

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

VIPUL M DESAI

ફરસાણ-સબ્જી-ચાટ-પરોઠા-ચટણી-સૂપ-પનીર

રાજસ્થાની ટીકી

પૂરણપોળી

દાળ લખનવી

રગડા સમોસા

રાજસ્થાની કચોરી

મિકસલાજીની સબ્જી

રતલામી સેવ

રાજસ્થાની કચોરી

પાપડી ગાંઠિયા

પનીર ટિક્કી વિથ કોર્ન રગડા ચાટ

ચેવડો

સીંગ ભુજિયા

સૂકા નાસ્તાની ચટપટી ચાટ

લીલા ચણાની ચાટ

દહીં નાળીયેરની ચટણી

પર્પલ ડિલાઇટ ઇન પનીર કપ્સ વીથ પિસ્તા સોસ

પનીર રોલ

ચીઝ એકલેસં

ચીઝ અને કોથમીરના પરોઠા

ચેરી કલાકંદ

પનીર ટામેટા

આલુ પનીર પોપ્સ

મકાઈ પનીરના સમોસા

પનીર મેવા

મિન્ટ સૂપ 'ઓલ ટાઇમ સૂપ'

ચીલી બીન્સ સૂપ

કીમ ઓફ ટોમેટો સૂપ

વેજિટેબલ મન્યો સૂપ

રાજસ્થાની ટીકી

સામગ્રી

બાફીને છુંદો કરેલા બટાકાં - ૧૦૦ ગ્રામ, આરાડટ - ૧૦ ગ્રામ, તેલ - જરૂર પ્રમાણે સ્ટફિંગ માટે :
લીલા વટાણા - અડધી વાટકી, પનીર - ૧૦ ગ્રામ, જીરું - અડધી ચમચી, હળદર - ચપટી, મરચું
- અડધી ચમચી, ગરમ મસાલો - અડધી ચમચી, મીઠું - સ્વાદ મુજબ

રીત

બાફેલા બટાકાનાં છુંદામાં આરાડટને સારી રીતે મિક્સ કરો. ત્યાર બાદ તેમાંથી એકસરખા ગોળા
વાળો. હવે સ્ટફિંગ માટેની બધી સામગ્રી મિક્સ કરીને એક તરફ રહેવા દો. બટાકાનાં ગોળાને
હથેળીથી ફેલાવી તેની વચમાં સ્ટફિંગ કરી ફરી ગોળો વાળી સહેજ દબાવીને ચપટા કરો. એક
પેનમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં આ ટીકીને તેલ મૂકી આછા બ્રાઉન રંગની સાંતળી લો. ક્રિસ્પી થાય
એટલે એબ્સોર્બન્ટ પેપર પર કાઢી ટોમેટો કેચઅપ સાથે ગરમાગરમ સર્વ કરો.

પૂરણપોળી

સામગ્રી :

૫૦૦ ગ્રામ ચણાની દાળ, ૫૦૦ ગ્રામ ખાંડ, ૨૫ ગ્રામ કોપરાનું ખમણ, ૫૦૦ ગ્રામ ઘઉંનો લોટ, એલચી, ચોખાનો લોટ, તેલ -ઘી પ્રમાણસર.

રીત :

ચણાનીની દાળને કૂકરમાં બાફવી. બરાબર બફાઈ જાય મિક્સરમાં કશ કરી એક તપેલીમાં ભરી, તેમાં ખાંડ ઉમેરી તાપ પર મૂકવું અને હલાવતાં રહેવું. તેમાં ૧ ચમચો ઘી નાખવું, જેથા છાંટા ઓછા ઉડે. ખાંડનું પાણી બળી જાય એટલે અને એકદમ ઘટ્ટ બની જાય એટલે ઉતારી લેવું. તવેથો ઉભો મૂકીને જોવો. જો અધ્ધર રહે તો જાણવું કે પૂરણ થઈ ગયું છે. પછી તેમાં કોપરાનું ખમણ અને એલચીનો ભૂકો નાખી, થાળીમાં કાઢી લેવું. ઠંડુ પડે એટલે પ્રમાણસર ગોળા બનાવવા.

હવે ઘઉંના લોટમાં તેલનું મોણ દઈને તેની રોટલી જેવી કણક બાંધવી. એક કલાક કણકને ઢાંકીને રહેવા દેવી. ત્યારબાદ તેને કેળવવી. તેમાંથી લૂઆ પાડી, તેની લાંબી , પાતળી રોટલી ચોખાનાં લોટનું અટામણ લઈ વણવી.

પછી તેના ઉપર પૂરણનો ગોળો મૂકી, બાકીની રોટલી ઢાંકી દેવી. પછી હળવા હાથે વણી તવા પર શેકવી. શેકાય જાય એટલે ઉપર ઘી લગાવી પીરસો.

દાળ લખનવી

સામગ્રી :

તુવેરની દાળ - ૧ કપ, સમારેલા લીલા મરચાં - ૨ નંગ,હળદર - અડધી, ચમચી, મીઠું - સ્વાદ મુજબ, તેલ - ૨ ચમચા, જીરું - ૧ ચમચી, લાલ મરચાંના ટુકડા - ૪ નંગ,લસણની પેસ્ટ - ૫ કળી, હિંગ - ચપટી,દૂધ - ૧ કપ,સમારેલી કોથમીર - ૨ ચમચા

રીત:

સૌપ્રથમ દાળમાં લીલા મરચાં નાખી તેને કૂકરમાં બે સીટી વાગે ત્યાં સુધી બાફી લો. ત્યાર બાદ ઠંડું પડે એટલે તેમાં હળદર અને મીઠું ભેળવી ધીમી આંચે ઉકળવા દો. એક પેનમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં જીરું, લાલ મરચાંના ટુકડા, લસણની પેસ્ટ અને હિંગ નાખી સુગંધ આવે ત્યાં સુધી સાંતળો.

તેમાં બાફેલી દાળ મિક્સ કરો. એક કપ પાણી અને દૂધ રેડી બે-ત્રણ મિનિટ સુધી ખદખદવા દો. જરૂર લાગે તો મીઠું ભેળવો. સમારેલી કોથમીર ભભરાવી સર્વ કરો.

રગડા સમોસા

ચંદ્રમુખી મટરના રગડાને એટલી વાર સુધી ગરમ કરો જ્યાં સુધી તેનું પાણી શોષાઈ ન જાય. ત્યાર પછી તેમાં સમારેલી ડુંગળી, ટામેટાં, કોથમીર અને આમચુર નાખી, મિક્સ કરી તેને બાજુ પર મૂકી અને ઠંડુ થવા દો. ચંદ્રમુખી રોટલીની અંદર આ મિશ્રણ ભરી ચાર બાજુથી ફોલ્ડ કરો. આમ ચોરસ સમોસા તૈયાર થઈ જશે, આ સમોસાને ડીપ ફ્રાય કરી શકાય કે ઓવનમાં મૂકી શેકી શકો છો. ચંદ્રમુખી રગડા અને રોટલીનાં સમોસા તૈયાર છે. આને સોસ, ચટણી કે દહીં સાથે પીરસો. ઉપરથી ચાટ મસાલો ભભરાવશો તો વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

રાજસ્થાની કચોરી

સામગ્રી:

2 ચમચી ચણાનો લોટ, 2 ચમચી ટોપરાનું છીણ, 1 ચમચી શેકેલા તલ - વરીયાળીનો ભૂકો, 1 ચમચી લાલ મરચું, મીઠું સ્વાદાનુસાર, 1 ચમચી ધાણાજીરું, 1 ચમચી ગરમ મસાલો, ખાંડ સ્વાદાનુસાર, લીંબુનો રસ સ્વાદાનુસાર, મેંદાનો લોટ જરૂર પ્રમાણે, તળવા માટે તેલ, ગ્રીન ચટણી, ગળી ચટણી, દહીં, ઝીણી સમારેલી ડુંગળી, ખારી બુંદી, કોથમીર સજાવટ માટે.

રીત:

સૌ પ્રથમ એક કઢાઈમાં થોડું તેલ મૂકી તેમાં ચણાનો લોટ ધીમી આંચે બદામી શેકો, ત્યારબાદ તેમાં ટોપરાનું છીણ, તલ-વરીયાળીનો ભૂકો, લાલ મરચું, મીઠું, ધાણાજીરું, ગરમ મસાલો, ખાંડ અને લીંબુનો રસ ઉમેરી મિક્સ કરી 5 મિનિટ શેકી, આ મિશ્રણ એક બાઉલમાં ઠરવા માટે કાઢી લો.

હવે મેંદાની કણકમાંથી જાડી પુરી વણો. તેમાં ચણાનાં લોટનું પૂરણ ભરી, કવર કરી ફરી પુરી વણો. આ સ્ટફ્ડ પુરી ગરમ તેલમાં બદામી તળી લો. ત્યારબાદ તૈયાર થયેલી કચોરીમાં કાણું પાડી ગ્રીન ચટણી, ગળી ચટણી, દહીં, ઝીણી સમારેલી ડુંગળી, ખારી બુંદી અને કોથમીર ઉમેરી પીરસો.

મિકસભાજીની સબ્જી

સામગ્રી

સરસવની અથવા સુવાની ભાજી - ૨૫૦ ગ્રામ

પાલકની ભાજી - ૨૫૦ ગ્રામ

તાંદળજાની ભાજી - ૨૫૦ ગ્રામ

આદુંની પેસ્ટ - ૧ નાની ચમચી

લસણની કળી - ૪થી ૫

ડુંગળી - ૨ નંગ

લીલાં મરચાં - ૨-૩ નંગ

ટામેટા - ૨ નંગ

જીરું - ૧ ચમચી

તેલ અથવા માખણ - ૩ ચમચા

લીંબુનો રસ - ૧ ચમચી

ચીઝનું છીણ - ૧ ચમચો

મીઠું - સ્વાદ મુજબ

સલગમ - એક

રીત

સરસવ, પાલક અને તાંદળજાની ભાજી ઝીણી સમારી ઘોષ લો. એમાં સલગમનું છીણ, મીઠું નાખી બાફો. ભાજી એકરસ થાય એટલે એક વાસણમાં ઠંડી થવા દો. બીજી કડાઈમાં માખણ કે તેલ મૂકી તેમાં જીરું, આદુંની પેસ્ટ, મરચાં, ડુંગળી, લસણ, ટામેટાને તેલ છૂટું પડે ત્યાં સુધી સાંતળો. ત્યાર બાદ ભાજી અને લીંબુનો રસ નાખવો. ઉપર છીણેલું ચીઝ ભભરાવવું.

રતલામી સેવ

સામગ્રી

ચણાનો ઝીણો લોટ - ૫૦૦ ગ્રામ, તેલ - એક વાટકી, લીંબુ - ૧ નંગ, અજમો - અડધી ચમચી, સોડા બાયકાર્બોનેટ - અડધી નાની ચમચી, મીઠું - જરૂરિયાત પ્રમાણે , મરચું - જરૂરિયાત પ્રમાણે, મરી - અડધી ચમચી

રીત

સૌપ્રથમ અજમો અને મરીને વાટી લો. તેલ અને પાણી સરખે ભાગે ભેગા કરીને ફીણો. એકદમ સફેદ દૂધિયું મિશ્રણ તૈયાર થાય ત્યારે તેમાં સોડા અને અડધા લીંબુનો રસ અને ઝીણી ચાળેલી સફેદ તીખા મરચાંની ભૂકી ઉમેરવી. દૂધિયા પાણીમાં સમાય તેટલો ચણાનો લોટ, મીઠું, મરી, હિંગ, અજમો વગેરે ઉમેરી બરાબર મસળી સંચાથી અથવા ઝારાથી ગરમ તેલમાં સેવ પાડવી.

રાજસ્થાની કચોરી

સામગ્રી:

૨ ચમચી ચણાનો લોટ, ૨ ચમચી ટોપરાનું છીણ, ૧ ચમચી શેકેલા તલ - વરીયાળીનો ભૂકો, ૧ ચમચી લાલ મરચું, મીઠું સ્વાદાનુસાર, ૧ ચમચી ધાણાજીરું, ૧ ચમચી ગરમ મસાલો, ખાંડ સ્વાદાનુસાર, લીંબુનો રસ સ્વાદાનુસાર, મેંદાનો લોટ જરૂર પ્રમાણે, તળવા માટે તેલ, ગ્રીન ચટણી, ગળી ચટણી, દહીં, ઝીણી સમારેલી ડુંગળી, ખારી બુંદી, કોથમીર સજાવટ માટે.

રીત:

સૌ પ્રથમ એક કઢાઈમાં થોડું તેલ મૂકી તેમાં ચણાનો લોટ ધીમી આંચે બદામી શેકો, ત્યારબાદ તેમાં ટોપરાનું છીણ, તલ-વરીયાળીનો ભૂકો, લાલ મરચું, મીઠું, ધાણાજીરું, ગરમ મસાલો, ખાંડ અને લીંબુનો રસ ઉમેરી મિક્સ કરી ૫ મિનિટ શેકી, આ મિશ્રણ એક બાઉલમાં ઠરવા માટે કાઢી લો.

હવે મેંદાની કણકમાંથી જાડી પુરી વણો. તેમાં ચણાનાં લોટનું પૂરણ ભરી, કવર કરી ફરી પુરી વણો. આ સ્ટેફ્ડ પુરી ગરમ તેલમાં બદામી તળી લો. ત્યારબાદ તૈયાર થયેલી કચોરીમાં કાણું પાડી ગ્રીન ચટણી, ગળી ચટણી, દહીં, ઝીણી સમારેલી ડુંગળી, ખારી બુંદી અને કોથમીર ઉમેરી પીરસો.

પાપડી ગાંઠિયા

સામગ્રી

ચણાનો લોટ - ચાર વાટક, હિંગ, મીઠું - સ્વાદ પ્રમાણે, તેલ - જરૂર મુજબ

રીત

ચણાના લોટમાં મીઠું, હિંગ અને તેલ નાખી કઠણ લોટ બાંધવો. પછી લોટને પાણી અને થોડા તેલથી મસળવો અને નરમ કરતાં જવું. ગાંઠિયાના ઝારા પર થોડો લોટ લઈ, હાથ વડે ઘસી ગાંઠિયા પાડવા. ઠંડા પડે ત્યારે ઉપયોગમાં લેવા.

પનીર ટિક્કી વિથ કોર્ન રગડા ચાટ

સામગ્રી : બાફેલા બટાકા-૨૫૦ ગ્રામ, કોર્ન ફ્લોર- ૩ ચમચી, મીઠું-ટેસ્ટ પ્રમાણે, પનીર-૫૦ ગ્રામ, લીલા મરચા વાટેલા- ૨ ચમચી, કોથમીર- ૨ ચમચી, બાફેલા મકાઈના દાણા- ૨૫૦ ગ્રામ, ટામેટાની પ્યુરી- ૧/૪ કપ, કાંદાની પ્યુરી- ૪ ચમચી, લાલ મરચું- ૧ ચમચી, હળદર- ૧/૪ ચમચી, ઘાણાજીરું- ૧/૨ ચમચી, ગરમ મસાલો- ૧/૪ ચમચી

ડેકોરેશન માટે :

આંબોળિયાની ચટણી, સમારેલા કાંદા- ૨ નંગ, કોથમીર, ઝીણી સેવ

રીત :

૧. સૌ પ્રથમ બટાકાના માવામાં કોર્ન ફ્લોર અને મીઠું ઉમેરી તૈયાર કરો.
૨. એક બાઉલમાં છીણેલું પનીર, લીલા મરચાં, કોથમીર, મીઠું નાખી સ્ટફિંગ તૈયાર કરો.
૩. ત્યારબાદ બટેકાના મિશ્રણની થેપલી બનાવી સ્ટફિંગ ભરી તેની ટિક્કી બનાવો અને ગરમ તેલમાં તળી લો.
૪. હવે, એક પેનમાં ૨ ચમચી તેલ મૂકી કાંદાની પેસ્ટ સાંતળો, ત્યારબાદ ટામેટાની પેસ્ટ સાંતળો. પછી તેમાં મીઠું, મરચું, હળદર, ગરમ મસાલો, બાફેલા મકાઈના દાણા નાખી મિક્સ કરો અને થોડું પાણી નાખી ખદખદવા દો.
૫. હવે સિંવગ પ્લેટમાં ટિક્કી મૂકી ઉપરથી કોર્ન રગડો રેડો અને ઉપરથી કોથમીર, ઝીણી સેવ, આંબોળિયાની ચટણી અને કાંદાથી સજાવીને પીરસો.

ચેવડો

પૌઆ આર્યન ક્ષારનો સરસ સ્ત્રોત છે. સામાન્ય રીતે પૌઆ તળીને દિવાળીમાં ચેવડો બનાવાય છે. પૌઆ પણ થોડું તેલ પીવે જ છે. આમ તોલો ચેવડો બનાવવાના બદલે નાયલોન પૌઆ શેકીને ચેવડો બનાવતા તેલનું પ્રમાણ ઘટી શકે છે.

સામગ્રી

નાયલોન પૌઆ- ૧૦૦ ગ્રામ, મગફળી- ૨૦ ગ્રામ, દાળિયા- ૧૦ ગ્રામ, બદામ-૨૦ ગ્રામ, ખાંડ (દળેલી) ૧ ચમચી, મીઠું સ્વાદ મુજબ, વધાર માટે તેલ, ૩ ચમચી હળદર, લાલ અથવા લીલું મરચું.

રીત

પૌઆને જાડા વાસણમાં કોરા શેકવા. વાસણમાં તેલ મૂકી દાળિયા તથા મગફળી લાલ શેકવા. લીલા મરચા તથા હિંગ નાખવી. બદામના ટુકડા, હળદર તથા પૌઆ નાંખવા, મીઠું નાંખવું. નીચે ઉતારી ઠંડુ પડતા ખાંડ નાંખવી. ૧૦૦ ગ્રામ પૌઆમાંથી ૩૪૬ કેલરી, ૭૭.૩ ગ્રામ કાર્બોહાઇડ્રેટ, ૬.૬.ગ્રામ પ્રોટીન તથા ૨૦ ગ્રામ આર્યન મળે છે. માત્ર ૧૦૦ ગ્રામ પૌઆ આપણી રોજિંદી જરૂરિયાતનું પોણા ભાગનું આર્યન આપી શકે છે.

સીંગ ભુજિયા

સામગ્રી :

સીંગદાણા - ૧ કપ, ચણાનો લોટ - અડધો કપ, લાલ મરચું - ૧ ટી સ્પૂન, જીરું - ૧ ટી સ્પૂન, મીઠું - જરૂર મુજબ, તેલ - તળવા માટે, ફટકડી - ચપટી, ખાવાનો સોડા -જરૂર મુજબ

રીત:

પાણીમાં ફટકડી નાખી તેમાં સીંગદાણાને ચાર-પાંચ કલાક પલાળવા. જીરાને સાધારણ શેકી અધકચરો પાઉડર કરવો. ચણાના લોટમાં જીરાનો પાઉડર, હિંગ, લાલ મરચું, મીઠું, ચપટી સોડા નાખી બધું મિક્સ કરવું. તેમાં પાણી જરાય નાખવું નહીં. પાણીમાંથી સીંગદાણા કાઢી લેવા અને સીધા જ ચણાના લોટમાં નાખવા. આંગળીથી રગદોળી લેવા, જરૂર લાગે તો જરા પાણી છાંટવું. સીંગ પર લોટ બરાબર ચોટી જાય એટલે ગરમ તેલમાં આ સીંગદાણા તળવા કડક થાય એટલે ઝરાથી કાઢી લેવા.

સૂકા નાસ્તાની ચટપટી ચાટ

સામગ્રી:

2 નંગ બાફેલા બટેટા, અડધો કપ મિક્સ નાસ્તો(ખાખરા, મઠિયા, ચોળાફળીનો ભૂકો), 1 ચમચી ચાટ મસાલો, 1 ચમચી ગરમ મસાલો, 1 ચમચી કુદીના પાવડર, મીઠું સ્વાદાનુસાર, 2 ચમચી ચણાનો લોટ, શેકવા માટે થોડું તેલ, 3 નંગ ફરસી પુરી, 2 નંગ સૂકી કચોરી, 1 કપ ઘટ્ટ દહીં, લસણની ચટણી જરૂર પ્રમાણે, ખજૂર આંબલીની ચટણી જરૂર પ્રમાણે, ઝીણી સેવ અથવા રતલામી સેવ જરૂર મુજબ, કોથમીર જરૂર પ્રમાણે.

રીત:

એક બાઉલમાં બાફેલા બટેટાનો માવો લો, તેમાં ખાખરા, મઠિયા અને ચોળાફળીનો ભૂકો ઉમેરો. ત્યારબાદ તેમાં ચાટ મસાલો, ગરમ મસાલો, કુદીના પાવડર, મીઠું અને ચણાનો લોટ ઉમેરી બધું જ બરાબર મિક્સ કરો. આ મિશ્રણમાંથી નાની નાની ટીક્કી બનાવી, એક નોનસ્ટીક પેનમાં થોડું તેલ મૂકી ટીક્કીને કડક શેકી લો. બંને બાજુ ગુલાબી થાય એટલે એક પ્લેટમાં કાઢી લો. હવે બીજી પ્લેટમાં ફરસી પુરી ગોઠવો. તેના પર તૈયાર કરેલી ટીક્કી મૂકો. ઉપર સૂકી કચોરીનો ભૂકો ઉમેરો. હવે તેના પર ઘટ્ટ દહીં પાથરી, ઉપર લસણની ચટણી અને ગળી ચટણી ઉમેરી, ઝીણી સેવ અને ઝીણી સમારેલી કોથમીરથી સજાવો. આ રીતે દીવાળીમાં વધી પડેલા સૂકા નાસ્તાનો ઉપયોગ કરી ચટાકેદાર વાનગી બનાવો.

લીલા ચણાની ચાટ

સામગ્રી :

સૂકા લીલા ચણા - દોઢ કપ, સમારેલી ડુંગળી - ૨ નંગ, સમારેલાં ટામેટાં - ૨ નંગ, સમારેલાં લીલાં મરચાં - ૨-૩ નંગ, સમારેલી કોથમીર - ૨ ચમચા, શેકેલા જીરાનો પાઉડર - ૧ ચમચી, ચાટ મસાલો - ૧ ચમચી, મરચું - અડધી ચમચી, લીંબુનો રસ - ૨ ચમચા, સિંધાલૂણ - સ્વાદ મુજબ

રીત :

લીલા ચણાને આખી રાત પલાળી રાખો. સવારે તેને ત્રણ કપ પાણી રેડી પ્રેશરકૂકરની સાત-આઠ સીટી વાગે ત્યાં સુધી બફાવા દો. ત્યાર બાદ તેને કડાઈમાં કાઢી બધું પાણી શોષાઈ જાય ત્યાં સુધી ખદખદવા દો. એક બાઉલમાં ગરમ ગરમ ચણા ભરો. તેમાં ડુંગળી, ટામેટાં, લીલાં મરચાં, કોથમીર, સિંધાલૂણ, શેકેલા જીરાનો પાઉડર, ચાટ મસાલો, મરચું અને લીંબુનો રસ ભેળવો. તરત જ લીલા ચણાની ચાટનો સ્વાદ માણો.

દહીં નાળીયેરની ચટણી

સામગ્રી:

1 કપ તાજું દહીં, અડધો કપ તાજા નાળીયેરનું છીણ, થોડા લીમડાના પાન, થોડા મેથીના દાણા, 2 નંગ સૂકા લાલ મરચાં, 1 ચમચી ખાંડ, 1 ચમચી તેલ, મીઠું સ્વાદાનુસાર.

રીત:

નાળીયેરનું છીણ અને દહીંને બરાબર મિક્સ કરો. તેમાં મીઠું અને ખાંડ ઉમેરી દો. ત્યારબાદ એક વાસણમાં થોડું તેલ ગરમ થાય એટલે તેમાં સૂકા લાલ મરચાં ઉમેરી, લીમડાના પાન અને મેથી દાણા ઉમેરો. હવે તેમાં દહીં અને નાળીયેરનું મિશ્રણ ઉમેરી ગેસ તરત જ બંધ કરી દો. આ ચટણી તાજી જ સર્વ કરો.

પર્પલ ડિલાઇટ ઇન પનીર કપ્સ વીથ પિસ્તા સોસ

સામગ્રી :- પર્પલ ડિલાઇટ માટે :- 300 - ગ્રામ રતાળુ, 1/2 કપ મિલ્ક મેઇડ, 2 ટે. સ્પૂન સૂકા નારિયેળનું ખમણ, 3 ટે. સ્પૂન કાજુ- બદામ- અખરોટના નાના કટકા, 100 - ગ્રામ ખાંડ, 2-3 ટીપાં વેનીલા એસેન્સ, 2 ટે. સ્પૂન ઘી.

પનીર કપ્સ માટે :- 1 લિટર અમુલ ગોલ્ડ મિલ્ક, 140 - ગ્રામ ખાંડ, 2 ટે. સ્પૂન મિલ્ક પાઉડર, 2 ટે. સ્પૂન કાજુનો પાઉડર, 1 ચમચી લીંબુનો રસ.

પિસ્તા સોસ માટે :- 1/4 કપ દૂધ, 1 ટી સ્પૂન કોર્ન ફ્લોર, 2 ટે. સ્પૂન બ્લાન્ચ કરેલા પિસ્તાનો ભૂકો, ખાંડ, પિસ્તા એસેન્સ, 1 ટીપું ગ્રીન ફૂડ કલર, 1 ટે. સ્પૂન ફેશ કીમ.

રીત :- પર્પલ ડિલાઇટની :- રતાળુને છોલીને કટકા કરી કુકરના ખાનામાં કોરા જ બાફી લો. તેને સ્પેશ કરી માવો બનાવો. નારિયેળના ખમણ અને ડ્રાયફ્રૂટસના કટકાને સહેજ ઘીમાં સાંતળી લો. એક નોનસ્ટિક પેનમાં ઘી ગરમ મૂકી રતાળુનો માવો સાંતળો. થોડીવાર પછી તેમાં ખાંડ ઉમેરી હલાવો. ખાંડનું પાણી બળે એટલે તેમાં મિલ્ક મેઇડ, નારિયેળનું ખમણ, ડ્રાયફ્રૂટસના કટકા ઉમેરી હલાવો. સતત હલાવતા રહો. નહીતર રતાળુના સ્ટાર્ચને કારણે ચોંટવાનો ભય રહેશે. મિશ્રણ લચકા પડતું થાય એટલે ગેસ બંધ કરી તેમાં વેનીલા એસેન્સ ઉમેરી ઠંડુ થવા દો.

પનીરના કપ્સની :- એક નોનસ્ટિક કડાઇમાં દૂધ ઉકળવા મૂકો. તેમાં લીંબુનો રસ ઉમેરી સતત હલાવો. દૂધમાંથી પાણી અને પનીર છૂટા પડે એટલે પાણી કાઢી લઇ પનીરમાં ખાંડ ઉમેરી આકરા તાપે હલાવો. થોડીવાર પછી તેમાં મિલ્ક પાઉડર, કાજુ પાઉડર ઉમેરો. મિશ્રણ ઘટ્ટ, ગોળા વળે તેવું થાય એટલે ગેસ બંધ કરી તેને ઠરવા દો. તેમાંથી નાના ગોળા વાળી એક બાસ્કેટ મોલ્ડ લઇ તેમાં બટરપેપર ગોઠવી તેના પર ગોળો મૂકી બીમ મોલ્ડથી દબાવો. આ રીતે બાસ્કેટ શેપ આપો. આ પ્રમાણે બધા જ મિશ્રણમાંથી પનીર કપ્સ બનાવી ફ્રીજમાં ઠંડા થવા મૂકો.

પિસ્તા સોસની :- દૂધમાં કોર્ન ફ્લોર ઓગાળી ગરમ કરવા મૂકો. તેમાં ખાંડ, બ્લાન્ય કરેલા પિસ્તાનો ભૂકો ઉમેરી હલાવો. ઘટ્ટ થાય એટલે ગેસ બંધ કરી ઠંડુ થવા દો. પછી તેમાં ફ્રેશ ક્રીમ, એસેન્સ, ટીપુંડુ ફૂડ કલર ઉમેરી ખૂબ હલાવી ફ્રીજમાં મૂકી ઠંડુ થવા દો.

-તૈયાર કરેલા પનીર કપ્સમાં પર્પલ ડિલાઇટ ભરી પિસ્તા સોસથી ગાર્નિશ કરો. પિસ્તાનો ભૂકો સ્પ્રીકલ કરો.

- વ્હાઇટ, પર્પલ, ગ્રીન કલરનું આ ડેઝર્ટ ખૂબ જ આકર્ષક તથા પનીરની કારણે ન્યુટ્રીશિયસ બને છે.

પનીર રોલ

પનીર- ૨૦૦ ગ્રામ, પાલક- ૧૦૦ ગ્રામ , ચીઝ- ૧૦૦ ગ્રામ, મીઠું- સ્વાદ મુજબ, મરચું- ૧
ચમચી,હળદર- અડધી ચમચી, જીરું- અડધી ચમચી

રીત:

ચીઝ તથા પનીરને છીણી લો. પાલકને બાફી, તેનું બધું પાણી નિતારી લઇ તેમાં ચીઝ તથા પનીરનું છીણ ભેળવો. બધો મસાલો ભેળવી કોરું મિશ્રણ તૈયાર થાય એટલે તેના રોલ વાળો. ઓવનમાં ગ્રિલ પર પાંચ મિનિટ માટે બેક કરો. આ રોલ મનપસંદ સોસ કે ચટણી સાથે ખાવ.

ચીઝ એકલેસ

સામગ્રી

લોટ - દોઢ કપ, માખણ - ૨ કપ, પાણી - ૫ કપ, મીઠું - ચપટી, સ્ટ્રફિંગ માટે: ચીઝ - ૧ કપ, મરચું - ૫ ચમચી, અજીનો મોટો - ચપટી

રીત

સોસપેનમાં પાણી, માખણ અને મીઠું ધીમી આંચે રાખી ઉકળવા દો. તેમાં એકસાથે બધો લોટ નાખી ખૂબ ઝડપથી ગાંઠા ન બાઝે એ રીતે પેનની કિનારીએ ચોટે નહીં ત્યાં સુધી હલાવતાં રહો. ત્યાર બાદ તેને આંચ પરથી ઉતારી અને ઠંડું થવા દો. આ મિશ્રણ લટકા પડતું હોવું જોઈએ. જરૂર લાગે તો થોડું પાણી ઉમેરો.

બેકિંગ ટ્રેને ગ્રીઝ કરી તેમાં ત્રણ-ચાર ઇંચના અંતરે એક-એક ચમચો આ મિશ્રણ પાથરો. ત્યાર બાદ પહેલા ૨૦૦ ડીગ્રી સેન્ટિગ્રેડ તાપમાને ગરમ ઓવનમાં વીસ મિનિટ સુધી અને પછી ૧૮૦ ડીગ્રી સેન્ટિગ્રેડ પર પંદર મિનિટ બેક થવા દો.

ચીઝમાં થોડું દૂધ, મરચું અને અજીનો મોટો ભેગવી તેને ધીમી આંચે ઓગળવા દો. પછી તૈયાર એકલેર્સમાં ભરી સર્વ કરો

ચીઝ અને કોથમીરના પરોઠા

ચીઝ અને કોથમીરના પરોઠા

સામગ્રી

ચીઝનું છીણ- ૧ કપ, સમારેલી કોથમીર - અડધો કપ, ઘઉંનો લોટ - પોણા બે કપ અને અટામણ માટે: મીઠું - સ્વાદ મુજબ, દૂધ - જરૂર પ્રમાણે, આદુંની પેસ્ટ - નાનો ટુકડો, સમારેલાં લીલાં મરચાં - ૨ નંગ, ચાટમસાલો - ૨ ચમચી, તેલ - જરૂર મુજબ

રીત

એક બાઉલમાં લોટ અને મીઠું લઈ, તેમાં સમારેલી કોથમીર ભેગવો. હવે જરૂર પૂરતું દૂધ રેડતાં જઈ નરમ કણક બાંધો. આ કણકને વીસ-પચીસ મિનિટ માટે ભીના કપડાંથી ઢાંકીને રહેવા દો.

તે પછી કણકમાંથી આઠ લુઆ બનાવો. ચીઝના છીણમાં આદુંની પેસ્ટ, સમારેલાં લીલાં મરચાં, ચાટમસાલો ભેગવી મિશ્રણ તૈયાર કરો. આ મિશ્રણના પણ આઠ ભાગ કરો.

હવે દરેક લુઆની રોટલી વણી તેની વચ્ચે ચીઝનું મિશ્રણ મૂકી ચારે બાજુથી ફોલ્ડ કરી ચોરસ પરોઠા વણો.

લોઢી ગરમ કરી તેના પર દરેક પરોઠાને બંને બાજુએ તેલ મૂકી આછા બ્રાઉન રંગના શેકો. તેના ચોરસાકાર ટુકડા કરી ગરમ ગરમ જ સર્વ કરો.

ચેરી કલાકંદ

સામગ્રી :

મિલ્કમેડ - અડધો કપ, પનીર - ૨૫૦ ગ્રામ, સમારેલી ચેરી - ૫ કપ, એલચીનો પાઉડર - ૧ ચમચી, કેવડાનું એસેન્સ - ૩-૪ ટીપાં, લાલ રંગ (ખાવાનો) - ૨ ટીપાં, ચાંદીનો વરખ - સજાવટ માટે

રીત:

પનીરને ખૂબ મસળી લો. એક પેનમાં મિલ્કમેડ રેડી, તેમાં સમારેલી ચેરી અને પનીર ઉમેરી ધીમા તાપે ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી સતત હલાવતાં રહો. પછી તેને નીચે ઉતારી લઘ ખાવાનો લાલ રંગ, કેવડાનું એસેન્સ અને એલચીનો પાઉડર ભેળવી હલાવો. આ મિશ્રણને ધીવાળી થાળીમાં કાઢી થોડી વાર ફિઝમાં ઠંડું થવા દો. પછી બહાર કાઢી ચાંદીના વરખથી સજાવી મનપસંદ આકારના પીસ કરી સર્વ કરો.

પનીર ટામેટા

સામગ્રી

ટામેટા- ૨ નંગ(મોટા)

પનીર- ૧૦૦ ગ્રામ

લીલા મરચા-૨-૩ નંગ

લીંબુ-૧

રિફાઇન્ડ તેલ- એક મોટો ચમચો

મીઠું- સ્વાદ મુજબ

ગરમ મસાલો- જરૂર મુજબ

રીત

ટામેટાની સ્લાઇસ કરો. પેનમાં તેલ મૂકી પનીરના ટુકડાં તળો. ઠંડા થાય એટલે એમાં ગરમ મસાલો નાખી લીંબુનો રસ ભેળવો.

ટામેટાની સ્લાઇસ પર જરાક મીઠું ભભરાવી, તૈયાર પનીર ચાટ મૂકી સર્વ કરો. તેની ઉપર લીલી ચટણી પણ નાંખી શકાય.

આલુ પનીર પોપ્સ

સામગ્રી :

બટાકા (બાફીને છૂંદેલા) - ૨ નંગ, પનીરનું છીણ - ૨૦૦ ગ્રામ, કિસમિસ - ૧ ચમચો, ડુંગળીની છીણ - ૧ નંગ, મરચું - અડધી ચમચી, સમારેલાં લીલાં મરચાં - ૩-૪ નંગ, સમારેલી કોથમીર - ૪ ચમચા, ગરમ મસાલો - ૧ ચમચી, મેંદો - ૪ ચમચા, મરીનો પાઉડર - ૫ ચમચી, કોર્નફ્લેક્સનો ભૂકો - ૧ કપ, તેલ - તળવા માટે, મીઠું - સ્વાદ મુજબ

રીત :

કિસમિસને ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં થોડી વાર ગરમ પાણીમાં બોળી રાખી પછી નિતારી લો. ફાઈંગ પેનમાં એક ચમચો તેલ ગરમ કરી તેમાં ડુંગળીને બદામી રંગની સાંતળીને નીચે ઉતારી લો. પનીરનું છીણ, બટાકાનો છૂંદો, મરચું, સાંતળેલી ડુંગળી, સમારેલાં લીલાં મરચાં, કોથમીર, ગરમ મસાલો, મીઠું અને કિસમિસ મિક્સ કરો. તેમાંથી એક ઈંચ જાડા અને બે ઈંચ લાંબા મૂઠિયાં તૈયાર કરો. મેંદામાં મીઠું, મરીનો પાઉડર અને પાણી ઉમેરી પાતળું ખીટું તૈયાર કરો. અગાઉ તૈયાર કરેલાં મૂઠિયાંને આ ખીરામાં બોળી, કોર્નફ્લેક્સના ભૂકામાં રગદોળો. પછી તેને ફ્રિજમાં કલાકથી વધુ સમય રહેવા દો. હવે એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરી અને તેમાં તેને આછા બ્રાઉન રંગના તળી લો. લીલી ચટણી સાથે સર્વ કરો.

નોંધ : મિશ્રણ છૂટું ન પડી જાય અને તેલ પૂરતું ગરમ છે એ ચકાસવા માટે પહેલા એક પીસ તળી જુઓ.

મકાઈ પનીરના સમોસા

સામગ્રી

પનીર - ૨૫૦ ગ્રામ, મકાઈના બાફેલા દાણા (અમેરિકન) - ૨૦૦ ગ્રામ, લીલાં મરચાં - ૨૫ ગ્રામ, બારીક સમારેલી કોથમીર - ૧૦૦ ગ્રામ, ગરમ મસાલો - ૧ ચમચી, મેંદો - ૨૫૦ ગ્રામ, મીઠું - પ્રમાણસર

રીત

સૌ પ્રથમ પનીર છીણો. બાફેલી મકાઈમાં પનીરનું છીણ મિક્સ કરો. તેમાં ગરમ મસાલો, મીઠું, વાટેલાં લીલાં મરચાં અને બારીક સમારેલી કોથમીર નાખો. પછી બરાબર મિક્સ કરો. મેંદામાં મીઠું તથા ૧ ચમચો તેલ નાખી પૂરી જેવો લોટ બાંધો. પટ્ટી સમોસાની જેમ બધી રોટલીઓ તૈયાર કરી, પટ્ટી કાપી, સમોસા ભરો. આમાંથી સાદા સમોસા પણ વાળી શકાય. સમોસા ગરમ તેલમાં તળી, લીલી ચટણી અને કેચઅપ સાથે પીરસો.

પનીર મેવા

સામગ્રી

પનીર - ૨૫૦ ગ્રામ, દળેલી ખાંડ - ૫૦ ગ્રામ, કાજુ - બે ચમચી (કતરણ), બદામ - બે ચમચી (કતરણ), પિસ્તા - બે ચમચી (કતરણ), કિસમિસ - બે ચમચી, મિલ્ક પાઉડર - ૪ મોટી ચમચી

રીત

પનીર, દળેલી ખાંડ અને મિલ્ક પાઉડરને સારી રીતે મિક્સ કરો.

આ મિશ્રણને ગોળાકાર દીવા જેવો આકાર આપો જેને કેનોપી કહે છે.

કાજુ, બદામ, પિસ્તા અને કિસમિસમાં ચાર ચમચી દળેલી ખાંડ ભેળવી થોડું ગરમ કરી ઠંડુ કરો.

આ મિશ્રણને કેનોપીમાં ભરો. ઉપર પિસ્તાની કતરણ ભભરાવી સર્વ કરી શકો.

મિન્ટ સૂપ 'ઓલ ટાઇમ સૂપ'

ધીમા તાપે ઓલિવ ઓઇલને ગરમ કરીને તેમાં પોટેટો અને ગાર્લિક સોસ ૫ મિનિટ સુધી હલાવો. ત્યારબાદ તેમાં ગ્રીન ઓનિઅન્સ નાખો. આશરે ૧૫ મિનિટ સુધી બટાકાને મેશ થવા દો પછી તેમાં સ્પિનેચ અને પોણો કપ જેટલો કુદીનો નાખો.

સૂપને ૧ મિનિટ સુધી સીજવા દો. હૂંફાળો ગરમ કરીને તેમાં પેપ્રીકા ઓઇલ નાખી તેને સર્વ કરો.

મિન્ટસૂપ સાથે બ્રેડક્રમ્સ નાખીને કે છીણેલી ચીઝ નાખીને ખાવાથી તે વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

મિન્ટસૂપ ડિનર, લંચ, બ્રન્ય, બ્રેકફાસ્ટ એમ દરેક વખતે સર્વ કરી શકાય છે. મિન્ટસૂપ એ 'ઓલ ટાઇમ સૂપ' તરીકે પોપ્યુલર બની રહ્યો છે.

ચીલી બીન્સ સૂપ

ટામેટા, લીલી ડુંગળી, ગાજર, કેપ્સિકમ, ડુંગળી, લીલાં મરચાં, બેકડ બીન્સ, વ્હાઇટ સોસ, ખાંડ, તેલ અથવા માખણ, મીઠું, મરી, ચીઝ, ચીલી સોસ લોટામેટા અને ગાજરના કટકા કરી બાફી . ડુંગળી ઝીણી સમારી .પાણી કાઢી રસ કાઢો, ટામેટા, મરચાં અને કેપ્સિકમના નાના ટુકડા કરો . વાસણમાંતેલ અથવા માખણ ગરમ કરી ડુંગળી સાંતળી મરચાં અને કેપ્સિકમના કટકા નાખો . પ્રમાણસર મીઠું નાખી ઉકળે પછી વ્હાઇટ સોસ .તરત જ ટામેટાનો રસ તથા બેકડ બીન્સ નાખો બાઉલમાં સૂપ કાઢી ચીઝનું છીણ નાખી ચીલી સોસ સાથે સર્વ .મરી અને ટામેટાના કટકા નાખો .કરો

કીમ ઓફ ટોમેટો સૂપ

રીત:

સામગ્રી:

ટામેટા=૫૦૦ ગ્રામ,બટાકા= નંગ,બીટ=૧નંગ,લવિંગ=૨નંગ,તજ=નાનો ટૂકડો,તમાલપત્ર=૨,લસણ=૩કળી,મરીનો પાવડર=૫ ચમચી,ખાંડ=૪૩૨ પ્રમાણે,મીઠું=સ્વાદ મુજબ સોસ માટે= મેંદો-૧ ચમચો,દુધ-અડધો ચમચો,મલાઇ કીમ-૨ ચમચા

રીત:

ટામેટાં, બટાકાં, બીટના મોટા ટુકડા સમારો. તેમાં તજ, તમાલપત્ર, લવિંગ, લસણ નાખી અને છ કપ પાણી રેડી પ્રેશરકૂકરમાં બાફી લો. બફાઇ જાય એટલે તમાલપત્ર કાઢી લઇ ગ્રાઇન્ડ કરો. ગાળીને સ્ટોક તૈયાર કરો. સોસ બનાવવા માટે પહેલાં માખણ ગરમ કરી તેમાં મેંદાને એક મિનિટ શેકો. દૂધ રેડીને ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી ઉકળવા દો. મરીનો પાઉડર, ટોમેટો કેચઅપ, મીઠું અને ખાંડ ભેળવો. પાંચેક મિનિટ ઉકળવા દઇને મલાઇકીમ નાખી બ્રેડક્રમ્બ્સ સાથે સર્વ કરો

વેજિટેબલ મન્યો સૂપ

સામગ્રી :

સમારેલાં બટન મશરૂમ - ૨-૩ નંગ, બારીક સમારેલી કોબીજ - ૫ લાગ, સમારેલું લીલું, કેપ્સિકમ - ૧ નંગ, સમારેલું ગાજર - ૧ નંગ, સમારેલી લીલી ડુંગળી - ૧ નંગ, નૂડલ્સ - ૧ કપ, તેલ - ૨

ચમચા, તળવા માટે, કોર્નફ્લોર - ૩ ચમચા, સમારેલું આફું - નાનો ટુકડો, સમારેલું લસણ - ૨-૩ કળી, સમારેલાં લીલાં મરચાં - ૨ નંગ, ટોફૂના કચુબ - ૫૦ ગ્રામ, રેડ ચિલી સોસ - અડધો ચમચો, સોયા સોસ - ૨ ચમચા, સફેદ મરીનો પાઉડર - અડધી ચમચી, એમએસજી (એરિછક) - ૫ ચમચી, મીઠું - સ્વાદ મુજબ, વેજિટેબલ સ્ટોક - ૪-૫ કપ, વિનેગર - ૧ ચમચો, સમારેલી લીલી ડુંગળી - ૨ ડાંડલી

રીત :

ત્રણ કપ ગરમ પાણીમાં નૂડલ્સને બાફી નિતારીને કાઢી લો. એક કડાઈમાં પૂરતું તેલ ગરમ કરી નૂડલ્સને બે-ત્રણ મિનિટ સુધી અથવા તે આછા બ્રાઉન અને કરકરા થાય એવા તળી લો. તેને એબ્સોર્બન્ટ પેપર પર કાઢો. અડધો કપ પાણીમાં કોર્નફ્લોર ઘોળીને રહેવા દો. એક પેનમાં બે ચમચા તેલ ગરમ કરી તેમાં આફું, લસણ અને લીલાં મરચાં સાંતળો. સમારેલી લીલી ડુંગળી નાખી બે મિનિટ સાંતળો. મશરૂમ, કોબીજ, કેપ્સિકમ, ગાજર અને ટોફૂ ઉમેરી સતત હલાવતાં રહી બે મિનિટ મધ્યમ આંચે રાખો. ત્યાર બાદ રેડ ચિલી સોસ, સોયા સોસ, સફેદ મરીનો પાઉડર, ઈરછો તો એમએસજી, સ્વાદ મુજબ મીઠું નાખી ખૂબ હલાવો. વેજિટેબલ સ્ટોક ઉમેરી કળવા દો. પછી આંચ ધીમી કરી બે મિનિટ સુધી ખદખદવા દો. હવે તેમાં ઘોળેલો કોર્નફ્લોર રેડીને સૂપ ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી સતત હલાવતાં રહો. વિનેગર નાખી, હલાવીને ઉપર તળેલાં નૂડલ્સ અને સમારેલી લીલી ડુંગળીથી સજાવી સર્વ કરો.

ક્રીસ્પી ચાઇનીસ ભેળ - Crispy Chinese Bhel

ક્રીસ્પી ચાઇનીસ ભેળ બનાવવા માટેની સામગ્રી:

૧૦૦ ગ્રામ નૂડલ્સ

૧ કપ ડુંગળી

૧/૨ કપ કોબીજ

૧ કપ ગાજર

૧/૨ કપ કેપ્સિકમ

૨ ટેબ.સ્પૂન કોર્નફ્લોર

૧ ટેબ.સ્પૂન સોયા સોસ

૧ ટેબ.સ્પૂન વિનેગર

૧ ટેબ.સ્પૂન રેડ ચીલી સોસ

૧ ટી.સ્પૂન આજી નો મોટો
૧ ટી.સ્પૂન લસણ ની પેસ્ટ
૩ થી ૪ નંગ લીલા મરચા
૧ નાનો ટુકડો આદુ
૧ ટી.સ્પૂન મરી પાવડર
સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
૨ ટેબ.સ્પૂન તેલ
તેલ તળવા માટે
ગાર્નીશિંગ માટે:
લીલું લસણ
(ઝીણું સમારેલું)
કોથમીર
(ઝીણી સમારેલી)કિસ્પી ચાઇનીસ ભેળ બનાવવા માટેની રીત:

રીત:

સૌ પ્રથમ એક તપેલી માં પાણી ઉકળવા મુકો અને તેમાં ૧ ટી.સ્પૂન તેલ તથા ૧/૨ ટી.સ્પૂન તેલ નાખો,ત્યારબાદ તેમાં ૩૦ મિનીટ માટે પાણી માં પલાળી રાખેલા નુડલ્સ નાખી તેને બાફી લો.બફાઈ જાય એટલે તેને ઠંડા પાણી માં નાખી દો એટલે ચોટી ન જાય હવે તેને ફરીવાર નીતરી તેમાં ૧ ટી.સ્પૂન તેલ ભેળવી ૧૦ મિનીટ માટે સાઈડ પર રાખો.(ચારણી માં કે કાના વાળા વાડકા માં) ૧૦ મિનીટ પછી તેને કોર્નફ્લોર માં રગદોળી લો અને પછી ગરમ તેલ માં ડીપ ફાય કરી લો.કિચન પેપર પર કાઢી થોડા ભાંગી લો. હવે ડુંગળી ની લાંબી પાતળી સ્લાઈસ કરી લો. કેપ્સીકમ ની પણ લાંબી પાતળી સ્લાઈસ કરી લો. ગાજર ની પાતળી અને લાંબી સ્લાઈસ કરી લો. (ગાજર ને મોટી છીણી થી છીણવા થી વધુ સારું પરિણામ મળશે.) લીલા મરચા ને ઝીણા સમારી લો. આદુ ને કશ કરી લો. લસણ ને કશ કરી લો.

હવે એક કઢાઈ માં તેલ મૂકી તેમાં ડુંગળી સાંતળી લો હવે તેમાં આદુ અને લસણ ની પેસ્ટ ઉમેરી દો.૧/૨ મિનીટ માટે સાંતળી તરત જ તેમાં ડુંગળી,ગાજર અને કેપ્સીકમ નાખો.આજી નો મોટો નાખી ૨ મિનીટ માટે ફાસ્ટ ગેસ પર સાંતળી લો.હવે તેમાં વિનેગર,સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું,મરી પાવડર.સોયા સોસ અને રેડ ચીલી સોસ નાખી હલાવી લો.હવે તેમાં તળેલા નુડલ્સ ઉમેરી,હલાવી લો. તૈયાર કિસ્પી ભેળ ને મરી પાવડર,ઝીણી સમારેલી કોથમીર અને ઝીણા સમારેલા લીલા

લસણ વડે ગાર્નીશ કરી તરત જ સર્વ કરો.

- જો ડીશ થોડીવાર પછી સર્વ કરવી હોય તો નૂડલ્સ સર્વ કરતી વખતે જ મિક્સ કરવા.

- નૂડલ્સ ને પલાળી રાખવાથી તે જલ્દી બફાઈ જાય છે.

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