे, हिंग, हळद, कढिपत्ता तडतडवून त्यात भिजवलेली डाळ व दाणे टाकून परतवावे. १ टीस्पून तिखट, १/२ टीस्पून मीठ, लिंबाचा रस टाकून मिक्स करावे. झाकण ठेवून २ वाफा आणाव्यात.





कैरीची डाळ

साहित्य: चणाडाळ २ वाटी, कैरी किस १/४ वाटी, हिंग १/२ टीस्पून, हिरव्या मिरच्या ३, कढीपत्ता, कोथिंबीर, मीठ, तेल, मोहरी.

चणाडाळ ५-६ तास भिजवून मिक्सरमधून जाडसर वाटून घ्यावी. २ टे.स्पून तेलात मोहरी, हिंग, कढीपत्ता, बारीक चिरून हिरवी मिरचीची फोडणी करून त्यात कैरीचा किस थोडा परतवून घ्यावी. ही फोडणी वाटलेल्या डाळीवर टाकावी. १ टीस्पून मीठ टाकून नीट मिक्स करावे. बारीक चिरलेली कोथिंबीर टाकावी.





तीळ पंचामृत

साहित्य: तीळ १ वाटी, दाणे १/४ वाटी, खोबरे चिरुन १/४ वाटी, हिरवी मिरची ७-८, काळा/गरम मसाला १ टीस्पून, चिंच ८-१० मोठे तुकडे, गूळ १ टे.स्पून, मीठ १ १/२ टीस्पून, तेल, मोहरी, जीरे.

तीळ भाजून जाडसर वाटावी. दाणे भाजून सोलून थोडेसे तुकडे होतील इतपत कुटावे. हिरवी मिरची बारीक चिरुन घ्यावी. १ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे तडतडल्यावर मिरची थोडी परतवावी. २ वाट्या पाणी, मीठ, चिंच, गूळ, दाणे, खोबरे घालून मिरची मऊ होईपर्यंत शिजवावे. नंतर तीळाचा कूट, गरम मसाला टाकून मिक्स करुन २ उकळ आणाव्यात.





हिरवी मिरची, तीळ खुडा/खर्डा

साहित्य: हिरवी मिरची १५-२०, तीळ १ टे.स्पून, लिंबू १/२, लसूण ५-७ पाकळ्या, मीठ १ टीस्पून, जीरे, मोहरी, तेल.

तीळ भाजून घ्यावी. हिरवी मिरची तव्यावर थोड्याशा तेलावर भाजून घ्याव्यात. तीळ, मिरची, लसूण, लिंबाचा रस, मीठ एकत्र वाटावे. १ टे.स्पून तेलाची मोहरी, जीरे टाकून फोडणी करून वाटलेल्या खुड्यावर ओतावी. मिक्स करावे.





कोथिंबीर खुडा

साहित्य: कोथिंबीर ४ वाटी, लसूण १२ पाकळ्या, तिखट २ टीस्पून, मीठ १ टीस्पून, तेल २ टे.स्पून.

कोथिंबीर धुवून थोडी सुकल्यावर बारीक चिरावी. लसणाच्या बारीक कापा कराव्यात. तेल गरम करून त्यात लसणाच्या कापा गुलाबीसर होईपर्यंत परतवाव्यात. त्यात चिरलेली कोथिंबीर, तिखट, मीठ टाकून परतवावे. कोथिंबीर कुरकुरीत होईपर्यंत मंद आचेवर होऊ द्यावे.





कोथिंबीर दाणे चटणी

साहित्य: कोथिंबीर ३ वाटी, दाणे १ वाटी, लसूण १२ पाकळ्या, तिखट २ टीस्पून, मीठ १ १/२ टीस्पून, जीरे १ टीस्पून, तेल २ टीस्पून.

दाणे भाजून घ्यावे. कोथिंबीर चिरून त्यात दाणे, लसूण, तिखट, मीठ, जीरे टाकून पाणी न टाकता वाटावे. शेवटी तेल टाकून एकत्र करावे.





हिरव्या टोमॅटोची चटणी

साहित्य: हिरवे टोमॅटो ३, दाणे १ टे.स्पून, हिरवी मिरची ४, लसूण ४ पाकळ्या, मीठ १ टीस्पून, कढिपत्ता ४-५ पाने, तेल, मोहरी, जीरे.

टोमॅटोचे मोठे तुकडे करावेत. १/२ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, कढिपत्ता तडतडवून चिरलेले टोमॅटो, लसूण, मिरची, दाणे टाकून झाकण ठेऊन टोमॅटो अर्धवट शिजेपर्यंत होऊ द्यावे. थोडे थंड झाल्यावर त्यात मीठ टाकून चटणी वाटावी.





सुरणाचे काप

साहित्य: सुरण पाव किलो, तिखट, मीठ प्रत्येकी १ टीस्पून, तांदळाचे पीठ १ टे.स्पून, रवा १/२ टे.स्पून, लिंबू १/२, तेल.



सुरण आणताना तो पांढरा/पिवळा आणावा. लाल नको.

सुरणाचे काप करुन त्यावर लिंबू पिळावा. तिखट, मीठ टाकून नीट मिक्स करावे.

तांदळाचे पीठ व रवा एकत्र करुन त्यात थोडे मीठ टाकावे.

पसरट पॅनमध्ये २ टे.स्पून तेल गरम करावे. सुरणाचे काप तांदळ, रव्याच्या मिश्रणात

घोळवून तेलावर ठेवावे. झाकण ठेऊन मंद गॅसवर शिजवावे. एका बाजूने कुरकुरीत

झाल्यावर झाकण न ठेवता दुसरी बाजू लालसर रंगावर परतवून घ्यावी.

कच्च्या केळाचेही वरीलप्रमाणे काप करता येतात.





वांग्याचे काप

साहित्य: मोठी वांगी २, तिखट, गरम मसाला प्रत्येकी १ टीस्पून, मीठ १ टीस्पून, बेसन २ टे.स्पून, तेल, हळद.

वांग्याचे काप करुन त्यावर लगेचच मीठ भुरभुरावे. बेसनामध्ये तिखट, गरम मसाला, हळद, मीठ टाकून एकत्र करुन घ्यावे. पसरट पॅनमध्ये २ टे.स्पून तेल गरम करावे.

वांग्याचे काप बेसनाच्या मिश्रणात घोळवून तेलावर ठेवावे. झाकण ठेऊन मंद गॅसवर शिजवावे. एका बाजूने कुरकुरीत झाल्यावर झाकण न ठेवता दुसरी बाजू लालसर रंगावर परतवून घ्यावी.





पापडाचा चुरा

साहित्य: उडीदाचे पापड भाजून चुरुन १ वाटी, तिखट १ टीस्पून, मीठ १/२ टीस्पून,
तेल १ टे.स्पून.

सर्व एकत्र करुन नीट कालवावे.





खाऊ आनंदे

६. सूप्सचे प्रकार



ई साहित्य प्रतिष्ठान



टोमॅटो सूप

साहित्य: टोमॅटो ४, १ लहान बटाटा, १ लहान कांदा, १ लवंग, २ मीरे, दालचिनी
१/२ इंच, १/४ टीस्पून तिखट, तेल/तूप, जीरे, बटर, मीठ, साखर.

१ टीस्पून तेल/तूप घेऊन त्यात १/२ टीस्पून बटर टाकून जीरे, लवंग, मीरे, दालचिनी
तडतडवून घ्यावी. कांदा, बटाटा बारीक चिरून थोडा परतवून त्यात टोमॅटोच्या फोडी
टाकाव्यात. १ १/२ टीस्पून मीठ, १/४ टीस्पून साखर, तिखट टाकून ३-४ मिनिटे
परतवावे. त्यात ३ कप पाणी टाकून भाज्या शिजवून घ्याव्यात. थोडे थंड झाल्यावर
ब्लेन्डरने/मिक्सर मध्ये बारीक करावे व गरम करून १/२ टीस्पून बटर टाकावे.

टोमॅटोचे पातळ सूप करावयाचे असल्यास टोमॅटोच्या फोडी, लवंग, मीरे, दालचीनी
मीठ, जीरे, साखर पाणी टाकून शिजवून मग ब्लेन्डरने बारीक करावे. वरून थोडे तूप
टाकावे. (आजारी माणसाला चांगले.)





मिश्र भाज्यांचे सूप

फ्लॉवर, कोबी, गाजर, फरसबी, सिमला मिरची, टोमॅटो, कांदा किंवा घरात असतील त्या भाज्या २ वाट्या घेऊन चिरून मीठ टाकून पाण्यात उकडवून घ्याव्यात. उकडलेल्या भाज्या ब्लेन्डर ने बारीक करून त्यात ३ मीरे, १ लवंग बारीक कुटून, गरजेप्रमाणे पाणी व थोडे मीठ, साखर टाकून उकळवून घ्यावे. वरून बटर/तूप/मलई टाकावी.





कढधान्याचे सूप

साहित्य: मोड आलेले मुग, मटकी, मसूर प्रत्येकी १ टे.स्पून, १ लहान बटाटा, कांदा, टोमॅटो, मिरी पावडर १/४ टीस्पून, मीठ १ टीस्पून, साखर, बटर, तेल, जीरे.

कढधान्य, बटाटा, टोमॅटो शिजवून वाटावे. तेलात जीऱ्याची फोडणी करून त्यात कांदा परतवावा. त्यात वाटलेले कढधान्य, पाणी, मिरी, साखर, मीठ टाकून ५-६ उकळ आणून शेवटी थोडे बटर टाकावे.





पालक सूप

पालक उकळत्या पाण्यात टाकून १० मिनीटे झाकून ठेवावा. नंतर थंड पाण्याने धुवून घ्यावा. १ हिरवी मिरची, १ लसूण, २ मीरे व पालक मिक्सरमधून बारीक करून घ्यावा. सूप घट्ट करावयाचे असल्यास १ टे.स्पून तांदूळाचे पीठ/ कॉर्नफ्लॉवर थोड्या पाण्यात मिक्स करून घ्यावे. वाटलेला पालक/ पीठ, २ टीस्पून बटर/तूप, १ टीस्पून मीठ, १/४ टीस्पून साखर टाकून उकळवून घ्यावे. वरून मलई टाकावी.





पुदीना-तुळशी सूप

पुदीना व तुळशीची पाने प्रत्येकी १ वाटी थोड्यावेळ पाण्यात घालून ठेवावे. नंतर मिक्सरवर वाटून घ्यावे. १ टे.स्पून खसखस, २ बदाम व २ काजू १/२ तास पाण्यात भिजवून मिक्सरमधून पेस्ट करून घ्यावी. १/२ टीस्पून मीठ, २ मीरे कुटून, १ टे.स्पून लिंबूरस, १/२ टीस्पून साखर. सर्व साहित्य मिक्स करून गरजेप्रमाणे पाणी टाकून ३-४ उकळ आणाव्यात.





स्वीट कॉर्न सूप

मक्याचे दाणे १ वाटी अर्धवट भरडून घ्यावेत. कॉर्नफ्लॉवर/तांदूळाचे पीठ २ ते ३ टे.स्पून व मिल्क पावडर १ टे.स्पून पाण्यामध्ये मिक्स करून घावी. थोडे गाजर व फरसबी एकदम बारीक चिरून घ्यावी. १ हिरवी मिरची बारीक चिरून व २ मीरे कुटून घ्यावे. २ टीस्पून तूपात जीरे तडतडवून त्यात गाजर, फरसबी, मटारचे दाणे थोडे परतवून घ्यावे. मक्याचे दाणे, कालवलेले पीठ, मीरे, मिरची, १ टीस्पून मीठ, १/२ टीस्पून साखर व २-३ कप पाणी टाकून ३-४ उकळ आणाव्यात.





नारळाचे थंड सूप

नारळाचे दूध ४ वाट्या, कोथिंबीर बारीक चिरून, १ टीस्पून मीठ, १/२ टीस्पून जीरे भाजून.

नारळाचे दूध काढण्यासाठी नारळ खवून/किसून पाणी टाकून मिक्सरमधून बारीक करून घ्यावा. मलमलच्या कपड्यातून गाळून घ्यावे. २-३ वेळा थोडे थोडे पाणी टाकून मिक्सरमध्ये वाटावे. १ नारळाचे ४-५ वाट्या घट्ट दूध निघते.

नारळाच्या दूधात वरील साहित्य टाकून मिक्स करावे व लगेचच खावे.





कैरीचे सार

साहित्य: कैरी १ मोठी, गूळ ३ ते ४ टे.स्पून, मीठ, बेसन १ टे.स्पून, तेल, मोहरी, जीरे.

तेलात मोहरी जीऱ्याची फोडणी करुन त्यात कैरीच्या बारीक चिरलेल्या फोडी परतवाव्यात. १ टीस्पून मीठ टाकून झाकण ठेऊन मंद गॅसवर फोडी शिजवून घ्याव्यात. बेसन व २ वाट्या पाणी एकत्र करुन शिजलेल्या फोडीत टाकावे. गूळ टाकून ५ मिनीटे उकळू द्यावे.

३३





कोकमाचे पातळ सार

साहित्य: कोकम ७-८, जीरे, तूप, साखर/गूळ ४ टीस्पून, मीठ.

१ टीस्पून तुपात जीरे फोडणीला टाकून त्यात ३ वाटी पाणी, कोकम, साखर/गूळ,

मीठ १ टीस्पून टाकून ५-६ उकळ आणाव्यात.





कुळीथाचे शेंगोळे

साहित्य: कुळीथ पीठ १/२ वाटी, चिलीफ्लेक्स १ टीस्पून, लसूण ५ पाकळ्या, मीठ १ १/२ वाटी, पाणी, तेल, तिखट १/२ टीस्पून, जीरे, मोहरी, हिंग, हळद.

कुळीथाचे पीठ, चिलीफ्लेक्स, लसूण कुटून, मीठ १/२ टीस्पून मिक्स करून पाणी टाकून पीठ भिजवावे. तेलाचा हात लावून त्याचे कडबोळ्यासारखे शेंगोळे तयार करावे. १/२ टे.स्पून तेलात मोहरी, जीरे, हिंग, हळद टाकून ३ वाटी पाणी, १ टीस्पून मीठ, तिखट टाकून उकळ आणावी. उकळल्यावर त्यात तयार शेंगोळे टाकून ते शिजेपर्यंत मध्यम आचेवर शिजवावे.





ज्वारी/नाचणी/बाजरी पीठाचे सूप

साहित्य: ज्वारी/नाचणी/बाजरीचे पीठ २ टे.स्पून, हिरवी मिरची २, लसूण ४

पाकळ्या, तेल, मोहरी, जीरे, कोथिंबीर, मीठ १ टीस्पून, हिंग, पाणी.

हिरवी मिरची, लसूण बारीक कुटून घ्यावे. २ टीस्पून तेलात मोहरी, जीरे, हिंग, मिरची

लसूण टाकून त्यात पीठ भाजावे. बदामीसर भाजून त्यात २ वाटी पाणी, मीठ टाकून

कालवून पीठ शिजेपर्यंत मध्यम आचेवर शिजवावे. शेवटी बारीक चिरून कोथिंबीर

टाकावी.





खाऊ आनंदे

७. गोड पदार्थ



ई साहित्य प्रतिष्ठान



रवा-मैदा लाडू

साहित्य: बारीक रवा १/२ किलो, मैदा १/२ किलो, साखर पाऊण (७५०ग्रॅम), बेदाणे, बदाम, काजू आवडीप्रमाणे, साजूक तूप १/२ ते पाऊण किलो, वेलची-जायफळ पावडर १/२ टीस्पून, दूध १/२ वाटी.

बारीक रवा व मैदा एकत्र करुन घ्यावा. दूध कोमट करुन त्यात १/२ वाटी गरम तूप घालावे. हे मिश्रण रवा-मैद्यावर टाकून हाताने चोळावे. १/२ तास झाकून ठेवावे. नंतर रव्याच्या चाळणीने चाळून गुठळ्या बाजूला काढून मिक्सरमधून बारीक करुन घ्याव्यात. कढईत तूप घेऊन त्यात रवामैदा गुलाबीसर रंगावर भाजावा. साखर मिक्सरमध्ये बारीक करुन घ्यावी. थोडा थंड झाल्यावर त्यात बारीक केलेली साखर, वेलची-जायफळ पूड, बदाम, काजूचे तुकडे टाकून नीट मळावे. गरजेप्रमाणे लाडू वळता येतील अशा प्रमाणात तूप घालावे. नीट मळून बेदाणा लावून लाडू वळावेत.





केक

साहित्य: मैदा १२५ ग्रॅम, साखर ९० ग्रॅम बारीक करुन, मिल्क पावडर ४ टे.स्पून, बेकींग पावडर १/२ टीस्पून, सोडा १/४ टीस्पून, आवडीप्रमाणे वॅनीला/पाईनअॅप्पल/रोझ इसेन्स ८-१० थेंब, लिंबूरस ५ थेंब, दही २ टीस्पून, बटर/तूप २ टे.स्पून, दूध पाऊण ते एक कप. मैदा, साखर, मिल्क पावडर, बेकिंग पावडर, सोडा एकत्र करुन ४-५ वेळा चाळावे. बटर/तूप हलके होईपर्यंत फेटावे. त्यात इसेन्स, लिंबूरस, दही टाकून फेटावे. चाळलेले मिश्रण व ३/४ कप दूध टाकून नीट मिक्स करावे. घट्ट वाटल्यास अजून दूध टाकावे. केक पात्राला तूप व मैद्याने ग्रीसींग करुन त्यात मिश्रण ओतावे. जाड बुडाच्या भांड्यात रींग ठेवून २५-३० मिनिटे मंद गॅसवर बेक करावे. चॉकलेट केक करण्यासाठी ३ टीस्पून कोको पावडर व चॉकलेट इसेन्स टाकावे.





बिस्कीट केक

साहित्य: मारी बिस्कीट्ची पूड १ वाटी, कोको पावडर २ टीस्पून, बारीक केलेली साखर ३/४ वाटी, दूध, १/२ टीस्पून बेकिंग पावडर, १/४ टीस्पून सोडा, तूप/बटर ३ टीस्पून.

तूप फेटून त्यात सर्व साहित्य एकत्र करून दूध टाकून फेटावे. केक प्रमाणे बेक करावे.





गुलाब जाम

साहित्य: मिल्क पावडर १ वाटी, बारीक रवा १ टीस्पून, मैदा १ टीस्पून, बेकिंग पावडर १/४ टीस्पून, सोडा चिमूटभर, दूध १/४ कप, तूप तळण्यासाठी.

पाकासाठी साखर १ वाटी, पाणी १/२ वाटी, वेलची. सर्व मिक्स करुन साखर विरघळेपर्यंत पाक करावा.

मिल्क पावडर, रवा, मैदा, बेकिंग पावडर, सोडा एकत्र करावे. लागत लागत दूध टाकून मळावे. एकजीव करुन गोळा तयार करावा. हाताला तूप लावावे. मऊसर गोळा झाल्यावर त्याचे छोटे छोटे लांबट गोळे करुन तुपामध्ये लालसर रंगावर तळावेत. गॅस मंद ठेवावा. पाक गॅसवर ठेवून त्यात तयार गुलाबजाम टाकावेत व एक उकळ आणावी.





पेढा

साहित्य: दूध १ लीटर, साखर १/२ किलो, काजू ४, बदाम ६, वेलची पावडर
आवडीप्रमाणे.

जाड बुडाच्या भांड्यात दूध उकळवत ठेवावे. मध्यम आचेवर मधून मधून हलवत रहावे.
काजू, बदाम बारीक पूड करून घ्यावी. दूध घट्ट झाल्यावर त्यात साखर टाकावी. पुन्हा
आटवावे. घट्ट गोळा तयार झाल्यावर त्याचे पेढे तयार करावे.





गुळ पोळी

साहित्य: सारण: तीळ १ वाटी, बेसन १ टे.स्पून, गूळ १ १/२ वाटी, वेलची-जायफळ पूड १/२ टीस्पून, पीठी साखर २ टे.स्पून.

पोळीसाठी: कणीक ३/४ वाटी, २ टे.स्पून बेसन, २ टे.स्पून तांदूळाचे पीठ, तूप, मीठ.

तीळ कोरडी भाजून घ्यावी. तुपात बेसन खरपूस भाजून घ्यावे. गूळ किसून घ्यावा. सारणाचे सर्व साहित्य एकत्र करावे.

२ टे.स्पून तूप कडकडीत तापवावे. कणीक, बेसन, तांदूळाचे पीठ, चिमूटभर मीठ एकत्र करून त्यावर तूप ओतावे. हाताने पीठ मळावे. पाणी टाकून पोळीप्रमाणे पीठ भिजवावे. तासभर ठेवावे.

नंतर पीठाचा गोळा घेऊन त्यात सारण भरावे व पोळी लाटून तव्यावर खरपूस शेकावी.





पुरण पोळी

साहित्य: पुरण: चणाडाळ १ वाटी, गूळ १ वाटी, साखर १ टे.स्पून, वेलची जायफळ

पावडर १/२ टीस्पून, सुंठ पावडर १/४

टीस्पून, लवंग १, चिमूटभर मीठ.

पोळीसाठी: कणीक २ वाटी, तेल १/२ टीस्पून, चिमूटभर मीठ एकत्र करुन सैल पीठ

भिजवावे. २-३ तास भिजू द्यावे.

नंतर पीठाचा गोळा घेऊन त्यात पुरण भरावे व पोळी लाटून तव्यावर खरपूस शेकावी.





गूळपापडी

साहित्य: कणीक २ वाटी, तूप २ वाटी, गूळ १ ३/४ वाटी, वेलची-जायफळ पावडर १/२ टीस्पून, तीळ २ टीस्पून, आवडीप्रमाणे बदाम, काजू, पिस्ता.

तूपात कणीक मंद आचेवर खरपूस भाजावी. त्यात किसलेला गूळ, वेलची जायफळ पूड, बदाम, काजू, पिस्ताचे जाडसर तुकडे टाकून परतवत रहावे. बाजूने तूप सुटायला लागलं आणि गोळा तयार झाल्यावर ताटात तीळ पसरवून त्यावर पसरवावे आणि थंड होऊ द्यावे. थोडेसे थंड झाल्यावर वड्या पाडाव्यात.

(कणकेऐवजी गहू, नाचणी, ज्वारी एकत्र दळून आणून त्याचीही गूळपापडी करता येते.)





मोदक

साहित्य: सारण: १ नारळ खवून, साखर नारळाच्या चवाबरोबरीने, साय ३ टे.स्पून.
तळणासाठी तूप.

पारीसाठी: मैदा २ वाटी, १ टे.स्पून कडकडीत तूप. मैद्यात तूप टाकून हाताने चोळावे.
नंतर पाणी घालून घट्ट पीठ भिजवावे. १ तास ठेवावे.

नारळ, साखर व साय एकत्र करून आटवावे. घट्ट गोळा होईपर्यंत परतवावे.

मैद्याचा छोटा गोळा घेऊन त्याची पुरी लाटावी. त्यात नारळाचे सारण घालून मोदक
करावे. तूपात मंद आचेवर गुलाबी रंगावर तळावेत.





करंजी

साहित्य: सारण: कणीक १ वाटी, सुके खोबरे २ वाट्या, खसखस १ टे.स्पून, वेलची-जायफळ पूड १ टीस्पून, साखर १ १/२ वाटी बारीक करून घ्यावी, तूप ४ टे.स्पून.

खोबरे किसून भाजावे. खसखस भाजून बारीक पूड करावी. २ टे.स्पून तूपात कणीक खरपूस भाजावी. त्यात साखर, वेलची पूड, तूप टाकून नीट मिक्स करावे.

पारीसाठी: तांदूळाचे पीठ १ वाटी, तूप १/२ वाटी. तूप फेतून त्यात तांदूळाचे पीठ कालवावे व साटा तयार करावा. बारीक रवा २ वाटी, तेल १ टे.स्पून कडकडीत तापवून रव्यात ओतून चोळावे. थोडे दुध आणि पाणी टाकून घट्ट पीठ भिजवावे. २ तास ठेवून नंतर चांगले मळावे. मऊसर होईपर्यंत मळावे. त्याचा मोठा गोळा घेऊन पोळी लाटावी. त्यावर साटा लावून त्याची पुटळी तयार करून दोऱ्याने लहान गोळे कापावेत. त्याची पुरी लाटून त्यात तयार सारण भरून करंजी बनवावी. तूपावर गुलाबी रंगावर तळाव्यात.





फोटो सौजन्य:

मुखपृष्ठ : google, Great Indian Thali

रवा ईडली : द बे साइड जरनल, ६ यम्मी बॅंगलोर डिशेस – बतुल कापसी

रवा मैदा लाडु : खाऊ डायरी

गुळपोळी : वदनी कवळ घेता





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 माहित 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

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 पॅकेटस विकण्यास सुरुवात केली. त्याला छान रिस्पॉन्स मिळाला. फेसबूकवर 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.

