

પ્રસ્તુતકર્તા:વિપુલ એમ દેસાઈ

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

GRUH LAKSHMI RECIPE-ગૃહ લક્ષ્મીની રેસીપી

બટાકાની સુક્કી ભાજી	007
પંજાબી શબ્જી 'વેજીટેબલ જયપૂરી'	007
તવા ભીંડી-૩ વ્યક્તિઓ માટે	008
રીંગણ બટાકાનું ચટાકેદાર શાક	009
સેવ-ટામેટાનું શાક	010
દેશી ભરેલા રવૈયા	011
લસણીયા બટાકા	012
રીંગણનું ભડથું	013
રીંગણનો ઓળો	014
બટાકા વડાનું શાક	015
મિન્ટી મટર	016
કીમ પોટેટો	016
ગાજર-ટોમેટો સ્પાઇસ	017
ઊંધિયું	017
ચટપટા સમોસા	019
આલુ ટિક્કી	020
દિલ્હી ચાટ	021
ફરસીપુરી	022
સેવ ઉસળ	023
પૌષ્ટિક ભેળપૂરી	024
બાજરીનો રોટલો	025
ખાંડવી	026
ચટાકેદાર-મેથીનો મસાલો	026
પનીર રોટી	027

વેજિટેબલ કોર્ન પરોઠા	028
સેવ ઉસળ	028
ચટપટ્ટુ 'ખીચું'	029
વેજિટેબલ હાંડવો	030
રજવાડી 'મસાલા ખીચડી'	031
મકાઈની ખીચડી	032
જલેબી	033
ગાજરનો હલવો	034
મગની દાળનો હલવો	035
ધુધરા	035
સુખડી	037
ઠંડાઈ	037
ઘઉં-નાળિયેરના લાડુ	038
મેથીના લાડુ	039
બદામ પાક	039
રાજેગરા નો શીરો	040
પૂરણ પોળી	040
ફાડા લાપસી	042
આંબળા પાક	042
ડ્રાય ભાખરવડી	043
ખસ્તા કચોરી	044
ફરસી પુરી	046
રતલામી સેવ	047
દાલ મૂઠ	048
ઢોકળા	048
સેન્ડવિચ ઢોકળા	049
પાલકના ઢોકળા	051
સ્પ્રાઉટેડ બીન્સ સલાડ	051
ચીકપી સલાડ	052

મૂળાના પરોઠા	053
ખમણ	053
કારેલાં રોલ	054
શક્કરિયાની સ્વાદિષ્ટ ચિપ્સ	055
ફૂદીનાની ચટણી	056
આદુ-મરચાંની સ્વાદિષ્ટ ચટણી	056
લસણની સૂકી ચટણી	057
ખજૂર-આમલીની ચટણી	057
શક્કરિયાની ચટણી	058
આંબળા વિથ ડ્રાયફ્રુટ મુરબ્બો	058
આંબળાનો જામ	059
મેગી નૂડલ્સ	059
ટેન્ગી ટોમેટો એસ્પિક	060
કોર્ન સોયા ટિક્કી	061
સ્ટફ્ડ ચીલ્લા	062
રવા પુડલા	062
આલુ ચાટ	063
પાલક તલની ટીક્કી	064
ઉપમા	065
પૌઆ	066
ભાખરી પિઝા	066
સેવપૂરી	067
બટેકા પૌઆ	068
ચીઝ ચીલી ટોસ્ટ	069
ડ્રાયફ્રુટ લસ્સી	070
ફાલુદા	071
બિન્સ રોલ	071
બેરી ચોકલેટ સનડે	072
ચોકલેટ ચિપ્સ	073

પનીર સેન્ડવિચ	074
પનીર ચાટ	075
બિન હોટ પોટ	075
ચીઝી બિની પાસ્તા	076
કિમી ગાર્લિક મશરૂમ	076
પેપરોની પીઝા ટોસ્ટ	076
સોસી ચીઝી નાન	077
નાન બ્રેડ પીઝા	077
આલુ બર્ગર	078
કલરફૂલ પોટેટોસ	078
ક્વિક બ્રેકફાસ્ટ સેન્ડવિચ	079
વ્હાઈટ બિન્સ સેન્ડવિચ	079
કોકમ અને દાડમ સ્લશ	080
ચટપટી ચાટ-પાપડી	081
ફરાળી સ્ટફ્ડ દહીંવડા	081
પૌઆ ભેળ	082
ચટપટ મમરા ચાટ	083
તલનું રાયતું	083
ઈંડા વગરની કેક બનાવતી વખતે આટલું કરો	084
૩ સ્ટેપ મીની પીઝા	085
ઈન્ટરનેશનલ રેસીપી	
વેજ ડ્રાય મન્યુરિયન	085
વેજીટેબલ મન્યુરિયન	087
મેક્સિકન લઝાનિયા	088
એગપ્લાન્ટ વીથ હોટ ગાર્લિક સોસ	089
રોસ્ટેડ વેજીટેબલ પાસ્તા	089
સ્પ્રિંગ રોલ	090
કોર્ન નૂડલ્સ પકોડા	091
ફાઈડ રાઈસ	092

સ્ટફ્ડ ચીઝ મશરુમ	093
સ્પાઈસી હક્કા નુડલ્સ	093
ચાઈનિઝ લેઠ	094
મિઆમી બ્લેક બિન એન્ડ ગાર્લિક સાલ્સા	095
મેક્સિકન બિન એન્ડ વેજીટેબલ ચીલી	096
સ્પાઈસી મેક્સિકન ટોર્ટીલા ચીપ ડીપ	096
મસાલા બિન્સ એન્ડ બેલ પેપર	097
સ્વાદિષ્ટ લેબેનિઝ ફલાફલ	098
ચીઝ વિથ ફ્રેન્ચ બ્રેડ	098
એપલ સેન્ડવિચ	099
પિઝા માર્ગરિટા રેપ	099
કોર્ન-એન્ડ-ચીઝ બોલ્સ	100
ચીઝ બાસ્કેટ	101
અમેરિકન કેરટ સલાડ	101
ઈટાલિયન સ્પીનેચ સલાડ	102
ઈટાલિયાનો સલાડ	103
મગનું સલાડ	103
થાઈ પિનટ સૂપ	104
ફ્રેન્ચ ઓનિયન સૂપ	105
મિક્સ વેજ સૂપ	106
મટર-કોરિએન્ડર સૂપ	106
બીટનો સૂપ	107
કોરિયન હોટ સ્પાઈસી સૂપ	108
થાઈ કોકોનટ વેજીટેબલ સૂપ	109
કેબેજ સૂપ	109
પાલકનો સૂપ	110
કેરોટ એન્ડ કોરિએન્ડર સૂપ	111
ટમેટાં-કોથમીર શોરબા	111
સ્પાઈસી 'ઓટ્સ'	113

કોકો કેક	113
મિન્ટ ચોકલેટ	114
ફૂટ કેક	114
સ્નોબોલ કુકીસ	115
ચોકલેટ બ્રાઉની	116
ટેસ્ટી ચોકો હાર્ટ	117
નટ ચોકલેટ	117
ડે-નાઇટ ચોકલેટ	118
બનોફી પાઇ	118
ડાયેટ રેસીપી	
ડાયેટ ઉપમા	119
લો કાર્બ હોટ ફ્લેક્સ સિરિયલ	120
લો કાર્બ ગાર્લિક મેસ્ટ ટર્નિપ્સ	120
લો કેલરી બનાના ડિલાઈટ	121
ડાયેટ સ્પેશિયલ રાઈસ ક્રસ્ટ પીઝા	121
ચીઝ વગરના ડાયેટ પીઝા	122
લો કેલરી પનીર મખની	123
ક્રિયન ટિપ્સ	124

બટાકાની સુક્કી ભાજી

સામગ્રી 250 ગ્રામ બટાકા 5-6 લીલા મરચાં આદુનો ટુકડો 12-15 કાચા સીંગદાણા મીઠું
સ્વાદઅનુસાર 1 ટેબલ સ્પૂન ધાણાજીરુ 1 ટી સ્પૂન ખાંડ 1 ટી સ્પૂન હળદર 1/2 ટી સ્પૂન જીરુ મીઠો
લીમડો 1/2 ટી સ્પૂન આમચુરનો ભુક્કો કોથમીર ગાર્નિશીંગ માટે
રીત:

- બટાકા બાફી લો તેના માપના ટુકડા કરો
- એક પેનમાં તેલ ગરમ મુકી જીરાનો વઘાર કરો અને મીઠો લીમડો ઉમેરો
- લીલા મરચાં આદુ સીંગદાણાને કટરમાં કશ કરી લો
- હવે બટાકા વઘારો તેમાં કશ કરેલો લીલો મસાલો ઉમેરો
- તેમાં સ્વાદ અનુસાર મીઠું ધાણાજીરુ, આમચુર પાવડર ઉમેરો
- વ્યવસ્થિત હલાવી તેને કોથમીરથી ગાર્નિશ કરી સર્વ કરો

પંજાબી શબ્જી 'વેજીટેબલ જયપૂરી'

સામગ્રી:

2 ગાજર

250 ગ્રામ કોબીજ

2 બાફેલા બટાકા

100 ગ્રામ બાફેલા લીલા વટાણા

3 ટામેટા જીણા સમારેલા

3 લીલા મરચાં

2 ટેબલ સ્પૂન ઘી

1/2 ટી સ્પૂન ખાંડ

1/2 કપ ઝીણી સમારેલી કોથમીર

મીઠું સ્વાદ અનુસાર

ગ્રેવી માટે

2 ટી સ્પૂન કોપરાનું છીણ

1 ટી સ્પૂન ધાણા

1/4 ટેબલ સ્પૂન હળદર

1 ડુંગળી

5 કળી લસણ

સુકો મસાલો

5 તજ

5 લવિંગ

7 મરી

1/5 ટી સ્પૂન જીરું

રીત:

-ગાજર ઘોલી છોલી વચ્ચેનો ભાગ કાઢી નાના ટુકડા કરવાં

-કોબીજ ઝીણી સમારવી, બાફેલા બટાકા છોલી ઝીણા સમારવા, વાટાણા વરાળથી બાફવા

-હવે એક નોનસ્ટીક લો તેમાં ઘી ગરમ મુકો ગ્રેવી તેમાં સાંતળો, શેકાવાની સુંગઘ આવે એટલે

કોબીજ મિક્સ કરો

-તેમાં પાણી ઉમેરો અને ઢાંકી દો, થોડી વાર બાદ બટાકા, વાટાણા, ગાજર, ટામેટાના ટુકડા અને સુકો

મસાલો નાખી સાંતળો

-લીલા મરચાના કટકા, મીઠું,ખાંડ અને લાલ મરચુ નાખી તેને વ્યવસ્થિત મિક્સ કરી લો

-સર્વ કરતાં પહેલાં તેને કોથમિર અને પાપડથી ગાર્નિશ કરી શકો

-તમે ઘીની જગ્યાએ બટરનો ઉપયોગ કરી શકો છો, બટર લો તો બે ચમચી તેલ સાથે લેવું.

તવા ભીંડી-3 વ્યક્તિઓ માટે

સામગ્રી

250 ગ્રામ ભીંડા

1 નંગ ડુંગળી

1 ટી સ્પૂન અજમો

1 ટી સ્પૂન ધાણા પાઉડર

- 1 ટી સ્પૂન વરિયાળીનો ભૂકો
- 1/2 ટી સ્પૂન હળદર
- 1/2 ટી સ્પૂન મરચું
- 1/2 ટી સ્પૂન આમચૂર
- 1/2 ટી સ્પૂન ગરમ મસાલો
- મીઠું - સ્વાદ મુજબ
- તેલ - ૧ ચમચો

રીત

- સૌપ્રથમ ભીંડાને ધોઈને લૂછી લો. દરેક ભીંડાને વચમાંથી કાપો મૂકો.
- ડુંગળી બારીક સમારી લો. તેમાં અજમા સિવાયની બધી સામગ્રી મિક્સ કરી આ મિશ્રણને ભીંડામાં ભરો.
- એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં અજમો સાંતળો અને ભીંડા નાખો.
- થોડી વાર સુધી સાંતળીને ભીંડા નરમ થાય એટલે આંચ પરથી ઉતારી લો.
- ભીંડાને કડાઈની કિનારી પર ચડાવી દો.
- સર્વ કરતાં પહેલાં ફરીથી કડાઈમાં થોડું તેલ મૂકી સાંતળી લો

રીંગણ બટાકાનું ચટાકેદાર શાક

સામગ્રી:

- ૩ રીંગણ
- ૨ બટાકા
- ૧ ટમેટું
- ૫ કળી લસણ
- ૧ ટીસ્પૂન હળદર પાવડર
- 1/2 ટેબલસ્પૂન લાલ મરચાંનો પાવડર
- ૧ ચપટી હીંગ
- ૨ ટેબલસ્પૂન તેલ
- ૧ ટીસ્પૂન રાય-જીરુના દાણા
- ૧ ગ્લાસ પાણી
- ૧ ટીસ્પૂન ઘાણાજીરું પાવડર

રીત:

- રીંગણ બટાકાને ધોઈને નાના ટુકડામાં સમારી લો. લસણની કળીને પીસી લો. ટમેટાંના ટુકડા કરી લો.
- એક પ્રેશર કુકરમાં તેલને ગરમ કરો.
- તેલ ગરમ થાય એટલે તેમાં રાય અને જીરુંના દાણા નાંખીને ફૂટવા દો.
- રાયના દાણા ફૂટી જાય એટલે તરત જ તેમાં હીંગ ઉમેરો.
- હવે તેલમાં ટમેટાંના ટુકડા અને પીસેલું લસણ ઉમેરીને સાંતળો.
- ત્યારબાદ તેમાં હળદર અને મીઠું ઉમેરોની હલાવો.
- સમારેલા રીંગણ-બટાકાના ટુકડામાં પ્રેશર કુકરમાં ઉમેરો. બરાબર હલાવો.
- તેના પર લાલ મરચાંનો પાવડર ઉમેરો.
- તેમાં 1 ગ્લાસ પાણી ઉમેરીને થોડી વાર રહેવા દો અને પછી પ્રેશર કુકરનું ઢાંકણું બંધ કરી દો.
- 3-4 સીટી થઈ જાય પછી પ્રેશર કુકરને ગેસ પરથી ઉતારી લો.
- ગરમા ગરમ રીંગણ બટાકાંનું શાક સર્વિંગ બાઉલમાં કાઢી લો.
- તેના પર ધાણાજીરુંનો પાવડર ભભરાવો.
- રીંગણ બટાકાના આ શાકને બાજરીના રોટલા અથવા ભાખરી અથવા રોટલી સાથે ખાઈ શકો છો.
- સ્વાદિષ્ટ ભાણાં માટે તેની સાથે ગોળ-ધી, છાશ અને તળેલા મરચાં સૌથી શ્રેષ્ઠ

સેવ-ટામેટાનું શાક

સામગ્રી:

- 1 કપ સેવ
- 3 ટમેટા
- 1 ડુંગળી, સમારેલી
- 1/2 ટીસ્પૂન આદુ, છીણેલુ
- 1 લીલુ મરચું
- 1 ટીસ્પૂન ગરમ મસાલો
- મીઠું, સ્વાદ અનુસાર
- 1/2 ટીસ્પૂન રાઈના દાણા
- 1/2 ટીસ્પૂન જીરું
- હીંગ, એક ચપટી

1/2 ટીસ્પૂન હળદર પાવડર

1/2 ટીસ્પૂન જીરુ પાવડર

2 ટીસ્પૂન તેલ

રીત:

- એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો.

- તેમાં જીરુ, રાઈ, હીંગ અને લીલા મરચાં ઉમેરો.

- તેમાં સમારેલી ડુંગળી અને આદુ ઉમેરો.

- ડુંગળી લાઈટબ્રાઉન થઈ જાય અને તેલ છૂટું પડવા લાગે ત્યારે તેમાં સમારેલા ટમેટા ઉમેરો.

- તેમાં ગરમ મસાલો, જીરુ પાવડર, હળદર અને મીઠું ઉમેરો.

દેશી ભરેલા રવૈયા

4 વ્યક્તિઓ માટે બનાવો ભરેલા રવૈયાનું શાક

સામગ્રી :-

250 ગ્રામ નાના સુરતી રવૈયા

250 ગ્રામ નાની બટાકી (મોટુ બટાકુ સમારીને પણ નાખી શકાય)

2 ટેબલ સ્પૂન ચણાનો લોટ (ધીમા ગેસ પર વાસણમાં કોરો શેકવો)

2 ટેબલ સ્પૂન શેકેલી સીંગનો ભૂકો

3 ટેબલ સ્પૂન કોપરાનું છીણ

3 ટેબલ સ્પૂન ગોળ આમલીનો રસો

2 ટી સ્પૂન તેલ

2 ટી સ્પૂન લાલ મરચુ

2 ટી સ્પૂન ધાણાજીરુ

2 ટી સ્પૂન ગરમ મસાલો

2 ટી સ્પૂન હળદર

2 ટી સ્પૂન વાટેલુ લસણ

2 ટી સ્પૂન તલ

મીઠું સ્વાદ પ્રમાણે

વઘાર માટે :

3 ટેબલ સ્પૂન તેલ

1/2 ચમચી રાઈ

1/2 ચમચી જીરુ

4 ચપટી હીંગ

રીત :-

-રવૈયા ઘોઈ દરેકમાં ચાર કાપા કરી 2-3 મિનિટ મીઠાના પાણીમાં રાખો.

-ત્યારબાદ ઉપર લખેલો બધી જ સામગ્રી એક વાસણમાં સારી રીતે મિક્સ કરી લો

-આ બધો જ મસાલો રીંગણમાં અને બટાકામાં ભરી લો.

-એક જાડા તળિયાવાળા વાસણમાં તેલ મૂકી તેમાં રાઈ નાખો.

-રાઈ તતડી જાય ત્યારે હીંગ નાખી રીંગણ અને બટાકા વધારો.

-2થી 3 મિનિટ પછી ભરતા વધેલો બધો જ મસાલો નાખી 1 કપ પાણી નાખો.

-હલાવીને ધીમા ગેસ પર ચડવા દો.

-5 મિનિટ પછી સર્વિંગ બાઉલમાં કાઢી ઉપર કોથમીર અને કોપરુ ભભરાવી ગરમ ગરમ સર્વ કરો.

નોંધ -શાક ફૂકરમાં જો બનાવીએ તો ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે જ વધાર કરીને એક જ સીટી વાગવા દો

લસણીયા બટાકા

સામગ્રી

500 ગ્રામ બટેકા (નાની સાઈઝના),

50 ગ્રામ લસણ,

આફનો ટુકડો,

2-3 લીલા મરચા,

અડધી ચમચી રાઈ,

એક ચમચી જીરુ,

ચપટી હીંગ,

અડધી ચમચી હળદર,

એક ચમચી ઘાણા પાવડર,

એક ચમચી લાલ મરચાનો પાવડર,

50 ગ્રામ શેકેલી મગફળીનો ભૂકો,

એક ચમચી તલ,
જરૂર પ્રમાણે મીઠું, તેલ,
લાલ સુકા મરચા,
તમાલપત્ર,
કોથમીર.

રીત

- બટાકાને બાફીને છાલ ઉતારી નાખો.
- લસણ અને આદુની પેસ્ટ બનાવો.
- તપેલીમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં રાઇ, જીરૂ નાખો.
- જીરૂ તતડી જાય બાદ તેમાં હીંગ, લાલ સુકા મરચા, તમાલપત્ર, ઘાણા પાવડર અને આદુ-લસણની પેસ્ટ નાખી હલાવો.
- ત્યાર બાદ તેમાં મગફળીનો ભૂકો, તલ, લાલ મરચા પાવડર, મીઠું તથા હળદર નાખી બરોબર મિક્સ કરો.
- તેમાં બારીક સમારેલા લીલા મરચા અને બાફેલા બટાકા અને એક કપ પાણી નાખી હલાવો.
- લગભગ 3-4 મિનિટ રાખી તાપ પરથી ઉતારી લો.
- ઉપરથી કોથમીર નાખી ગાર્નિશ કરો અને ગરમ ગરમ પરોઠા સાથે સર્વ કરો.

રીંગણનું ભડથું

3 વ્યક્તિઓ માટે ઘરે બનાવો

સામગ્રી

- 1 મોટું રીંગણ
- 1/2 કપ લીલા વટાણા
- 1 ઝીણી સમારેલી ડુંગળી
- 1 ઝીણું સમારેલું ટમેટું
- 1 ઝીણું સમારેલું લીલું મરચું
- 1/2 ટી સ્પૂન લાલ મરચાનો પાવડર
- 1/2 ટી સ્પૂન ગરમ મસાલો
- 1/4 ટી સ્પૂન હળદર
- 3 ટેબલસ્પૂન વેજીટેબલ તેલ

મીઠું, સ્વાદ અનુસાર

લીલા ધાણા, ઝીણા સમારેલા

રીત:

- રીંગણની છાલ પર તેલ લગાડીને તેને ગેસના બર્નર મધ્યમ આંચ પર શેકો.
- તેને વારેવારે ફેરવતા રહો જેથી તે બધી બાજુથી શેકાઈ જાય.
- તે શેકાઈ જાય પછી તેના પર ઠંડુ પાણી રેડીને તેની કાળી પડી ગયેલી શેકાયેલી છાલને દૂર કરો.
- તેના ગરને સ્મેશ કરી નાંખો.
- એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો. તેમાં લીલા મરચા અને ડુંગળી ઉમેરીને તેને મધ્યમ આંચ પર સાંતળો અને લાઈટ બ્રાઉન થવા દો.
- તેમાં લાલ મરચાનો પાવડર, હળદર, ગરમ મસાલો અને મીઠું ઉમેરીને હલાવો. તેમાં ટમેટા ઉમેરો અને તેને પાકવા દો.
- હવે તેમાં લીલા વટાણા અને સ્મેશ કરેલો રીંગણનો ગર ઉમેરીને બરાબર હલાવો.
- 5-7 મિનીટ સુધી મધ્યમ આંચ પર પાકવા દો.
- લીલા ધાણા સાથે ગાર્નિશ કરીને ગરમા ગરમ રોટલા સાથે પીરસો રીંગણનો ઓળો

રીંગણનો ઓળો

સામગ્રી:

6 લીલા મરચા, સમારેલા

4 ટેબલસ્પૂન તેલ

હીંગ, ચપટી

8 લીલી ડુંગળી, સમારેલી

2 મધ્યમ કદના ટમેટા

1 કીલો રીંગણ

1/2 ટીસ્પૂન હળદર

મીઠું સ્વાદ અનુસાર

લીલા લસણની કળી, 12, સમારેલી

1 ટીસ્પૂન જીરું

રીત:

- રીંગણની છાલ બળી જાય ત્યા સુધી તેને આગ પર શેકો.

- તેને પાણીમાં નાંખીને ઠંડા થવા દો અને પછી તેની છાલ ઉતારી લો.
- તેના ગરનો માવો કરી લો.
- તેલ ગરમ કરો, તેમાં જીરુ નાંખીને સાંતળો.
- હવે તેમાં સમારેલું લસણ, ડુંગળી અને લીલા મરચા ઉમેરો.
- બે મિનીટ સુધી હલાવો.
- ત્યાર બાદ તેમાં સમારેલા ટમેટા, હળદર, હિંગ, મીઠું અને રીંગણનો માવો ઉમેરો.
- હવે તેને થોડી ક્ષણો માટે પકાવો અને પછી બાજરીના રોટલા સાથે ગરમ ગરમ સર્વ કરો

બટાકા વડાનું શાક

સામગ્રી

- 250 ગ્રામ ચણાનો લોટ
- 4 લીલા મરચા
- કટકો આદુ
- 5-6 કળી લસણ
- 1 ટેબલ સ્પૂન ગરમ મસાલો
- 1 ઝૂડી કોથમીર
- 500 ગ્રામ લચકો દહીં
- 2 ટી સ્પૂન ખાંડ
- મીઠું હળદર તેલ રાઈ હિંગ જરૂર પ્રમાણે

રીત

- ચણાના લોટમાં મીઠું, હળદર, વાટેલા આદુ મરચાં, વાટેલું લસણ અને ગરમ મસાલો ઉમેરો
- તેમાં થોડું તેલનું મોણ લો અને ગોળ આબલીનું પાણી ઉમેરી કઠણ કણક બાંધો
- તેનાં નાના નાના ગોળા બનાવી લો. હવે એક તપેલીમાં પાણી ઉકાળો
- પાણી ઉકળે એટલે તેમાં ગોળા નાંખવા ગોળા બફાય એટલે તેને પાણીમાંથી કાઢી ઠંડા પાડી લો
- બટાકાને બાફી તેની છાલ કાઢી લો બટાકા અને ગોળાના એક સરખા કટકા કરો
- બટાકાના કટકામાં મીઠું હળદર ગરમ મસાલો અને ધાણાજીરું ઉમેરો
- પેનમાં તેલ મુકી રાઈ હિંગનો વધાર કરો અને શાક તેમાં વધારો
- બટાકા અને વડા રતાશ પડતા થાય ત્યાં સુધી તેને ચઢવા દો
- હવે તેને કોથમીરથી ગાર્નિશ કરો

- આ શાક દહીં સાથે ખાવાની અલગ જ મઝા છે.
- ગરમ ગરમ રોટલી સાથે શાક સર્વ કરો.

મિન્ટી મટર

સામગ્રી:

વટાણા 1/2 કપ

એકસ્ટ્રા વર્જીન ઓલિવ ઓઈલ, 1/2 ટેબલસ્પૂન

ફૂદિનાના પાન, 1/2 ટેબલસ્પૂન

મીઠું, સ્વાદ અનુસાર

મરી પાવડર, 1/4 ટેબલસ્પૂન

રીત:- વટાણાને બાફી લો અને પછી પાણી નિતારીને એક બાઉલમાં કાઢી લો અને તેના પર ઓલિવ ઓઈલ, ફૂદિનો, મીઠું અને મરી ઉમેરો.

- હવે આ મિશ્રણને બરાબર હલાવો જેથી બધો મસાલો મિક્સ થઈ જાય.

- સર્વ કરી શકો છો મિન્ટી મટર...

ક્રીમ પોટેટો

સામગ્રી

બટાકા - ૫૦૦ ગ્રામ

ટામેટાં - ૨૫૦ ગ્રામ

ડુંગળી - ૨ નંગ

ધાણા પાઉડર - ૧ ચમચી

આદું - નાનો ટુકડો

આમચૂર - ૧ ચમચી

મરચું - ૧ ચમચી

વાટેલો અજમો - ૧ ચમચી

ખસખસ - દોઢ ચમચી

હળદર - ૫ ચમચી

લીંબુ - ૧ નંગ

દૂધ - ૫૦૦ ગ્રામ

રીત

બટાકાને મીઠાવાળા પાણીમાં બાફીને છોલી લો. એક તપેલીમાં આદુંની પેસ્ટ, મરચું, થોડું મીઠું અને બટાકાને બરાબર મિક્સ કરી એક એક બટાકાને બદામી રંગના સાંતળો. ખસખસને બારીક કશ કરો. તપેલીમાં ઘી ગરમ કરી તેમાં સમારેલી ડુંગળી સાંતળો. પછી તેમાં ટામેટા નાખી કોરો મસાલો મિક્સ કરી ઘી છુટું પડે ત્યાં સુધી શેકો. ત્યાર બાદ તેમાં દૂધ રેડી તેમાં સાંતળેલા બટાકા નાખી ઘીમી આંચે થોડી વાર રાખી પછી નીચે ઉતારી લો. લીંબુનો રસ છાંટી કોથમીરથી સજાવટ કરો.

ગાજર-ટોમેટો સ્પાઇસ

સામગ્રી

ટમેટાં - ૨૫૦ ગ્રામ

ગાજર - ૨ નંગ

ડુંગળી - ૧ નંગ

લીલાં મરચાં - ૧-૨ નંગ

લસણ - ૨-૩ કળી

માખણ - ૧ ચમચો

મીઠું - સ્વાદ મુજબ

મરીનો પાઉડર - જરૂર પ્રમાણે

તમાલપત્ર - ૧ નંગ

પાણી - ૨ કપ

રીત

સૌપ્રથમ લીલાં મરચાં અને લસણને બારીક સમારી લો. ગાજર અને ડુંગળીના મોટા ટુકડા કરો. ટમેટાને પણ મોટા ટુકડા સમારો. કૂકરમાં ડુંગળી, ટમેટાં, ગાજર, લીલા મરચાં અને લસણ લઈ તેમાં પાણી રેડી તમાલપત્ર નાખો અને બે-ત્રણ સીટી થાય ત્યાં સુધી બફાવા દો. તે પછી મિક્સરમાં એકરસ કરી લો. તેને ગાળી એક તપેલીમાં માખણ ગરમ કરી આ મિશ્રણને ઉકાળો. મીઠું, મરીનો પાઉડર અને જરૂર લાગે તો પાણી ઉમેરી એક-બે ઊભરા આવે ત્યાં સુધી ઉકાળો. ગરમાગરમ ગાજર-ટોમેટો સ્પાઇસ સર્વ કરો.

ઊંધિયું

સામગ્રી

2 ચમચા આફું-મરચાની પેસ્ટ
100 ગ્રામ ટોપરાની છીણ
50 ગ્રામ તલ (વાટેલા)
200 ગ્રામ લીલી તુવેરના દાણા (વાટેલા)
50 ગ્રામ લીલુ લસણ (વાટેલું)
50 ગ્રામ કોથમીર
2 ચમચી ધાણાજીરુ
સ્વાદ અનુસાર મીઠું
2 ચમચી ખાંડ
1 ચમચી ગરમ મસાલો
250 ગ્રામ રતાળુ
200 ગ્રામ શક્કરિયા
250 ગ્રામ બટાકા
200 ગ્રામ નાના રીંગણ/રવૈયા
250 ગ્રામ ફણશી
તેલ જરૂર પ્રમાણે
1 ચમચી રાઈ
1 ચમચી અજમો
-મુઠીયા માટે...
100 ગ્રામ બાજરીનો લોટ
100 ગ્રામ ઘઉંનો લોટ
100ગ્રામ મેથી
3. અડધા ટુકડા આફુંની પેસ્ટ
2 લીલા મરચાની પેસ્ટતેલ તળવા માટે
સ્વાદ અનુસાર મીઠું
મુઠીયા બનાવવાની રીત
- બાજરી અને ઘઉંનો લોટ, મેથી, આફું-મરચાની પેસ્ટ અને મીઠું એક સાથે મિક્ષ કરો.
- થોડક પાણી ઉમેરી ને ગુંદી લો.
- ત્યાર બાદ તેના નાના-નાના લુવા (મુઠીયા) બનાવી લો

- કડાઈની અંદર તેલ લઈ તેમાં બધા મુઠીયા એક પછી એક તળી લો.
- અને તેને એક બાજુ મૂકી દો.

ઊંધિયું બનાવવાની રીત

- બધા શાકને ચોક્કા પાણીથી ધોઈ લો.
- એક તપેલીમાં આદું-મરચાની પેસ્ટ, અડધી ટોપરાની છીણ, વાટેલા તલ, લીલી તુવેરના દાણા, વાટેલા લીલું લસણ, થોડો, ધાણા-જીરુ, સ્વાદ અનુસાર મીઠું, ખાંડ, ગરમ મસાલો વગેરે લઈને મિશ્રણ તૈયાર કરો.
- રતાળુ, શક્કરિયાં, બટાકા, રીંગણ વગેરેમાં કાપા પાડીને તેમાં તૈયાર કરેલ મિશ્રણ ભરો.
- ફણશીના અલગ વાસણમાં નાના ટુકડા કરો.
- એક મોટા તપેલામાં કે જેનું તળિયું જાડું હોય, તેમાં ૪ ચમચા તેલ ગરમ કરવા મુકો.
- તેલ ગરમ થઈ ગયા પછી તેમાં રાઈ અને અજમો નાખો.
- વઘાર તૈયાર થયા બાદ તેમાં ફણશીના ટુકડા નાખો.
- તેમાં મીઠું નાખીને ગેસ ઉપર ૫-૭ મિનીટ માટે ઉકળવા દો.
- ભરેલા રતાળુ, શક્કરિયાં, બટાકા, રીંગણ વગેરે તપેલામાં ફણશીના ઉપર ગોઠવીને મુકો.
- ત્યારબાદ તપેલા ને ઢાંકી દો.
- થોડી થોડી વારે હલાવતા રહેવું, જેથી તપેલા માં ચોટી ના જાય.
- બધા શાક ચઢી જાય પછી તેમાં તૈયાર મુઠીયા મૂકી દો.
- ફરીથી એક વખત હલાવીને તપેલાને ફરીથી ઢાંકી ને ગેસ બંદ કરી દો.
- 15-20 મિનીટ આમ રાખો.
- ઉપર ટોપરાની છીણ, કોથમીર ભભરાવીને ગરમા ગરમ પીરસો.

ચટપટા સમોસા

સામગ્રી:

સ્ટફીંગ માટે:

4 બાફેલાં બટાકાં

100 ગ્રામ બાફેલાં લીલા વટાણાં

100 ગ્રામ સમારેલી ડુંગળી

2 ટીસ્પૂન આદું-મરચાની પેસ્ટ

2 ટીસ્પૂન વરિયાળી, આખા ઘાણા

1 કપ સમારેલી કોથમીર

3 નંગ તજ-લવિંગ-મરી

1 ટીસ્પૂન મરચું

1 ટીસ્પૂન ગરમ મસાલો

1 ટીસ્પૂન આમચૂર પાવડર

1 ટીસ્પૂન હિંગ

1/2 ટીસ્પૂન હળદર

મીઠું- સ્વાદ પ્રમાણે

તેલ- જરૂર પ્રમાણે

લોટ માટે:

250 ગ્રામ મેંદો

2 ટેબલસ્પૂન તેલ

મીઠું- સ્વાદ મુજબ

તળવા માટે તેલ

રીત:

- સૌપ્રથમ મેંદામાં સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું અને જરૂર પૂરતું મોણ નાખી કઠણ લોટ બાંધીને દસ મિનિટ રહેવા દો.

- આ દરમિયાન સ્ટફિંગ માટે એક પેનમાં તેલ ગરમ કરીને તેમાં હિંગ, તજ, લવિંગ, મરી, આખા ઘાણા, સમારેલી ડુંગળી અને બાફેલાં લીલા વટાણાં સાંતળવા.

- ત્યાર બાદ મરચું, હળદર, ગરમ મસાલો, આમચૂર અને મીઠું ઉમેરીને બરાબર હલાવવું.

- હવે તેમાં બાફેલાં બારીક સમારેલાં બટાકા ઉમેરીને કોથમીર નાખી બરાબર ભેળવીને ઠંડુ થવા દો.

- મેંદાના લોટમાંથી લૂઓ લઇને તેની મોટી રોટલી વણો. તેને વચ્ચેથી કાપી સ્ટફિંગ ભરી સમોસાનો આકાર આપો.

- આ રીતે બધા સમોસા તૈયાર કરીને ત્યાર બાદ ગરમ તેલમાં બદામી રંગના તળવા.

- ચા કે કોથમીરની ચટણી સાથે તેનો સ્વાદ માણો.

આલુ ટિક્કી-3 વ્યક્તિઓ માટે

સામગ્રી :

3 મોટા બાફેલા બટાકા

1/4 ચમચી કાળા મરીનો પાવડર

2/3 કપ બાફેલા લીલા વટાણા

1/2 ચમચી મસળેલું આદુ

1/4 ચમચી ગરમ મસાલો

લાલ મરચું સ્વાદ અનુસાર

1 ચમચી જીરા પાવડર

મીઠું સ્વાદ અનુસાર

તળવા માટે તેલ

રીત :

-સૌ પ્રથમ બાફેલા લીલા વટાણાને ચમચીથી મસળો

-તેમાં બધી સામગ્રી ઉમેરો અને તેનો માવો તૈયાર કરો.

-આ રીતે તૈયાર થયેલા માવાના 10 સરખા ભાગ કરીને એકબાજુ રાખો.

-હવે બાફેલા બટાકાને છોલીને તેનો માવો તૈયાર કરો

-તેમાં મીઠું અને મરી ઉમેરી બરાબર એકરૂપ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી મસળો.

-આ માવાના પણ 10 સરખા ભાગ કરો.

-હવે બટાકાના માવાના એક સરખા ગોળા વાળો.

-હવે એક એક બટાકાના ગોળાને લઈને તેને હાથથી દાબીને સ્હેજ પૂરીની જેમ સપાટ બનાવો.

-ઉપર તૈયાર કરેલા લીલાવટાણા માવાને તેમાં ભરીને ચારેબાજુથી એવી રીતે વાળો કે જેથી અંદરનો માવો બહાર ન આવે.

-હવે તેને ધીમે ધીમે દાબીને સપાટ કરો. આ પ્રમાણે દરેક ગોળા તૈયાર કરો

-હવે નોનસ્ટીક વાસણમાં એક ચમચી તેલ ધીમા તાપે મૂકો.

-તૈયાર થયેલા ગોળાને બે-ત્રણના માપમાં વારાફરતી મૂકીને શેલો ફાય કરો.

-ટિક્કીનો કલર ગોલ્ડન રેડ થાય ત્યાં સુધી બંને બાજુ ધીમા તાપે શેકો.

-વચ્ચે વચ્ચે જરૂર પડે તો તેલ ઉમેરો.

-આ રીતે તૈયાર થયેલ આલુ ટિક્કીને દહીં અને ગ્રીન ચટની સાથે સર્વ કરો.

દિલ્હી ચાટ

સામગ્રી

200 ગ્રામ અડદની દાળ
50 ગ્રામ ચોખા
100 ગ્રામ મેંદો
150 ગ્રામ બાફેલા બટાકા
100 ગ્રામ ફણગાવેલા મગ
50 ગ્રામ બાફેલા ચણા
50 ગ્રામ બુંદી
50 ગ્રામ સેવ
1 ટેબલ સ્પૂન ચાટ મસાલો
મીઠું મરચું તેલ તજ લવિંગ
ગાર્નિશીંગ માટે દહીં (મીઠું ખાંડ નાંખીને)

રીત

- અડદની દાળ અને ચોખાને પલાળી વાટી લો
- મીઠું મરચું આદુ અને તેલનું મોણ ઉમેરી ફીણી વડા ઉતારો
- મેંદાના લોટમાં મીઠું અને તેલનું મોણ ઉમેરી કણક બાંધી પૂરી બનાવો
- કાપા પાડી તેલમાં કડક તળી લો
- એક વાસણમાં તેલ મૂકી તેમાં તજ લવિંગનો વધાર કરો
- બટાકા, મગ ચણામાં મીઠું મરચું અને ચાટ મસાલો ઉમેરી બરાબર હલાવો
- તેમાં બુંદી પૂરીના ટુકડા ઉમેરો
- એક બાઉલમાં વડા મુકી આજુ બાજુ ભેળ મુકી ઉપર દહીં ચટણીથી ગાર્નિશ કરો
- ખજૂર લસણની ચટણી અને સેવ ભભરાવી સર્વ કરો.

ફરસીપુરી

સામગ્રી

મેંદો

- 500 ગ્રામ રવો
- 150 ગ્રામ અજમો
- 1 મુઠ્ઠી બેકિંગ પાઉડર

- અડધી ચમચી મીઠું

- સ્વાદ મુજબ તેલ

- 1 ચમચો ઘી(મોણ માટે)

તેલ - તળવા માટે.

રીત

-સૌપ્રથમ કડાઇમાં તેલ ગરમ કરી પછી ઠંડું થવા દો.

-મેંદો અને રવાને ભેગા કરી ચાળી લો.

-તેમાં અજમો, મીઠું, બેકિંગ પાઉડર અને બે-ત્રણ ચમચા તેલનું મોણ નાખી નવશેકા પાણીથી કઠણ લોટ બાંધો.

-તેમાંથી જાડા લુઆ લઇ જાડી પૂરી વણી ઉપર બે-ત્રણ વાર તેલવાળો હાથ લગાવી ફરીથી લૂઓ બનાવો.

-તે પછી નાના નાના લૂઆ કરી તેમાંથી જાડી ગોળ પૂરી વણો. આ પૂરીને અંગૂઠાથી વચ્ચે દબાવી દો.

-આ રીતે બધી પૂરી વણીને પછી ગરમ તેલમાં તળીને ટેસ્ટી પૂરીનો સ્વાદ માણો

સેવ ઉસળ

સામગ્રી:

2 કપ સૂકા વટાણા

1 નાની ડુંગળી

1 ટમેટું

1/2 કપ ચણાના લોટની ઝીણી સેવ

આંબલીની ચટણી

લીલી ચટણી

દહીં

આદુ-લસણની પેસ્ટ

લીમડાના પાન

પાવભાજી મસાલા

1 ચપટી હળદર

1 ટીસ્પૂન લાલ મરચાનો પાવડર

સ્વાદ અનુસાર મીઠું

લીલા ધાણા

વઘાર માટે:

1 ટેબલસ્પૂન તેલ

1 ટીસ્પૂન જીરું

1 ચપટી હીંગ

રીત:

- સૂકા વટાણાને 5-6 કલાક અથવા આખી રાત પાણીમાં પલાળીને રાખો.
- બીજા દિવસે વટાણાને મીઠાં સાથે પાણીમાં પ્રેશર કુક કરી લો.
- આ દરમિયાન ડુંગળી-ટમેટાં સમારી લો અને ચટણી બનાવી લો.
- હવે એક પેનમાં એક ટેબલસ્પૂન તેલ ગરમ કરો.
- તેમાં જીરુંના દાણા, હીંગ અને લીમડાંના પાન ઉમેરો.
- ટમેટાં ઉમેરો.
- આદુ-લસણની પેસ્ટ અને અન્ય મસાલા ઉમેરો.
- હવે બાફેલા વટાણા ઉમેરો અને સાથે પાણી પણ. 5 મિનીટ સુધી ઉકળવા દો. મિશ્રણને રગડાં જેટલું ઘટ થવા દો.
- સર્વ કરતા પહેલા ઉસળને બાઉલમાં કાઢો.
- ડુંગળી, સેવ અને લીલા ધાણા સાથે ગાર્નિશ કરીને સર્વ કરો.

પૌષ્ટિક ભેળપૂરી

સામગ્રી

ફણગાવેલા મગ - અડધો કપ

મમરા - ૨ કપ

બાફેલા બટાકાંના પતીકાં - ૨ નંગ

સમારેલી કાચી કેરી - ૧ નંગ

સમારેલી ડુંગળી - ૧ નંગ

મીઠું - સ્વાદ મુજબ

મરચું - અડધી ચમચી
ચાટ મસાલો - ૧ ચમચી
સમારેલી કોથમીર - ૨ ચમચા
લીલાં મરચાં - ૨-૩ નંગ
ખજૂર-આમલીની ચટણી - અડધો કપ
લાલ મરચાં અને લસણની ચટણી - ૨ ચમચા
સેવ - અડધો કપ
પાપડી - ૮ નંગ

રીત

એક બાઉલમાં બાફેલા બટાકાં લો. તેમાં સમારેલી ડુંગળી, કાચી કેરી, ફણગાવેલા મગ, મીઠું, મરચું, ચાટ મસાલો, કોથમીર, લીલાં મરચાં, લાલ ચટણી અને ખજૂર-આમલીની ચટણી મિક્સ કરો. તેમાં મમરા, સેવ, પાપડીનો ભૂકો નાખો અને તરત જ ઉપર થોડા ફણગાવેલા મગ નાખી સર્વ કરો.

બાજરીનો રોટલો'

સામગ્રી

૧ કપ બાજરીનો લોટ,
૧/૪ કપ ઘઉંનો લોટ,
ચપટી મીઠું,
૧/૨ કપ ગોળ,
૧/૪ ટી સ્પૂન દળેલી ઈલાયચી,
કુણુ પાણી,
જરૂર મુજબ ઘી.

રીત

- સૌ પ્રથમ ગોળને થોડા કુણુ પાણીમાં ઓગાળી લો.
- હવે બાજરીનો લોટ, ઘઉંનો લોટ, મીઠું મિક્સ કરી ચાળી લો.
- તેમા વાટેલી ઈલાયચી મિક્સ કરો અને ગોળવાળા પાણીની મદદથી લોટ બાંધી લો.
- ગૂથેલા લોટની રોટલી વણો. અને ગરમ તવા પર બંને બાજુથી સોનેરી થતા સુધી સેકી લો.
- લો તૈયાર છે બાજરીની સ્વાદિષ્ટ મીઠી રોટલી. તેના પર ઘી લગાવીને ગરમાગરમ રોટલી પીરસો.

ખાંડવી

સામગ્રી

- 1 કપ ચણાનો લોટ
- 1/2 ટી સ્પૂન લીંબુનાં ફુલ
- 1/4 ટીસ્પૂન હળદર
- 2 1/2 કપ પાણી
- 2 ટેબલ સ્પૂન તેલ
- 1/2 ટી સ્પૂન રઈ
- 1 ટી સ્પૂન તલ
- 3-4 લીલા મરચાં
- 4 ટેબલ સ્પૂન કોથમીર
- 2 ટેબલ સ્પૂન કોપરાની છીણ
- મીઠું સ્વાદઅનુસાર

રીત

- ચણાના લોટમાં મીઠું, લીંબુના ફુલ હળદર અને પાણી નાખી ખીરુ બનાવો
- તેને ગેસ પર ગરમ કરો અને હલાવતા રહો
- થોડું જાડું કે જેને પાથરતાં તે ઉખડી શકે તેવું ઘટ રાખો
- તેને થાળીમાં કે કુંકિંગ સ્ટેડ પર પાથરી ઠરી જાય એટલે ગોળ ગોળ વીંટા વાળી લો
- ગેસ પર એક વાસણમાં તેલ, રાઈ, તલ અને લીલાં મરચાં નાખી વઘાર તૈયાર કરો
- વઘાર વીંટા ઉપર રેડો તેમજ કોથમીર અને ટોપરાંની છીણથી ગાર્નિશ કરો

ચટાકેદાર-મેથીનો મસાલો

સામગ્રી:-

- 1 કપ મેથીના કુરિયા
- 2 ચમચા રાઈનાં કુરિયા
- 1 ચમચી હળદર
- 2 મોટા ચમચા સરસવનું તેલ અથવા દિવેલ
- 1/4 કપ મીઠું
- ચપટી હિંગ જોઈતા

2 કપ મરચું

રીત:-

- મીઠાંને એક તવામાં પાણીનો ભાગ ઉડી જાય ત્યાં સુધી શેકી લો.
- ત્યાર બાદ એક મોટી તપેલી લઈ શેકેલા મીઠાંને પાથરી દો.
- મેથીનાં કુરિયાને એક ચમચી દિવેલ અથવા સરસવનાં તેલમાં આછા તાપે બે મિનિટ શેકવા.
- આ શેકેલા મેથીના કુરિયાને તપેલીમાં મૂકેલાં મીઠાંની ઉપર પાથરો
- આ પ્રમાણે રાઈનાં કુરિયાને શેકીને મેથીનાં કુરિયાની ઉપર પાથરો
- તેમાં થોડી હળદર અને ઉપર હિંગ ઉમેરો
- એક વાડકામાં 2 ચમચા સરસવનું તેલ અથવા દિવેલ ગરમ કરવું.
- આ ગરમ થયેલું તેલ હિંગ પર રેડવું અને તરત જ ઢાંકી દેવું.
- પાંચ મિનિટ બાદ આ મિશ્રણ મિક્સ કરી લેવું
- આ મિશ્રણ એકદમ ઠંડુ પડે તેમાં મરચું ભેળવો.
- લ્યો તૈયાર છે ચટાકેદાર મેથીનો મસાલો, આ આપ કોઈપણ વસ્તુ સાથે ખાવામાં વાપરી શકો છો

નોંધ -આ મસાલો કેરીનું ખાટું અથાણું બનાવવા પણ ઉપયોગી છે. આ મસાલો ખાખરા પર ઘી લગાડી ખાવામાં ઉપયોગ લઈ શકાય છે.

પનીર રોટી

સામગ્રી

મેંદો - ૧ વાટકી

ઘઉંનો લોટ - ૧ ચમચો

પનીર - ૧૦૦ ગ્રામ

આદું-મરચાં - ૧ ચમચી

સમારેલી કોથમીર - ૧ ચમચો

મીઠું - પ્રમાણસર

રીત

-મેંદો અને ઘઉંના લોટને ચાળી નાખો.

-તેમાં પનીર છીણીને નાખો. આદું-મરચાને વાટી લો અને તેમાં ભેળવો અને સમારેલી કોથમીર પણ ઉમેરો.

- પ્રમાણસર મીઠું નાખીને રોટી માટેનો લોટ બાંધો.
- તેમાંથી રોટી વણીને ઉંઘી લોઢી પર શેકી લો.
- બરોબર શેકાય જાય પછી ગરમ ગરમ રોટી દહીં અથવા સબ્જ સાથે સર્વ કરો.

વેજિટેબલ કોર્ન પરોઠા

સામગ્રી

- મકાઈનો લોટ - ૧ વાટકી
- મૂળાની ભાજી - ૧ વાટકી
- મૂળાનું છીણ - ૧ ચમચો
- પાલકની પેસ્ટ - ૧ ચમચી
- આદું-મરચાંની પેસ્ટ - ૧ ચમચી
- સમારેલી કોથમીર - ૧ ચમચો
- મીઠું - સ્વાદ મુજબ
- ઘી - સાંતળવા માટે

રીત

મકાઈના લોટમાં મૂળાની સમારેલી ભાજી, મૂળાનું છીણ, પાલકની પેસ્ટ, આદું-મરચાંની પેસ્ટ, મીઠું અને જરૂર પૂરતું પાણી લઈ પરોઠાનો લોટ બાંધો. ત્યાર બાદ તેમાંથી પરોઠા વણી લોઢી પર ઘી મૂકીને શેકી લો. કોઈ પણ ગ્રેવીવાળા શાક સાથે સર્વ કરો.

સેવ ઉસળ

સામગ્રી:

- 2 કપ સૂકા વટાણા
- 1 નાની ડુંગળી
- 1 ટમેટું
- 1/2 કપ ચણાના લોટની ઝીણી સેવ
- આંબલીની ચટણી
- લીલી ચટણી
- દહીં
- આદું-લસણની પેસ્ટ

લીમડાના પાન

પાવભાજી મસાલા

1 ચપટી હળદર

1 ટીસ્પૂન લાલ મરચાનો પાવડર

સ્વાદ અનુસાર મીઠું

લીલા ઘાણા

વઘાર માટે:

1 ટેબલસ્પૂન તેલ

1 ટીસ્પૂન જીરું

1 ચપટી હીંગ

રીત:

- સૂકા વટાણાને 5-6 કલાક અથવા આખી રાત પાણીમાં પલાળીને રાખો.
- બીજા દિવસે વટાણાને મીઠાં સાથે પાણીમાં પ્રેશર કુક કરી લો.
- આ દરમિયાન ડુંગળી-ટમેટાં સમારી લો અને ચટણી બનાવી લો.
- હવે એક પેનમાં એક ટેબલસ્પૂન તેલ ગરમ કરો.
- તેમાં જીરુંના દાણા, હીંગ અને લીમડાંના પાન ઉમેરો.
- ટમેટાં ઉમેરો.
- આદુ-લસણની પેસ્ટ અને અન્ય મસાલા ઉમેરો.
- હવે બાફેલા વટાણા ઉમેરો અને સાથે પાણી પણ. 5 મિનીટ સુધી ઉકળવા દો. મિશ્રણને રગડાં જેટલું ઘટ થવા દો.
- સર્વ કરતા પહેલા ઉસળને બાઉલમાં કાઢો.
- ડુંગળી, સેવ અને લીલા ઘાણા સાથે ગાર્નિશ કરીને સર્વ કરો.

ચટપટ્ટુ 'ખીચું'

સામગ્રી

2 કપ ચોખાનો લોટ

3 કપ પાણી

8-10 લીલા મરચા

1 ટેબલ સ્પૂન જીરું (અધકચરું પીસેલું)

ચપટી સોડા

મીઠું

મેથીનો મસાલો

તેલ

રીત

-એક મોટા વાસણમાં પાણી ઉકાળવા મુકો

-પાણી ઉકળે એટલે તેમાં ચપટી સોડા અને મીઠું ઉમેરો

-તેમાં ચમચી તેલ અને મરચાની પેસ્ટ અધકચરું જીરું પણ ઉમેરો

-પાણી એક દમ વ્યવસ્થિત ઉકળી જાય એટલે તેમાં લોટ ઉમેરો

-તેને ખૂબ જ ઝડપથી હલાવો તેમાં ગણ ન પડે તેનું ધ્યાન રાખો

-એક ધારુ હલાવતા રહો બસ તૈયાર છે ગરમ ગરમ ખીચું

-શીંગ તેલ અને મેથીના મસાલા સાથેગરમ ગરમ ખીચુંની મઝા માણો

વેજીટેબલ હાંડવો

સામગ્રી:

1 નાની દૂધી

1 મોટો ચમચો અડદની દાળ

1 મોટો ચમચો ચણાની દાળ

3 ટેબલસ્પૂન લીલા ઘાણા સમારેલા

3-4 લીલા મરચા ઝીણા સમારેલા

3 કપ છાસ

3 ટીસ્પૂન સોડા

1 ટીસ્પૂન જીરું

1 ટીસ્પૂન રાય

4-5 ટેબલસ્પૂન તેલ

મીઠું સ્વાદ અનુસાર

ગ્રાઈન્ડ કરવા માટે:

1 કપ તુવેરની દાળ

1 કપ રાઈસ

રીત:

- એક મોટા વાસણમાં છાસ લો.
- તેમાં મીઠું, સોડા અને ગ્રાઈન્ડ કરેલા ચોખા અને મગની દાળને મિક્સ કરીને બરાબર હલાવીને 6-7

કલાક માટે આથો આવવા માટે મૂકી દો.

- દૂધને છીણી લો અને તેમાંથી વધારાનું પાણી કાઢી લો.
- તેમાં લીલા ધાણા અને લીલા મરચા ઉમેરો.
- એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો. તેમાં અડદની દાળ અને ચણાની દાળ ઉમેરો.
- દાળ જ્યારે તતળી જાય ત્યારે તેમાં ખીરુ મિક્સ કરો.
- હવે તેને ગ્રીઝ કરેલા મોટા અને ઉંડા વાસણમાં મૂકો.
- બાકીનો મસાલો ઉપરથી રેડો.
- હવે આ મિશ્રણને એક દમ ફાસ્ટ આંચ પર 5 મિનીટ પકવા દો.
- એ પછી 40 મિનીટ સુધી એકદમ ધીમી આંચ પર પકાવો.
- હવે તેમાં એક ચપ્પુ નાંખીને જુઓ જે ચોખ્ખુ બહાર આવવું જોઈએ. હવે તેને ટુકડામાં સમારો અને ગરમ ગરમ સર્વ કરો.

રજવાડી 'મસાલા ખીચડી'

સામગ્રી:

- ચોખા - ૨ કપ
- તુવેરની દાળ - ૧ કપ
- ગાજર - ૧ નંગ
- વટાણા - ૧૫૦ ગ્રામ
- તજ - ૪ નંગ
- લવિંગ - ૨-૪ નંગ
- આખા લાલ મરચાં - ૨ નંગ
- હળદર - અડધી ચમચી
- મરચું - ૧ ચમચી
- ગરમ મસાલો - ૧ ચમચી

જીરું - પા ચમચી

રાઇ - પા ચમચી

આદું-લસણની પેસ્ટ - દોઢ ચમચી

તેલ - ૨ ચમચા

પાણી - જરૂર પ્રમાણે

રીત:

-દાળ અને ચોખાને ઘોંઠ એક કલાક માટે પલાળી રાખો.

-જો લીલા વટાણા ન મળે તો સૂકા વટાણાને પાણીમાં પલાળી રાખી તેનો ઉપયોગ કરી શકો.

-તેલ ગરમ કરી તેમાં રાઇ-જીરાંનો વઘાર કરો અને બધી સામગ્રી તેમાં નાખીને સાંતળો.

-તેમાં બધા શાક નાખી થોડી વાર હલાવો અને દાળ-ચોખા ઉમેરી દસેક મિનિટ રહેવા દો.

-આમાં પાંચ કપ પાણી રેડી ફૂકરમાં ત્રણ સીટી વાગે ત્યાં સુધી રાખી આંચ પરથી ઉતારી લો.

-કઢી કે છાશ સાથે ગરમાગરમ ખીચડીની મઝા માણો

મકાઈની ખીચડી

સામગ્રી

2 1/2 કિલો મકાઈ

2 કપ દૂધ

5-6 લીલા મરચાં

આદુનો ટુકડો

2 ટેબલ સ્પૂન તલ

1 ટીસ્પૂન તજનો ભૂકો

1 ટીસ્પૂન લવિંગનો ભૂકો

1 ટી સ્પૂન મરીનો ભૂકો

25 ગ્રામ નાળિયેર ખમણેલુ

25 ગ્રામ દ્રાક્ષ

25 ગ્રામ કાજુ

1 ટેબલ સ્પૂન ઘી

મીઠું, હળદર, મરચું, તેલ, ખાંડ જરૂર પ્રમાણે

તજ, લવિંગ પ્રમાણસર

રીત

- મકાઈને છોલી છીમી લેવા
- થોડા આખાદાણા રહ્યાં હોય તે રીતે વાટી લો
- એક તપેલીમાં તેલ મૂકી તજ-લવિંગનો વઘાર કરી લો
- તેમાં મકાઈનો ભૂકો ઉમેરી સાતળો, સ્વાદ અનુસાર મીઠું ઉમેરો
- મકાઈનો રંગ બદામી થાય એટલે તેમાં દૂધ, હળદર, મરચું, વાટેલા આદુ-મરચા ઉમેરો
- તેમાં તલ તજ લવિંગનો ભૂકો, ખાંડ, દ્રાક્ષ કાજુના ટુકડાને ધીમાં વઘારી ઉમેરો
- બાદમાં આ ખીચડીને ધીમા તાપે સીજવા દો.
- દાણો બરાબર બફાય અને ખીલી જાય ત્યારે લીબુનો રસ, ખમણેલું નાળિયેર અને કોથમીરથી ગાર્નિશ કરી સર્વ કરો.

જલેબી

ખીરા માટે

- 1 કપ મેંદો (સેલ્ફ રેઈઝિંગ ફ્લોર)
- 1 કપ બેકિંગ પાવડર
- 1/2 કપ તાજુ દહીં
- તળવા માટે ધી

ચાસણી માટે

- 1 કપ ખાંડ
- 1/2 ટી સ્પૂન કેસર
- 2 ટી સ્પૂન ગુલાબજળ

ઉપરથી નાંખવા માટે

- 1/2 ટી સ્પૂન એલચીનો ફૂકો
- 1 ટી સ્પૂન છાલ કાઢેલા પિસ્તાની કતરણ
- ગુલાબની પાંખડીઓ (ઈચ્છાનુસાર)

રીત

- મેંદાને બેકિંગ પાવડર સાથે મિક્સ કરી ચાળી લો
- દહીંમાં 1/2 કપ પાણી નાંખી ડાયલ્યુટ કરો
- ખાંડને 1 કપ પાણીમાં ઓગાળી તેને 5 મીનિટ સુધી ઉકાળો

-એક નાના વાસણમાં કેસરને તપાવવું થોડું દુધ નાખી કેસર ઓગળે ત્યાં સુધી મસળી યાસણીમાં ઉમેરો

-ગુલાજળ નાખવું યાસણી 1 તારની બનાવી અને ગરમ રાખવી

-એક નોન સ્ટિક કઢાઈમાં તેલ કે ઘી ગરમ મુકો

-એક નાના કાણાવાળા ઢાંકણાની પ્લાસ્ટિકની બોટલમાં ખીરુ ભરી લો

-બાટલીને હલાવી ગરમ ઘીમાં જલેબી પાડવી, ગોળ ગોળ બોટલ ફેરવો

-બન્ને બાજુ તળવી, બહાર કાઢવી અને એક મિનિટ સુધી રાખવી

-તળેલી જલેબી પર યાસણીમાં નાંખવી, 2 મિનિટ યાસણીમાં રાખી પછી કાઢી લો

-ગાર્નિશીંગ કરવા એલચીનો ભૂકો, પિસ્તાની કતરણ અને ગુલાબની પાંદડી નાખો અને ગરમ ગરમ સર્વ કરો.

ગાજરનો હલવો

સામગ્રી :-

૫૦૦ ગ્રામ ગાજર છીણેલા

૨૦૦ ગ્રામ ખાંડ

૧૦૦ ગ્રામ માવો અથવા મિલ્ક પાવડર

૨ ટે.સ્પૂન મલાઈ

૨૫૦ મિલી. કુલ ક્રીમ મિલ્ક

૧ ટે.સ્પૂન ઘી

૨ ટે.સ્પૂન કાજુના ટુકડા

૧ ટે.સ્પૂન કિસમિસ

૧/૨ ટે.સ્પૂન એલચી પાવડર

રીત :-

-સૌ પ્રથમ એક જાડા તળિયાવાળા વાસણમાં ઘી મૂકીને છીણેલા ગાજરને શેકી લો.

-ત્યારપછી તેમાં દૂધ નાખીને તેને ચડવા દો.

-વચ્ચે વચ્ચે આ મિશ્રણ હલાવતા રહો જેથી તળિયે બેસી ન જાય.

-હવે તેમાં ખાંડ અને મલાઈ ઉમેરીને હલાવો જ્યાં સુધી ખાંડનું પાણી બળી ન જાય ત્યાં સુધી સતત હલાવતા રહો.

-થોડું ઘટ્ટ કરવા તેમાં માવો અથવા મિલ્ક પાવડર ઉમેરીને બધું જ સારી રીતે મિક્સ કરો.

-અને તેને એકદમ લચકા પડતું થાય ત્યાં સુધી ચડવા દો.

-હવે તેમાં ઈલાયચી પાવડર મિક્સ કરી પ્લેટમાં કે બાઉલમાં કાઢી લઈ ઉપરથી તેમાં કાજુના ટુકડા અને ક્રિસમિસ નાખી સર્વ કરો.

મગની દાળનો હલવો

1 કપ મગની દાળ

1/2 કપ દૂધ

1 કપ ખાંડ

1/4 કપ મેવો

કેસર ચપટી

1 કપ દેસી ઘી

10-20 ટુકડા બદામ

રીત

-મગની દાળને થોઈ તેને છ કલાક સુધી પલાળી રાખો

-સારી રીતે પલળેલી દાળને મિક્સીમાં કસ કરી લો અને અલગ રાખો

-હવે એક કડાઈમાં ખાંડ અને પાણી ઉમેરી ધીમી આંચ પર ચઢાવી દો

-એક તારની ચાસણી તૈયાર કરો.

-ચાસણીને ઉતારી એક વાસણમાં દૂધ ગરમ કરો

-તેમાં કેસર અને માવો મેળવી બરાબર મિક્સ કરો

-ભારે તળીયા વાળી એક કડાઈમાં ઘી ગરમ કરો

-તેમાં પીસેલી મગની દાળ ઉમેરો અને ધીમી આંચ પર તેને શેકો

-હળવો ગોલ્ડન રંગ પકડાય ત્યાં સુધી શેકો

-વ્યવસ્થિત શેકાઈ જાય એટલે તેમાં ચાસણી અને કેસર વાળુ દૂધ ઉમેરો

-તેને યોગ્ય રીતે મિક્સ કરો હવે તેને ગેસ પરથી ઉતારી લો

-પીસેલી કે કતરણ કરેલી બદામથી ગાર્નિશ કરો અને ગરમ ગરમ સર્વ કરો.

ધુધરા

લવિંગ જરૂરીયાત પ્રમાણે લેવા

રીત:

-કડાઈમાં માવાને ગેસ પર આછો ગુલાબી (બ્રાઉન) થાય ત્યાં સુધી શેકવો અને ત્યારબાદ, એક વાસણમાં કાઢી લેવો.

-ત્યારબાદ, તે જ કડાઈમાં ઘી નાંખી અને રવાને તેજ રીતે આછો ગુલાબી (બ્રાઉન) થાય ત્યાં સુધી શેકવો. અને શેકાઈ ગયા બાદ, એક પ્લેટમાં કાઢી લેવો.

-ખાંડને પીસી લેવી. સૂકો મેવો તૈયાર કરી રાખવો. (કાજૂના ટૂકડા પસંદ ન હોય તો ભૂકકો કરવો.) એલચીને પણ પીસી લેવી.

-ત્યારબાદ, માવો, રવો, ખાંડ, એલચી પાઉડર અને સૂકા મેવાને એકસાથે ભેગા કરી અને મિક્સ કવા. જેથી ઘુઘરામાં ભરવાનું પૂરણ તૈયાર થઈ જશે.

ઘુઘરાનું ઉપરનું પડ બનાવવા માટેની જરૂરી સામગ્રી :

સામગ્રી:

500 ગ્રામ મેંદો

50 ગ્રામ દૂધ

125 ગ્રામ ઘી (કણક બાંધવા માટે તેમજ ઘુઘરા તળવા માટે)

રીત:

-મેંદાને એક વાસણમાં ચારણીથી ચાળી અને અલગ રાખવો.

-ત્યારબાદ, ઘી નું મોણ તેમાં નાખવું અને લોટમાં એકદમ સરસ રીતે મિક્સ કરવું.

-હવે, લોટમાં દૂધ નાંખી અને જરૂરી પાણી ઉમેરી અને એકદમ કઠણ લોટ બાંધવો.

-લોટ બંધાઈ ગયા બાદ, તેની ઉપર ભીનું કપડું ઢાંકી દેવું અને લોટ સાઈડ પર મૂકી દેવો.

-ત્યારબાદ, કપડું ખોલીને લોટને ખૂબજ મસળી અને મુલાયમ બનાવવો.

-બધાજ ગોળાને ભીના કપડાથી ઢાંકી રાખવા અને એક ગોળાને બહાર કાઢી નાની પૂરી વણી લો.

ઘુઘરા / કચોરી મા પૂરણ ભરવાની રીત :

-ઘુઘરા બનાવાનો સંચો /બીબું આવે છે. તેમાં પૂરી રાખી અને તેમાં પૂરણ ભરી દઈ અને તેનું ઢાંકું બંધ કરી દેવાથી વધારાનો લોટ ને કાતરી લેવો અને ઘૂઘરો સાધનમાં તૈયાર થઈ જશે.

- પૂરીને હાથમાં લઈ અને તેમાં પૂરણ ભરી અને બંને છેડાને ભેગા કરીને પાણીથી ચિપકાવી દેવા અને આંગળીથી દબાવી ત્યારબાદ નખથી તેની કાંગરી પાડવી. જેને નખલા પાડવા નું કેહવાય. આ રીત બધાંને કદાચ ના પણ જાણે. પરંતુ આ રીત થી તમારે જોઈએ તે માપના ઘૂઘરા બનાવી શકાય.

-પૂરીને ઘૂઘરાના (કાચોરીના) સંચામાં રાખી તેમાં પૂરણ ભરી અને તેની કિનારી ને પાણી લગાવી અને ચિપકાવી દેવી અને આંગળીથી દબાવી દેવી.

સુખડી

સામગ્રી:

3/4 કપ ઘઉં નો લોટ

3/4 કપ ઘી

3/4 કપ છીણેલો ગોળ

ગાર્નિશીંગ માટે

કાચી વળીયાળી

રીત:

-સૌ પ્રથમ એક તાવડીમાં ઘઉંનો લોટ અને ઘી સેકી લો

-લોટ લાલ ન થવા દેવો તે વાતનું ધ્યાન રાખવું

-આ ઘઉંતાવેથાથી ખુબ હલાવતા રહો.

-લોટ સેકાઈ જાય એટલે તેમાં છીણેલો ગોળ ઉમેરો તેનો ખૂબ જ હલાવો

-બાદમાં એક ઘી ચોપડેલી પ્લેટમાં આ સુખડી પાથરો

-સુખડી ઉપર કાચી વળીયાળી ભભરાવો

-તેના વ્યવસ્થિત ચક્રતા કરી એક એર ટાઈટ ડબ્બામાં ભરી લો

*જો ઈચ્છા હોય તો ૨ ટેબ.સ્પૂન સુંઠ પાવડર ગોળ નાખતી વખતે નાખી શકાય

ઠંડાઈ

સામગ્રી

1 1/2 લીટર પાણી

1 1/2 કપ ખાંડ

1 કપ દૂધ

1 ટેબલ સ્પૂન બદામનો ભૂકો

1 ટેબલ સ્પૂન તરબૂચના બી

1/2 ટી સ્પૂન ખસખસ

1/2 ટી સ્પૂન કેસર

1/2 ટેબલ સ્પૂન વરીયાળી
1/2 ટેબલ સ્પૂન એલચી પાવડર
1 ટેબલ સ્પૂન કાળામરી પીસેલા
1.5 ભાંગની ગોળી
1/4 કપ સુકી ગુલાબની પાંખડીઓ
રીત

-એક તપેલીમાં પાણી અને ખાંડ બરાબર મિક્સ કરો, તેને કલાક જેવું રહેવા દો
-હવે એક બાઉલમાં દરેક વરિયાળી બદામ કેસર એલચી પાઉડર કાળામરી ભાંગ ગુલાબની પાંદળી બધુ જ મિક્સ કરી લો
-હવે તેમાં થોડું પાણી ઉમેરી તેની થોડી થીક પેસ્ટ બનાવી લો.
-હવે એક તપેલામાં દૂધ અને ખાંડવાળું પાણી મિક્સ કરો તેમાં આ પેસ્ટ ઉમેરો
-બધુ જ બરાબર મિક્સ થઈ જાય એટલે તેને ફ્રિજમાં ઠંડું થવા મુકો
-સર્વ કરતાં પહેલાં ગુલાબની પાંદડી અને બદામની કતરણથી ગાર્નિશ કરો

ઘઉં-નાળિયેરના લાડુ

સામગ્રી:

1 કપ ઘઉંનો લોટ
1/4 કપ ચણાનો લોટ
1/2 કપ ખાંડ
1/4 કપ છીણેલું નાળિયેર
1/4 કપ ડ્રાય ફ્રૂટ્સ (બદામ, કિસમિસ, કાજુ વગેરે)
1 કપ ધી

રીત:

1. ધીને ગરમ કરો.
2. હવે બન્ને લોટને ગરમ ધીમાં ઉમેરો.
3. જ્યારે લોટ શેકાઈ જાય ત્યારે તેમાં છીણેલું નાળિયેર અને સ્લાઈસ કરેલા ડ્રાયફ્રૂટ ઉમેરો.
4. હવે આ મિશ્રણમાં ખાંડ ઉમેરો અને બરાબર હલાવીને મિક્સ કરો.
5. આ મિશ્રણને થોડું ઠંડું કરીને તેમાંથી ફટાફટ ગોળ લાડુ વાળી લો. તમે ઈચ્છો તો આ મિશ્રણને તેલ લગાડેલી એક થાળીમાં પાથરો અને પછી તેના ટુકડા કરી શકો છો.

મેથીના લાડુ

સામગ્રી

250 ગ્રામ કાચી મેથી (ઝીણી દળેલી)

1.25 કિલો બૂરું ખાંડ

500 ગ્રામ ચોખ્ખુ ધી

1 ટેબલ સ્પૂન સફેદ મરી

1 ટેબલ સ્પૂન પીપરીમૂળ

1 ટેબલ સ્પૂન એલચી

1 ટેબલ સ્પૂન બદામ

રીત

-ધીને કડાઈમાં થોડું ગરમ કરી લો.

-ગરમ થાય એટલે ઝીણી દળેલી મેથીમાં તેને ઉમેરો

-ધી છુટવા લાગે એટલે તેમાં ખાંડ ઉમેરો અને બરાબર મસળો

-હવે પીપરીમૂળ, સફેદ મરી, એલચી અને બદામ ઉમેરો

-બધું વ્યવસ્થિત મિક્સ કરી લો અને લાડું વાળી લો

મેથીના લાડુ ખાવાથી કમર અને સાંધાનો દુખાવો દૂર થાય છે શિયાળામાં તો મેથીના લાડુ શરીર માટે ઘણાં ગુણકારી રહે છે.

બદામ પાક

સામગ્રી

1 કિલો બદામ

250 ગ્રામ ધી

750 ગ્રામ ખાંડ

કેસરના તાતણા

ઈલાયચીના દાણા

રીત

-બદામને બાફી નાખો અને પછી છોલી લો

-બદામ-શીંગનું મશીન આવે છે તેનાથી બદામનો ભૂકો કરી લો

- જો આપ બદામને વાટી કે ખાંડી નાખશો તો તેને વ્યવસ્થિત શેકી નહીં શકો તેથી તેને કટરથી જ ભૂકો કરો
- હવે બધુ જ ધી લઈ તેને ધીમા તાપે બદામ સાંતળી લો.
- તેમાં ખાંડ ઉમેરો અને વ્યવસ્થિત હલાવો, આપ સ્વાદ અનુસાર વધુ પણ ખાંડ લઈ શકો છો
- હવે કેસર ઈલાચી પણ અંદર ભેળવી દો અને બધુ જ બરાબર મિક્સ કરી લો
- આ પાકને ધી લગાડેલી એક થાળીમાં ઠારો, ઉપર બદામની કતરણ પાથરો
- ઠંડો પડે એટલે તેના પિસીસ કરી એક એરટાઈટ કન્ટેનરમાં ભરી લો.

રાજેગરા નો શીરો

સામગ્રી:

1/2કપ રાજેગરા નો લોટ

1 કપ પાણી

1/2 કપ ખાંડ

1/4 કપ ધી

બદામ-કાજુની કતરણ

રીત:

- ધીમાં રાજેગરાનો લોટ શેકો,
- ધી છુટુ પડે અને લોટના ફેણ ચઢે ત્યાં સુધી શેકો
- લોટ શેકાઈ જાય એટલે તેમાં ગરમ ગરમ પાણી ઉમેરો
- પાણી બળી જાય ત્યારે તેમાં ખાંડ ઉમેરો બરાબર હલાવતા રહો
- તે એક રસ થઈ જાય
- પાણી ઉમેરો તેને વ્યવસ્થિત હલાવો
- તેને કાજુ કે બદામથી ગાર્નિશ કરી સર્વ કરો

પૂરણ પોળી

સામગ્રી:

પૂરણ માટે:

- 1 કપ તૂવેર દાળ
- 1 કપ ખાંડ
- 7-8 કેસરના તાંતણા
- 1/2 ટીસ્પૂન ઈલાયચી પાવડર
- 1/4 ટીસ્પૂન જાયફળ પાવડર
- 1 ચપટી જાવિંત્રી પાવડર
- 2 ટેબલસ્પૂન ઘી

કણક માટે:

- 2 કપ ઘઉંનો લોટ
- 2 ટેબલસ્પૂન તેલ
- સર્વ કરવા માટે ઘી

રીત:

પૂરણ માટે:

- તૂવેર દાળને ઘોઈને 1 1/2 કપ પાણી સાથે પ્રેશર કુકરમાં બાફી લો.
- વધારાનું પાણી કાઢી લો અને એકબાજુ રાખી દો.
- એક પેનમાં ઘી ગરમ કરો, તેમાં બાફેલી દાળ અને ખાંડ ઉમેરીને મિશ્રણ ઘટ્ટ થાય ત્યા સુધી હલાવતા રહો.
- થોડાક પાણીમાં કેસરને ઘોળો.
- તૈયાર કરેલા પૂરણમાં ઈલાયચી પાવડર, જાયફળ પાવડર, જાવિંત્રી પાવડર અને કેસરનો ઘોળ મિક્સ કરો.
- મિશ્રણને ઠંડુ પડવા દો.

કણક માટે:

- ઘઉંના લોટ અને તેલને મિક્સ કરીને પાણી સાથે નરમ કણક બાંધો.

પૂરણ પોળી માટે:

- કણકમાંથી લૂઆ બનાવીને તેની રોટલી વણો.
- તે રોટલીની વચ્ચો વચ્ચ થોડું પૂરણ મૂકો અને રોટલીને બધી બાજુઓ ભેગી કરીને પૂરણને પેક કરી દો.
- રોટલીની બધી ધારને થોડી ખેંચીને દબાવીને બંધ કરી દો.

- હવે આ લૂઆમાંથી પૂરણપોળી વણી લો.
- તવાને ગરમ કરીને મધ્યમ આંચ પર ગોલ્ડન બ્રાઉન રંગના થાય ત્યા સુધી બન્ને બાજુએ શેકી લો.
- બાકીના કણક અને પૂરણમાંથી પણ આવી જ રીતે પૂરણપોળી વણીને શેકી લો.
- ધી સાથે સર્વ કરો.

ફાડા લાપસી

300 થી 350 ગ્રામ ખાંડ

દ્રાક્ષ

ઇલાયચીનો ભૂકો

બદામ, ચારોળી, ખસખસ પ્રમાણસર

રીત:-

- પ્રથમ ફાડાને ધી મૂકી શેકવા. સ્હેજ ગુલાબી રંગના થાય એટલે તેમાં ગરમપાણી રેડવું. 1 કપ ફાડા હોય તો 3 1/2 કપ પાણી રેડવું.
- તેમાં દ્રાક્ષ નાખવી અને ધીમા તાપે ચડવા દેવા. દાણો ચડીને ફૂલી જાય પછી જ તેમાં ખાંડ નાખવી.
- ધી છૂટું પડે ત્યાં સુધી થવા દેવું. પછી ઇલાયચીનો ભૂકો નાખવો અને થાળીમાં પાથરીને ઠારી દેવું.
- તેના પર બાફેલી બદામની કાતરી નાખવી. ચારોળી અને ખસખસ ભભરાવીને કાપા પાડવા.

આંબળા પાક

સામગ્રી :

500 ગ્રામ તાજાં આંબળાં

75 ગ્રામ બદામ - પીસ્તા

700 ગ્રામ ખાંડ

3 તાર કેસર

50 ગ્રામ ધી

25 ગ્રામ ચારોળી

ચાંદીના વરખ થોડા

7 નંગ એલચી

5ગ્રામ સૂંઠ

4-4 નંગ તજ- લવિંગ

5 ગ્રામ સફેદ મરી

રીત

-તાજાં આંબળા પસંદ કરીને ઘોંઠ લો.

-તેમાં કાણાં પાડી લો. અને ચૂનાના પાણીમાં એક રાત માટે ડુબાડી રાખો.

-બીજા દિવસે સ્વચ્છ પાણી વડે આંબળાં ઘોંઠ નાંખો

-તેમાં પ્રમાણસર પાણી નાંખીને ધીમા તાપે તેને બાફી લો.

-અધકચરાં બફાતાં તેને ખમણી લેવાં. ત્યાર બાદ તેમાં દળેલી ખાંડ નાંખીને તાપ પર રાખો.

-ઘટ્ટ થાવ આવે ત્યારે ધી નાંખો અને ઉપરના બધા મસાલા પાઉડર નાખો.

-કેસરને દૂધમાં ઘૂંટીને નાંખવું.

-બદામ પિસ્તા ચારોળીનો કરકરો એવો ચૂરો કરીને નાંખો. બધું સરખી રીતે હલાવો.

-એલચી પાઉડર પણ નાંખી દો. અને હલાવીને ધી લગાવેલી થાળીમાં તેને ઢાળી દો.

-ઠંડું પડયા બાદ તેના પર ચાંદીના વરખ લગાડી દો. પછી કાપા પાડીને પીરસી દો.

ડ્રાય ભાખરવડી

સામગ્રી-

૫૬ માટે

400 ગ્રામ ચણાનો લોટ

100 ગ્રામ ઘઉંનો લોટ

મીઠું, મરચુ, હળદર, તેલ પ્રમાણ સર

ફિલીંગ માટે

200 ગ્રામ ચણાનો લોટ

100 ગ્રામ ઝીણી સેવ

25 ગ્રામ સુકુ ટોપરું

1 ટેબલ સ્પૂન તલ

1 ટેબલ સ્પૂન ખસખસ

1 ટેબલ સ્પૂન ગરમ મસાલો

1 ટેબલ સ્પૂન ખાંડ, આમચુર પાવડર, ઘાણાજીરું, મીઠું

ચટણી માટે

50 ગ્રામ સિંગદાણા

10 કળી લસણ

1 ચમચો લાલ મરચું

મીઠું ગોળ નાખી વાટી ચટણી બનાવો

વાટતી વખતે થોડું પાણી નાખી રસાદાર બનાવો

ભાખરવડી બનાવવાની રીત

-ચણા અને ઘઉંનો લોટ ભેગો કરી લો

-તેમાં મીઠું થોડી હળદર અને તેલનું મોણ નાખી કઠણ કણક બાંધી લો

-ચણાના લોટમાં મીઠું મરચું અને તેલનું મોણ નાંખી ખીરું બાંધવું

-પેનમાં તેલ મુકી ભજિયાં તળી લેવા

-ઠંડા પડે એટલે ખાંડી, ચાળી રવાદાર ભૂકો બનાવી લો

-તેમાં ચણાની સેવ નાંખવી, સુકુ કોપરાનું છીણ ઉમેરો

-આ ફિલીંગમં શેકેલા તલ ખસખસ મીઠું ગરમ મસાલો ઉમેરો

-ઘાણાજીરું, ખાંડ અને આમચૂર પાવડર પણ ઉમેરો

-કણકમાંથી પાતળો મોટો રોટલો વણી લો

-રોટલા પર ચટણી લગાડો અને મસાલો પાથરો

-પછી તેનો સખત વીંટો વાળી કટકા કરી લો

-આ કટકાને બરાબર દબાવી તેલમાં તળી લો તૈયાર છે ભાખરવડી

ખસ્તા કચોરી

સામગ્રી:

કણક માટે:

2 કપ મેંદાનો લોટ

1/2 ટીસ્પૂન મીઠું

1/4 કપ ઘી

પૂરણ માટે

1/2 કપ પીળી મગની દાળ

1 ટીસ્પૂન જીરું
1/4 ટીસ્પૂન હીંગ
1/2 ટીસ્પૂન આદુની પેસ્ટ
1/2 ટીસ્પૂન લીલા મરચાંની પેસ્ટ
1 ટીસ્પૂન લાલ મરચાંનો પાવડર
1 ટીસ્પૂન ગરમ મસાલો
1 ટેબલસ્પૂન આમચૂર
2 ટેબલસ્પૂન બેસન
3 ટેબલસ્પૂન તેલ
સ્વાદ અનુસાર મીઠું
તળવા માટે તેલ
પાણી જરૂર પ્રમાણે
ગાર્નિશ કરવા માટે:

2 કપ દહીં

લીલી ચટણી

ખાટી-મીઠી ચટણી (આંબલી-ખજૂર)
લાલ મરચાંનો પાવડર જરૂર પ્રમાણે
શેકેલા જીરુનો પાવડર
સમારેલા લીલા ઘાણા
સ્વાદ અનુસાર મીઠું

રીત: કણક

- બધી જ સામગ્રીને મિક્સ કરો અને થોડા પાણી સાથે કઠણ કણક બાંધો.
- 5-7 મિનીટ સુધી બરાબર ગૂંથો.
- કણકમાંથી 12 એકસમાન લુઆ વાળો અને તેને કોટનના કપડામાં વિંટાળીને રાખી દો.

રીત: પૂરણ

- એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો. તેમાં જીરુ અને હીંગ ઉમેરો.
- ત્યારબાદ તેમાં મગની દાળ નાંખીને થોડી ક્ષણ માટે હલાવીને પાકવા દો.
- તેમાં લીલા મરચાંની પેસ્ટ, આદુની પેસ્ટ, ગરમ મસાલો, બેસન, લાલ મરચાંનો પાવડર, આમચૂર અને મીઠું ઉમેરો.

- બધી સામગ્રીને મિક્સ કરો અને 5-7 મિનીટ સુધી સતત હલાવતા રહો.
- આ મિશ્રણને 12 સરખા ભાગમાં વહેંચી દો અને બાજુમાં રાખી દો.

રીત: કચોરી

- દરેક લુઆને હાથથી દબાવીને 2 ઈંચની નાની રોટલી જેવું બનાવો.
- પૂરણના 12 ભાગમાંથી 1 ભાગને તેમાં વચ્ચોવચ્ચ મૂકો.
- પૂરણને પેક કરવા માટે રોટલીના બધા છેડા ભેગા કરીને વચ્ચેના ભાગમાં દબાવી દો.
- આ છેડાને બરાબર બંધ કરો જેથી તળતી વખતે કચોરી ફૂટી ન જાય. વધારાનો કણક કાઢી શકો છો.
- હવે કચોરીને બન્ને હથેળી વચ્ચે રાખીને સહેજ દબાવી દો જેથી તેના આકારમાં આવી જાય.
- કચોરીના મધ્ય ભાગમાં અંગૂઠાની મદદથી સહેજ દબાવી દો.
- બાકીના કણક અને પૂરણમાંથી આવી જ રીતે કચોરી વાળી લો.
- તેલ ગરમ કરીને ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યા સુધી તળી લો.
- કચોરીને સર્વ કરવા માટે એક પ્લેટમાં કચોરી લો અને તેની વચ્ચે કાણું પાડો.
- તેની અંદર ચટણી, દહીં અને જીરા પાવડર અને લીલા ઘાણા ઉમેરીને સર્વ કરો.

ફરસી પુરી

સામગ્રી

મેંદો

- ૫૦૦ ગ્રામ રવો
- ૧૫૦ ગ્રામ અજમો
- ૧ મુઠ્ઠી બેકિંગ પાઉડર
- અડધી ચમચી મીઠું
- સ્વાદ મુજબ તેલ
- ૧ ચમચો (મોણ માટે)

તેલ - તળવા માટે.

રીત

- સૌપ્રથમ કડાઈમાં તેલ ગરમ કરી પછી ઠંડું થવા દો.
- મેંદો અને રવાને ભેગા કરી ચાળી લો.

-તેમાં અજમો, મીઠું, બેકિંગ પાઉડર અને બે-ત્રણ ચમચા તેલનું મોણ નાખી નવશેકા પાણીથી કઠણ લોટ બાંધો.

-તેમાંથી જાડા લુઆ લઈ જાડી પૂરી વણી ઉપર બે-ત્રણ વાર તેલવાળો હાથ લગાવી ફરીથી લૂઓ બનાવો.

-તે પછી નાના નાના લૂઆ કરી તેમાંથી જાડી ગોળ પૂરી વણો. આ પૂરીને અંગૂઠાથી વચ્ચે દબાવી દો.

-આ રીતે બધી પૂરી વણીને પછી ગરમ તેલમાં તળીને ટેસ્ટી પૂરીનો સ્વાદ માણો

રતલામી સેવ

સામગ્રી:

- 250 ગ્રામ ચણાનો લોટ
- 5 નાના ટુકડા તજ (ચાળેલો)
- 10 નંગ લવિંગ (ચાળેલો)
- ½ ટીસ્પૂન અજમાનો પાવડર (ચાળેલો)
- 1 ટેબલસ્પૂન લાલ મરચાંનો પાવડર
- એક ચપટી હિંગ
- 1 ½ ટીસ્પૂન ગરમ મસાલો
- 1 ચપટી સોડા
- 1 ટીસ્પૂન ચંચળ
- તેલ તળવા માટે
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર

રીત:

- બધા જ મસાલાને ચણાના લોટમાં ભેળવી દો. તેમાં સહેજ તેલનું મોણ ઉમેરીને નરમ કણક બાંધો.
- સેવ બનાવવાનો સંચો લઈ તેમાં કણકમાંથી મોટો લૂઓ મૂકો.
- તેલ ગરમ કરીને તેમાં સેવ તળી લો.
- જો સેવ ક્રિસ્પી ન થતી હોય તો કણકમાં થોડું તેલ અને સોડા ઉમેરો.
- તળાયેલી સેવ પર ચંચળ પાવડર ભભરાવો.

નોંધ: બાકીના મસાલા તમારા સ્વાદ અનુસાર ઓછા-વધુ ઉમેરી શકો છો.

દાલ મૂઠ

સામગ્રી -

250 ગ્રામ કાળા મસુર

150 ગ્રામ ઝીણી સેવ

કાજુ, દ્રાક્ષ, મગજતરી બીજ જરૂર મુજબ

1/2 ટી. સ્પૂન તજ - લવીંગ પાઉડર

પ્રમાણસર મીઠું

1 ટી. સ્પૂન સંચળ

1 ટી. સ્પૂન મરી પાઉડર

1 ટી. સ્પૂન આંબોળીયાનો પાઉડર

તળવા માટે તેલ

રીત -

-મસૂરને 7 કલાક પલાળી રાખો. પછી ચારણીમાં નીતારી કપડા પર પહોળા કરી,

-કોરા પડતા ગરમ તેલમાં તળી લો

-પછી કાજુ, દ્રાક્ષ, મગજતરી બીજ સહેજ તળીને નાંખવા.

-પછી સંચર મરી લવીંગ પાઉડર, આંબોળીયા પાઉડર ઉમેરી બધો મસાલો કરી બરાબર હલાવો

-હવે તેમાં સેવ મીક્ષ કરી લો, તૈયાર છે બજાર જેવી ટેસ્ટી દાલ મૂઠ

ઢોકળા

1 કપ ચણાની દાળ

2 કપ ચોખા

2 ટેબલ સ્પૂન દહીં

1 ટી સ્પૂન આખી મેથી

1 ટેબલ સ્પૂન આદુ મરચાની પેસ્ટ

5-6 કળી લસણ વાટેલું

1/2 કપ કોથમીર, કુદીનાના પાન સમારેલા

મીઠું, હળદર, લાલ મરચા પાવડર સ્વાદ અનુસાર

રીત-

- દાળ અને ચોખાને સારી રીતે ધોઈને બન્નેને અલગ અલગ વાસણમાં પલાળી લો.
- સાત થી આઠ કલાક સુધી પલબ્યા પછી તેને કરકરું કશ કરી લો.
- હવે દાળ ચોખાના આ ખીરામાં મેથીના દાણા, દહીં, મીઠું અને હળદર નાખીને તેને ઢાંકીને રાખી મૂકો. -ખીરામાં સારી રીતે આથો આવે ત્યાં સુધી રાખી મૂકો.
- મેથીના દાણા પલળી રાખો તે ખાટા થઈ જશે અને બિલકુલ કડવા નહીં લાગે.
- ઢોકળા બનાવતી વખતે ખીરામાં આદુ મરચાની પેસ્ટ, વાટેલું લસણ, થોડુંક તેલ અને ખાવાનો સોડા ઉમેરો.
- હવે ખીરાને થાળી કે ઢોકળીયાની ટ્રેમાં તેલ લગાવીને જાડો થર કરી ચડવા મૂકો.
- ઉપરથી કોથમીર કુદીનાના પાનને બારીક સમારીને નાખો અને થોડો લાલ મરચાનો પાવડર છાંટીને સારી રીતે ચડી જવા દો.
- ગરમ ગરમ ઢોકળાને લાલ અને લીલી ચટણી સાથે પીરસો.

સેન્ડવિચ ઢોકળા

સામગ્રી:

- 1 કપ તૂવેર દાળ
- 1 કપ ચણાની દાળ
- 1/2 કપ મગની દાળ
- 1/2 કપ અડદની દાળ
- 6 કપ ચોખા અથવા ચોખાનો લોટ
- 2 ટેબલસ્પૂન આદુ-લસણ-મરચાંની પેસ્ટ
- 2 કપ ખાટું દહીં
- 1 ટીસ્પૂન ફેશ ચિસ્ટ
- 1 ટીસ્પૂન હળદર
- 1 ટેબલસ્પૂન તેલ
- 1/2 ટીસ્પૂન બેકિંગ પાવડર

વઘાર માટે

- 2 ટેબલસ્પૂન તેલ
- 1 ટીસ્પૂન રાચના દાણા

1 ટીસ્પૂન તલ

1/2 ટીસ્પૂન હીંગ

ચટણી માટે

1 જૂડી લીલા ઘાણા

3-4 મધ્યમ કદના લીલા મરચાં

2 ટેબલસ્પૂન આદુ-લસણની પેસ્ટ

1 ટેબલસ્પૂન છીણેલું નારિયેળ

1 ટીસ્પૂન લીંબુન

રસસ્વાદ અનુસાર મીઠું

રીત:

- બધી દાળ અને ચોખાને 6-8 કલાક પલાળીને રાખો.
- હવે આ મિશ્રણમાં ચિસ્ત અને ખાટું દહીં મિક્સ કરીને ગ્રાઈન્ડ કરીને આથો આવવા માટે મૂકી દો.
- આદુ-લસણ-મરચાંની પેસ્ટને આ આથામાં મિક્સ કરો. તેમજ હળદર અને મીઠું મિક્સ કરો.
- એક નાના પેનમાં તેલ ગરમ કરો અને બેકિંગ પાવડર ઉમેરો.
- જ્યારે આથામાં નાના પરપોટા જોવા મળે ત્યારે આ મિશ્રણને આથામાં મિક્સને બરાબર હલાવો.
- ત્યાર બાદ ચટણીની બધી સામગ્રીને મિક્સ કરીને ગ્રાઈન્ડ કરી લો. ચટણી તૈયાર છે.
- હવે ઢોકળાની થાળીમાં થોડું તેલ લગાડીને આથો તેમાં પાથરો.
- આ થાળીને સ્ટેમ કુકરમાં 5-8 મિનીટ સુધી પકાવો.
- ત્યાર બાદ તૈયાર કરેલી ચટણીને થાળીમાં રહેલા ખીરા પર એકસમાન સ્તરમાં પાથરો.
- હવે ચટણી પર ફરી ખીરું પાથરો અને 10-12 મિનીટ સુધી પાકવા દો.
- બહાર કાઢ્યા બાદ થાળીને ઠંડી થવા દો ત્યાર બાદ ઢોકળાને નાના ચોરસ કે ડાયમંડ શેપમાં કાપી લો.
- એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો. તેમાં રાયના દાણા અને તલ ઉમેરો. રાયના દાણા ફૂટે એટલે તેમાં હીંગ નાંખીને તેને આંચ પરથી ઉતારી લો.
- વઘારને કાપેલા ઢોકળા પર રેડો. લીલા ઘાણા અને છીણેલા નાળિયેર સાથે ગાર્નિશ કરીને સર્વ કરો.
- એક કપ પાણી ઉમેરીને 10 મિનીટ સુધી પાકવા દો.
- ગ્રેવી તૈયાર થઈ જાય ત્યારે તેના પર સેવ ભભરાવી ગરમા ગરમ સર્વ કરો

પાલકના ઢોકળા

સામગ્રી:

બેસન 1/2 કપ

પાલક 8-10 પત્તા

લીલા મરચા, 2 (ઝીણા સમારેલા)

આદુ, 1 ઈંચ (છીણેલુ)

હળદર, 1/4 ટીસ્પૂન

લાલ મરચાનો પાવડર, 1/4 ટીસ્પૂન

ઈનો (ફૂટ સોલ્ટ), 1 ટીસ્પૂન

તેલ, 1 ટીસ્પૂન

સુગર, 1 ટીસ્પૂન

તેલ, 2 ટીસ્પૂન

મીઠું, સ્વાદ અનુસાર

લીંબુનો રસ, 1

મસાલા માટે:

રાયના દાણા, 1/2 ટીસ્પૂન

લીલા મરચા, 2

તેલ, 1 ટીસ્પૂન

રીત: એક બાઉલમાં 1 કપ બેસન, સમારેલી પાલક, લીલા મરચા, આદુ, હળદર, લાલ મરચાનો પાવડર, ખાંડ અને સ્વાદ અનુસાર મીઠું મિક્સ કરો. તેમાં 1/2 પાણી ઉમેરીને તેનું નરમ ખીરું બનાવો. તેમાં 1 ટીસ્પૂન તેલ ઉમેરીને મિક્સ કરો.

સ્પ્રાઉટેડ બીન્સ સલાડ

સામગ્રી

કોબીજ - 300 ગ્રામ

ફણગાવેલા મગ - ૧૦૦ ગ્રામ

ફણગાવેલા મઠ - ૧૦૦ ગ્રામ

ઝીણી સમારેલી ડુંગળી - ૧ ચમચો

ઝીણા સમારેલા ટામેટાં - ૧ ચમચો

મરચાના પીસ - ૧ ચમચી
કોથમીર સમારેલી - અડધી વાટકી
ફણગાવેલા સોયાબીન - ૫૦ ગ્રામ
બાફેલી મકાઈના દાણા - ૫૦ ગ્રામ
લીંબુનો રસ - ૨ ચમચી
મીઠું, મરચું, જીરું - પ્રમાણસર

રીત

- ફણગાવેલા મગ, મઠ અને સોયાબીનને થોડું મીઠું નાખીને બાફી લો.
- કોબીજને ઝીણી સમારી લો.
- એક વાસણમાં તેલ ગરમ મૂકીને તેમાં જીરુંનો વધાર કરો.
- તેમાં મરચાના ઝીણાં ટુકડા અને મીઠા લીમડાનો વધાર કરો.
- તેમાં કોબીજ અને ડુંગળીને સાંતળો.
- થોડી વાર પછી તેમાં ટામેટાં પણ ઉમેરો.
- અંતમાં બાફેલા મગ, મઠ અને સોયાબીન તેમજ બાફેલી મકાઈના દાણા નાખીને હળવેથી હલાવો.
- થોડીવાર ગરમ થવા દો અને પછી તેમાં આદું-મરચાં, મીઠું, લીંબુનો રસ નાખીને હલાવો.
- બરાબર હલાવીને બાઉલમાં કાઢીને તેના ઉપર કોથમીર ભભરાવીને તેનો સ્વાદ માણો.

ચીકપી સલાડ

સામગ્રી:

બાફેલા કાબૂલી ચણા, ૧ કપ
ડુંગળી, સમારેલી, ૧/૨
કાકડી, સ્લાઈસ કરેલી, ૧/૨
ટમેટુ, સમારેલું, ૧
લીંબુનો રસ, ૧/૨
ચાટ મસાલો સ્વાદ અનુસાર

રીત:

એક બાઉલમાં ચણા, ડુંગળી, કાકડી, ટમેટા, લીંબુનો રસ અને ચાટ મસાલો મિક્સ કરો.
તેને બરાબર ભેળવીને સર્વ કરો.

મૂળાના પરોઠા

સામગ્રી

- 5 નંગ મૂળા છીણેલા
- 2 ટેબલ સ્પૂન ચણાનો લોટ
- 4-5 લીલા મરચાં
- આદુનો ટુકડો
- 2 મોટી ડુંગળી (જીણી સમારેલી)
- 1/2 ઝૂડી કોથમીર
- 300 ગ્રામ ઘઉંનો લોટ
- 1 ટેબલ સ્પૂન ગરમ મસાલો
- 1/2 ટી સ્પૂન આમચૂર પાઉડર
- મીઠું, મરચું હળદર તેલ હીંગ

રીત

- મૂળાને છીણી લો તેના પત્તા જીણા સમારી લો
- લીલી ડુંગળી સમારેલી મૂળો અને તેના પત્તા મિક્સ કરો
- તેમાં કોથમીર મીઠું મરચું આદુ મરચાની પેસ્ટ મિક્સ કરો
- તેમાં થોડું તેલ ઉમેરો અને આખુ મિશ્રણ તૈયાર કરો
- હવે તેમાં ઘઉંનો અને ચણાનો લોટ ઉમેરો અને વ્યવસ્થિત કણક બાંધો
- આ કણકને 20 એક મિનીટ રહેવા દો, બાદમાં તેના લુવા પાડી લો
- તેને ગોળ કે ત્રિકોણ વણી ધીમાં શેકો
- કુદીનાની ચટણી કે માખણ સાથે સર્વ કરો.

ખમણ

સામગ્રી:

- 250 ગ્રામ ચણાનો ઝીણો લોટ
- 1 ટી સ્પૂન વાચેવાં આદુ મરચાં
- ચપટી હિંગ
- 2 ટી સ્પૂન તેલ
- 1 1/2 ટી સ્પૂન લીંબુના ફૂલ

1 ટી સ્પૂન સાજીના ફૂલ
વઘાર માટે 2 ટેબલ સ્પૂન તેલ
1 ટી સ્પૂન રાઈ
1 ટી સ્પૂન તલ
4 થી 5 લીલાં મરયાં
4 ટી સ્પૂન ખાંડ
1 ટેબલ સ્પૂન કાજુના ટુકડા
4 ટેબલ સ્પૂન ઝીણી સમારેલી કોથમીર
4 ટેબલ સ્પૂન કોપરાની છીણ
મીઠું સ્વાદ અનુસાર

રીત:

- ચણાના લોટમાં મીઠું, આદુ મરયાં, હિંગ અને તેલ નાખા ખીરું તૈયાર કરો
- ખીરુંમાં લીબુંના ફૂલ ઉમેરવાં
- એક તપેલામાં પાણી મુકી, કાંઠલો મુકી તેના પર સ્ટીલની થાળી તેલ ચોપડીને મુકવી
- ખીરામાં સાજીનાં ફૂલ ઉમેરી તેને ખુબ હલાવો બાદમાં થાળીમાં ખીરું રેડી દો
- હવે તપેલામાં આ થાળી મુકી દો અને મોટી થાળીથી તેને ઢાંકી દો
- આ થાળી પર કપડું બાધી દો જેથી વરાળ બહાર ન જાય
- વઘારમાં તેલ, તલ, રાઈ અને ઉલા સમારેલાં લીલાં મરયાં નાખવાં
- 1 1/2 કપ ખાંડ વાળું પાણી રેડવું, કાજુના ટુકડા કરીને નાખવાં
- 15 મીનિટમાં ખમણ થઈ જાય અને ખમણ થઈ જાય એટલે તેના કાપાં પાડી તેમાં વઘાર રેડી લો.
- તેના પર કોથમીર અને કોપરાની છીણ ભભરાવો.

કારેલાં રોલ

સામગ્રી

કારેલાનું છીણ - અડધી વાટકી
સોયાબીનનો લોટ - ૨ ચમચા
ઘઉંનો લોટ - ૧ વાટકી
ચણાનો લોટ - ૫ વાટકી
જીરાં પાઉડર - અડધી ચમચી

તલ - ૨ ચમચી

લસણની પેસ્ટ - અડધી ચમચી

અજમો - અડધી ચમચી

મીઠું - સ્વાદ મુજબ

તેલ - તળવા માટે

રીત

કારેલાંની છીણને મીઠાવાળી કરી તેનું પાણી નિતારી લો. બધા લોટ મિક્સ કરી તેમાં બે ચમચા ગરમ તેલનું મોણ નાખો. તેમાં મીઠું, અજમો, જીરાં પાઉડર, લસણની પેસ્ટ, કારેલાંનું છીણ અને તલ ભેળવો. આ મિશ્રણને સારી રીતે મિક્સ કરી લોટ બાંધો. ત્યાર બાદ હથેળી તેલવાળી કરી મિશ્રણમાંથી થોડો થોડો ભાગ લઈ રોલ બનાવો. તેને બંને કિનારીએથી સહેજ ગોળ વાળી ગરમ તેલમાં તળી લો. સોસ કે ચટણી સાથે ખાવ.

શક્કરિયાની સ્વાદિષ્ટ ચિપ્સ

સામગ્રી:

2 મોટા શક્કરિયા (છાલ ઉતારીને, ઘોઈને તેની ઉભી ચિપ્સ સમારી લો)

1 ટેબલસ્પૂન રોઝમેરી (પેસ્ટ)

1 ટેબલસ્પૂન ઠેરગન (પેસ્ટ)

1 ટેબલસ્પૂન પાર્સલે (પેસ્ટ)

1/4 ટી-સ્પૂન જીરુ

2 ટેબલસ્પૂન ઓલિવ ઓઈલ

1 ટી સ્પૂન લીંબુનો રસ

મીઠું સ્વાદ અનુસાર

મરી, સ્વાદ માટે

રીત:

1. ઓવનને 350ડીગ્રી ફેરનહીટ પર ગરમ કરો.

2. બધા જ મસાલા સાથે સમારેલા શક્કરિયાને ભેળવી દો.

3. બેકિંગ ડિશમાં પાથરો.

4. 20થી 25 મિનીટ સુધી આને બેક કરો. (અથવા ગોલ્ડન અને ક્રિસ્પી ન થાય ત્યા સુધી)

પોષણ ચાર્ટ: કેલોરી 120,કુલ ચરબી 6.9 ગ્રામ,કોલેસ્ટેરોલ 0,સોડિયમ 37.5મિગ્રામ,કાર્બ 14 ગ્રામ
ફાઇબર 2.1 ગ્રામપ્રોટિન 1.3ગ્રામ

ફૂદીનાની ચટણી

સામગ્રી :

૧-૧/૨ કપ ફૂદીનો

થોડી કોથમીર

5-6 નંગ લીલા મરચાં

1/2નાની ચમચી સેકેલું જીરું

1 નાની ચમચી લીંબુનો રસ

મીઠું સ્વાદાનુસાર

રીત:

-મરચાં ફૂદીનો કોથમીર બધુ જ ચોખ્ખા પાણીથી ઘોઈ તેને મિક્સરમાં કશ કરી લો

-તેમાં શેકેલા જીરુનો પાવડર, મીઠું લીંબુ અને ખાંડ ઉમેરો

-બસ તૈયાર છે આપની સ્વાદિષ્ટ ફૂદીના-કોથમીરની ચટણી

આદુ-મરચાંની સ્વાદિષ્ટ ચટણી

સામગ્રી

50 ગ્રામ આદુ

1 લીંબુ

1/2 ટેબલ સ્પૂન કાળામરીનો ભુકો

3-4 લીલા મરચાં

50 ગ્રામ કોથમીર

1 ટેબલ સ્પૂન ખાંડ

1 ચપટી હિંગ

મીઠું સ્વાદ અનુસાર

રીત

-આદુ છોલીને ઘોઈ લો, તેના મોટા ટુકડા કરી કાપી લો,

-મિક્સરમાં આદુ મરચાં અને કોથીર મિક્સ કરી કશ કરી લો

- હવે તેમાં સ્વાદ પ્રમાણે લીંબુનો રસ, કાળામરીનો ભુકો, મીઠું અને ખાંડ ઉમેરો
- વ્યવસ્થિત મિક્સ કરી લો, તેને એક એર ટાઈટ કન્ટેનરમાં ભરી લો
- તમે એક અઠવાડિયા સુધી આ ચટણી વાપરી શકો છો.

લસણની સૂકી ચટણી

સામગ્રી:-

- ¼ કિ.ગ્રા. કાશ્મીરી આખા મરચા
- 2 સૂકા લસણની કળીઓનો ગાંઠો
- 1 મોટો ચમચો ધાણા
- 1 મોટો ચમચો સફેદ તલ
- 1 નાની ચમચી જીરું
- મીઠું સ્વાદાનુસાર

રીત:-

- લસણ સિવાયની દરેક સામગ્રી ભેગી કરી વાટી લો.
- લસણની કળીઓ અલગથી સાફ કરી વાટી આગળની વાટેલી સામગ્રી સાથે ભેગું કરી લો.
- સ્વાદાનુસાર મીઠું ભેળવવું. આમ કરવાથી સૂકી લસણની ચટણી બનશે.
- આ ચટણીનો ઉપયોગ આપ કોઈપણ વસ્તુમાં કરી શકો છો

ખજૂર-આમલીની ચટણી

4 વ્યક્તિઓ માટે

કોઈપણ ચાટ, ભેળ કે પછી ચટપટી આઈટમમાં વાપરી શકો છો ખજૂર-આમલીની ચટણી

સામગ્રી

- 200 ગ્રામ ખજૂર
- 25 ગ્રામ આમલી
- 2-3 નંગ ટામેટા
- 200 ગ્રામ ગોળ
- મીઠું સ્વાદાનુસાર

રીત

-ખજૂર, આમલીને જોઈતા સ્વાદ અનુસાર લઈ પાણીમાં બાફી લો.

- જો સાંધામાં દુખાવાની સમસ્યા હોય તો આપ આમલીની જગ્યાએ ટામેટા લઈ શકો છો
- બાફેલા ખજૂર આમલી કે ટામેટાને મિક્સરમાં પીસી લો.
- હવે તેની અંદર સ્વાદ અનુસાર ગોળ અને મીઠું ઉમેરો
- કાણાવાળા વાસણથી વ્યવસ્થિત રીતે ગાળી લો.

શક્કરિયાની ચટણી

સામગ્રી:

- શક્કરીયું, 1 મધ્યમ કદનું
- આંબલીનો રસ, 1/2 કપ
- ગોળ, 1 ઈંચનો ટુકડો
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર

મસાલો:

- રાયના દાણા, 1/2 ટેબલસ્પૂન
- જીરુ, 1/2 કપ ટેબલસ્પૂન
- અડદની દાળ, 1/2 ટેબલસ્પૂન
- સૂકા લાલ મરચા, 6
- લીમડાના પાન, 6
- તેલ, 1 ટેબલસ્પૂન

રીત:

શક્કરિયાને ઘોઈ, છેડા કાપીને, છાલ ઉતારીને ઝીણું સમારી લો. એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો અને બધો જ મસાલો ક્રમઅનુસાર ઉમેરો. જ્યારે રાયના દાણા ફૂટી જાય એટલે ગેસ બંધ કરીને થોજુ ઠંડુ થવા દો. લીમડાના પાન અને 1 ટેબલસ્પૂન જેટલા વઘારને ગાર્નિશીંગ માટે રહેવા દો. બાકીનો મસાલો, શક્કરિયું, આંબલીનો રસ. ગોળ અને મીઠું મિક્સ કરીને પેસ્ટ બનાવો. શક્કરિયાને વાટવા માટે ખાંડણી અને દસ્તાનો ઉપયોગ કરો. ચટણીની ગળાશ અને ખટાશના પ્રમાણનું ધ્યાન રાખો. શક્કરિયાની ચટણીને એક બાઉલમાં કાઢીને બાકીના મસાલા સાથે ગાર્નિશ કરો. આ ચટણીને રાઈસ સાથે, દહીં ભાત સાથે અથવા ઈંડલી-ઢોંસા સાથે સર્વ કરો.

આંબળા વિથ ડ્રાયફ્રૂટ મુરબ્બો

સામગ્રી:

250 ગ્રામ બાફેલા આંબળા

500 ગ્રામ ખાંડ

50 ગ્રામ કાજુના ટુકડા

1/2 કપ પાણી

1 ટીસ્પૂન એલચી પાઉડર

રીત:

- સૌપ્રથમ આંબળાને બાફી લો. તેમાંથી ઠળિયા કાઢી પેશી છુટી પાડો.
- એક પેનમાં ખાંડ નાખી જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરી બે તારી ચાસણી બનાવો.
- ચાસણી બની ગયા પછી આંબળાની પેશી નાખી ફરી 10 મિનીટ ઉકળવા દો.
- પછી નીચે ઉતારી લો. મુરબ્બો ઠંડો થયા બાદ તેમાં કાજુના ટુકડા અને એલચી પાઉડર ઉમેરો.
- આંબળા વિથ ડ્રાયફ્રુટ મુરબ્બો તૈયાર છે.

આંબળાનો જામ

સામગ્રી:

250 ગ્રામ આંબળા

350 ગ્રામ ખાંડ

2 ચમચી એલચી પાઉડર

મીઠું સ્વાદ અનુસાર

રીત:

- સૌપ્રથમ આંબળાને બાફી લેવા. ત્યાર બાદ તેના ઠિળયા કાઢી આંબળાને કશ કરી લો.
- કશ કરેલા આંબળાને એક તપેલીમાં કાઢી તેમાં ખાંડ ઉમેરી ગેસ પર ધીમા તાપે બરાબર હલાવો.
- જ્યાં સુધી બધી ખાંડ ઓગળી ન જાય ત્યાં સુધી હલાવતાં રહો.
- પછી તેમાં એલચી પાઉડર અને મીઠું ઉમેરી હલાવો. થોડું ઘટ્ટ થાય એટલે ગેસ બંધ કરો.
- ઠંડુ થયા પછી એક બોટલમાં ભરી લો. આંબળાના જામને બ્રેડ સાથે પરોઠા સાથે સર્વ કરો.

નોંધ: આંબળાને બાફતી વખતે ધ્યાન રહે કે તેમાં બિલકુલ પાણી ન હોય.

મેગી નૂડલ્સ

મેગી નૂડલ્સનું પેકેટ (મેગી મસાલા સાથે)

1 ટીસ્પૂન ગરમ મસાલો

1/4 લીંબુ

1 ડુંગળી સમારેલી

1 ટામેટું જીણું સમારેલું

1/2 ગાજર સમારેલું

મીઠું મરચું હળદર

રીત:

- એક પેનમાં તેલ ગમર કરો અને તેમાં ડુંગળી અને ગાજર સાંતળો
- ડુંગળી ગુલાબી થાય એટલે તેમાં જીણું સમારેલું ટામેટું પણ ઉમેરો તેમાં સ્વાદઅનુસાર મીઠું મરચું અને હળદર ઉમેરો.
- બાદમાં તેમાં 2 કપ પાણી અને નૂડલ્સ ઉમેરો
- નૂડલ્સ થોડા ચઢી જાય એટલે તેમાં મેગી નૂડલ્સ મસાલા ઉમેરો.
- હવે તેમાં એક ટીસ્પૂન ગરમ મસાલો અને 1/4 લીંબુનો રસ ઉમેરો.
- તૈયાર છે ગરમા ગરમ મેગી નૂડલ્સ, ટોમેટો કેચઅપની સાથે ખાઈ શકો છો.

ટેન્ગી ટોમેટો એસ્પિક

સામગ્રી:

1 1/4 કપ પાણી

1 પેકેટ રેગ્યુલર લેમન ફ્લેવર્ડ જીલેટિન

1 કેન ટોમેટો સોસ

1 1/2 ટેબલસ્પૂન વાઈન વિનેગર

1/2 ટીસ્પૂન મીઠું

1 ટીસ્પૂન ઝીણી સમારેલી ડુંગળી

1/8 ટીસ્પૂન હોટ પેપર સોસ

લવિંગ, સ્વાદ માટે

2 કપ લીલા ઘાણા

રીત:

- જો તમે કેલરી ઘટાડવા માંગતા હોવ તો સુગર-ફ્રી લેમન ફ્લેવર જીલેટિન વાપરો.
- એક નાના બાઉલમાં પાણી અને જીલેટિન મિક્સ કરો અને બરાબર હલાવો.

- તેમાં ટોમેટો સોસ, વાઈન વિનેગર, મીઠું, ડુંગળી, હોટ પેપર સોસ અને લવિંગ મિક્સ કરો.
- આ મિશ્રણને થોડી વાર ફિઝમાં મૂકો પણ સેટ થાય તે પહેલા બહાર કાઢી લો.
- જ્યારે તે થોડી ઘણી સેટ થઈ હોય ત્યારે તેમાં સમારેલા લીલા ધાણા ઉમેરો. તેને 4 કપ મોલ્ડમાં રેડી લો અને ફરીથી ફિઝમાં મૂકીને સેટ થવા દો.

કોર્ન સોયા ટિક્કી

5 વ્યક્તિઓ માટે

સામગ્રી:

3 બાફેલા બટાટા

1/2 કપ બાફેલા સોયાના દાણા

1 ટીસ્પૂન આદુ-મરચાંની પેસ્ટ

2 ટેબલસ્પૂન કોર્નફ્લોર

મીઠું સ્વાદ અનુસાર

તળવા માટે તેલ

પૂરણ માટે:

1/2 કપ નારિયેળ પીસેલું

1/2 બાફેલી મકાઈ

1 ટીસ્પૂન ખાંડ

1 ટીસ્પૂન લીંબુનો રસ

1/4 ટીસ્પૂન ગરમ મસાલો

લીલા ધાણા થોડા

મીઠું સ્વાદ અનુસાર

રીત:

- પૂરણ સિવાયની બધી જ સામગ્રી મિક્સ કરીને તેના નાના ગોળા વાળી લો.
- હવે પૂરણની સામગ્રીને મિક્સ કરો.
- આ પૂરણને બટાટા-સોયાના ગોળાની વચ્ચે ભરીને તળી લો.
- તૈયાર છે કોર્ન સોયા ટિક્કી. ફૂદિનાની ચટણી કે દહીં સાથે સર્વ કરી શકાય.

સ્ટફ્ડ ચીલ્લા

5 વ્યક્તિઓ માટે

સામગ્રી:

2 વાટકી બેસન

1/4 વાટકી સોજી

1/4 વાટકી છાશ

1 ટેબલ સ્પૂન ડુંગળી,આદુ લસણની પેસ્ટ

100 ગ્રામ પનીરના નાના નાના ટુકડા

3 ટામેટા જીણા સમારેલા

1/2 વાટકી બાફેલા વટાણા

કોથમીર સમારેલી

ચપટી ખાવાનો સોડા

મીઠું સ્વાદ અનુસાર

રીત:

-ચણાનો લોટ, સોજી, છાશ, સોડાને વ્યવસ્થિત રીતે ભેગું કરી લો

-તેમાં પાણી ઉમેરી ચિલ્લા બનાવવાનું ખિરુ તૈયાર કરો

-તેમા મીઠું મરચુ આદુ લસણની પેસ્ટ અને ડુંગળી ઉમેરો,

-નોન સ્ટિક પેન ગરમ કરો, તે જ્યારે ગરમ થઈ જાય તેના પર પાણીની છાટ મારો

-ચોખ્ખા કપડાંથી તવો સાફ કરી, ચીલ્લા બનાવવા ખીરુ વ્યવસ્થિ ફેલાવો

-કળછીથી તેને ગોળાકારમાં ફેરવો અને બન્ને તરફથી આછા ગોલ્ડન બ્રાઉન રંગનું શેકો

-પનીર, ટામેટા, વટાણા અને મરચું મીઠું કોથમિર મેળવી તૈયાર ચીલ્લાને ધ્યાનથી ફોલ્ડ કરી લો

-આ ગરમ ગરમ સ્ટફ ચીલ્લા કોથમીર-કુદીનાની ચટની કે સોસ સાથે સર્વ કરી શકાય.

રવા પુડલા

સામગ્રી :

1 કપ રવો

8-9 ઝીણાં વાટેલા મરચાં લીલાં

કટકો આદુ

1 ટામેટું

1 ડુંગળી

મીઠું : પ્રમાણસર,

1 ટેબલ સ્પૂન ખાટું દહીં

કોથમીર ઝીણી સમારેલી,

1 ટેબલ સ્પૂન તલ : તેલ જરૂર પ્રમાણે

રીત :

-રવો અને દહીં ભેળવી 15 મીનિટ પહેલા પલળવા દો સ્વાદ અનુસાર મીઠું ઉમેરો

-લીલાં મરચાં આદુ ડુંગળી ટામેટા નાખી તેલ નાખી સ્વાદિષ્ટ ખીરું તૈયાર કરવું.

-ગરમ તવી ઉપર તેલ નાંખી પુડલા ઉતારવા.

-આ પુડલા લાલ મરચાંની ચટણી સાથે ગરમ ગરમ ખાવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

આલુ ચાટ

સામગ્રી :

250 ગ્રામ નાની બટાટી (બાફીને છાલ ઉતારી લીધેલી),

1 ઝૂડી ફૂદીનો,

1 ચમચી લીંબુનો રસ

8-10 લીલા મરચાં ઝીણા સમારેલાં

2 ચમચી જીરૂનો બારીક ભૂકો

2 ચમચી ચાટ મસાલો,

2 મોટા ચમચા ઝીણી સમારેલી કોથમીર,

6 ચમચા બાંધેલું દહીં,

આદુનો એક નાનો ટુકડો

1 ચમચી સંચળ

50 ગ્રામ કાજુ.

રીત :

-ગેસ પર નોન સ્ટીક પેન મૂકી તેલ ઉમેરો,

-તેલ બરાબર ગરમ થાય એટલે બટાટા સહેજ સોનેરી થાય એ રીતે તળી લો.

-બહારની સાઈડે થોડા કકરા દેખાવવા જોઈએ.

- કાજુ, ફુદીનાનાં પાંદડાં, લીલાં મરચાં, દહીં, આદું, સંચળ સ્વાદ માટે, થોડું મીઠું ઉમેરી શકાય.
- આ બધાને મિશ્ર કરી પેસ્ટ બનાવો. પછી પેસ્ટ બાજુ પર મૂકો.
- બાજુ પર મૂકેલા બટાટાને એક મોટા બાઉલમાં લઈને તેના પર પેસ્ટ અને સૂકો -મસાલો જેવો કે જીરૂનો ભૂકો, ચાટ મસાલો, મીઠું વગેરે ભભરાવો
- બટાટા પર આ બધાનું આવરણ થાય એ રીતે હલાવો.
- તેમાં લીંબુનો રસ ઉમેરો. ગરમગરમ પીરસો.
- ઉપરથી થોડો ચાટ મસાલો, ઝીણા સમારેલા ધાણા તેમજ ફૂદીનો, ઝીણું સમારેલું લીલું મરચું વગેરે ભભરાવી ગાર્નિશ કરોઆ ચાટ ખાવામાં બહુ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. દૂધપિક લગાવી સર્વ કરો.

પાલક તલની ટીક્કી

સામગ્રી:

- 400ગ્રામ તાજી પાલક
- 1 મોટું બટાટું
- 20 ગ્રામ સફેદ તલ, શેકેલા
- લસણ, 3 કળી
- 10 ગ્રામ આદું
- 1 નાની ડુંગળી, સમારેલી
- 10 ગ્રામ લીલા ધાણા
- 1 લીલું મરચું
- 1 ટેબલસ્પૂન ઓલિવ ઓઈલ
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર

રીત:

1. પાલકને બાફી લો અને તેમાથી વધારાનુ પાણી કાઢી લો.
2. બટાટાને બાફીને તેને છૂંટી નાંખો.
3. એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો. તેમાં આદું, લસણ, ડુંગળી અને લીલા ધાણા નાંખીને સાંતળો. તેમાં પાલક અને બટાટું ઉમેરીને બરાબર પાકવા દો. ત્યાર બાદ તેમા શેકેલા તલ ઉમેરો.
4. આ મિશ્રણને ઠંડુ પડવા દો. તેને ટીક્કીના આકારમાં વાળી લો અને તવા પર સાંતળીને તળી લો. આ ટીક્કીને દહીં અને ફૂદીનાની ચટણી સાથે સર્વ કરો.

ઉપમા

સામગ્રી:

- 1 નંગ ગાજર
- 1 કપ વટાણા
- 1 નંગ ટામેટા
- 1 નંગ ડુંગળી
- 3-4 લીલા મરચા
- 2 કપ રવો
- અડદની દાળ
- મીઠું સ્વાદઅનુસાર
- 1/2 ટી સ્પૂન રાઈ
- 1/2 ટી સ્પૂન જીરું,
- 1/2 ટી સ્પૂન હિંગ
- 1/2 કપ છાશ
- 1/2 કપ પાણી
- ધી,

રીત:

- સૌ પ્રથમ યોગ્ય વાસાણ માં થોડું ધી લઈ ને હલકી આંચે ગરમ કરો
- તેમાં રાઈ ને જીરું ઉમેરો ત્યાર બાદ તેમાં ડુંગળીના જીણા ટુકડા સાંતળો,
- જેવો કાંદા નો રંગ હલકો સોનેરી થાય કે તેમાં લીલા મરચા ના ટુકડા ને અડદ દાળ ઉમેરો
- ત્યાર બાદ તેમાં ગાજર ને વટાણા નાખી ને મિશ્રણ ને બરાબર થી હલાવો ને થોડી વાર ચઢવા દો
- ત્યાર બાદ તેમાં શેકેલો રવો નાખવો
- તેમાં પાણી અને છાશ ઉમેરો
- રવા ને પાણી નું પ્રમાણ ૧:૨ નું રાખવું , સ્વાદ અનુસાર મીઠું ઉમેરો
- એક મહત્વ નો મુદ્દો યાદ રાખવો કે રવા માં પાણી નાખ્યા બાદ આખા મિશ્રણ ને હલાવતું રેહો
- નહિતર રવામાંગદા થઈ જાશે, બસ થોડી વાર માં રવો બધું પાણી શોષી લેશે
- લ્ચો તૈયાર છે ગરમા ગરમ ઉપમા

પૌઆ

સામગ્રી:

- 250 ગ્રામ પૌઆ
- 100 ગ્રામ સીંગદાણા
- 100 ગ્રામ કાજુ, કિશમિશ
- 100 ગ્રામ બાફેલાં વટાણા
- 1 નંગ ગાજર
- 1 નંગ બાફેલા બટાકા
- 1 નંગ ડુંગળી
- રાઇ, જીરું, લીમડો જરૂર પ્રમાણે
- 2 ટેબલ સ્પૂન આફું-મરચાંની પેસ્ટ
- મીઠું, તેલ, લીંબુનો રસ, ખાંડ જરૂર પ્રમાણે
- 1 વાટકી ઝીણી સમારેલી કોથમીર

રીત:

- પૌઆને સાફ કરીને પલાળી લો.
- ગાજરને છોલીને નાના ટુકડાં કરી બાફી લો. ડુંગળીને ઝીણી સમારી લો.
- એક કડાઇમાં તેલનો વઘાર મૂકીને રાઇ, જીરું, લીમડો નાખો. કાજુ-કિશમિશ નાખો.
- તેમાં આફું-મરચાં નાખીને ડુંગળી ઉમેરીને સાંતળો. બાફેલાં વટાણા, ગાજર, બટાકા, સીંગદાણા, પૌઆ, મિક્સ કરી સરખું હલાવો.
- તેમાં પ્રમાણસર મીઠું, ખાંડ, લીંબુનો રસ, કોથમીર મિક્સ કરો.
- એક બાઉલમાં કાઢીને ઉપર કોથમીર, કાજુ અને કિશમિશ નાખીને સર્વ કરો.

ભાખરી પિઝા

સામગ્રી

- 5 મોટા સ્પૂન ઘઉંનો લોટ
- 1 કપ સોસ
- 2 ક્યૂબ ચિઝ
- 1 ટામેટુ

1 ડુંગળી

1 કપ ગ્રીન ચટની

1 કેપ્સિકમ

1 ટેબલ સ્પૂન લાલ મરચુ

મીઠું સ્વાદઅનુસાર

રીત

-ઘઉંના લોટમાં થોડું સ્વાદ અનુસાર મીઠું મરચું ભેળવી કઠણ કણક તૈયાર કરો

-આ કણકના લુવા પાડી લો તેમાંથી એક મોટો અને જાડો રોટલો તૈયાર કરો

-હવે આ રોટલો ઓવનમાં શેકો ઓવન ન હોય તો તમે નોનસ્ટીક પર વાસણ ઢાંકી રોટલો ભાખરી જેવો કડક શેકી શકો

-હવે આ રોટલા પર ગ્રીન ચટની એને સોસ લગાવો

-તેની ઉપર ડુંગળી ટામેટા કેપ્સિકમના ઝીણા ટુકડા ઉમેરો

-હવે ચિઝ ઝીણીને પાથરો

-આ રોટલાને ફરી એક વખત ગેસ પર ઢાંકીને મુકો જ્યાં સુધી ચિઝ મેલ્ટ ન થાય ત્યાં સુધી તેને ગરમ થવા દો

-આ ગરમ ગરમ ભાખરી પીઝા તમારા બાળકને સર્વ કરો

સેવપૂરી

સામગ્રી:

12 નંગ સેવ પૂરી ની પૂરી -ભેળની પૂરી

2 નંગ બાફેલા બટાકા

1 કપ ફણગાવેલા

1 કપ બાફેલા કઠોળ ના દેશી ચણા

1/2 કપ મસાલા બુંદી

1 ટી.સ્પૂન ચાત મસાલો

સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું

1 ટી.સ્પૂન લાલ મરચું પાવડર

1 ટી.સ્પૂન સંચળ પાવડર

1 નંગ ઝીણા સમારેલા કાંદા

2 ટેબ.સ્પૂન ઝીણી સમારેલી કોથમીર
ગળી ચટણી
લીલી ચટણી
ઝીણા સમારેલા કાંદા
દાડમ ના દાણા
નાયલોન સેવ
ઝીણી સમારેલી કોથમીર

રીત:

- બાફેલા બટાકા નો છૂંદો કરો તેમાં મગ,ચણા મીક્સ કરો
- મીઠું,મરચું,ડુંગળી,સંચળ,ચાટ મસાલો અને ઝીણી સમારેલી કોથમીર ઉમેરી બરોબર મેશ કરી માવો તૈયાર કરો.
- તૈયાર કરેલા માવા ને સેવ પૂરી પર દબાવી દો.આવી રીતે બધી જ સેવ પૂરી તૈયાર કરી લો.
- હવે તેની પર ગળી ચટણી,લીલી ચટણી,કાંદા,નાયલોન સેવ,કોથમીર અને દાડમ ના દાણા થી ગાર્નીશ કરો
- આ સેવ પૂરી તુરંત જ સર્વ કરો.

બટેકા પૌઆ

સામગ્રી:

- 250 ગ્રામ પૌઆ
- 100 ગ્રામ સીંગદાણા
- 100 ગ્રામ કાજુ, કિશમિશ
- 100 ગ્રામ બાફેલાં વટાણા
- 1 નંગ ગાજર
- 1 નંગ બાફેલા બટાકા
- 1 નંગ ડુંગળી
- રાઇ, જીરું, લીમડો જરૂર પ્રમાણે
- 2 ટેબલ સ્પૂન આદું-મરચાંની પેસ્ટ
- મીઠું, તેલ, લીંબુનો રસ, ખાંડ જરૂર પ્રમાણે
- 1 વાટકી ઝીણી સમારેલી કોથમીર

રીત:

-પૌઆને સાફ કરીને પલાળી લો.

-ગાજરને છોલીને નાના ટુકડાં કરી બાફી લો. ડુંગળીને ઝીણી સમારી લો.

-એક કડાઇમાં તેલનો વઘાર મૂકીને રાઇ, જીરું, લીમડો નાખો. કાજુ-કિશમિશ નાખો.

-તેમાં આદું-મરચાં નાખીને ડુંગળી ઉમેરીને સાંતળો. બાફેલાં વટાણા, ગાજર, બટાકા, શીંગદાણા, પૌઆ, મિક્સ કરી સરખું હલાવો.

-તેમાં પ્રમાણસર મીઠું, ખાંડ, લીંબુનો રસ, કોથમીર મિક્સ કરો.

-એક બાઉલમાં કાઢીને ઉપર કોથમીર, કાજુ અને કિશમિશ નાખીને સર્વ કરો.

ચીઝ ચીલી ટોસ્ટ

સામગ્રી:

1/4 કપ દૂધ

1/4 ટી.સ્પૂન મેંદો

3 કળી કશ કરેલું લસણ

4 ટેબ.સ્પૂન કુકિંગ ચીઝ

2 નંગ લીલા મરચા ઝીણા સમારેલા

4 ટેબ.સ્પૂન પ્રોસેસ ચીઝ

1 નંગ ડુંગળી ઝીણી સમારેલી

5 થી 6 સ્લાઈસ બ્રેડ

2 ટેબ.સ્પૂન બટર

સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું

1 ટી.સ્પૂન મરી પાવડર

1 ટેબ.સ્પૂન ઝીણા સમારેલા કેપ્સીકમ

સર્વ કરવા માટે:

ટોમેટો કેચપ

રીત:

-સૌ પ્રથમ એક નોન સ્ટીક પેન માં બટર ગરમ કરી તેમાં કશ કરેલું લસણ સાંતળી લો.

-હવે તેમાં મેંદો નાખી 1/2 મિનીટ માટે ફરી સાંતળી લો.

-તેમાં દૂધ નાખી કુકિંગ ચીઝ અને ૩ ટેબ.સ્પૂન પ્રોસેસ ચીઝ નાખી મિશ્રણ જાડું થાય ત્યાં સુધી ધીમા તાપે સતત

હલાવતા રહો.

-ઘટ્ટ થાય એટલે તેમાં લીલા મરચા,ઝીણી સમારેલી ડુંગળી અને ઝીણા સમારેલા કેપ્સીકમ ઉમેરી હલાવી લો.

-હવે બ્રેડ ની સ્લાઈસ ને ટોસ્ટ કરી તેની ઉપર તૈયાર કરેલો ચીઝ સોસ પાથરો

-ઉપર થી બાકીનું પ્રોસેસ ચીઝ ભભરાવી ઓવન માં ગ્રીલ કરવા મુકો

-ઉપરનો ભાગ બદામી થવા આવે એટલે બહાર કાઢી કટ કરી ગરમ હોય ત્યારે જ ટોમેટો કેચપ સાથે સર્વ કરો.

*એકલું પ્રોસેસ ચીઝ પણ વાપરી શકાય

*જો લસણ ન નાખવું હોય તો તેના વગર પણ આ વાનગી બની શકે છે

*જો ઓવન કે માઇક્રોવેવ ન વાપરવું હોય તો તવી ગરમ કરી તેની પર તૈયાર ટોસ્ટ મૂકી ઢાકણ ઢાંકી ચીઝ ઓગળે ત્યાં સુધી ગરમ કરવું

ડ્રાયફ્રુટ લસ્સી

સામગ્રી

500 ગ્રામ દહીં

50 ગ્રામ મિક્સ ડ્રાયફ્રુટ્સ

કેસર - થોડા તાંતણા

1 ટેબલ સ્પૂન એલચીનું એસેન્સ

1 કપ ગરમ દૂધ

200 ગ્રામ ખાંડ

રીત

-સૌથી પહેલાં બધા ડ્રાયફ્રુટ્સ (કાજુ, બદામ, ચારોળી, કશિમણિ)ને પાણીમાં પલાળી દો.

-કેસરને ગરમ દૂધમાં ઘોળીને રાખી મૂકો.

-પલાળેલા ડ્રાયફ્રુટ્સમાંથી પાણી નિતારી લો.

-હવે દહીં, ખાંડ, એલચીનું એસેન્સ, પલાળેલા ડ્રાયફ્રુટ્સ અને કેસર ઘોળેલું દૂધ બધુ સારી રીતે વલોવી લો.

-તૈયાર લસ્સીમાં જરૂર પ્રમાણે બરફ ભેળવીને ફરીથી હલાવો.

-ઝાસમાં કાઢીને તેની ઉપર સમારેલા ઝીણા ડ્રાયફ્રુટ્સથી ગાર્નિશિંગ કરો

ફાલુદા

સામગ્રી-

૭ ગ્રામ ચાઈના ગ્રાસ

૧ કપ પાણી

૩ કપ દૂધ

૩ ચમચી ખાંડ

એલચીનો ભૂકો

મનપસંદ રંગનો Ice-Cream

ચેરી

તકમરિયા માટે

૪ ચમચા તકમરિયા

૪ ચમચા ખાંડ

૧ લીટર દૂધ

૧ કપ પાણી

ગુલાબી રંગ

રોઝ અસેન્સે

રીત-

-પ્રથમ તકમરિયાને એક કપ પાણીમાં પલાળી રાખવા તે પલાળીને ફૂલી જાય એટલે તેમાં દૂધ, ખાંડ,રોઝ અસેન્સે નાખી ફીઝમાં મૂકી દો

-૧ કપ પાણી ને ગરમ કરી ઉકળવા આવે એટલે તેમાં ચાઈના ગ્રાસ નાખી તેને હલાવો

-એક રસ થઈ જાય એટલે દૂધ નાખી ઉકાળી તેમાં ખાંડ,ગુલાબી રંગ - એલચીનો ભૂકો નાખવો

-ઠંડું કરી ફીઝમાં મુકો,ઝાસમાં તકમરિયાનું દૂધ નાખો

-તેના ઉપર એક લાલ-લીલી અને પીળી રંગ ની જેલી અને ઉપર Ice-Creamથી ગાર્નિશ કરો

બિન્સ રોલ

સામગ્રી

250 ગ્રામ મગ

4 કળી લસણ

1 નંગ ડુંગળી

1/2 વાટકી ઝીણી સમારેલી કોથમીર

3 નંગ લીલાં મરચાં,

ઘી અને મીઠું - જરૂર પ્રમાણે,

1/2 વાટકી લીલા નાળિયેરનું છીણ

1 વાટકી કેચઅપ

રીત

-મગને રાત્રે પલાળી દો.

-બીજા દિવસે મગની અંદર ડુંગળી, લસણ, મીઠું, લીલાં મરચાં અને કોથમીર નાખીને મિક્સરમાં કશ કરી ખીરું તૈયાર કરો.

-હવે આ ખીરામાંથી નોનસ્ટિકમાં મોટા અને પાતળા પુડલા ઉતારો.

-આ રીતે કરેલા પુડલામાં વચ્ચેના ભાગમાં કેચઅપ લગાવો અને કોથમીર અને નાળિયેરનું છીણ ભભરાવો.

-હવે આ પુડલાને વાળી દો અને કેચઅપ સાથે સર્વ કરો.

બેરી ચોકલેટ સનડે

સામગ્રી:

સોસ માટે

1/2 કપ બ્રાઉન સુગર

1/4 કપ કોકો પાઉડર

ચપટી મીઠું

1/2 કપ દૂધ

2 સ્પૂન ચોકલેટ ચિપ્સ

1 સ્પૂન વેનિલા એસન્સ

સનડે માટે

2 ટેબલ સ્પૂન બદામની ચીરી

1 કપ બ્લેકબેરી

- 1 કપ બ્લ્યુબેરી
- 8 નંગ સ્ટ્રોબેરીની લાંબી
- 1 સ્પૂન વેનિલા એસન્સ
- 1 કપ ઘટ્ટ દહીં

રીત:

- એક સોસપેનમાં ખાંડ, કોકો પાઉડર અને મીકું ભેળવો.
- તેમાં ધીમે ધીમે દૂધ રેડતાં જઈ મધ્યમ આંચે એકરસ થાય ત્યાં સુધી હલાવતાં રહો.
- સોસ ખદખદવા લાગે એટલે તેને આંચ પરથી ઉતારી લઈ ચોકલેટ અને વેનિલા એસન્સ નાખી સ્મૂથ થાય ત્યાં સુધી હલાવો. તે પછી ઠંડો થવા દો.
- આ સોસને એક કન્ટેનરમાં કાઢી તેને ફ્રિજમાં મૂકી દો.
- પાંચેક દિવસ ફ્રિજમાં રાખવાથી તે એકદમ ઘટ્ટ થઈ જશે. તેમાંથી પોણો કપ સોસ લો.
- ઓવનને ૩૫૦ ડિગ્રી ફેરનહીટ પર ગરમ કરી તેમાં બદામને ૬-૮ મિનિટ માટે બેક કરો.
- તે પછી તેને ફોઇલમાં વીંટાળી ત્રણ દિવસ સુધી રહેવા દો.
- એક બાઉલમાં બંને બેરી લઈ તેમાં વેનિલા એસન્સ નાખી કાંટાથી બેરીને કાણાં પાડો.
- તે એકદમ કોરી થઈ જાય ત્યાં સુધી આ રીતે કરો. તે પછી તેને અડધા કલાક સુધી રહેવા દો.
- સર્વ કરતી વખતે બેરીને સર્વિંગ બાઉલમાં કાઢો.
- તેમાં 1/4 કપ સ્કૂપ ઘટ્ટ દહીં ઉમેરો.
- તેના પર બે ચમચા ચોકલેટ ચિપ્સ ભભરાવી છેલ્લે થોડી બદામથી સજાવીને મહેમાનોને આપો.

ચોકલેટ ચિપ્સ

સામગ્રી

- 400 ગ્રામ તાજું કીમ
- 2 લિટર દૂધ
- 1 કપ ખાંડ
- 2 ચમચી વેનિલા એસેન્સ
- 3 ચમચી કોર્નફ્લોર
- 1 ચમચી બદામનું એસેન્સ
- 1 વાટકી સમારેલી બદામ
- 1 વાટકી ચોકલેટ ચિપ્સ

3 ચમચી બૂટ્ટું ખાંડ

રીત

- થોડુંક દૂધ અલગ રાખીને બાકીના દૂધમાં ખાંડ ભેળવીને પાંચ મિનિટ સુધી ગરમ કરો.
- અલગ રાખેલા દૂધમાં કોર્નફ્લોર ભેળવીને ગરમ દૂધમાં ભેળવી દો.
- હવે દૂધને થોડી વાર ઉકાળીને પછી ઠંડું કરો.
- તેમાં વેનિલા અને બદામનું એસેન્સ નાખો.
- બૂટ્ટું ખાંડ અને કીમ ભેળવીને ફીણો અને આઇસક્રીમના મિશ્રણમાં ઉમેરો અને મિક્સ કરો.
- તેના ઉપર બદામના ટુકડા અને ચોકલેટ ચિપ્સ નાખો.
- આઇસક્રીમ ચર્નરમાં ચર્ન કર્યા પછી એક કલાક માટે ફ્રિજમાં મૂકી રાખો
- તૈયાર છે આપનો ચોકલેટ ચિપ્સ આઇસક્રીમ.

પનીર સેન્ડવિચ

સામગ્રી:

4 બ્રેડ સ્લાઈસ

2 બાફેલા બટાટા

10 પનીરના ટુકડા

1 ડુંગળી

1/2 ટીસ્પૂન લાલ મરચાંનો પાવડર

1/2 ટીસ્પૂન ચાટ મસાલો

1 ટીસ્પૂન બટર

મીઠું સ્વાદ અનુસાર

રીત:

- બટાટાની છાલ ઉતારીને તેને સ્મેશ કરી લો.
- પનીરના ટુકડાને પણ સ્મેશ કરી લો.
- બ્રેડ સિવાયની બાકીની સામગ્રીને ઝીણી સમારીને બટાટા અને પનીર સાથે મિક્સ કરો.
- બ્રેડની એક સ્લાઈસ પર બટર લગાડી દો.
- આ જ સ્લાઈસ પર તૈયાર કરેલું મિશ્રણ પાથરો.
- હવે આ બ્રેડ સ્લાઈસ પર બીજી સ્લાઈસ ગોઠવી દો અને તેને ટોસ્ટરમાં ટોસ્ટ કરી લો.
- તૈયાર છે પનીર સેન્ડવિચ, જેને સોસ અથવા ચટણી સાથે સર્વ કરી શકો છો.

પનીર ચાટ

સામગ્રી:

પનીર 250 ગ્રામ

લીલી ચટણી, 1 ટેબલસ્પૂન

લાલ ચટણી, 1 ટેબલસ્પૂન

બૂંદી, 1 કપ

સેવ, 1 કપ

લીલા ધાણા

રીત:

- પનીરના એક ઈંચના ટુકડા કરીને તેને તેલમાં તળી લો.
- તેના પર પાણીમાં પલાળેલી બૂંદી રાખો.
- તેના પર લાલ અને લીલી ચટણી ઉમેરો.
- સેવ અને લીલા ધાણા ઉમેરીને સર્વ કરો.

બિન હોટ પોટ

સામગ્રી:

કેન ઓફ બેક્ડ બિન્સ

1/2 ડુંગળી

1 કેપ્સિકમ

1 ટમેટુ

મકાઈ

મશરૂમ, 2

મીઠું અને મરી

રીત:

- ડુંગળી, કેપ્સિકમ, ટમેટુ અને મશરૂમને સમારી લો. એક પેનમાં તેલ ગરમ તકીને તેમાં મકાઈના ઠાણા એને આ સામગ્રીને સાંતળી લો.
- હવે તેમાં બેક્ડ બિન્સ ઉમેરો.

- 5 મિનીટ માટે પાકવા દો.
- તેમાં મીઠું અને મરી પાવડર ઉમેરો.

ચીઝી બિની પાસ્તા

સામગ્રી:

છીણેલુ ચીઝ

બિન્સ

પાસ્તા

રીત:

- પાસ્તાને બાફી લો. તે દરમિયાન જ બિન્સ માઈક્રોવેવમાં થોડી મિનીટ માટે બેક કરી લો.
- જ્યારે બન્ને તૈયાર થઈ જાય ત્યારે પાસ્તા, બિન્સ અને છીણેલુ ચીઝ બન્ને મિક્સ કરો.
- ઝાપટી શકો છો.

ક્રિમી ગાર્લિક મશરૂમ

સામગ્રી:

લસણ

મશરૂમ

ક્રિમ(તાજુ ક્રિમ)

ટોસ્ટ

રીત:

- મશરૂમને સમારીને તેને એક પેનમાં ગરમ કરો.
- થોડી મિનીટ પછી તેમાં ઝીણુ સમારેલુ લસણ ઉમેરો.
- જ્યારે મશરૂમ અને લસણ બરાબર પાકી જાય ત્યારે તેને ટોસ્ટ પર પાથરી લો.
- તેના પર ક્રિમ પાથરીને સર્વ કરો.

જો તમારી પાસે પણ આવી કોઈ ક્વિક રેસિપિ હોય તો અમને તમારા નામ સાથે મોકલી શકો છો.

પેપરોની પીઝા ટોસ્ટ

સામગ્રી:

બ્રેડ (જે તમે ઈચ્છો)

ટોમેટો પ્યૂરી અથવા ટોમેટો કેચપ

ચીઝ

પેપરોની

રીત:

ઓવનને પહેલેથી ગરમ કરી દો જેથી ગ્રીલ કરવામાં વાર ન લાગે. બ્રેડની સ્લાઈસ પર ટોમેટો કેચપ કે પ્યૂરી લગાડો. તેના પર ચીઝ પાથરો અને તેના પર પેપરોની પાથરો. હવે આ બ્રેડ સ્લાઈસને ઓવનમાં મૂકો અને જ્યારે ચીઝ પીગળી જાય ત્યારે ઓવનમાં મૂકો. તમે આના પર બીજું કંઈ પણ મૂકી શકો જે તમને તમારા પીઝામાં પસંદ હોય. તૈયાર છે તમારા ક્વિકી પેપરોની પીઝા ટોસ્ટ.

સોસી ચીઝી નાન

સામગ્રી

પ્લેઈન નાન બ્રેડ

ચીઝ

વોરકેસ્ટક સોસ

રીત

ચીઝને છીણી લો અથવા તેની સ્લાઈસ કરો અને તેમે બ્રેડની નીચેની સ્લાઈસ પર પાથરી દો. જ્યાં સુધી આ ચીઝ પીગળે નહીં ત્યાં સુધી તેને માઈક્રોવેવમાં ગરમ કરો. હવે તેના પર વોરકેસ્ટર સોસ પાથરીને ખાઈ શકો છો.

નાન બ્રેડ પીઝા

સામગ્રી:

2 મિડીયમ નાન બ્રેડ

ટોમેટો પીઝા ટોપિંગ્સની 1 જાર

100 ગ્રામ છીણેલું ચીઝ

50 ગ્રામ સમારેલું કેપ્સિકમ

રીત:

1. ટોમેટો પીઝા ટોપિંગ્સને નાન બ્રેડની ઉપર પાથરી દો.

2. હવે તેના પર છીણેલુ ચીઝ પાથરો.
3. નાનને 7-10 મિનીટ માટે ઓવનમાં બેક કરો.

આલુ બર્ગર

સામગ્રી:

- 4 બટાકા
- 1 ચીઝ સ્લાઈસ
- 4 નાની વેજીટેબલ કટલેટ
- મિક્સ્ડ વેજીટેબલ્સ

રીત:

1. બટાકાની છાલ ઉતારી લો.
2. તેની પહોળાઈ મુજબ બે ભાગમાં કાપી લો.
3. તેને કાંટામા ભરાવીને તળી લો.
4. નીચેના ભાગ પર વેજીટેબલ, કટલેટ અને 1/4 ચીઝ ગોઠવી દો.
5. તેની પર બટાકાનો બીજો ભાગ ગોઠવી દો અને એક ટ્રથપીક ભરાવી દો.

કલરફૂલ પોટેટોસ

છાલ સાથેના સફેદ બટાકા અને લાલ બટાકાની એક ટેસ્ટી અને કલરફૂલ ડિશ બનાવી શકાય છે. સફેદ બટાકા અને શક્કરિયાની પણ સારી ડિશ બને છે પણ તેની છાલ જાડી હોવાથી તે કાઢવી પડે છે.

સામગ્રી:

- 2 સફેદ બટાકા
- 2 લાલ બટાકા
- 1 ગાજર
- 1 ટેબલસ્પૂન ઓલિવ ઓઈલ
- લસણનો પાવડર
- 1 ટીસ્પૂન પેપ્રિકા
- મીઠું અને મરી

રીત:

ગાજર અને બધા જ બટાકાને પાણીમાં બરાબર ઘોઈ લો જેથી તેના પર માટી કે અન્ય કચરો ન રહે. બટાકા અને ગાજરના નાના ટુકડા કરીને તેને માઈક્રોવેવ-સેફ બાઉલમાં રાખો. તેમાં તેલ નાંખીને આખા બાઉલને બરાબર રીતે ઢાંકી દો. તેના પર લસણનો પાવડર, પેપ્રિકા, મીઠું, મરી છાંટો. ફરીથી ઢાંકીને 4 મિનીટ સુધી તેને ફરીથી માઈક્રોવેવમાં મૂકો. બટાકા અને ગાજરને ફરીથી એક વાર ચમચીથી હલાવીને 3થી 4 મિનીટ સુધી પાકવા દો. ખાતા પહેલા 5 મિનીટ રહેવા દો.

ક્રિક બ્રેકફાસ્ટ સેન્ડવિચ

સામગ્રી:

બ્રેડ

બેગલ્સ

બેકન

માખણ

ક્રીમ ચીઝ

ઈંડા (જો ઈચ્છો તો)

રીત:

બેકનને ફાય કરો અથવા માઈક્રોવેવમાં બનાવી લો.

જો તમે માઈક્રોવેવમાં બેકનને પકવતા હોવ તો પહેલા ડિશમાં એક પેપર ટોવેલ પાથરી દો અને તેના પર બેકનને ગોઠવી દો. આના પર ફરીથી પેપર ટોવેલ રાખીને બેકનનું લેયર પાથરો.

ધ્યાન રાખો સૌથી ઉપરની તરફ પેપર ટોવેલ જ રહે અને તેને તમારા માઈક્રોવેવ પ્રમાણે 2થી 4 મિનીટ માટે મૂકો. ડિશને બહાર કાઢવામાં ઉતાવળ ન કરો કારણ કે તે ગરમ હશે. તે દરમિયાન બેગલ પર માખણ અને ક્રીમ ચીઝ લગાડો. હવે બેકન અને બેગલ્સના 3-4 પીસ બ્રેડમાં ગોઠવીને ખાઈ શકો. તમે ઈચ્છો તો આમાં ઈંડા પણ ઉમેરી શકો.

વ્હાઈટ બિન્સ સેન્ડવિચ

સામગ્રી:

વ્હાઈટ બિન્સ, 1 કપ

2 ટેબલસ્પૂન ઓલિવ ઓઈલ

લીંબુનો રસ

જીરુ, 1/2 ટીસ્પૂન

મીઠું અને મરી
બ્રેડ, 4 સ્લાઈસ
1 કાકડી, સ્લાઈસ
1 ટમેટા, સ્લાઈસ
માખણ

રીત:

વ્હાઈટ બિન્સને આખી રાત પલાળીને રાખો. પલાળેલા વ્હાઈટ બિન્સને ગ્રાઈન્ડ કરો અને એની પેસ્ટ બનાવો. તેમાં તેલ, લીંબુનો રસ, જીરું, મરી અને મીઠું ઉમેરો. હવે બ્રેડની સ્લાઈસ લો અને તેના પર બટર લગાડો. હવે તેના પર તૈયાર કરેલી પેસ્ટ પાથરો અને હવે તેના પર કાકડી અને ટમેટા પાથરો. તમે આને બ્રેકફાસ્ટમા કે બપોરે લન્ચમાં પણ ખાઈ શકો છો.

કોકમ અને દાડમ સ્લશ

સામગ્રી

કોકમનું સિરપ - સવા કપ
દાડમના દાણા - ૪ ચમચા
મીઠું - અડધી ચમચી
શેકેલા જીરાંનો પાઉડર - ૨ ચમચી
સિંધાલૂણ - ૨ ચમચી

ખાંડ - ૮ ચમચા
બરફનો ભૂકો - ૪ કપ
લીંબુ - ૧ નંગ
બુરું ખાંડ - ૪ ચમચા

રીત

દાડમના થોડા દાણાને બ્લેન્ડરમાં નાખો. તેમાં કોકમનું સિરપ, મીઠું, શેકેલા જીરાંનો પાઉડર, સિંધાલૂણ અને બરફ નાખી એકરસ કરો. લીંબુનો પા ભાગના ટુકડાને ગ્લાસની કિનારીએ ઘસો. તે પછી બુરું ખાંડને એક પ્લેટમાં કાઢી તેમાં ગ્લાસને એવી રીતે ઊંઘો કરો કે ખાંડ તેના પર ચોંટી જઈને ફ્રોસ્ટેડ ઇફેક્ટ આવે. તે પછી તેમાં કોકમ અને દાડમના દાણાનું મિશ્રણ રેડી તરત જ પીવા માટે આપો.

ચટપટી ચાટ-પાપડી

સામગ્રી

- ચાટ મસાલો: ½ ટેબલસ્પૂન
- સિંધાલૂણ: ¼ ટેબલસ્પૂન
- ઠંડુ દહિં(મલાઈ વાળુ): ½ કપ
- આંબલીની ચટણી: 2-3 ટેબલસ્પૂન
- લીલી ચટણી: 2 ટેબલસ્પૂન
- સેવ: ½ કપ
- ધાણા (ઝીણા સમારેલા): 1 ટેબલસ્પૂન

રીત:

- પાપડીને સર્વિંગ ટ્રેમાં લો.
- દરેક પાપડી પર ડુંગળી અને બટાકાની સ્લાઈસ મૂકો.
- તેના પર ઠંડુ દહિં પાથરો.
- તેના પર શેકેલા જીરાનો પાવડર, ચાટ મસાલો અને સિંધાલૂણ છાંટો.
- આંબલીની ચટણી, લીલી ચટણી, સેવ અને ઝીણા સમારેલા ધાણા પાથરીને સર્વ કરો.

ફરાળી સ્ટફ્ડ દહીંવડા

સામગ્રી

- બાફેલા બટાકાનો માવો - અઢી કપ
- તાજા નાળિયેરનું છીણ - અડધો કપ
- સીંગદાણાનો અધકચરો ભૂકો - અડધો કપ
- સમારેલી કોથમીર - અડધો કપ
- આદું-મરચાની પેસ્ટ - ૪ ચમચી
- કિશમિશ - ૧ ચમચો
- તેલ - ૨ ચમચી
- શિંગોડાનો લોટ - ૩-૪ ચમચી
- વલોવેલું દહીં - ૫૦૦ ગ્રામ
- શેકેલા તલ - અડધો ચમચો
- તેલ - તળવા માટે

સિંઘાલૂણ, ખાંડ, ગરમ મસાલો, લીંબુનો રસ - સ્વાદ મુજબ

સજાવટ માટે : મરચું, શેકેલા જીરાનો પાઉડર, દાડમના દાણા, સમારેલી કોથમીર

રીત : બટાટાના માવામાં બે ચમચી આદું-મરચાની પેસ્ટ, મીઠું, ખાંડ, લીંબુનો રસ તથા શિંગોડાનો લોટ ભેળવીને એક તરફ રહેવા દો. કડાઇમાં તેલ ગરમ કરી આદું-મરચાની પેસ્ટ સાંતળી તેમાં નાળિયેરનું છીણ, સિંઘાલૂણ, ખાંડ, લીંબુનો રસ, ગરમ મસાલો, કિશમિશ અને કોથમીર નાખો. બટાટાના માવામાંથી પ્રમાણસર આકારના ગોળા વાળીને હથેળીથી ચપટા કરો. તેમાં નાળિયેરનું મિશ્રણ ભરી ગોળા વાળી ચપટો વડા જેવો આકાર આપો.

પૌઆ ભેળ

સામગ્રી:

250 ગ્રામ પૌઆ

100 ગ્રામ બાફેલાં મગ

100 ગ્રામ સીંગદાણા

2 વાટકી નાળિયેરનું છીણ

100 ગ્રામ કાજુ, કશિમશિ

100 ગ્રામ બાફેલાં વટાણા

2 નંગ ગાજર

2 નંગ બાફેલા બટાકા

2 નંગ ડુંગળી

રાઇ, જીરું, લીમડો જરૂર પ્રમાણે

2 ટેબલ સ્પૂન આદું-મરચાની પેસ્ટ

મીઠું, તેલ, લીંબુનો રસ, ખાંડ જરૂર પ્રમાણે

1 વાટકી ઝીણી સમારેલી કોથમીર

રીત:

-પૌઆને સાફ કરીને પલાળી લો.

-સીંગદાણામાં મીઠું નાખીને બાફી લો.

-ગાજરને છોલીને નાના ટુકડાં કરી બાફી લો. ડુંગળીને ઝીણી સમારી લો.

-એક કડાઇમાં તેલનો વઘાર મૂકીને રાઇ, જીરું, લીમડો નાખો. કાજુ-કશિમશિ નાખો.

-તેમાં આદું-મરચાં નાખીને ડુંગળી ઉમેરીને સાંતળો. બાફેલાં વટાણા, ગાજર, બટાકા, શીંગદાણા, પૌઆ, મગ બધું નાખીને સરખું હલાવો.

-તેમાં પ્રમાણસર મીઠું, ખાંડ, લીંબુનો રસ, કોથમીર, નાળિયેરનું છીણ બધું મિક્સ કરો.

-એક બાઉલમાં કાઢીને ઉપર કોથમીર, નાળિયેરનું છીણ, દ્રાક્ષ નાખીને સર્વ કરો.

ચટપટ મમરા ચાટ

સામગ્રી:

સૂકા ધાણા 2 ટેબલસ્પૂન

જીરુ 1 ટેબલસ્પૂન

લવિંગ 2

તજ 1ઈંચનો ટુકડો

સૂકુ કોપરુ 2 ટેબલસ્પૂન

લાલ મરચા પાવડર 1 ટેબલસ્પૂન

સ્વાદ માટે મીઠું

તેલ 2 ટેબલસ્પૂન

રીત:

સૂકા ધાણા, જીરુ, લવિંગ, તજ અને સૂકુ કોપરાને સાથે દળી લો.

એક ઉંડા વાસણમાં તેલ ગરમ કરો અને તૈયાર કરેલો પાવજર અને મમરા ભેળવો. મમરા ઉપર મસાલો ભળી જાય અને તે ક્રિસ્પી થઈ જાય ત્યા સુધી રહેવા દો.

ગેસ બંધ કરીને મમરામાં લાલ મરચા પાવડર અને મીઠું મિક્સ કરી દો.

મિક્સ કરીને સર્વ કરો.

તલનું રાયતું

ઈંડલી- ઢોંસા સાથે બનાવો તલનું રાયતું.

સામગ્રી:

તલ, 2 ટેબલસ્પૂન

દહીં, 1 કપ

લીલા મરચા, 2

1 ચપટી હળદર

મીઠું સ્વાદ અનુસાર

મસાલો:

રાયના દાણા, 1/4 ટેબલસ્પૂન

જીરુ, 1/4 ટેબલસ્પૂન

અડદની દાળ, 1/4 ટેબલસ્પૂન

સૂકા લાલ મરચાં, 2

હિંગ 1 ચપટી

લીમડાના પાન, 4

તેલ, 1 ટેબલસ્પૂન

રીત:

લીલા મરચાંને ઘોઈને એની દાંડીલી કાઢીને તેને સ્લાઈસમાં કાપી લો. એક જાડા તળીયાવાળા પેનમાં તલને ધીમી આંચ પર શેકી લો. તલને આછા સોનેરી રંગના થાય ત્યા સુધી શેકો અને પછી ઉતારી લો. ઠંડા થયા પછી તલને મીઠા સાથે ભેળવીને પીસી લો. તલના ભૂકાને દહીં અને હળદર સાથે ભેળવીને બરાબર હલાવો. એક પેનમાં તેલ ગરમ કરીને બધો જ મસાલો વારાફરતી ઉમેરો. રાયના દાણા ફૂટી જાય ત્યારે તેમાં લીલા મરચા ઉમેરો. મરચાં તળાઈ જાય પછી ગેસ બંધ કરી દો. આ તેલને હવે દહીં ભરેલા વાસણમાં ઉમેરો. તલનું રાયતુ તૈયાર છે. આને ઈંડલી કે ઢોંસા સાથે પીરસી શકો છો.

ઈંડા વગરની કેક બનાવતી વખતે આટલું કરો

શું તમે ડાયેટ પર છો અને ઈંડા વગર બેક કરવા માંગો છો? ઈંડા ના ખાવાના ઘણા કારણો હોઈ શકે છે પણ તો પછી ઈંડા વગર સરસ કેક, પેસ્ટ્રી અને કુકીસ કેવી રીતે બનાવશો? આપના માટે અહીં અમુક ટિપ્સ આપીએ છીએ જેનાથી તમે ઈંડા વગર પણ ખૂબ સરસ કેક બેક કરી શકો છો.

બેક કરેલી વસ્તુ બનાવવા માટે ઘણા પરિબળો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. જેમ કે રસોડાનું તાપમાન, ભેજ, ઊંચાઈ અને લોટમાં રહેલ ભીનાશનું પ્રમાણ અને સાથે એ પણ કે તમે કેવા પ્રકારનું વાસણ વાપરો છો. યાદ રાખો કે, ચમકતા કોટેડ પેન આંચનું પરાવર્તન કરે છે માટે કેક બનાવવાં માટે આ ઉત્તમ વિકલ્પ છે. પેનને ગ્રીસ કરો અને તેના પર થોડો લોટ છાંટો અને પેનનાં તળિયાને વેક્સ પેપરથી કવર કરી લો. પેનને ઓવનની થઈ શકે એટલી મધ્યમાં જ ગોઠવો.

3 સ્ટેપ મીની પીઝા

સામગ્રી:

જોઈએ તેટલા પીઝા બ્રેડ

કેચપ

ચેડર ચીઝ

એડમ ચીઝ

મોઝરેલા

રીત:

1. પીઝા બ્રેડ પર ચીઝ પાથરો.
2. પહેલાથી ગરમ કરેલા ઓવનમાં મૂકો, મધ્યમ હીટ પર. જ્યાં સુધી ચીઝ પીગળી ન જાય ત્યાં સુધી.
3. તેના પર થોડું મીઠું ભભરાવો અને ખાઓ.

ઇન્ટરનેશનલ રેસીપી

વેજ ડ્રાય મન્યુરિયન

સામગ્રી:

3 કપ સમારેલી કોબીજ

1 કપ સમારેલા ગાજર

3 થી 4 ટેબ.સ્પૂન મેંદો

3 થી 4 નંગ લીલા મરચા ઝીણા સમારેલા

1 નાનો કટકો આદુ

2 થી 3 કળી લસણ

1 ટેબ.સ્પૂન કોથમીર

1/4 ટી.સ્પૂન મરી પાવડર

ચપટી આજી નો મોટો

સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું

2 નંગ ડુંગળી

(6 થી 7 નંગ લીલી ડુંગળી પાન સાથે)

તળવા માટે તેલ

કોટિંગ માટે:

1 1/2 ટેબ.સ્પૂન તેલ

3 થી 4 નંગ લીલા મરચા

3 થી 4 કળી લસણ

2 ટેબ.સ્પૂન કોર્ન ફ્લોર

2 ટેબ.સ્પૂન સોયા સોસ

ચપટી આજી નો મોટો

પાણી

ગાર્નીશિંગ માટે:

ઝીણી સમારેલી કોથમીર

ઝીણા સમારેલા લીલા લસણ ના પાન

રીત:

-ઝાય વેજ.મન્યુરિયન બનાવવા માટે સૌ પ્રથમ કોબીજ અને ગાજર ને બારીક સમારી લો.

-લીલા મરચા ને પણ ઝીણા સમારી લો.આદુ અને લસણ ને કશ પણ કરી લો

-કોથમીર ને ઝીણી સમારી લો.ડુંગળી ઝીણી સમારી લો.(લીલી ડુંગળી હોય તો પાન સાથે ઝીણી સમારી લેવી.)

-1/4 કપ પાણી માં સોયા સોસ અને કોર્ન ફ્લોર મિક્સ કરી ગ્રેવી તૈયાર રાખવી.

રીત:

મન્યુરિયન માટે:

-ઝાય વેજ.મન્યુરિયન બનાવવા માટે સૌ પ્રથમ ઝીણી સમારેલી

કોબીજ,ગાજર,આદુ,મરચા,કોથમીર,લસણ મિક્સ કરવા

-ત્યાર બાદ તેમાં સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું,મરી પાવડર અને આજી નો મોટો નાખી ને તરતજ જેટલો ભળે તેટલો જ મેંદો નાખવો.

-ગરમ તેલ માં નાના નાના મન્યુરિયન વાળી ને તળી લેવા.

કોટિંગ માટે:

-બીજી એક કઢાઈ માં તેલ મૂકી તેલ ગરમ થાય એટલે તેમાં ગેસ ફાસ્ટ જ રાખી ને ડુંગળી અને મરચા સાંતળવા.

-ત્યારબાદ તેમાં ગેસ ફાસ્ટ જ રાખી ને આજો નો મોટો અને લસણ ઉમેરો
-હવે ગેસ ધીમો કરી તેમાં સોયા સોસ ની તૈયાર કરેલી ગ્રેવી ઉમેરો.ગ્રેવી ઘટ્ટ થવા દો.
-ગ્રેવી ઘટ્ટ થાય એટલે તેમાં તૈયાર કરેલા મન્યુરિયન બોલ્સ નાખી ૨ મિનીટ માટે ગરમ કરવું.
-તૈયાર ડ્રાય વેજ.મન્યુરિયન ને ઝીણી સમારેલી કોથમીર અને લીલા લસણ ના ઝીણા સમારેલા પાન વડે ગાર્નીશ કરી ગરમ ગરમ સર્વ કરવા.

વેજીટેબલ મન્યુરિયન

સામગ્રી:

- 2 કપ ઝીણી સમારેલી કોબી
- 2 કપ છીણેલું ગાજર
- 1 કપ લીલી ડુંગળી
- 2 લીલા મરચાં
- 3-4 પીસેલી લસણની કળી
- 2 ટેબલસ્પૂન કોર્ન ફ્લોર
- તળવા માટે તેલ
- 1 ટેબલસ્પૂન સોયા સોસ
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર
- 1 ટીસ્પૂન મરી પાવડર
- 1 ટીસ્પૂન ખાંડ
- 1 ચપટી આજોનોમોટો
- 2 ટેબલસ્પૂન તેલ

રીત:

- સમારેલી કોબી અને ગાજરને મિક્સ કરીને વધારાનું પાણી નીચોવી લો.
- હવે એક બાઉલમાં કોબી, ગાજર અને 1 ટેબલસ્પૂન કોર્નફ્લોર મિક્સ કરો. તેમાં સમારેલા લીલા મરચાં અને મીઠું ઉમેરો.
- તેમાંથી નાના ગોળા વાળો.
- હવે એક કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરો. તેમાં તૈયાર કરેલા ગોળાને ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યા સુધી તળો
- હવે એક પેનમાં 2 ટેબલસ્પૂન તેલ ગરમ કરો.
- તેમાં ડુંગળી, લસણ અને લીલા મરચાં સાંતળો.

- તેમાં પાણી, મીઠું, મરી પાવડર, આજીનો મોટો, ખાંડ અને સોયા સોસ ઉમેરો. તેને ઉકળવા દો.
- હવે તેમાં 1 ટેબલસ્પૂન કોર્ન ફ્લોર અને 1/2 કપ પાણી મિક્સ કરો.
- ત્યાર બાદ તૈયાર કરેલા મંચુરિયન બોલ્સ ધીરે ધીરે ગ્રેવીમાં ઉમેરો.
- વેજીટેબલ મંચુરિયનને 3-4 મિનીટ પાકવા દો.
- લીલા ધાણા સાથે ગાર્નિશ કરીને સર્વ કરો હોટ વેજીટેબલ મંચુરિયન.

મેક્સિકન લઝાનિયા

સામગ્રી:

- 6 મોટા ઈંડા
- 2 ટેબલસ્પૂન પાણી
- 1/2 ટીસ્પૂન લાલ મરચાનો પાવડર
- 1/4 ટીસ્પૂન જીરુ પાવડર
- માખણ, 1 ટેબલસ્પૂન
- 5 (10 ઈંચ) ફ્લોર ટોર્ટિલા
- 1 કેન રિક્ષાઈડ બિન્સ વિથ ગ્રીન ચિલી
- 2 કપ રિડ્યુસ્ડ ફેટ-ચેડાર ચિઝ
- 1/2 કપ પાર્ટ-સ્કિમ રિકોટા ચીઝ
- 350 ગ્રામ ટોમેટો સાલ્સા
- 1 કપ સમારેલી કાકડી
- લીલા ધાણા

રીત:

એક મધ્યમ કદના બાઉલમાં ઈંડા, પાણી, લાલ મરચાનો પાવડર અને જીરુ પાવડરને બરાબર ફીણી લો.

એક સ્કિલેટને મધ્યમ આંચ પર ગરમ કરો અને તેમાં માખણ ગરમ કરો. તેમાં ઈંડાનું મિશ્રણ ઉમેરો. તેને ઢાંકીને ધીમી આંચ પર પાકવા દો, લગભગ 7થી 9 મિનીટ સુધી.

ટોર્ટિલાને ગ્રીઝ કરેલી 9-10 ઈંચની સ્પ્રિંગફોર્મ પેનમાં મૂકો. તેના પર 1/2 કેન બિન્સ અને 1 કપ ચેડાર ચીઝ પાથરો.

તેના પર બીજા ટોર્ટિલા, રિકોટા ચીઝ અને 1/2 કપ સાલ્સા મૂકો. તેના પર અન્ય એક ટોર્ટિલા મૂકો અને તેના પર તૈયાર કરેલ ઈંડાનું મિશ્રણ, 1/2 કપ સાલ્સા પાથરો.

તેના પર અન્ય ટોર્ટિલા મૂકીને બાકીના બિન્સ, કાકડી અને 1/2 કપ ચેડાર ચીઝ પાથરો. તેના પર વઘેલા ટોર્ટિલા મૂકી દો.

અવનને 350 ફેરનહિટ પર ગરમ કરો. તૈયાર કરેલ ટોર્ટિલાને 20 મિનીટ સુધી બેક કરો.

ઓવનમાંથી બહાર કાઢીને તેને પર વઘેલુ ચેડાર ચીઝ અને સાલ્સા પાથરો.

વધુ 10 મિનીટ સુધી બેક કરો. ત્યાર બાદ 5-10 મિનીટ સુધી રહેવા દો. ત્યાર બાદ પેનની રિમ ખોલી નાંખો અને લઝાનિયાને ટુકડામાં કાપી લો.

લીલા ધાણા સાથે ગાર્નિશ કરીને સર્વ કરો.

એગપ્લાન્ટ વીથ હોટ ગાર્લિક સોસ

સામગ્રી:

4-6 ચાઈનીઝ અથવા જાપાનીઝ એગપ્લાન્ટ્સ

1 ટેબલસ્પૂન આદુ, સમારેલું

1 ટેબલસ્પૂન પીસેલુ લસણ

1 ટેબલસ્પૂન બીન પેસ્ટ

2 ટેબલસ્પૂન સોયસોસ

1 ટેબલસ્પૂન ખાંડ

મીઠું સ્વાદ અનુસાર

1/2 કપ સુપ સ્ટોક અથવા પાણી

1 લીલી ડુંગળી સમારેલી

રીત:

રીંગણને આંગળીના સાઈઝના ટુકડામાં કાપી લો.

તેને એક પેનમાં પાણી સાથે નરમ થાય ત્યા સુધી સાંતળો. જ્યારે તે નરમ થઈ જાય ત્યારે તેને ગેસ પરથી ઉતારી લો.

ધીમી આંચ પર આદુ, લસણ અને ગરમ બીન પેસ્ટ ઉમેરીને એક મિનીટ સુધી સાંતળો. પછી તેમાં મીઠું, ખાંડ, સોય સોસ અને પાણી અથવા સ્ટોક ઉમેરો.

તેમાં બાફેલા રીંગણ ઉમેરો અને તેને 5 મિનીટ સુધી પાકવા દો.

તેને બ્રાઉન કે વ્હાઈટ રાઈસ સાથે સર્વ કરો.

રોસ્ટેડ વેજિટેબલ પાસ્તા

સામગ્રી:

- 1 મધ્યમ કદની ઝુચીની, ડાઈસ કરેલી
- 1 લાલ અથવા વેલો કેપ્સિકમ, ડાઈસ કરેલી
- 1 મોટી ડુંગળી, સ્લાઈસ કરેલી
- 1 ટેબલસ્પૂન, ઓલિવ ઓઈલ
- મીઠું અને કાળા મરીનો પાવડર, સ્વાદ અનુસાર
- 2 મોટા ટમેટા, સમારેલા
- 1/4 કપ ઝીણી સમારેલી તાજી તુલસી
- 2 કળી લસણની, પીસેલી
- 8 ઓઝ. સ્પગેટી
- 1/2 કપ ફેટા ચીઝ

રીત:

- ઓવનને 450ફેરનહિટ પર પહેલેથી ગરમ કરી લો. એક મોટા ઉંડા વાસણમાં પાણી ઉકાળો. હવે એક મોટા શેકવાના તવા પર કે સ્લાઈડ વાળી બેકિંગ શીટ પર ઝુચીની, કેપ્સિકમ અને ડુંગળીને 1 ટેબલસ્પૂન સાથે સાંતળો.
- હવે તેમાં સ્વાદ માટે મીઠું અને મરી ઉમેરો. શાકભાજીને શેકો, 5 મિનીટ હલાવો જેથી તેમાં સ્વાદ બેસી જાય.
- તે દરમિયાન એક મોટા બાઉલમાં ટમેટા, તુલસી અને લસણને મિક્સ કરો.
- તેમાં પણ મીઠું અને મરી ઉમેરો.
- પાસ્તાને ઉકાળેલા પાણીમાં બાફો.
- તેમાંથી પાણી નિતારી લો અને ટમેટાની સાથે તેને મિક્સ કરી દો.
- હવે તેમાં શેકેલા શાકભાજી ઉમેરીને બરાબર હલાવીને મિક્સ કરો.
- તેમાં મીઠું અને મરી ઉમેરો.
- તેના પર ફેટા ચીઝ પાથરીને સર્વ કરો.

સ્પ્રિંગ રોલ

સામગ્રી:

- 1/2 કપ પનીર છીણેલું
- 1 નાની ડુંગળી સમારેલી

1/2 કપ ઝીણી સમારેલી કોબી
1 ટીસ્પૂન આદુ લસણની પેસ્ટ
2 લીલા મરચાં સમારેલા
મીઠું અને મરી પાવડર સ્વાદ અનુસાર
1 ટેબલસ્પૂન તેલ
2 કપ મેંદો
તેલ તળવા માટે
2 ટીસ્પૂન મલાઈ

રીત:

- મેંદા તેલ અને મલાઈ ભેળવીને બરાબર મિક્સ કરીને નરમ કણક ગૂંથી લો.
 - એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં સમારેલી ડુંગળી સાંતળો.
 - પછી કોબી, લીલા મરચાં, આદુ-લસણની પેસ્ટ, મરી પાવડર, છીણેલું પનીર અને મીઠું ઉમેરીને ફાઈ કરી લો.
 - મિશ્રણને બાજુ પર રાખી દો.
 - મેંદાની કણકમાંથી રોટલીઓ વણો.
 - તેમાં વચ્ચે તૈયાર કરેલું મિશ્રણ પાથરો અને તેને રોલ કરી લો.
 - બન્ને ખુલ્લા છેડા બંધ કરી લો.
 - હવે એક કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરીને આ રોલને તળી લો.
 - દરેક રોલના ટુકડા કરીને સોસ સાથે સર્વ કરી શકો છો.
- આના મિશ્રણમાં તમે ઈચ્છો તો ફણસી, ગાજર અને લસણ પણ લઈ શકો છો.

કોર્ન નૂડલ્સ પકોડા

સામગ્રી

બાફેલી મકાઈના દાણા - ૧ કપ
બાફેલા બટાકા - ૨૫૦ ગ્રામ
સમારેલા લીલાં મરચા - ૨ નંગ
સમારેલી કોથમીર - ૧ વાટકી
કોર્નફ્લોર - જરૂર પ્રમાણે

બાફેલા નૂડલ્સ - ૧ કપ
ગાજરનું છીણ - ૨ કપ
સમારેલી કોબીજ - ૧ વાટકી
સમારેલા કેપ્સિકમ - ૧ વાટકી
મીઠું અને મરી - સ્વાદ પ્રમાણે
તેલ - તળવા માટે

રીત

બટાકા અને બાફેલા મકાઈના દાણાને મિક્સ કરો. તેમાં સમારેલા લીલાં મરચા, કોથમીર, કોર્નફ્લોર, મીઠું અને મરીનો પાઉડર ભેળવીને આ મિશ્રણમાંથી ગોળાકાર રોલ્સ બનાવો. ત્યાર બાદ એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં કેપ્સિકમ અને ગાજરને સાંતળો. પછી નૂડલ્સ અને મીઠું નાખીને હલાવો. હવે મકાઈ અને બટાકાના રોલ્સની વચ્ચેના ભાગમાં નૂડલ્સનું સ્ટફિંગ કરો. દરેક રોલ્સમાં નૂડલ્સનું સ્ટફિંગ કરી દો. એક કડાઈમાં ધીમી આંચે તેલ ગરમ કરી રોલ્સને બદામી રંગના થાય ત્યાં સુધી તળો. સોસ કે લીલી ચટણી સાથે સર્વ કરી ગરમાગરમ કોર્ન પકોડાનો આનંદ માણો.

ફાઈડ રાઈસ

સામગ્રી:

1 1/2 કપ ચોખા
100 ગ્રામ ફણસી
100 ગ્રામ ગાજર
100 ગ્રામ કેપ્સિકમ
1 ઝૂડી લીલા કાંદા
1 ટેબ.સ્પૂન સોયા સોસ
1/2 ટી.સ્પૂન આજી નો મોટો
4 ટેબ.સ્પૂન તેલ
સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
1/4 ટી.સ્પૂન ચીલી સોસ

રીત:

-સૌ પ્રથમ એક વાસણમાં ચોખાને છુટા રાંધી લો. ફણસી, ગાજર અને કેપ્સિકમને ઝીણા સમાંરીલો.
-કાંદાના પાન પણ ઝીણા સમાંરીલો.

-હવે એક વાસણ માંતેલ મૂકી બધા શાક તથા લીલા કાંદા નાખી આજીનો મોટો નાખી ફાસ્ટ ગેસ પર ૩ થી ૪ મિનીટ સાંતળી લો.

-હવે તેમાં ભાત,સોયા સોસ,ચીલી સોસ તથા મીઠું નાખી બરાબર હલાવી લો.

-૨ મિનીટ ગેસ પર રાખી લીલા કાંદા થી સજાવી લો.

-ગરમ ગરમ જ સર્વ કરો

સ્ટફ્ડ ચીઝ મશરુમ

સામગ્રી

૧૦ મશરુમ

૫૦ ગ્રામ ચીઝ

૧ કપ કોર્નફ્લોર (થોડા પાણીમાં ઘોળી ખીરુ બનાવી લો)

૧ ટેબલ સ્પૂન લસણ પીસેલું (૧૦-૧૨ કળીઓ)

૨ ડુંગળી જીણી સમારેલી

૧ કપ બ્રેડનો ભુકો

૨ ટેબલ સ્પૂન માખણ

૧/૨ ટી સ્પૂન કાળામરી

મીઠું સ્વાદઅનુસાર

રીત

-મશરુમને વ્યવસ્થિત રીતે ઘોઈને ડંડો હટાવી વચ્ચેથી ખાલી કરી દો

-હવે કઢાઈમાં માખણ ગરમ કરવા મુકો અને જીણી સમારેલી ડુંગળી અને લસણની પેસ્ટ સાંતળો

-તેમાં બ્રેડનો ભુકો, મશરુમનાં અંદરનો માવો, કાળામરી અને મીઠું સ્વાદઅનુસાર ઉમેરીને સાંતળો

-ગેસ પરથી ઉતાર્યા બાદ અડધુ ચિઝ આ મિશ્રણમાં ઉમેરી દો

-આ મિશ્રણને મશરુમમાં ભરો

-કોર્નફ્લોરના ખીરમાં આ મશરુમને ડુબાડી તેને ડિપ ફાય કરો

-બાકી બચેલું ચિઝ તેના પર છીણીને ભભરાવો

-તૈયાર છે સ્ટફ્ડ ચિઝ મશરુમ ગરમ ગરમ ચટની સાથે સર્વ કરો.

સ્પાઈસી હક્કા નુડલ્સ

સામગ્રી:

2 કપ સાદી નુડલ્સ(બાફેલી અને નિતારેલી)

2 ટેબલસ્પૂન લસણ (ઝીણુ કાપેલુ)

3 લાલ સૂકા મરચા

1 નાની સમારેલી ડુંગળી

1 નાનુ કેપ્સિકમ(સ્લાઈસ કરેલું)

1/2 ટેબલસ્પૂન વિનેગર

1 1/2 ટેબલસ્પૂન તેલ

મીઠું સ્વાદ અનુસાર

રીત:

ડુંગળીને ચાર ભાગમા કાપી લો.

લાલ મરચાં અને લસણને વાટીને ઘટ્ટ પેસ્ટ બનાવી લો.

પેનમાં તેલ ગરમ કરો અને પેસ્ટ નાંખી ધીમી આંચ પર એક મીનિટ સુધી પાકવા દો.

હવે, ડુંગળી અને કેપ્સિકમ ઉમેરીને સુંવાળું થાય ત્યા સુધી રહેવા દો.

નુડલ્સ અને મીઠું (સ્વાદાનુસાર) પેનમાં ભેળવી બરાબર મિક્સ કરો.

વિનેગર ભેળવીને બરાબર મિક્સ કરો.

સ્પાઈસી હક્કા નુડલ્સ તૈયાર છે.

ચાઈનિઝ ભેળ

સામગ્રી:

100 ગ્રામ નુડલ્સ

1/2 કપ કોબીજ

1 કપ ગાજરનું છીણ,

1 કપ સમારેલાં કેપ્સિકમ

2 ટેબલસ્પૂન કોર્નફ્લોર

1 ટેબલસ્પૂન સોયા સોસ

1 ટેબલસ્પૂન વિનેગર

1 ટેબલસ્પૂન ચિલી સોસ

1 ટેબલસ્પૂન આજીનો મોટો

1 ટેબલસ્પૂન લસણની પેસ્ટ
1 ટેબલસ્પૂન આદું-મરચાંની પેસ્ટ
મીઠું અને મરીનો પાઉડર, સ્વાદાનુસાર

રીત:

- એક તપેલીમાં પાણી ગરમ કરો અને તેમાં અડધી ચમચી મીઠું અને એક ચમચી તેલ નાખીને નૂડલ્સ બાફો.
- બફાઈ જાય એટલે નૂડલ્સને ઠંડા પાણીમાં નાખી દો જેથી તે ચોંટી ન જાય. તેને બરાબર નિતારી લો.
- તેમાં એક ચમચી તેલ ભેળવો. કોર્નફ્લોરમાં રગદોળીને ડીપ ફાય કરો.
- લસણ અને આદુંને વાટી લો. બે ચમચી તેલ ગરમ કરી તેમાં આદું-લસણ સાંતળી એક મિનિટ પછી બધાં શાક ઉમેરીને તેને નરમ થવા દો.
- થોડી વાર પછી નૂડલ્સ સહિત બધી સામગ્રી ઉમેરીને મિક્સ કરો.
- ચિલી સોસ, વિનેગર અને લીલા મરચાં નાખીને સર્વ કરો.

મિઆમી બ્લેક બિન એન્ડ ગાર્લિક સાલ્સા

સામગ્રી:

1 પેકેટ બ્લેક બિન સૂપ વિથ સ્પાઈસ (બનાવીને રાખેલું)
6 લસણની કળી
3 મધ્યમ ટમેટા, સમારેલા
લીલા ઘાણા, સમારેલા
2 કેપ્સિકમ, સમારેલા
2 કપ ફ્રેશ પીકો ડે ગાલો સાલ્સા, મધ્યમ આંચ પર પકાવેલા
1 લીંબુ

રીત:

- બ્લેક બિન સૂપ તેના પેકેટના માર્ગદર્શન અનુસાર બનાવો.
- તેમાં માત્ર મસાલા બિન્સ વધે તેટલું ઘટ્ટ થવા દો.
- બાકીની સામગ્રીને સમારી લો અને તેને બિન્સ સાથે મિક્સ કરો.
- લીંબુનો રસ આ મિશ્રણ સાથે ભેળવો.
- ઠંડું કરીને સર્વ કરો.

મેક્સિકન બિન એન્ડ વેજિટેબલ ચીલી

સામગ્રી:

- 1 ડુંગળી, મધ્યમ કદની, ઝીણી સમારેલી
- 1 લીલુ કેપ્સિકમ, બીજ કાઢીને ટુકડામાં સમારેલુ
- 2 કળી લસણ, પીસેલુ
- 3 કપ રાજમાં (પીન્ટો બિન્સ)
- 1 કેન ટોમેટો વિથ ચીલી
- 1 કેન ટોમેટો પ્યૂરી
- 2 ટીસ્પૂન ચીલી પાવડર
- 1 ટીસ્પૂન જીરૂ
- 1 1/2 કપ મકાઈ, ફેશ અથવા ફ્રોઝન
- 1/4 ટીસ્પૂન મીઠું
- 1 1/2 કપ કાકડી, સમારેલી

રીત:

- એક નોન સ્ટીક પેનને મધ્યમ આંચ પર ગરમ કરો. તેમાં ડુંગળી, કેપ્સિકમ અને લસણ ઉમેરીને હળવુ બ્રાઉન થાય ત્યા સુધી સાંતળો.
- હવે તેમાં બિન્સ, ટોમેટો અને બાકીનો મસાલો ઉમેરો.
- તેને ઉકાળો અને આંચ ધીમી કરીને 10 મિનીટ ઢાંક્યા વગર ઉકળવા દો.
- હવે તેમાં કાકડી અને કોર્ન ઉમેરીને પાકવા દો. કાકડી બહુ નરમ ન થઈ જાય તેનુ ધ્યાન રાખો, લગભગ 7 મિનીટ સુધી પકાવો.

સ્પાઈસી મેક્સિકન ટોર્ટીલા ચીપ ડીપ

સામગ્રી:

- 1 કપ ક્રીમ ચીઝ (નરમ કરેલુ)
- 1 કપ સૌર ક્રીમ
- 3/4 ટીસ્પૂન જીરૂ
- 1/2 ટીસ્પૂન હોટ પેપર સોસ

- 1 ટમેટુ (સમારેલુ)
- 1 ડુંગળી (ઝીણી સમારેલી)
- 1 કપ લેટ્યુસ (છીણેલી)
- 2 કપ ચેડર ચીઝ (છીણેલુ)
- ટોર્ટીલા ચીપ્સ

રીત:

- કીમ ચીઝ, સૌર કીમ, જીરુ અને હોટ પેપર સોસને એક મિક્સિંગ બાઉલમાં મિક્સ કરો.
- બધી જ સામગ્રીને બરાબર મિક્સ કરવા માટે હલાવો.
- એક મધ્યમ કદની સર્વિંગ ડિશ પર આ મિશ્રણને કાઢો.
- આ મિશ્રણને ટમેટા. ડુંગળી. લેટ્યુસ અને ચેડર ચીઝથી ગાર્નિશ કરો અને ટોર્ટીલા સાથે સર્વ કરો.

મસાલા બિન્સ એન્ડ બેલ પેપર

સામગ્રી:

- 2 ટીસ્પૂન ઓલિવ ઓઈલ
- 1 મોટી ડુંગળી, સમારેલી
- એક મોટુ કેપ્સિકમ, સમારેલુ
- 1 ટીસ્પૂન સમારેલુ આદુ
- 2 ટીસ્પૂન લાલ મરચા પાવડર
- 500 ગ્રામ કાળા રાજમા, બાફેલા
- 1/2 ટીસ્પૂન વિનેગર
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર

રીત:

1. એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો અને ડુંગળીને સાંતળો.
2. તેમાં આદુ, લાલ મરચાનો પાવડર અને વિનેગર ઉમેરો. હવે તેમાં કેપ્સિકમ, મીઠું અને રાજમાં ઉમેરો.
3. આ મિશ્રણને 5થી 7 મિનીટ સુધી પકાવો.
4. લીલા ધાણા વડે સજાવીને સર્વ કરો.

સ્વાદિષ્ટ લેબેનિઝ ફલાફલ

સામગ્રી:

- 1 કપ સૂકા વાલ
- 1 કપ સૂકા કાબુલી ચણા
- 1 ટેબલસ્પૂન સોડા બાય કાર્બોનેટ
- લસણની 4 કળી (પીસેલી)
- 1 ટેબલસ્પૂન ધાણાનો પાવડર
- 1 ટેબલસ્પૂન જીરુ
- 1 ડુંગળી સમારેલી
- 1/2 કપ ઝીણા સમારેલા લીલા ધાણા
- 1/4 ટેબલસ્પૂન મિક્સ મસાલો
- મીઠું અને મરી
- તેલ, તળવા માટે

રીત:

- સોડા બાયકાર્બોનેટ ઉમેરીને વાલ અને ચણાને એક રાત પહેલાથી પાણીમાં પલાળીને રાખી દો.
- હવે તેને પાણીમાં બરાબર ધોઈ લો અને એ પાણીને ફેંકી દો.
- બધી જ સામગ્રીને ભેળવી દો અને પીસીને નરમ બનાવી લો.
- આ મિશ્રણને એક કલાક ફ્રિઝમાં રાખો.
- હવે, મિશ્રણને બહાર કાઢો અને તેના નાના ગોળા વાળી લો.
- ગોળાને તમારા હાથથી દબાવી દો અને પછી ગરમ તેલમાં ગોલ્ડન બ્રાઉન રંગના થાય ત્યા સુધી તળી લો.
- સલાડની સાથે ગરમ ગરમ સર્વ કરો.

ચીઝ વિથ ફેન્ય બ્રેડ

સામગ્રી:

- 8 સ્લાઈસ ફેન્ય બ્રેડ
- 3 ટમેટાં
- 8 સ્લાઈસ ચીઝ
- 50 ગ્રામ તુલસીના પત્તા

4 ટીસ્પૂન ઓલિવ ઓઈલ
મરી પાવડર,સ્વાદ અનુસાર

રીત:

- બ્રેડને ઓવનમાં રાખીને ગ્રિલ કરી લો.
- હવે તેના પર ટમેટાં અને ચીઝની સ્લાઈસ રાખો.
- તુલસીના પત્તાને ઝીણા સમારીને ઉપરથી નાંખો.
- તેના પર ઓલિવ ઓઈલ અને મરી પાવડર ભભરાવો.
- તૈયાર છે ચીઝ વિથ ફ્રેન્ચ બ્રેડ.

એપલ સેન્ડવિચ

સામગ્રી:

વ્હાઇટ બ્રેડ - ૪ સ્લાઇસ
બ્રાઉન બ્રેડ - ૪ સ્લાઇસ
સફરજન - ૧ નંગ
કાકડી - ૧ નંગ
સમારેલી કોબીજ - અડધી વાટકી
મેયોનીઝ - જરૂર પ્રમાણે
મીઠું - સ્વાદ મુજબ
મલાઇ - ૨ ચમચા,માખણ - જરૂર પ્રમાણે
મરીનો પાઉડર - પા ચમચી

રીત:

બ્રેડની સ્લાઇસને ગોળ આકારમાં કાપી લો. એક બાઉલમાં મેયોનીઝ, મલાઇ, સફરજન, કાકડી, કોબીજ, મીઠું અને મરીનો પાઉડર મિક્સ કરો. આ મિશ્રણને વ્હાઇટ બ્રેડની સ્લાઇસ પર લગાવો. તેના પર બ્રાઉન બ્રેડની સ્લાઇસ ગોઠવો. આ પ્રમાણે બાકીની સેન્ડવિચ તૈયાર કરો. દૂધપિકમાં ચેરી ભરાવી સેન્ડવિચમાં ભરાવો અને સર્વ કરો.

પિઝા માર્ગરિટા રેપ

સામગ્રી

પિઝા બ્રેડ - ૪,

પિઝા સોસ - ૧ કપ

ટામેટાંની સ્લાઇસ - ૧૬ નંગ

મોઝરેલા ચીઝ - ૪ જાડી સ્લાઇસ

તુલસીના પાન - ૨ ચમચી

ઓલિવ ઓઇલ - ૧ ચમચો

રીત

દરેક પિઝા બ્રેડને આડી બે ભાગમાં કાપો. એક સ્લાઇસ પર થોડો પિઝા સોસ લગાવો. તેના પર ટામેટાંની સ્લાઇસ ગોઠવી ફરી સોસ લગાવો અને પછી ચીઝની સ્લાઇસ ગોઠવો. તેના પર તુલસીનાં પાન ગોઠવી ઉપર બ્રેડની સ્લાઇસ મૂકો. ઉપર થોડું ઓલિવ ઓઇલ રેડી તેને બ્રાઉન રંગના થાય ત્યાં સુધી ગ્રિલ કરો. આ જ રીતે બધા પિઝા રેપ બનાવી તરત સર્વ કરો.

કોર્ન-એન્ડ-ચીઝ બોલ્સ

સામગ્રી:

- મેંદો 1/2 ટેબલસ્પૂન
- મકાઈના દાણા (બાફીને ચૂરો કરેલા): 3/4 કપ
- પ્રોસેસ્ડ ચીઝ (છીણેલું) 1 કપ
- બટેકુ (બાફીને છીણેલું) 1
- આદુ 1/2 ઈંચનો ટુકડો
- લીલા ધાણા (તાજા સમારેલા) 1 ટેબલસ્પૂન
- કાળા મરીનો પાવડર 1/2 ટેબલસ્પૂન
- શેકેલા જીરાનો પાવડર 1/2 ટેબલસ્પૂન
- કોર્ન ફ્લોર 1 ટેબલસ્પૂન
- સ્વાદ માટે મીઠું
- તેલ, ડીપ ફ્રાય કરવા માટે

રીત:

- એક મોટા વાડકામાં મેંદો, ચીઝ, બટાકુ, આદુ, ધાણા, કાળા મરીનો ભૂકો, જીરા પાવડર, કોર્ન ફ્લોર અને મીઠું મિક્સ કરો.
- પછી તેના લીંબુની સાઈઝના ગોળા વાળીને એક પછી એક ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી તળો.
- ટિસ્યૂ પેપર પર કાઢી લઈને લીલી ચટણી કે ટોમેટો સોસ સાથે સર્વ કરો.

ચીઝ બાસ્કેટ

સામગ્રી:

ચીઝ, 65 ગ્રામ

ડ્રાય હર્બ અથવા ઓરેગાનો, તુલસી-થાઈમ

ઓલિવ ઓઈલ, 1 ટીસ્પૂન

રીત:

- બધા જ ડ્રાય હર્બને ચીઝ સાથે મિક્સ કરી દો.
- એક પેનને મધ્યમ આંચ પર ગરમ કરો અને તેમાં 1 ટીસ્પૂન ઓઈલ ઉમેરો.
- હવે તેમાં ચીઝનું મિશ્રણ ઉમેરો અને પેન પર ઉકળવા દો. ચીઝમાં બબલ થવા દો.
- પેનની કિનારીએથી ચીઝને વારેવારે કાઢતા રહો જેથી તે ચોંટી ન જાય.
- પેનની મધ્યમાં રહેલું ચીઝ થોડી વારમાં બ્રાઉન થવા લાગશે.
- હવે પેનને ગેસ પરથી નીચે ઉતારી લો અને તેને આડું કરો જેથી વધારાનું ચીઝ બહાર વહી જશે અને બાકીનું ચીઝ કડક થઈ બનીને બહાર આવશે.
- આ કડક થઈને વાડકીની બહારની બાજુએ રાખીને વાડકીના આકાર સાથે ઢાળી દો અને પછી જેવું તે યોગ્ય આકારમાં સેટ થઈ જાય એટલે તરત તેને ઉઘાડી લો.
- હવે આ ચીઝ બાસ્કેટમાં તમારું ફેવરિટ સલાડ અથવા પાસ્તા ઉમેરો અને પીગળેલું ચીઝ પણ ઉમેરી શકો.
- તૈયાર છે ચમી ચીઝ બાસ્કેટ.

અમેરિકન કેરટ સલાડ

સામગ્રી:

2 ગાજર

1 જલેપેનો

2 લીલા મરચા

3 ટીસ્પૂન લીંબુનો રસ

1 ટીસ્પૂન રાયના દાણા

લીલા ધાણા

મરી પાવડર, એક ચપટી

મીઠું, સ્વાદ અનુસાર

1 ટીસ્પૂન તેલ

રીત:

ગાજરની છાલ ઉતારીને છીણી લો.

જેલેપેનો અને લીલા મરચાનો પીસી લો.

એર બાઉલમાં ગાજર, પીસેલા જેલેપેનો અને મરચા, મરી, મીઠું અને લીંબુનો રસ ઉમેરી બરાબર મિક્સ કરો.

એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં રાયના દાણા ફૂટવા દો. ત્યાર બાદ તેમાં ગાજરનું મિશ્રણ ઉમેરો.

લીલા ધાણા ઉમેરો.

ફ્રિઝમાં ઠંડુ થવા દો અને પછી સર્વ કરો.

ઈટાલિયન સ્પીનેચ સલાડ

સામગ્રી:

500 ગ્રામ પાલક

2/3 કપ બાફેલા ચણા

1/2 કપ મશરૂમ, સ્લાઈસ કરેલા

1/2 કપ બીટ સ્લાઈસ, નિતારીને પાણી કાઢેલું

225 ગ્રામ સ્કિમ મિલ્ક રિકોટા ચીઝ

1/2 કપ સનફલાવર સીડ્સ

1 લીંબુનો રસ

ઓલિવ ઓઈલ, 2 ટેબલસ્પૂન

રીત:

- પાલકને ધોઈને તેમાંથી પાણી નિતારી લો.

- પાલકની ભાજીને ઝીણી સમારી લો.
- બાફેલા ચણા, મશરૂમ, બીટ સ્લાઈસ અને ચીઝને પાલક સાથે મિક્સ કરો.
- સલાડને અલગ અલગ પ્લેટમાં અરેન્જ કરો.
- દરેક પ્લેટ પર સનફલાવર સીડ્સ ભભરાવો.
- એક નાના મિક્સિંગ બાઉલમાં લીંબુનો રસ અને ઓલિવ ઓઈલ મિક્સ કરો.
- દરેક સર્વિંગ પર આ મિક્સડ ઓઈલ અને લેમન જ્યૂસ છાંટો.
- ચીલ કરીને સર્વ કરો.

ઈટાલિયાનો સલાડ

સામગ્રી:

- 1 ટીકપ મેકરોની
- 1 ટમેટુ, બીજ કાઢીને ટુકડા કરેલું
- 1 કેપ્સિકસ, ટુકડા કરેલું
- 3 ડુંગળી, સમારેલી
- 2 ટેબલસ્પૂન તેલ
- ગાર્નિશ કરવા માટે
- 5થી 6 સ્ટ્રક્સ ઓલિવ, વચ્ચેથી કાપેલા

રીત:

- મેકરોનીને 1/2 ટીસ્પૂન મીઠું અને 1 ટેબલસ્પૂન તેલ સાથે બાફી લો.
- પાણી નિતારીને બરાબર ઘોઈને ઠંડી થવા દો.
- બાફીની સલાડની સામગ્રી ઉમેરીને મિક્સ કરો.
- ફિઝમાં મૂકી દો.
- ઠંડુ કરીને ઓલિવથી ગાર્નિશ કરીને સર્વ કરો.

મગનું સલાડ

સામગ્રી:

- 50 ગ્રામ ફણગાવેલા મગ
- 4 ટમેટા (સમારેલા)

3 લીલા મરચા (સમારેલા)

2 કાકડી (સમારેલી)

લસણનો એક ગાંઠો (સમારેલો)

1 રસવાળું લીંબુ

લીલા ધાણાની જૂડી(સમારેલા)

મીઠું સ્વાદ અનુસાર રીત:

1. ફણગાવેલા મગને માપસર બાફો. ધ્યાન રાખો કે મગ વધુ પડતા ન બફાઈ જાય.
2. એને નિતારીને બાઉલમાં કાઢી લો અને બાજુ પર રાખી દો.
3. તેમાં ટમેટા, લીલા મરચા, લસણ અને કાકડી ઉમેરો.
4. તેના પર લીંબુનો રસ ભેળવો.
5. મીઠું ઉમેરીને બરાબર મિક્સ કરો.

થાઈ પિનટ સૂપ

સામગ્રી:

1/3 કપ ઝીણી સમારેલી ડુંગળી

1/3 કપ ઝીણા સમારેલા લીલા ધાણા

2 ટેબલસ્પૂન લાલ કેપ્સિકમ ઝીણા સમારેલા

1 ટેબલસ્પૂન માખણ

3 ટેબલસ્પૂન ઘઉંનો લોટ

1 ટેબલસ્પૂન ઝીણુ સમારેલું લેમનગ્રાસ

1/4 ટીસ્પૂન લાલ મરચાનો પાવડર

1 કેન ચિકન બ્રોથ

1 કેન કોકોનટ અનસ્વિટન્ડ મિલ્ક

1/2 કપ ક્રિમી પિનટ બટર

1 ટેબલસ્પૂન સોયા સોસ

1/4 કપ ભૂકો કરેલી પિનટ

2થી 3 ટીસ્પૂન તાજી લીલી કોથમીર

4-5 લાલ કેપ્સિકમની સ્ટ્રાઈપ્સ

રીત:

- એક મધ્યમ સોસપેનમાં ડુંગળી, લીલા ધાણા, લાલ કેપ્સિકમ અને માખણને લગભગ 4 મિનીટ સુધી પકાવો. થોડી થોડી વારે હલાવતા રહો.
- હવે તેમાં ઘઉંનો લોટ, લેમનગ્રાસ અને લાલ મરચાનો પાવડર ઉમેરો. ચિકન બ્રોથ અને કોકોનટ મિલ્ક સાથે જ ઉમેરો. જ્યાં સુધી મિશ્રણ થોડું ઘટ્ટ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી તેને ઉકળવા દો. 1 મિનીટ સુધી બરાબર હલાવો.
- હવે તેમાં પિનટ બટર અને સોયાસોસ ઉમેરીને બરાબર હલાવો.
- બાઉલમાં સૂપ રેડીને તેને પિનટ, કોથમીર અને લાલ કેપ્સિકમની સ્ટ્રાઈપ્સ સાથે ગાર્નિશ કરીને સર્વ કરો.

ફેન્ય ઓનિયન સૂપ

સામગ્રી:

- 3/4 એલબી ડુંગળી
- 3 ઓઝ માર્ગરેન બટર
- ફેન્ય બ્રેડ, 4 સ્લાઈસ
- 1/4 એલબી ઈમ્બેન્ટલ ચીઝ
- 2 પિન્ડ્સ બીફ સ્ટોક
- 1 તમાલપત્ર
- સ્વાદ માટે મીઠું અને મરી
- 2 ટેબલસ્પૂન પરમેસન

રીત:

- ડુંગળીને ઘોઈને સ્લાઈસમા કાપી લો. માર્ગરેનને ધીમી આંચ પર ઓગાળી ડુંગળી ગોલ્ડન બ્રાઉન રંગની થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- હવે બીફ સ્ટોક, તમાલપત્ર અને બાકી મસાલો ઉમેરીને ઢાંકીને 30 મિનીટ સુધી પાકવા દો.
- ઈમ્બેન્ટલ ચીઝને છીણી લો અને પરમેસન સાથે મિક્સ કરી લો.
- બ્રેડને બન્ને બાજુએ ટોસ્ટ કરો.
- તમાલપત્રને બહાર કાઢીને સૂપને એક બાઉલમાં રેડો અને ટોસ્ટના ટુકડા નાંખો અને તેના પર ચીઝ ભભરાવો.
- હવે બાઉલને ઓવનમાં 400ડિગ્રી ફેરનહિટ પર 10 મિનીટ સુધી રાખો અથવા માઈક્રોવેવમાં 11/2 મિનીટ સુધી રાખો જેથી ચીઝ પીગળી જાય.

- ગરમ ગરમ સર્વ કરો.

મિક્સ વેજ સૂપ

સામગ્રી -

1 કપ મિક્સ શાકભાજીઓ,
1 મોટી ચમચી માખણ,
સ્વાદમુજબ મીઠું અને કાળા મરીનો પાવડર,
1 ટેબલ સ્પૂન ટામેટાનો સોસ,
1.2 ટી સ્પૂન આદુ, લસણ પેસ્ટ,
2 ટી સ્પૂન કોર્નફ્લોર,
ચપટી ખાંડ

રીત -

-કોર્નફ્લોરને 1/2 કપ ઠંડા પાણીમાં મિક્સ કરી લો.
-એક પેનમાં માખણને ગરમ કરો. જેમા આદુ, લસણનું પેસ્ટ નાખીને સેકો.
-હવે સમારેલી શાકભાજીઓ નાખીને વધુ આંચ પર ગેસ થોડીવાર સ્ટર-ફાઈ કરો.
-મીઠું, મરચુ અને 1 કપ પાણી નાખો.
-ઉભરો આવતા ટામેટા સોસ, ખાંડ અને કોર્નફ્લોરના મિશ્રણને નાખીને ઉકળવા દો.
-બસ ગરમા ગરમ સર્વ કરો.

મટર-કોરિએન્ડર સૂપ

સામગ્રી

લીલા વટાણા - ૧ કપ
સમારેલી કોથમીર - અડધો કપ
લીલાં મરચાં - ૨ નંગ
જીરું - ૧ ચમચી
માખણ - ૨ ચમચી
લીંબુનો રસ - ૧ ચમચો
મીઠું - સ્વાદ મુજબ
બારીક સમારેલું લસણ - ૨ કળી

ચીઝનું છીણ - ૧ ચમચો

રીત

-સૌથી પહેલાં કૂકરમાં લીલા વટાણા બાફી લો

-કોથમીર, સમારેલાં લીલાં મરચાં, લસણ, લીંબુનો રસ, મીઠું અને ત્રણ કપ પાણી ઉમેરો

-પછી ઠંડું થાય એટલે તેને કશ કરી ગાળી લો.

-એક પેનમાં માખણ ગરમ કરી તેમાં જીરું નાખો.

-તે આછા બદામી રંગનું થાય એટલે વટાણાનું કશ કરીને ગાળેલું મિશ્રણ તેમાં નાખી એક ઊભરો આવે ત્યાં સુધી ઉકાળો.

-લો તૈયાર છે મટર-કોરિએન્ડર સૂપ

-તમે ઇચ્છો તો ચીઝના છીણ અને બ્રેડના તળેલા ટુકડાથી સજાવી સર્વ કરો.

બીટનો સૂપ

સામગ્રી

બીટ - ૧ નંગ

સમારેલી દૂધી - ૧ વાટકી

ડુંગળી - ૧ નંગ

ટમેટું - ૧ નંગ

મીઠું - સ્વાદ મુજબ

મરી - ૪-૫ નંગ

ખાંડ - ૧ ચમચી

ક્રીમ - સજાવટ માટે

માખણ - જરૂર મુજબ

રીત

-બધાં શાકને સારી રીતે ધોઈ સમારી લો.

-તેને કૂકરમાં ૪-૫ કપ પાણી રેડી બે સીટી થાય ત્યાં સુધી બાફો.

-ત્યાર બાદ ઠંડા થાય એટલે કશ કરીને ગાળી લો.

-એક તપેલીમાં માખણ ગરમ કરો.

-તેમાં આ ગાળેલું મિશ્રણ, એક કપ પાણી, મીઠું, મરીનો પાઉડર, ખાંડ નાખી ઊભરો આવે ત્યાં સુધી ઉકાળો.

-ત્યાર બાદ સૂપ બાઉલમાં કાઢી ઉપર સમારેલી કોથમીરથી સજાવટ કરી સર્વ કરો.

કોરિયન હોટ સ્પાઈસી સૂપ

સામગ્રી:

- 1 ટેબલસ્પૂન સીંગતેલ
- 1 મોટી ડુંગળી (સમારેલી)
- લસણ, 2 કળી (પીસેલી)
- 1 સ્ટોક સેલેરી (ઝીણી સમારેલી)
- 1/4 પાઉન્ડ ચરબીમુક્ત ગ્રાઉન્ડ બીફ
- 1 કોબીજ સમારેલી
- આદુ (પીસેલુ)
- 4 કપ રીચ બીફ સ્ટોક
- 3 ટેબલસ્પૂન તાજા વટાણા
- 1 સ્કેલિઅન, 1/2 ઈંચના ટુકડામાં સમારેલી
- 1/2 ટેબલસ્પૂન તલ
- 1 મુક્રિ રાઈસ સ્ટીક્સ
- તલનું તેલ
- લીલા ધાણા સમારેલા
- 1 ફીણેલું ઈંડુ

રીત:

-એક ઉંડા પેનમાં તેલ ગરમ કરો.

-જ્યારે તેલ એકદમ ગરમ થઈ જાય ત્યારે તેમાં ડુંગળી, લસણ, સેલેરી, ગ્રાઉન્ડ બીફના ટુકડા કરીને ઉમેરો.

-5 મિનીટ સુધી ઉકળવા દો. ત્યાર બાદ કોબી અને આદુ ઉમેરીને હલાવો.

-હવે આંચને મધ્યમ કરીને તેમાં બીફ સ્ટોક ઉમેરો. તેના બરાબર ઉકળવા દો

-તેમાં વટાણા, સ્કેલિઅન અને તલ નાંખો.

-રાઈસ સ્ટીક નાંખીને તે ચઢી જાય ત્યા સુધી તેને ઉકળવા દો.

-તેમાં તલનું તેલ અને લીલા ધાણા ઉમેરીને હલાવો.

-અંતમાં ફીણેલું ઈંડુ નાંખીને બરાબર હલાવી લો

-જેથી બધુ મિક્સ થઈ જાય. સૂપ તૈયાર છે, ગરમ ગરમ સર્વ કરો.

થાઈ કોકોનટ વેજીટેબલ સૂપ

સામગ્રી:

- સમારેલી કોબી, 1 કપ
- સમારેલુ ગાજર, 1 કપ
- ફલાવર સ્લાઈલ કરેલુ, 1 કપ
- 2 કપ નાળિયેરનુ દૂધ
- 4 ટેબલસ્પૂન સ્ટ્રો મશરૂમ, ચાર ભાગમાં સમારેલું
- 4 ટેબલસ્પૂન આદુ, છીણેલું
- 2 ટીસ્પૂન લેમન ગ્રાસ, સમારેલું
- 4 ફેશ લાલ મરચા, ઝીણા સમારેલા
- 2 ટેબલસ્પૂન ફિશ સોસ
- 4 ટેબલસ્પૂન લીંબુનો રસ
- 1 ટીસ્પૂન ચીલી ઓઈલ
- 1 ટેબલસ્પૂન લીલા ધાણા
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર

રીત:

- એક પોટને ગરમ કરો અને તેમાં નાળિયેરનુ દૂધ રેડો.
- હવે તેમાં ચીલી ઓઈલ અને લીલા ધાણા સિવાયનો બધો જ મસાલો મિક્સ કરો.
- હવે તેને મધ્યમ આંચ પર ઉકળવા દો જેથી શાકભાજી ચઢી જાય.
- લીલા ધાણા અને ચીલી ઓઈલથી ટોપ કરીને સર્વ કરો.

કેબેજ સૂપ

સામગ્રી:

- લીલી ડુંગળી, 6 મોટી
- 2 ગ્રીન કેપ્સિકમ
- ટોમેટો પ્યૂરી, 1 અથવા 2 કેન3 ગાજર
- મશરૂમ, 1 કન્ટેઈનર

લીલા ધાણા, 1 જૂડી

કોબી, અડધી

મીઠું, મરી, લસણ વગેરે સ્વાદ અનુસાર

રીત:

- ડુંગળીને સ્લાઈસમાં સમારી લો. હવે તેને એક પેનમાં થોડા જ તેલ સાથે સાંતળો.
- કેપ્સિકમને ઘોઈને સમારી લો અને તેને પણ ડુંગળી સાથે ભેળવી દો.
- કોબીના બહારના બાજુના પાંદડા કાઢી લો અને તેને સમારીને પેનમાં મિક્સ કરો.
- ગાજરને ઘોઈને તેના પણ ટુકડા કરો અને તેને પણ બાકી શાકભાજી સાથે મિક્સ કરો.
- મશરૂમને સ્લાઈસમાં સમારી લો અને મિક્સ કરો.
- હવે પેનમાં પાણી ઉમેરીને લગભગ 2 કલાક સુધી ઢાંકીને ધીમી આંચ પર ઉકળવા દો.
- ગરમ ગરમ કેબેજ સૂપ પર મરી અને મીઠું ભભરાવીને સર્વ કરો.

પાલકનો સૂપ

સામગ્રી

પાલક - ૩૫૦ ગ્રામ

ડુંગળી - ૨ નંગ

મીઠું, મરી - પ્રમાણસર

ખાંડ - ૨ ચમચી

વ્હાઈટ સોસ - ૨ ચમચા

છીણેલું ચીઝ - ૨ ચમચી

ધી - ૧ ચમચી

ગાજર - ૨ નંગ

ફણસી - ૭ નંગ

વટાણા - ૫૦ ગ્રામ

રીત

- પાલકને અને ડુંગળીને ઝીણાં સમારી લો.
- ગાજર અને ફણસીના નાના ટુકડા કરો. વટાણા, ગાજર અને ફણસીને બાફી લો.
- એક કડાઈમાં ધી ગરમ કરી ડુંગળી સાંતળો. પછી તેમાં પાલક ઉમેરીને બરાબર ચડવા દો.
- ત્યાર બાદ આ બાફેલા શાકભાજીને કશ કરી લો.

- તેને ગાળીને ફરીથી ગરમ કરવા મૂકો. તેમાં ખાંડ, મીઠું અને મરી ઉમેરો અને ખદખદવા દો.
- બરોબર ઉકળી જાય પછી વ્હાઇટ સોસ નાખો અને આંચ પરથી ઉતારી લો.
- સર્વ કરતી વખતે ઉપર ચીઝથી ગાર્નિશિંગ કરો.

કેરોટ એન્ડ કોરિએન્ડર સૂપ

સામગ્રી:

- 5-6 મોટા ગાજર
- 1 કપ સમારેલા ધાણા
- 1 નાની ડુંગળી
- 1 કળી લસણ
- 1/4 કપ શાકભાજી
- તેલ, 1/2 ટેબલસ્પૂન
- મીઠું, સ્વાદ અનુસાર
- મરી પાવડર, 1 ચપટી
- ફણસી, 4 ફળી

રીત:

- ગાજરની છાલ ઉતારીને તેના નાના નાના ટુકડા કરી લો.
- એક મોટા વાસણમાં તેલ ગરમ કરો. તેમાં ડુંગળી, લસણ અને ગાજર પકાવો. તેને થોડા નરમ થવા દો.
- હવે બાકીના શાકભાજી અને લીલા ધાણા ઉમેરો.
- 20 મિનીટ સુધી પાકવા દો.
- જ્યારે બધા શાકભાજી અને ગાજર પાકી જાય ત્યારે તેને બ્લેન્ડર વડે સ્મૂથ બ્લેન્ડ કરી લો. થોડું ઘટ્ટ થવા દો.
- તેમાં થોડું મીઠું અને મરી પાવડર ઉમેરો.
- ફ્રેન્ચ બ્રેડ સાથે સર્વ કરો.

ટમેટાં-કોથમીર શોરબા

સામગ્રી

- 50 ગ્રામ લાલ મરચું
- 50 ગ્રામ લીલું મરચું

50 ગ્રામ બટાકા,
1 કિલો ટમેટાં
100 ગ્રામ ગાજર
20 ગ્રામ કુદીનો
30 ગ્રામ કોથમીર
60 ગ્રામ ઝીણી સમારેલી ડુંગળી
10 ગ્રામ લસણ અને આદું
2 ટેબલ સ્પૂન લાલ મરચું
1 ટેબલ સ્પૂન જીરું
1 ટેબલ સ્પૂન તેલ
1/ 2 ટેબલ સ્પૂનમરી પાઉડર
2 ટેબલ સ્પૂન ગરમ મસાલો
1 ટેબલ સ્પૂન શેકેલા જીરાંનો પાઉડર
5 ટેબલ સ્પૂન લીંબુનો રસ
1 વાટકી ક્રીમ
2 લિટર પાણી
મીઠું સ્વાદઅનુસાર

રીત

-બટાકાને છોલીને સમારી લો.

-ટમેટાં, ગાજર, લાલ અને લીલા મરચાં, કુદીના, કોથમીર, ડુંગળી, લસણ, આદું અને લીલા મરચાને સાફ કરીને સમારી લો.

-થોડીક કોથમીર ગાર્નિશિંગ માટે અલગ રાખી લો.

-એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં જીરુંનો વધાર કરો. તેમાં લસણ નાખીને હલાવો.

-હવે તેમાં ડુંગળી અને લાલ મરચું નાખીને સાંતળો. ત્યાર બાદ ક્રીમ ભેળવીને બીજી બધી સામગ્રી ભેળવી દો.

-થોડું ઉકળે પછી તેમાં પાણી ઉમેરીને શાકભાજી બફાવા દો. મિશ્રણને ઠંડુ થવા દો. હવે તેને મિક્સરમાં ક્ષ કરીને સૂપને ગાળી લો.

-સૂપને ધીમી આંચ પર ગરમ કરવા મૂકો અને બરોબર ઉકળવા દો અને તેમાં ક્રીમ ભેળવો.

-સૂપ તૈયાર થઈ જાય એટલે બાઉલમાં કાઢીને તેના ઉપર કોથમીરનું ગાર્નિશિંગ કરીને તેનો સ્વાદ માણો.

સ્પાઈસી 'ઓટ્સ'

ખાઈને વજન ઘટાડો:

સામગ્રી:

50 ગ્રામ કાચા ઓટ્સ

2-3 કપ પાણી

1 ડુંગળી

1 ટામેટા

50 ગ્રામ ફુલગોબી

50 ગ્રામ લીલા વટાણા

1 લીંબૂ

1 ટી સ્પૂન લાલ મરચા પાવડર

1/2 ટી સ્પૂન હળદર પાવડર

મીઠું સ્વાદઅનુસાર

રીત:

-ઝીણા સમારેલા ડુંગળી ટામેટાને એક પેનમાં થોડી વખત સાંતળો

-તેમાં વટાણા, ફુલ ગોબી અને ગાજર ઉમેરો 5 મીનિટ સુધી તેને સાંતળો

-હવે તેમાં ઓટ્સ ઉમેરો પાણી નાંખી ખિચડીને જેમ પકવા દો

-તેમાં લીંબૂન રસ ઉમેરી ખાવો

-ડાયેટિંગ માટે ઉત્તમ છે આ ડિશ

કોકો કેક

સામગ્રી

80 ગ્રામ મેંદો,

130 ગ્રામ કંડેસ્ડ મિલ્ક,

80 મિલી દૂધ,

60 ગ્રામ બટર,

1 ટી સ્પૂન બેકિન પાવડર,
1 ટી સ્પૂન વેનીલા એસેસ,
1/4 ટી સ્પૂન બેકિંગ સોડા,
1 ટી સ્પૂન કોકો પાવડર,
2 ટી સ્પૂન બ્રાઉન શુગર,
2 ટી સ્પૂન કાળો રંગ,
2 ટી સ્પૂન ચોકો ચિપ્સ,
30 ગ્રામ ચોકલેટ.

રીત -

- ક્રીમ, બટર અને કસ્ટર્ડ મિલ્કમાં મિક્સ કરી સારી રીતે ફેટો.
- પછી દૂધ નાખીને સારી રીતે ફેટી લો.
- મેંદો, બેકિંગ પાવડર, સોડા અને એસેસ કાળો રંગ નાખીને ફરી ફેટી લો.
- ટીનના વાસણમાં ચિકાશ લાગાવો અને તળિયે સાધારણ મેદો ભભરાવી દો.
- મિશ્રણને સારી રીતે વાસણમાં ભરો અને 180 ડિગ્રી સે. પર 25 મિનિટ સુધી બેક કરો.
- ઠંડુ કરીને ચોકલેટ સોસ અને ચોકો ચિપ્સથી સજાવો.

મિન્ટ ચોકલેટ

સામગ્રી:

1/4 કપ ચોકલેટ પાઉડર અથવા ચોકલેટ સિરપ
1 કપ ઠંડું દૂધ
1/2 ટીસ્પૂન મિન્ટ સિરપ
1/2 સ્કૂપ આઇસક્રીમ
4-5 કુદીનાના પાન

રીત:

- ચોકલેટ પાઉડર અને દૂધને વ્યવસ્થિત રીતે ભેળવો.
- હવે આઇસક્રીમ અને મિન્ટ સિરપને તૈયાર દુધના મિશ્રણની સાથે ગ્રાઇન્ડ કરો.
- હવે તૈયાર મિન્ટ ચોકલેટના મિશ્રણને કુદીનાના પાનથી સજાવીને ઠંડકનો અનુભવ કરો.

ફૂટ કેક

સામગ્રી

100 ગ્રામ મેંદો

100 ગ્રામ બુરુ ખાંડ

100 ગ્રામ માખણ

3 ઈંડા

1 ટી સ્પૂન બેકિંગ પાવડર

4 ટેબલ સ્પૂન પલાળેલી કિશમિશ

ફુડ્સ એપલ, ચેરી, સ્ટ્રોબેરી, કીવી

1 ટી સ્પૂન વેનીલા એસેન્સ

આઈસિંગ માટે

100 ગ્રામ આઈસિંગ સુગર

50 ગ્રામ માખણ

રીત

-મેંદો અને બેકિંગ પાવડર ચારણીમાં ચાળી લો

-માખણ અને બુરુ ખાંડ જ્યાં સુધી એકદમ હળવું ન થઈ જાય ત્યાં સુધી વ્યવસ્થિત ફેટો

-તેમાં એક એક કરીને બધા જ અંડાનો ગર મેળવા જાઓ અને ફેટતાં જાઓ.

-ધીરે ધીરે મેંદો મેળવો

-કેક પેનમાં માખણની ચિકાશ લગાવો તેમજ તેમાં 2/3 ભાગમાં આ મિક્ચર ભરો.

-ઓવનમાં ગોલ્ડન થાય ત્યાં સુધી બેક કરો.

-બહાર કાઢી ઠંડી થવા દો અને બાદમાં તેને આઈસિંગ શુગરથી ગાર્નિશ કરો.

-આઈસિંગ શુગર અને માખણને નરમ થાય ત્યાં સુધી ફેટ કરો.

-કેક પર શુગર અને માખણું લેયર લગાવો.

-તેના પર તાજા ફુડ્સથી ગાર્નિશીંગ કરો.

સ્નોબોલ કુકીસ

સામગ્રી:

1 કપ માખણ

1/2 કપ બૂરુ ખાંડ

1 ટીસ્પૂન વેનીલા

2- 1/2 કપ મેંદો

1/4 ટીસ્પૂન મીંઠુ

3/4 કપ અખરોટ, સમારેલા

રીત:

- ઓવનને 350 ડીગ્રી ફેરનહીટ પર પહેલેથી ગરમ કરો.
- હવે એક બાઉલમાં માખણ અને મેંદો બરાબર ફીણી લો અને ત્યાર બાદ તેમાં ખાંડ મિક્સ કરો.
- વેનિલા, મીંઠુ અને અખરોટ મિક્સ કરીને ફરીથી હલાવો.
- આ મિશ્રણમાંથી નાના નાના ગોળા વાળી લો.

ચોકલેટ બ્રાઉની

સામગ્રી-

200 ગ્રામ કપ ડાર્ક ચોકલેટ

2/3 કપ દૂધ

3/4 કપ મેંદો

1/2 કપ સમારેલી અખરોટ

1 ટી સ્પૂન વેનિલા એસન્સ

1 ટેબલ સ્પૂન માખણ

ચોકલેટ સોસ

રીત-

- સૌતી પહેલાં ધીમા ગેસ પર ચોકલેટ અને માખણને 2 ટી સ્પૂન પાણી સાથે મેળવીને બરાબર ઓગાળી લો
- ધ્યાન રાખો કે ચોકલેટ બરાબર ઓગાળી જાય બાદમાં તેને ગેસ પરથી ઉતારી તેમ દૂધ ઉમેરી બરાબર મિક્સ કરી લો.
- આ મિશ્રણને સમાન્ય તાપમાન પર ઠંડુ કરો
- તેમાં અખરોટ અને વેનિલા એસન્સ ઉમેરી દો
- માખણની ચિકાશ લાગવી મફિનના સાંચામાં મિશ્રણ રેડો
- તેને 180 ડિગ્રી તાપમાન પર પહેલેથી ગરમ ઓવનમાં 20થી 25 મિનિટ સુધી બેક કરો.
- કેકને ઠંડી કરી મફિનમાંથી બહાર કાઢી લો. અને ગરમ ગરમ બ્રાઉની ઉપર ચોકલેટ સોસ રેડી સર્વ કરો.

ટેસ્ટી ચોકો હાર્ટ

સામગ્રી:

- 1 ટેબલસ્પૂન બિસ્કિટકોકો પાવડર,
- 2 ટેબલ સ્પૂન ચોકલેટ પાવડર,
- 4 ટેબલસ્પૂન ખાંડ,
- 1 1/2 કપ દૂધ,

રીત:

- બિસ્કિટને મિક્સીમાં પીસી લો.
- કોકો પાવડર અને ચોકલેટ પાવડરને ચાળણીની મદદથી ચાળી લો.
- હવે બિસ્કિટનો ભૂકો અને કોક-ચોકલેટનો પાવડર મિક્સ કરી લો.
- તેમાં ખાંડ અને દૂધ ઉમેરો. ખાંડ ઓગળે નહીં ત્યા સુધી તેને હલાવો.
- હવે ગ્રીઝ કરેલા એક કંટેનરમાં મિશ્રણને કાઢી લો.
- તેને 20 મિનીટ સુધી વરાળમાં પકાવો.
- ઠંડુ પડે પછી તેને મનગમતા આકારમાં કાપીને કિમથી સજાવીને સર્વ કરો.

નટ ચોકલેટ

સામગ્રી

- ડાર્ક ચોકલેટ - ૧૦૦ ગ્રામ
- કીમ - અઢી ચમચા
- બૂટ્ટું ખાંડ - દોઢ ચમચો
- કાજુના ટુકડા - પોણો કપ
- બદામની ચીરી - પોણો કપ
- પિસ્તાની ચીરી - પોણો કપ

રીત

સૂકા મેવાને સમારીને શેકી લો. એક નોનસ્ટિક પેનમાં કીમ, બૂટ્ટું ખાંડ અને ડાર્ક ચોકલેટને છીણીને મિક્સ કરો. ધીમી આંચે સતત હલાવી એકરસ થવા દો. ચોકલેટ બરાબર ઓગળી જાય, ત્યારે તેમાં સૂકો મેવો મિક્સ કરો. આંચ બંધ કરી આ મિશ્રણને થોડી વાર ઠંડું થવા દો. હવે હથેળીને ધી કે

માખણવાળી કરી આ મિશ્રણમાંથી થોડું મિશ્રણ હથેળીમાં લઈ મનગમતો આકાર આપો. એક પ્લેટમાં ગોઠવી ફ્રિજમાં સેટ થવા મૂકો.

ડે-નાઇટ ચોકલેટ

સામગ્રી

વ્હાઇટ ચોકલેટ માટે

મિલ્ક પાઉડર - ૧૦૦ ગ્રામ

નાળિયેરનું છીણ - ૫૦ ગ્રામ

બૂટ્ટું ખાંડ - સવા કપ

પાણી - પોણો કપ

ક્રીમ - પોણો કપ

ડાર્ક ચોકલેટ માટે

ડાર્ક ચોકલેટનું છીણ - ૫૦ ગ્રામ

કોકો પાઉડર - ૨ ચમચી

કોફી - અડધી ચમચી

બૂટ્ટું ખાંડ - દોઢ કપ

પાણી - પોણો કપ

ક્રીમ - અડધો કપ

માખણ - ૧ ચમચી

રીત

વ્હાઇટ(ડે) ચોકલેટ માટે પેનમાં બૂટ્ટું ખાંડ અને પાણીને ધીમી આંચે ગરમ કરો. એક ઊભરો આવે એટલે તેમાં ક્રીમ, મિલ્ક પાઉડર અને નાળિયેરનું છીણ નાખી સતત હલાવો. મિશ્રણ ચોટે નહીં ત્યાં સુધી રાખી આંચ બંધ કરી દો. નાઇટ(ડાર્ક) ચોકલેટ પણ આ રીતે તૈયાર કરો. હથેળી ધીવાળી કરી બે ચમચા ડાર્ક ચોકલેટનું મિશ્રણ લઈ ગોળો વાળો. તેને વચ્ચેથી સહેજ દબાવી તેમાં વ્હાઇટ ચોકલેટનું મિશ્રણ ભરો. ડે-નાઇટ ચોકલેટ તૈયાર છે.

બનોફી પાઈ

સામગ્રી:

તૈયાર કેકર પાઈ કસ્ટ અથવા પચી શકે એવો બિસ્કિટ કસ્ટ

૩ કેળા

૧ કેન ગળ્યુ કંડેન્સ મિલ્ક

હોટ ચોકલેટ પાવડર અથવા કોકોઆ, જસ્ટિંગ માટે

૩૦૦ મિલી કીમ

રીત:

કંડેન્સ મિલ્કના કેનને એક વાસણમાં પાણી ભરીને અઢીથી બે કલાક સુધી ઉકળવા દો.

ધ્યાન રાખો કે પેનમાંથી પાણી ન સૂકાય. જો જરૂર જણાય તો પાણી ઉમેરતા રહો. એ બાદ કેનને બહાર કાઢીને થોડી મિનીટ સુધી એમ જ રહેવા દો. હવે કેનને ખોલો. કંડેન્સ મિલ્ક તમને કિમી બ્રાઉન કેરમેલ જેવું લાગશે.

કેરમેલને સરખી રીતે હલાવો જેથી ગઠ્ઠા હોય તો ભાંગી જાય. તમારી પાઈ કસ્ટ ઉપર આ કેરમેલ રેડો અને ફિઝમાં ઠંડુ થવા માટે મૂકી દો.

ડાયેટ રેસીપી

ડાયેટ ઉપમા

સામગ્રી:

૨૫૦ ગ્રામ રવો

૨ ગાજર

૧ કપ વાલ અથવા ફણગાવેલા કઠોળ

૧\૨ lime

૧\૨ લીંબુ

૧\૨ ટેબલસ્પૂન ઓલિવ ઓઈલ

૧ લીલુ મરચું

૧ ટમેટું

લીમડાના પાન

લસણની ૨ કળી

૪ કપ પાણી

લીલા ધાણાના પાન, ગાર્નિશ કરવા

મીઠું, સ્વાદ અનુસાર

રીત:

- એક પેનમાં ઓલિવ ઓઈલ ગરમ કરો. ધ્યાન રાખો તે વધુ પડતું ગરમ ન થઈ જાય.
- તેમાં લીમડાનાં પાન, લસણ અને લીલા મરચાં સમારીને નાંખો.
- લસણ લાઈટ બ્રાઉન રંગનું થઈ જાય એટલેમાં તેમાં પાણી ઉમેરો.
- પાણી ઉકળવા લાગે ત્યારે તેમાં રવો ઉમેરો.
- જ્યારે રવો ઘટ્ટ થવા લાગે ત્યારે તેમાં ગાજર, વાલ અથવા ફણગાવેલા કહોળ અને ટમેટું ઉમેરો
- ધીમી આંચ પર પકાવો અને તેમાં મીઠું ઉમેરો.
- ઉપમા તૈયાર થઈ જાય એટલે લીલા ધાણા ગાર્નિશ કરો.
- સર્વ કરતા પહેલા લીંબુનો રસ ઉમેરો.

લો કાર્બ હોટ ફ્લેક્સ સિરિયલ

સામગ્રી:

- 1/4 કપ ફ્લેક્સ મિલ
- 1/4 કપ લાઈટ ક્રિમ
- 1/3 કપ પાણી
- 1 પેકેટ સ્પ્લેન્ડા
- તજ

રીત:

- બધી સામગ્રીને મિક્સ કરો.
- 2 મિનીટ સુધી માઈક્રોવેવમાં ગરમ કરો.
- તૈયાર છે હોટ ફ્લેક્સ સિરિયલ

લો કાર્બ ગાર્લિક મેસ્ડ ટર્નિપ્સ

સામગ્રી:

- 3 કપ ડાઈસ્ડ ટર્નિપ્સ
- 2 કળી લસણ, પીસેલું
- 1/4 કપ હેવી ક્રિમ
- 3 ટેબલસ્પૂન પીગળેલું માખણ
- મીઠું અને મરી, સ્વાદ અનુસાર

રીત:

- ટર્નિપ્સ ક્યુબ અને લસણને પાણી સાથે 15 મિનીટ સુધી નરમ થાય ત્યા સુધી બાફી લો.
- તેમાંથી પાણી નિતારી લો. ટર્નિપ્સને મેસ કરી લો (ફૂડ પ્રોસેસરની મદદ લો), કિમ, માખણ, મીઠું અને મરી પાવડર ઉમેરીને મિક્સ કરો.

લો કેલરી બનાના ડિલાઈટ

સામગ્રી:

- 2 કેળા, સ્લાઈસ કરેલા
- 2 ટીસ્પૂન ઓરેન્જ પલ્પ
- 1/2 કપ ઓરેન્જ જ્યૂસ
- 1/4 કપ સુલ્તાના
- 1 ઈંડાની સફેદી
- 2 ટીસ્પૂન કેસ્ટર સુગર

રીત:

- કેળા, ઓરેન્જ પલ્પ અને સુલ્તાનાને મિક્સ કરીને ઓવનપૂફ ડિશમાં કાઢો.
- ઈંડાની સફેદીને ફીણી લો અને આ દરમિયાન તેમાં સુગર ઉમેરતા રહો.
- જ્યા સુધી ખાંડ ઓગળે નહીં ત્યા સુધી હલાવતા રહો.
- તૈયાર થયેલી મેરિંગને કેળાના મિશ્રણ પર પાથરો અને તેને 10 મિનીટ સુધી બેક કરો.

ડાયેટ સ્પેશિયલ રાઈસ ક્રસ્ટ પીઝા

સામગ્રી:

- 3 કપ બ્રાઉન રાઈસ, તેની થોડી હળદર નાંખીને બાફી લેવા
- 1 ઈંડું
- 2 ટેબલસ્પૂન તાજી સમારેલી તુલસી
- 1 1/2 તાજા થાઈમના પાન, સમારેલા
- 1 ટેબલસ્પૂન ઓલિવ ઓઈલ
- 1 મધ્યમ કદની ડુંગળી
- 1 મધ્યમ કદનું લીલું કેપ્સિકમ, સમારેલું
- લસણ, 2 કળી, પીસેલું

3 કપ સમારેલા પ્લમ ટોમેટો

મીઠું સ્વાદ અનુસાર

મરી પાવડર

3/4 કપ મોઝેરેલા ચીઝ, છીણેલું

1 ટેબલસ્પૂન રોમાનો ચીઝ, છીણેલું

રીત:

ઓવનને 400 ડિગ્રી પર પહેલેથી ગરમ કરી લો અને એક 11 ઈંચના પીઝા પેનને તેલથી ગ્રીસ કરીને રાખી દો.

બાફેલા રાઈસમાં ઈંડુ, અડધી તુલસી અને 1/2 થાઈમ ઉમેરો. તેના પર મીઠું અને મરી ભભરાવો. હવે આ રાઈસને ગ્રીસ કરેલી પીઝા પેનમાં પાથરો. આ પેનને પ્લાસ્ટિક વડે ઢાંકી દો અને આંગળીઓથી થપથપાવીને તેને 1/2 જાડા થરના ગોળ આકારમાં ફેરવી દો અને ધ્યાન રાખો કે તેના કિનારા આગળથી રાઈસ બહાર ન નીકળે. હવે આ પ્લાસ્ટિકને હટાવી દો.

ચીઝ વગરના ડાવેટ પીઝા

સામગ્રી:

1 ડુંગળી, સમારીને સાંતળેલી

1 કપ ટોમેટો પ્યૂરી

1 ટીસ્પૂન ડ્રાય થાઈમ

1 ટીસ્પૂન ઝીણી સમારેલી તુલસી

1 ટીસ્પૂન ઝીણા સમારેલા લીલા ધાણા

1 ટીસ્પૂન ડ્રાય ઓરેગાનો

1 ટીસ્પૂન પીસેલું લસણ

1 ટીસ્પૂન કાળા મરી

1/2 ટીસ્પૂન મીઠું

1 ટીસ્પૂન ખાં

1 પીઝા બ્રેડ

1 એગપ્લાન્ટ, ઓવન રોસ્ટેડ

1 ઝુચીની, 1/4 ઈંચની સ્લાઈસ

1 ચેલો સ્વોશ, 1/4 ઈંચની સ્લાઈસ

2 પ્લમ ટોમેટો. 1/4ઈંચની સ્લાઈસ

1 ટીસ્પૂન, લીલી તુલસી સમારેલી

રીત:

- ઓવનને 450ડીગ્રી પર ગરમ કરી લો.

- એક મોટા બાઉલમાં ડુંગળી, ટોમેટો ખ્યૂરી, થાઈમ, તુલસી, લીલા ધાણા, ઓરેગાનો, લસણ, મરી, મીઠું અને ખાંડ મિક્સ કરીને હલાવો.

- આ મિશ્રણને પીઝા બ્રેડ પર પાથરી દો.

- રોસ્ટેડ એગપ્લાન્ટને પીઝા પર પાથરો.

- હવે, ઝુચીની, ચેલો સ્વોશ, પ્લમ ટોમેટો અને લીલી તુલસીને એગપ્લાન્ટ પર પાથરો.

- હવે પીઝાને 20થી 25 મિનીટ સુધી બેક કરો અથવા એનો બેસ ગોલ્ડન બ્રાઉન રંગનો થાય ત્યા સુધી બેક કરો.

- તમારો લો કેલરી પીઝા તૈયાર છે.

લો કેલરી પનીર મખની

સામગ્રી

પનીર - ૨૦૦ ગ્રામ

તેલ - ૪ ચમચી

એલચી - ૪ નંગ

લવિંગ - ૬ નંગ

તજ - ૨ નંગ

લસણની પેસ્ટ - ૭-૮ કળી

સમારેલાં આદું - દોઢ ઈંચનો ટુકડો

સમારેલાં લીલા મરચાં - ૨ નંગ

તાજા ટામેટાંની ખ્યોરી - ૩ કપ

મીઠું - સ્વાદ મુજબ

સમારેલી કોથમીર - ૩ ચમચા

ગરમ મસાલો - ૧ ચમચી

કસૂરી મેથી - ૧ ચમચી

મધ - ૨ ચમચા

મલાઈવાળું દૂધ - પા કપ

રીત

પનીરની બે જાડી સ્લાઈસ કરો. નોનસ્ટિક પેનમાં બે ચમચી તેલ ગરમ કરો. તેમાં એલચી, લવિંગ, તજ, લસણની પેસ્ટ અને સમારેલું આદું નાખીને સાંતળો. સુગંધ આવે એટલે તેમાં લીલાં મરચાં નાખો. બીજા નોનસ્ટિક પેનમાં ટામેટાંની પ્યોરીને મીઠું નાખી ઉકાળો. તેમાં આ સાંતળેલો મસાલો ભેળવી ખદખદવા દો.

ગ્રિલ પેનમાં બાકીનું તેલ કાઢી તેમાં પનીરની સ્લાઈસ ગોઠવો. તેના પર થોડું મીઠું-મરચું ભભરાવી બંને બાજુએ બ્રાઉન રંગનું થાય એ રીતે ગ્રિલ કરો. ટામેટાંની ગ્રેવીમાં સમારેલી કોથમીર મિક્સ કરો. તેમાં મીઠું, મરચું, ગરમ મસાલો, કસૂરી મેથી અને મધ નાખી બરાબર ભેળવો. પનીરની સ્લાઈસ ગ્રિલ થઈ જાય એટલે તેને પેનમાંથી કાઢી ટુકડા કરી ગ્રેવીમાં નાખો. સર્વ કરતાં પહેલાં દૂધ ભેળવો અને રોટલી સાથે ખાવ.

કિચન ટિપ્સ

બરફી નરમ થઈ ગઈ હોય તો થોડી વાર ફ્રિજમાં મૂકી દો.

લીંબુના રસમાં થોડું મીઠું ભેળવવાથી તે તાજો રહેશે.

ડ્રાયફ્રૂટ્સને પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં ભરી ફ્રિજમાં રાખો. તે તાજાં રહેશે.

ટોમેટો સોસ વધારે પડતો ગળ્યો લાગતો હોય તો તેમાં લીંબુનો રસ ભેળવી દો.

ગ્રેવીનો રંગ ઘેરો લાગે એ માટે તેમાં ચપટી કોફી નાખો.

દાળવડા બનાવતી વખતે પહેલાં દાળ કશ કરી પછી તેમાં મીઠું નાખો. દાળવડા કિસ્પી બનશે.

ભજિયાંના ખીરામાં એક ચમચી તેલ અને સફેદ તલ નાખવાથી વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

રાયતાંમાં બે-ત્રણ શેકેલા લવિંગ નાખવાથી વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

કોપરાના છીણને તડકામાં તપાવી પછી એરટાઇટ કન્ટેનરમાં ભરી લેવાથી લાંબો સમય સારું રહેશે.

દહીં જમાવતી વખતે તેમાં પ-ક કાજુનો ભૂકો ભેળવી દો.

ટામેટાંની ગ્રેવીમાં બે ચમચી મલાઈ નાખવાથી કોફી વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

બાફેલી અડદની દાળ અને મેથીની પેસ્ટ બનાવી અઠવાડિયામાં બે-ત્રણ વાર વાળમાં લગાવવાથી વાળ મુલાયમ બને છે.

આઈસ ક્યુબ એકબીજા સાથે ચોંટી ગયા હોય તો તેને છુટા પાડવા સોડા વોટર રેડવું.

પાઉંને નરમ અને તાજા રાખવા તેની સાથે સફરજન રાખવું.

દૂધ ઉકાળતી વખતે તેમાં થોડી સાકર નાખવાથી દૂધ જલદી બગડતું નથી.

રસોડાંની અલમારી કે કબાટ અથવા ટેબલના ડ્રોઅર સરળતાથી ખોલવા તેના તળિયા પર મીણ ધસવું.

બુકશેલ્ફને ઉઘઈથી બચાવવા તેમાં સુખડનો એક ટુકડો રાખવો.

શરદી થઈ હોય તો ગરમ પાણીમાં કુદીનો ઉમેરી નાસ લેવાથી રાહત થશે.

શરદીને લીધે માથું ભારે લાગતું હોય, તો વાળમાં વિકસ ધસવાથી રાહત થશે.

દાળ સાથે લીમડાના પાન રાખવાથી દાળ બગડશે નહીં.

ઘી બળી જાય તો તેમાં કાચું બટાકુ નાખી હલાવવાથી ઘી સાફ થઈ જશે.

દહીં ઝડપથી જામી જાય તે માટે દૂધને કંકોલુ ગરમ કરી લો, તેમાં એક ટી સ્પૂન દહીં મિક્સ કરી ઢાંકી દો આ ડબ્બાને પ્રેશર કુકરમાં રાખી કુકરનું ઢાંકણું બંધ કરી દો. દહીં ઝડપથી જામી જશે. આ ટિપ્સ શિયાળા અને ચોમાસામાં ઘણી કામ લાગશે.

તાજી કોથમીરને બજારમાંથી ખરીદીને ઘરે લાવો તેવી તુરત જ ચુંટી લો એક એર ટાઈટ કન્ટેનરમાં ફ્રિજમાં મુકી દો તે ચુંટેલી કોથમીર 15 દિવસ સુધી ફ્રેશ રહેશે.

મીઠા લીમડાના પત્તાને એક ચમચી ઘીમાં સાંતળી એક એરટાઈટ કન્ટેનરમાં ભરી લો. તે લાંબા સમય સુધી તાજ રહેશે.

જુના બટાકાને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા તેને બાફી તેમાં થોડું લીંબૂનો રસ અને ખાંડ ઉમેરી દો. તેનાથી તે સફેદ રહેશે અને તેનો સ્વાદ પણ વધુ ચટાકેદાર બની જશે.

થર્મોસને છાશથી ઘોવાથી તેમાં ચા-કોફીની વાસ નહીં આવે.

ચાટમસાલામાં સૂકા ફૂદીનાનો પાઉડર મેળવો. ટેસ્ટી લાગશે.

ઘીમાં આખા મીઠાના ગાંગડા રાખવાથી તે લાંબો સમય તાજું રહેશે.

બરફીના ટુકડા કરતી વખતે છરી પર થોડું ઘી લગાવવાથી તે એક્સરખી અને ઝડપથી કપાશે.

કિશમિશને ફૂગ ન વળે તે માટે મેંદામાં રગદોળી રાખો, ઉપયોગમાં લેતી વખતે ઘોઈ લો.

આફું-મરચાની પેસ્ટમાં થોડું મીઠું અને તેલ ભેળવવાથી તે કાળી નહીં પડે.

ખીરમાં કોપરાનું છીણ નાખવાથી તે ઘટ્ટ અને સ્વાદિષ્ટ બનશે.

દાળવડાં બનાવતી વખતે તેના ખીરામાં થોડી કોથમીર સમારીને નાખવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

વઘેલી કઢીને ગાળી તેમાં ઢોકળા કે હાંડવાનું ખીરું પલાળવાથી તે પોચા અને વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

કોઈ પણ વસ્તુ તળતી વખતે તેલમાં ઉભરો આવે તો તેમાં આમલી નાખવી.

ઢોસા કિસ્પી અને બ્રાઉન બનાવવા માટે ઢોસાના મિશ્રણમાં એક લીંબૂનો રસ અને બે ચમચા ચણાનો લોટ ભેળવવો.

કોઇપણ દાળના પાપડ બનાવતી વખતે એમાં અડદનો થોડો લોટ ભેળવવાથી પાપડ પાતળાં અને સ્વાદિષ્ટ બને છે.

વધારે સમય સુધી રાખેલી લસણની કળીઓ ક્યારેક સૂકાઇ જાય છે. આ કળીઓને સૂકવીને એનો પાઉડર બનાવી ફિજમાં મૂકી રાખો.

બરફની ટ્રે ફીઝરમાં મૂકતા પહેલા ત્યાં થોડું મીઠું ભભરાવી દો. ટ્રે ચોટશે નહીં.

દાળ બાફતી વખતે તેમાં હિંગ અને જીરાનો વધાર કરી દેવાથી કૂકરમાંથી પાણી બહાર નીકળશે નહીં.

અળવીની છાલ સરળતાથી નીકળે એ માટે બાફતી વખતે પાણીમાં થોડું મીઠું નાખી દો.

કાચા કેળાની ચિપ્સ સમારીને મીઠું અને હળદરવાળા પાણીમાં નાખો. પછી પાણી નિતારીને થોડી વાર પછી તળો. ચિપ્સ સ્વાદિષ્ટ અને કિસ્પી બનશે.

કેળાને ભીના કપડાંમાં લપેટી પ્લાસ્ટિકની કોથળીમાં રાખવાથી ઘણાં દિવસ સુધી તાજા રહે છે.

રતાળુ બાફીને તળી લો. એને પનીરની જગ્યાએ વાપરવાથી એ વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

બટાકાને એકદમ બ્રાઉન રંગના અને કરકરા બેક કરવા હોય તો તેને કાંટાથી કાણાં પાડી બેક કરો.

વાનગીમાં ડ્રાય હબ્સનો ઉપયોગ કરવો હોય તો તેને પહેલા કશ કરી લો. તેનાથી વાનગીમાં સુગંધ સારી આવશે.

કાકડી, સફરજન અને પીચની છાલને સુકવી, ગ્રાઇન્ડ કરી કોથમીરની ચટણી સાથે ભેળવવાથી ચટણી વધુ સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક બનશે.

ખાંડ દળતી વખતે તેમાં થોડા કોરા ચોખા ઉમેરવાથી તે લચકો નહીં થાય.

ફલાવરનું શાક બનાવતી વખતે એમાં લીંબુની છાલ અથવા એક ચમચી ખાંડ નાખવાથી ફલાવરનું શાક કાળું પડતું નથી.

દહીંવડા બનાવતી વખતે વડાના ખીરામાં નારિયેળનું છીણ નાખવાથી દહીંવડા ટેસ્ટી લાગે છે.

દૂધ ગરમ કરતી વખતે તપેલીમાં થોડું ઘી લગાવી દેવાથી દૂધ દાઝતું નથી.

મરચાની તીખાશ ઘટાડવા માટે બી કાઢી નાખવા અને થોડું મીઠું લગાવી દેવું.

કેરીનો રસ કાઢતા પહેલાં કેરીને દસ-બાર મિનિટ ફિઝમાં મૂકી રાખો. જેથી છાલ ઝડપથી ઉતરી જશે અને રસ પણ વધારે નીકળશે.

સલાડ માટે ફળને સાકરના પાણીમાં રાખવાથી કાળા પડશે નહીં અને ચીમળાઇ જશે નહીં.

સુધારેલું અડધું લીંબુ કડક થઇ જાય તો એના ઉપર માખણ લગાડવાથી નરમ બનશે.

બ્રાઉન કાગળમાં તળેલી વસ્તુ રાખવાથી તેલ ઝડપથી ચુસાઇ જાય છે.

પુલાવ બિરયાનીમાં ઉમેરવા શાકને પ્રથમ સોડા યુક્ત પાણીમાં બાફવા જેથી શાકનો કુદરતી રંગ સુરક્ષિત રહે.

કોઈ પણ શાકમાં મગફળીનો ભૂકો નાખવાથી શાક સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

પનીરના પાણીમાં હિંગ અને જીરાનો વઘાર કરો. પછી લીંબુ નિચોવીને એનો સૂપ તરીકે ઉપયોગ કરો.

શાકમાં મરચું વઘારે પડી ગયું હોય, તો દહીં નાખવાથી શાકની તીખાશ ઓછી થઈ જશે.

સોસમાં ગળપણ વઘારે હોય તો એમાં લીંબુનો રસ નાખવાથી ઓછું ગળ્યું લાગશે. તાજાં શાકભાજીને થોડી વાર મીઠું નાખેલા પાણીમાં રાખી મૂકવાથી તેમાં રહેલાં જીવ-જંતુ મરી જાય છે.

ટામેટાં સમારવા માટે સામાન્ય ચખ્ખુનો ઉપયોગ કરવાને બદલે બ્રેડ કાપવાની છરીનો ઉપયોગ કરો. એનાથી ટામેટાં સહેલાઈથી કપાશે.

ભીંડાનું શાક બનાવતી વખતે શાકને ઢાંકીને બનાવો. આવું કરવાથી ભીંડાનો લીલો રંગ જળવાઈ રહેશે.

કોબીજના શાકમાં થોડું દૂધ નાખવાથી એનો રંગ સારો દેખાવાની સાથે સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

હળદરમાં થોડી અડદની દાળ નાખી રાખવાથી તેમાં જીવાત નહીં થાય.

બટાકાં બાફતી વખતે પાણીમાં થોડું દૂધ નાખવામાં આવે તો બટાકાંનો રંગ અને સ્વાદ સારો લાગે.

મગ, મઠ, અડદ, તલ વગેરે જેવા કઠોળમાં એરંડાના બી નાખી રાખવાથી એમાં જીવાત પડતી નથી.

વિનેગરમાં કપડું બોળી પ્લેટફોર્મ લૂછવાથી ચીકાશ દૂર થશે તથા પ્લેટફોર્મ એકદમ સ્વચ્છ થશે.

રેફ્રિજરેટરનો દરવાજો ઉઘાડ-બંધ કરતી વખતે અવાજ થતો હોય તો મિજાગરા પર થોડો ટેલકમ પાઉડર છાંટી દો.

કેક બનાવવાના મેંદાને થોડી વાર તાપમાં સૂકવી ઉપયોગમાં લેવાથી કેક સારી બનશે.

રૂની વાટને વિનેગરમાં પલાળી પ્રગટાવવાથી લાંબો સમય સુધી પ્રગટશે.

રવાની ઉપમા બનાવતી વખતે થોડો અથાણાનો મસાલો નાંખવાથી સ્વાદિષ્ટ બનશે.

ગળ્યા સક્કરપારા બનાવતી વખતે ખાંડને મલાઈમાં ફીણી એકરસ કરી લોટમાં નાખી લોટ બાંધવાથી સક્કરપારા સ્વાદિષ્ટ તથા ક્રિસ્પી બનશે.

પ્રસ્તુતકર્તા:વિપુલ એમ દેસાઈ

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

GRUH LAKSHMI RECIPE-ગૃહ લક્ષ્મીની રેસીપી