અસંખ્ય વાનગીઓ સ્વસ્થ જીવન માટે

વિશ્વ અને ભારતની દૂધ તથા તેલ રહિત સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

SHARAN
www.sharan-india.org

સ્વાસ્થય વર્ધક જીવનશૈલીના ચમત્કાર

'શરન' જીવનશૈલીથી થતા રોગો જેવા કે મોટાપા, મધુમેહ, લોહીનું ઊંચુદબાણ, પીસીઓડી, થાઈરોઈડ, સંધિગત દુખાવા, શરીરના દુખાવા, કેન્સર, ઓટોઈમ્યુન રોગો, વજન ઘટવું વગેરેને થતા રોકે છે. અને સંપૂર્ણ પણે દૂર કરવામાં પણ મદદ કરે છે, માત્ર અને માત્ર ખોરાકથી જ. અમે આ માટે સેમીનાર, કુકીંગ કલાસ, ઓનલાઈન પ્રોગ્રામ, કનસલ્ટેશન અને વ્યકિતગત પ્રોગ્રામ દ્વારા કરીએ છીએ.

આજ કાલ માણસો વધારે ખોરાક ખાય છે છતાં કુપોષણથી પીડાઈને જીવનશૈલી ગત રોગોનો શિકાર બને છે. પોષક તત્વો જે ખોરાકમાં છે એ શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટેના જરૂરી ઘટકો છે. તેથી અમે પોષક તત્વો પર ખુબ ભાર મુકીએ છીએ અને રસોઈ બનાવવાની રીતો ઉપર પણ જેથી આપણે આપણા પરિવારને પોષકતત્વ યુકત ખોરાક આપી શકીએ.

સંપૂર્ણ સ્વાસ્થય માટે શરનની પાંચ મુદ્દાની રૂપરેખા છે ખાસકરીને અમે સુચવીએ છીએ

(૧) **આખું અનાજ** દાખલા તરીકે આખા અથવા પોલીશ કર્યા વગરના ચોખા (બ્રાઉન ચોખા) આખા ઘઉં, ગળપણ માટે ખજુર અને સુકી દ્રાક્ષ, છાલ સાથે શાકભાજી, અને ફળો. અમે પ્રોસેસ્ડ અને રીફાઇન્ડ કરેલો ખોરાક જેવા કે સફેદ ચોખા, મેંદો, ખાંડ, તેલ, (ઓલીવ અને કોપરેલ તેલ) ચરબી યુકત ખાધ પદાર્થ, ફળોના રસ, ગોળ લેવા માટે ના કહીએ છીએ.

(૨) **વનસ્પતિ યુકત ખોરાક**, કે જે ફાઈટોન્યુટ્રીશનથી ભરપુર છે તે સ્વસ્થ રહેવામાં મદદરૂપ છે.ભરપુર માત્રામાં તાજા ફળ, શાકભાજી, અનાજ, કઠોળ અને બીજ ખાવા જોઈએ. અમે બધાજ પ્રાણીજગત ખોરાક દાત. દૂધ અને દૂધની બનાવટ જેવી કે ચાહ, કોફી, બિસ્કીટ, મિલ્ક પાઉડર, ચીઝ, દહીં, પનીર, છાસ,માખણ, ઘી વગેરે ખાવાની મનાઈ કરીએ છીએ. અને સાથે ઉપરની બધી જ ચીજોનો આપણી પાસે વિકલ્પ છે જે વનસ્પતિજન્ય છે.

(૩) **સજીવ ખોરાક** ખાવો જોઈએ જે કુદરતી રીતે બને છે, રસાયણો અને ઝેરથી ભરેલો હોતો નથી .

(૪) નિયમીત વિટામીન B12 ની તપાસણી કરાવવી અને જરૂર પડેતો પૂરવણીઓ લેવી જોઈએ.

(૫) નિયમીત **વિટામીન ડી** ના સ્તરની તપાસણી કરાવવી અને જરૂર મુજબ પૂરવણીઓ લેવી જોઈએ. અમે હંમેશા ભલામણ કરીએ છીએ કે ખોરાક સ્વાદિષ્ટ હોવો અનિવાર્ય છે અને ભૂખ પ્રમાણે ખોરાક લેવો જોઈએ, કેલેરી માપવી નહીં અને ભૂખ્યા રહેવું નહીં.

આ વાનગીની ચોપડી તમને રસ્તો બતાવશે અને આશા છે કે એ તમને ઉંચામાં ઉંચા સ્વાસ્થય, તરફ દોરી જશે.

'શરન' વિશે વધુ માહિતી મેળવવા અને મદદ લેવા એની સાઈટ પર જરૂરથી જજો.
www.sharan-india.org

ડૉ. નંદિતા શાહ
સ્થાપક:- શરન

" આહાર જ આપણી દવા અને દવા જ આપણો આહાર "
- હિપોક્રેટસ

અનુક્રમણિકા

I. રસોઈઘરને બદલતો ચાર્ટ ૧૧

II. વાનગીઓ

૧. સ્મુધીસ અને પીણાઓ

(એ) બ્રેકફાસ્ટ સ્મુધીજ

બેસિક ગ્રીન સ્મુધી ૧૩
ઝેસ્ટી ગ્રીન સ્મુધી ૧૩
કેરેમલ એપલ ગ્રીન સ્મુધી ૧૪

(બી) અન્ય સ્મુધીઓ

ચોકલેટ સ્મુધી ૧૪
પૈપયા સ્મુધી સાથે ઝીંગ ૧૪
કી લીંબુ પાઈ સ્મુધી ૧૪
ચીકુ બદામ શેક ૧૫
બદામના દૂધની થંડાઈ ૧૫

(સી) પીણાઓ

હર્બલ ઈનફ્યુઝન ૧૫
મસાલા ચાય ૧૬
ચોકલેટ ચાય નટ મીલ્ક (કાચી) ૧૬
જલજીરા ૧૬

૨. દૂધના વિકલ્પો (ડેરી ઓલ્ટરનેટીવ્સ)

નટનું દૂધ અથવા બી નું દૂધ ૧૮
કોકોનટ/નાળિયેરનું દૂધ ૧૮
મગફળી અને ચોખાના દૂધ નું દહીં ૧૮
મગફળીના દહીની છાશ ૨૧
લીલા નાળિયેરની છાશ ૨૧
મગફળી અને બીજા નટ માંથી બટર ૨૧
નાળિયેરનું બટર (ઘી ની જગ્યાએ) ૨૨
કાચા કાજુનું ચીઝ ૨૨
ખાટુ ક્રીમ ૨૨
બોરસીન ૨૩
નટ વગરનું ચીઝ ૨૩

શ્રેડેબલ ચીઝ ૨૩
ફેટા ચીઝ ૨૪
ટોફુ રીકોટા ૨૪

(૩) બ્રેકફાસ્ટ (સવારનો નાસ્તો)

વેજીટેબલ પૌઆ ૨૫
રંગબેરંગી મિલેટ ઉપમા ૨૫
લાલ ચોખાની ઈડલી / ઢોસાનો આથો ૨૬
રાગી / નાચણી રાબ (પોરીજ) ૨૬
ઇન્સટન્ટ મિલેટ ઢોસા ૨૭
ક્રીમી ઓટ્મીલ કાંજી સનફ્લાવર બી સાથે ૨૭
ચીલ્લા / પુડલા અથવા પેસરટ્ટુ ૨૮
થાલી પીઠ (પૌષ્ટીક પુડલો) ૨૮
ટોફુ અકુરી / સ્ક્રેમ્બલ ૨૯
ઑમલેટ / ચીલ્લા ૨૯
મ્યુસલી ૩૦
ટ્રોપીકલ બ્રેકફાસ્ટ પારફેઇટ (કાચુ) ૩૦
એવોકાડો બ્રેકફાસ્ટ સુપર બાઉલ ૩૩

(૪) સલાડ

એ.ડ્રેસિંગ

કાજુનું મેયોનીઝ ૩૪
નાચોઝ ચીઝ ૩૪
ગ્રીન ગોડેસ ડ્રેસિંગ ૩૪
ચીપોટલે રેન્ચ ડ્રેસિંગ ૩૪
તાહિની ડ્રેસિંગ ૩૫
ઓરીયેન્ટલ રીતનું ડ્રેસિંગ ૩૫
જીરા અને દહી ડ્રેસિંગ ૩૫

બી.ડીપ્સ

ચીઝી ડીપ ૩૫
ગ્યુકામોલે ૩૬
મેકિસકન સાલ્સા ૩૬
I. સાલ્સા વરડે ૩૬
II. પીકો ડી ગેલો ૩૭
III. ટોમેટો સાલ્સા ૩૭
બાબાગનુષ ૩૭

હમસ ૩૭
બીન વગરનું હમસ ૩૮

સી.સાઈડ સલાડસ

બીટરૂટ સાથે ઝીંગ ૩૮
કાકડી ના ઉનાળાના રોલ સાથે આદુ બદામ સૉસ ૩૮
બેલ પેપર મકાઇ અને એવેકાડો સલાડ સાથે મસટર્ડ ડ્રેસીંગ ૩૯
કાબીના રોલ ૩૯
ગાજર, સીંગ અને કીસમીસનું સલાડ ૪૦
મિકસ શાકભાજી સલાડ, નાળિયેર અને રાઇના ડ્રેસીંગ સાથે ૪૦
કોલસ્લો ૪૦
લીંબુ યુકત ગાજર સલાડ સુવા સાથે ૪૩
મેડીટેરેનિયન રીંગણાનું સલાડ યોર્ગટ ડ્રેસીંગવાળું ૪૩
થાઇ લેટયુસ સ્પ્રીંગ રોલ્સ સાથે શીંગનું સૉસ ૪૪
ઝાટઝીકી ૪૪
કાકડી તલનું સલાડ ૪૪

ડી.આથાવાળી વાનગીઓ

ગાજર અને બીટની કાંજી ૪૫
આથાવાળા ભાતની ખીર ૪૫
કીમચી ૪૫
સૉવરક્રોટ (ખાટી કોબી) ૪૬

ઈ. ભારતીય સલાડ

કોબીનું સલાડ ટોમેટોની સાથે ૪૬
કાકડીનું સલાડ શિંગ અને કોપરાની સાથે ૪૬
કોસંબરી ૪૭
ભારતીય ગાજર સલાડ ૪૭
ઇન્ડીયન ટૉસ્ટ સલાડ ૪૮
રાઈતા ૪૮

એફ. જમવાને બદલે સલાડ

મિલેટ ટૉબ્યુલેહ ૪૮
ભોપલો મશરૂમ સાથે કયુબ ચીઝ અને રોકેટ ૪૯
મેઘધનુષ પાડ થાઈ ૪૯
રોકેટ અને સ્વીટ પોટેટો સલાડ ૫૦

સલાડ નીકોઈસ ૫૦
સ્પાઈસી પર્લ મિલેટ સલાડ ૫૧
બાફેલું ભોપલું અને પાલક તાહિની ડ્રેસિંગ સાથે ૫૧
શક્કરીયા અને બ્રોકોલી જીરા અને દહીના ડ્રેસીંગની સાથે ૫૨
વીયેતનેમીઝ સ્પ્રીંગ રોલ્સ સ્પાઈસી શિંગના સૉસ સાથે ૫૨
બેટર દેન ટ્યુના સલાડ ૫૨
બ્રોકોલી સલાડ ૫૩
કેરિબીયેન સક્કરીયાનું સલાડ ૫૩
ઈંડા વગરનું ઇંડાનું સલાડ ૫૩
સલાડ વીથ કાફિર લાઈમ ડ્રેસિંગ ૫૪
નવશેકુ લેન્ટીલ સલાડ ૫૪
ઝુકીની પાસ્તા ત્રણ પ્રકારના વિકલ્પની સાથે ૫૫
તીખો શિંગનો સૉસ ૫૫
લાલ પેસ્ટો ૫૫
લીલો પેસ્ટો ૫૫

૫. સૂપ

વેજીટેબલ સ્ટોક ૫૬
મીનિસ્ટ્રોની સૂપ ૫૬
ટોમયમ સૂપ ૫૬
ગાજર આદુનો સૂપ ૫૭
દાલ સૂપ ૫૭
મશરૂમ સૂપ ૫૮
કોળુ મેથી સૂપ ૫૮
મિલેટ નૂડલ્સ સૂપ ગ્રીન્સ અને મીસો સાથે ૫૮
૩ બીન્સ ચીલી સૂપ ૬૧
બ્રોકોલી સૂપ ૬૨
ફાયરી પૈપયા અને લેમનગ્રાસ સૂપ ૬૨
શક્કરીયા નો સૂપ ૬૩

૬. પૌષ્ટિક નાસ્તા

૩ ઓપન સેન્ડવીચીસ ૬૪
લાલ ચોળી અથવા ફણગાવેલા કઠોળની પેટીસ ૬૪
મિલેટ ઓટસ ક્રેકર્સ ૬૫

થાઈ લેયરડ ડીપ ૬૫
ટોમેટો બ્રૂશેટા પેસ્ટો સાથે ૬૬
બેકડ ફલાફલ ૬૬
શક્કરીયા, બટાટા ની બેકડ કાતરી ૬૭
મુઠીયા ૬૭
દહીંવડા ૬૮
પકોડા (ભજીયા) ૬૮
કાચા કેળાની ટીકી ૬૮

૭. ચાટસ્

ફણગાવેલા મગનું ચાટ ૭૦
શક્કરીયાનું ચાટ ૭૦
ગ્રેન ફ્રી (પાપડી) ચાટ ૭૩
સ્વાસ્થ્ય વર્ધક ભેલ / પૌષ્ટિક ભેલ ૭૩

૮. ચટનીયો

લીલા કોપરાની ચટની ૭૪
ખજુર આમલીની ચટની ૭૪
કોથમીર ફુદીનાની ચટની ૭૪
ટોમેટો કેચઅપ ૭૫

૯. મુખ્ય ભોજન

મિકસ વેજીટેબલ પોરિયલ ૭૬
ભીંડી મસાલા ૭૬
ભરેલા શાક ૭૬
મીકસ વેજીટેબલ મખ્ખનવાલા ૭૭
પંજાબી રાજમા ૭૭
દાલ મખ્ખની ૭૮
શાહી પનીર ૭૯
પાલક મશરૂમ ૭૯
ચીકન મસાલા ૮૦
કઢી ૮૦
સુરણની ફીશ કરી ૮૩
ચેટીનાદ કરી ૮૩
સાંભાર ૮૪
અપમ અને સ્ટયુ ૮૪
થાઈ ગ્રીન કરી ૮૬

એગપ્લાન્ટ પારમેસન ૮૬
શેફર્ડસ પાઈ ૮૭
મિલેટ વેજી બેકડ ૮૮
બર્મિઝ ખાઉસુએ ૮૮
બ્રેઈસ્ડ કોબી ૮૯

૧૦. બ્રેડ અને રાઈસ (ચોખા)

આખા ઘઉંની રોટલી ૯૦
કાંદા ભરેલા ઘઉંના ફુલચા ૯૦
આખા ઘઉંના બ્રેડ ૯૦
ઘઉં અને મકાઈના ટોર્ટીઆ ૯૩
જુવાર, રાજગીરાની રોટલી ૯૩
ખુશ્બુદાર બ્રાઉન રાઈસ ૯૩
મેક્સિકન રાઈસ ૯૪
કોલીફલાવર રાઈસ ૯૪
મિલેટ બીરયાની ૯૫
કેસરનો બ્રાઉન રાઇસ શાકભાજી અને સોયાની વડી સાથે ૯૬

૧૧.મીઠાઈઓ

ખજુરની પેસ્ટ (કાચી) ૯૭
ખજુર અને અખરોટની મીઠાઈ ૯૭
કેળાની આઈસક્રીમ ૯૭
કોપરાનું દૂધ અને અંજીર આઈસક્રીમ ૯૭
ટ્રોપીકલ ફ્રુટ ક્રમ્બલ ૯૮
કાચા ગાજરનો હલવો ૯૮
બીટરૂટનો હલવો ૯૮
કાચી ચોકલેટ બ્રાઉની ૯૯
ચોકલેટ મૂઝ ૯૯
બેસનના લાડુ ૯૯
ડચ ઓટસ કુકીઝ ૧૦૦
મારઝીપેન ૧૦૦
સિંપલ સ્પોંજ કેક ૧૦૦
નોંધ ૧૦૨

બદામનું દૂધ – પાના નં. ૧૮

બેસિક ગ્રીન સ્મુધી – પાના નં. ૧૩

રસોઈ સામગ્રી બદલતો ચાર્ટ

નીચે દર્શાવેલ ચાર્ટમાં સામાન્ય પ્રાણીજન્ય, રીફાઈન્ડ અને પ્રક્રિયા વાળા ખાધ્ય પદાર્થો છે અને સામે તેના વિકલ્પો અને સામગ્રી દર્શાવી છે

ખાધ્ય સામગ્રીઓ	વિકલ્પો
બટર, માખણ	બદામનું માખણ, એવેકાડો, કાજુનું માખણ, શીંગનું માખણ, કોપરાનું માખણ અને તલનું માખણ (સ્પ્રેડ તરીકે)
છાશ	છાશ બનાવવી વનસ્પતિ દહીં (યોર્ગટ માંથી), નાળિયરની મલાઈમાંથી.
કેન્ડ અને થીજેલા પદાર્થ	તાજા વિકલ્પો વાપરવા
ચીઝ	વનસ્પતિમાંથી બનેલું ચીઝ, જેમ કે નટ (ડ્રાયફ્રુટ), બીઓ (બીજ), શાકભાજી, કઠોળ અને ન્યુટ્રીશનલ ઈસ્ટ ફલેકસ
ચોકલેટ દૂધવાળી	કોકો પાવડર અથવા ડાર્ક ચોકલેટ (સાકર અને મિલ્ક પાવડર વગર)
ક્રીમ	કાજુ અથવા બીજા નટ માખણો પાણી સાથે પીશો.
દહીં / યોગર્ટ	દહીં/યોગર્ટ વનસ્પતિમાંથી બનેલા દૂધ જેવા કે સોયા, બદામ અને શીંગ.
ઈંડા	અળીસીના બી, ચીયા બી, કેળા, સફરજન નો સોસ અથવા પોચુ ટોફુ, રેસીપીની જરૂર પ્રમાણે
તળેલા પ્રદાર્થો	તેલ વગર શેકેલા પદાર્થો
ઘી	નટસ, બીજ અને કઠોળ જેમ કે કાજુ, નાળિયેર, શીંગદાણા અને તલ.
આઈસ્ક્રીમ	વનસ્પતિજન્ય દૂધ અથવા ફળોની આઈસક્રીમ સાકર વગર.
ખાખરા	તેલ વગરના આંબીલ ખાખરા
મેયોનીઝ	તેલ વગરનું કાજુ અથવા ટોફુનું મેયોનીઝ.
માંસ અને દરિયાઈ ખાધ	સોયા નેગેટસ અને ફલેકસ (છીલટા) ટોફુ, બીન્સ, તૈયાર માંસના વિકલ્પો કંદ અને કાચું ફણસ.
દૂધ	વનસ્પતિજન્ય દૂધ જેમ કે બદામ, કાજુ, નાળિયેર, મકાઈ, ઓટ, મગફળી, ચોખા, તલ.
ઓઈલ	નટસ, બીજ, અને કઠોળ જેમ કે કાજુ, નાળિયેર, શીંગદાણા, અળસીના બી અને તલ.

પનીર	ટોફુ અથવા સોયાબીન પનીર
તૈયાર સીરીયલ્સ	આખા ફ્લેક્સ માંથી બનાવેલી મુસલી, નટસ્, ડ્રાયફ્રુટ, શેકેલા આખા અનાજ નો દલીયો જેમ કે ઘઉ, બારલી, મકાઇ, રાજગરો અને રોલ્ડ ઓટસ
સલાડ ડ્રેસીંગ	તેલ વગરનું સલાડ ડ્રેસીંગ અને ચટનીઓ.
મીઠું (આયોડીનવાળું)	હિમાલીયન રોક, સીંધણ, દરિયાઈ મીઠું અથવા કાળુ મીઠું.
પીણાઓ (સોફ્ટ ડ્રીંગ્સ)	પાણી, લીંબુ નો રસ અને પાણી, ફળોની સ્મુધીઓ.
સાકર મધ અને અકુદરતી મીઠાશો	ડ્રાય ફ્રુટ જેમ કે ખજુર, કિસમીસ, અંજીર, જરદાલુ, અને તેમની પેસ્ટ.
ચા અને કોફી	વનસ્પતિ અને મસાલાઓ માંથી ઘરે બનાવેલી ચા, રેડીમેડ હર્બલ ચા અને બારલી અથવા જવ, સોયા કોફી.
સફેદ લોટ અને બ્રેડ	આખા અનાજમાંથી બનેલી રોટલી અથવા બીજા અનાજ જેમ કે જવારી, બાજરી, નાચણી, (રાગી) બ્રાઉન ચોખા, અને સ્પેલ્ટ (એક જાતના ઘઉ જેમાથી ઝીંણો લોટ મળે છે) બજારમાં મળતા બ્રેડમાં ચરબી અને ઈમલસીફાયર ભેળવતા હોય છે.
સફેદ ચોખા	આખા (પોલીસ વગરના) ચોખા જેમ કે બ્રાઉન અથવા લાલ ચોખા.

(એ) બ્રેકફાસ્ટ સ્મુધીઝ

બેસિક ગ્રીન સ્મુધીઝ

સવારની શરૂઆત ગ્રીન સ્મુધીથી કરીએ તો ભૂખ્યા પેટને શકિત મળે અને ફળોની મીઠાસ અને લીલા પત્તાઓ સાથે ભેળવીને. ઉત્તમ લીલી સ્મુધી બનાવવા માટે મીકસ કરો ૧/૩ અથવા ઓછા લીલા પાન વાળી ભાજી અને ૨/૩ ફળ (સિવાય કોઈ પણ જાતના ટેટી/તરબુચ અથવા રેસાવાળા ફળો જેવા કે ખાટા ફળો) અને થોડું પાણી લહેજત વધારવા. આદુ, ફુદીનો, લીંબુની છાલ નાખી શકાય. સ્મુધી કયારે પણ ગાળવી નહીં. કયારે પણ સ્મુધીમાં શાકભાજી (જેમ કે કાકડી, બ્રોકોલી, ઝુકુની) નટસ (ડ્રાયફ્રુટ) અથવા બી નાખવા નહીં. એ સારૂં રહેશે જો લીલા પત્તાવાળી શાકભાજી દરરોજ બદલતા રહીએ કયારેક પાલક, મેથી, ફુદીનો, કાથમીર, સેલરી, કાંદાપત્તા, બીટના પત્તા, પાકચોય, બેસીલ, નાગરવેલના પાન વગેરે ફેરવતા રહેવું અને ફળોમાં પણ કેળા, આંબા, પૈપયા, ચીકુ, અંગુર, પેસનફ્રુટ અને કોઈ પણ ગરયુકત ફળ લઇ શકાય.

મારો પહેલો કલાસ શરનમાં ગ્રીન સ્મુધી નો હતો અને હું ગભરાયેલી હતી. મેં સ્મુધીનો પ્રવાસ ચાલુ કર્યો અલગ અલગ સંયોગ અજમાવ્યા અને સ્વાસ્થ્ય ના ફાયદાઓનો અભયાસ કર્યો અને આ કરતા કરતા મને એ બહુજ ગમવા લાગી તમને ખબર છે સ્મુધી આપણી ત્વચા માટે ઉત્તમ છે, આપણા શરીરમાં પાચક રસ ઊમેરે છે જે પાચન કીયામાં મદદ રૂપ થાય છે, આપણને શક્તિ આપે છે અને આપણે કુદરતની સુંદરતાથી છલકાઈ જઈએ છીએ. મારો ૪ વર્ષનો ભત્રીજો એને ડાઈનોસોર જયુસ કહે છે, કેમ કે એ એને શકિતમાન બનાવે છે! <u>-રેયના</u>

સામગ્રી

- ૨ પાકેલા કેળા (થઈ શકે તો બરફમાં જડ કરેલા)
- મોટી મુઠ્ઠી ભરેલા લીલા પાન
- ૧/૪ કપ પાણી
- ખજુર, અંજીર, કિસમીસ (મીઠાશતા માટે જોઇએ તો)

રીત

બ્લેન્ડરમાં કેળા અને બીજા ફળો પાણી સાથે પહેલા પીસી લેવું પછી તેમાં લીલા પત્તા અને બાકીનું પાણી અથવા બરફ નાખી લીસી પેસ્ટ બને ત્યાં સુધી પીસવું અને તરત પીવું.

વિવિધતા

એક કેળાની બદલે બીજા ફળો જેમકે સફરજન, પેર, ચીકુ લઇ શકાય.

પીરસાય ૧

ઝેસ્ટી ગ્રીન સ્મુધી

સામગ્રી

- ૧/૩ કપ ફુદીના ના પાન
- ૧/૨ લીંબુનો રસ
- ૨-૩ બરફમાં જડ કરેલા મોટા કેળા
- ૧ ટી સ્પુન સંતરાની છાલનો પાવડર
- ૧/૨ ટી સ્પુન ખમણેલું અદરક
- ૧ ટી સ્પુન ભીંજાવેલી કિસમીસ

રીત

બ્લેન્ડરમાં ફુદીનાના પાન અને લીંબુનો રસ તથા કેળા નાખી ઝીણુ પીસી લેવું બાકીની સામગ્રી નાખી બરાબર પીસી લેવું જોઇતા

પ્રમાણ માં પાણી નાખી ગ્લાસમાં નાખી તરત પીરસવું.
પીરસાય ૩-૪

કેરેમલ એપલ ગ્રીન સ્મુધી

સામગ્રી
- ૧ બરફમાં જડ કરેલી સફરજન
- ૨ કપ પાલક
- ૨ પોચી અથવા ભીંજાવેલી ખજુર (બી કાઢીને)
- ૧/૨ ટી સ્પુન શુધ્ધ વેનીલા અર્ક
- ૧/૮ ટી સ્પુન તજનો ભુકકો ચપટી મીઠું
- ૨ બરફના ટુકડા

રીત
બ્લેન્ડરમાં ક્રમ પ્રમાણે સામગ્રી નાખી ઝીણું પીસાય ત્યાં સુધી પીસી લેવું અથવા ૩૦ સેકેન્ડ પીસવું.
પીરસાય ૨

(બી) અન્ય સ્મુધીઓ
ચોકલેટ સ્મુધી

સામગ્રી
- ૨ પાકેલા કેળા
- મુઠ્ઠી ભર બીટના પાન અથવા પાલક
- કોકો પાવડર
- ૧/૨ કપ પાણી
- ૧ થી ૨ ભીંજાવેલી ખજૂર (નાખવી હોય તો)

રીત
ગ્રીન સ્મુધી ઉપર મુજબ બનાવવી એમાં સ્વાદ પ્રમાણે કોકો પાવડર નાખવો ખજુર વધુ મીઠાસ માટે નાખી શકાય અને ઠંડુ જોઇતું હોય તો બરફ નાખવું સ્વાદિષ્ટ સ્મુધી તૈયાર.
પીરસાય ૨

પૈપયા સ્મુધી સાથે ઝીંગ
આ એક અનોખી સ્મુધી છે જે વધુ મીઠી નથી અને આમા લીલી મરચીનો પાવડર છે.

સામગ્રી
- ૧ કપ કાપેલું પૈપયું
- ૧ કપ કીનોવ જયુસ, સંતરા અથવા મોસંબી
- ૧/૨ લીલી મરચી
- ૧ ટી સ્પુન લીંબુનો રસ (લેવો હોય તો)

રીત
લીલી મરચી અને સંતરાના જયુસ સાથે જયાં સુધી લીસું ન થાય ત્યાં સુધી પીસવુ. પૈપયુ નાખી એને હજી પીસી લો. લીંબુનો રસ જોઇતો નાખવો.
પીરસાય ૨

કી લીંબુ પાઈ સ્મુધી:

સામગ્રી
- તાજુ અથવા ફ્રીઝરમા જમાવેલુ કેળુ ૧
- ૨ કપ બરફ
- ૧ કપ ગાળેલું પાણી
- ૫ ટી.સ્પૂન તાજુ લીબુનો રસ કાઢેલો.
- ૧ ટી.સ્પૂન વેનીલા અર્ક

• ૧/૨ ટી.સ્પૂન તાજા ખમણેલું લીંબુ ની છાલ
• ચપટી મીઠું

રીત

આ ક્રમમાં બધી સામગ્રી પીસી લો-પાણી, ખજુર, લીંબુની છાલ, કેળા અને બીજુ બધુ, મજેદાર લીકવીડ ડેઝર્ટ નો આનંદ લો.

ચીકુ બદામ શેક

સામગ્રી

• ૧/૨કપ બરફમાં થીજેલી ચીકુની ચીરીઓ
• ૧/૨ ગ્લાસ બદામનું ઠંડુ દૂધ.
• ભીંજાવેલી ખજુર જરૂર લાગે તો લેવી.
• ચપટી તજનો ભુક્કો અથવા વેનીલાનો અર્ક (વૈકલ્પિક)

રીત

ગ્રાંઇન્ડરમાં બધી વસ્તુઓ પીસી લેવી .તરત પીરસવું.

પીરસાય ૧

બદામના દૂધની થંડાઇ

સામગ્રી

• ૧/૨કપ આખી બદામ, આખી રાત ભીંજવવી.
• ૨ કપ તાજુ પાણી
• ૨-૩ બી વગરની ખજૂર
• થંડાઇ મસાલો : ૧/૪ ટી. સ્પૂન એલચી, તજ, વરિયાળી, કાળી મરી.

રીત

આખી રાત ભીંજાવેલી બદામને ધોઇ અને પાણી કાઢી લેવું મિકસરમાં ભીંજાવેલી બદામ પીસી લેવી મસાલા સાથે એકદમ લીસી પેસ્ટ બનાવવી જરૂર મુજબ પાણી નાખીને ખજુર નાખી પાછુ પીસવું અને અંતમાં બાકીનું પાણી નાખવું મીકચરને ગાળી લેવું જેથી બદામના કણો નીકળી જાય (વૈકલ્પિક) જોઇતી ઘનતા લાવવા જોઇએ એટલું પાણી મેળવવું.એકવાર દૂધ બન્યા પછી એને ફ્રીઝમાં મુકવું જે ૪ દિવસ સુધી વપરાશમા લઇ શકાય છે.

પીરસાય ૪ ગ્લાસ

(સી)પીણાઆ

હર્બલ ઇનફ્યુઝન

હર્બલ ઇનફ્યુઝન અથવા ઘરે બનાવેલી ચાય એક બહુજ સરસ વિકલ્પ છે આપણી રોજની દૂધવાળી ચાય કોફી અથવા બજારૂ પેક કરેલી લીલી ચા ના પેકેટોથી આ પીણો એક અથવા વધારે વનસ્પતિઓ અને વસાણાઓ જેવાકે લીલી ચાય, તુલસી, ફુદીનો, તજ, મરી, અદરક, લવીંગ, એલચી, લીકોરઇસ વગેરે અહીં એક નમુનો રેસીપી નો છે.

સામગ્રી

• ફુદીના ના પાન
• આદુ ખમણેલું
• આખી મરી કુટેલી
• લીલી ચા

રીત

પાણી ઉકાળવું ગેસથી નીચે ઉતારી લેવુ અને બધી સામગ્રી એમાં ઉમેરી દો સામગ્રી

બરાબર પ્રમાણમાં લેવી જેથી એમાં ફલેવર ભળી જાય સામગ્રી આપણા સ્વાદ પ્રમાણે વધારે ઓછી કરી શકાય. ઢાંકીને પાંચ મિનીટ રાખવું ગાળીને પીરસવું. આ મિશ્રણ વધુ માત્રામાં બનાવીને ફ્રીજમાં સાચવી રાખી શકાય અને જયારે મન થાય ત્યારે ૩થી૪ દિવસ સુધી પી ને આનંદ માણવો.

મસાલા ચાય

સામગ્રી

- ૧/૨ કપ પાણી
- ૩/૪ કપ સોયા દૂધ
- ૬-૮ ટી સ્પૂન ખજૂર પેસ્ટ
- ૧ ઇંચ આદુનો ટુકડો
- ૧ મુઠ્ઠી ફુદીના ના પાન
- ૧થી૨ ચાયની પત્તીની સળી

મસાલા માટ

- ૪ એલચી
- દોઢ ઇંચ તજની લાકડી
- ૬થી૮ આખા મરી
- ૪થી૫ લવીંગ
- ૧/૨બાદિયા (સ્ટાર અનીસે)

મસાલાની રીત બધો મસાલો અધકચરો પીસી લેવો

ચાય બનાવવાની રીત

પાણી, સોયા દૂધ, ચાય મસાલો મિકસ કરી અને ૩થી૪ મિનીટ ઉકાળો ખજુરની પેસ્ટ કરો અને તાજુ કચરેલું આદુ નાખી ઉકાળો ૧ મીનીટ સુધી. હવ ફુદીનાના પાન ઉમેરો અને પાંચ મિનીટ ઢાંકીને રાખો ગાળી ને ગરમ પીરસો.

પીરસાય ૨-૩

ચોકલેટ ચાય નટમીલ્ક (કાચી)

આ વાનગી લીસા પીટમેને બતાવેલી. એના ડેમોમાં ખાવાનુ રાંધ્યા વગરનું હતુ. વધુ જાણવા માટે એમની રેસીપીઓ માટે www.veganculinarycrusade.com પર જવું.

સામગ્રી

- ૨ કપ બદામનું દૂધ
- ૧/૨ ટી.સ્પૂન વેનીલા અર્ક
- ૩ મોટી ખજૂર
- ૧/૪ ટી.સ્પૂન પીસેલી એલચી
- ૧/૨ ટી.સ્પૂન પીસેલું તજ
- ૧/૪ ટી.સ્પૂનઆદુ
- ૩ ટી.સ્પૂન કોકો પાવડર

રીત

બધી સામગ્રી બારીક પીસીલો

પીરસાય ૨

જલજીરા

સામગ્રી

- ૧ ટે.સ્પૂન બી વગરની આંમલી - વધુ ખટાસ માટે ૧/૨ ટે.સ્પૂન વધારે આંમલી લઇ સકાય
- ૩/૪કપ ફુદીનાના પાન
- ૧/૨કપ કાપેલી કોથમીર
- ૧ અથવા ૧.૫ ટી. સ્પૂન આખું જીરૂં
- ૧ ટી. સ્પૂન વરીયાળી
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન કાળા મરી
- ૧/૨ અથવા ૧ ટી. સ્પૂન આમચુર પાવડર ચપટી હીંગ

• સંચળ પાવડર અથવા શીંધણ મીઠું સ્વાદ પ્રમાણે

રીત

કોથમીર, ફુદીનો અને આંમલી પાણી થી ધોઇ લેવા. બધી સામગ્રી બ્લેન્ડરમાં નાખી ૧/૨અથવા ૩/૪કપ પાણી નાખી પીસી લેવું. ચાળણી થી ગાળી લેવું. ૩ થી ૪ કપ ઠંડુ પાણી મિશ્રણમાં નાખવું અથવા જોઇએ તેટલું ફ્રીજમાં મુકવું અને ઠંડુ પીરસવું.

પીરસાય ૪

દૂધના વિકલ્પો (ડેરી ઓલટરનેટીવ્સ)

વનસ્પતિનું દૂધ

તમે ઘણી બધી વસ્તુઓ માંથી વનસ્પતિ દૂધ બનાવી શકો છો. જેમકે સોયાબીન, પાકેલું નાળિયેર, કવલું નાળિયેર, બદામ, કાજુ, મેકાડમીયે નટસ, હેઝલ નટ, મગફળી, આખા ચોખા, ઓટસ, પમ્પકીન બી, તરબુચ અને સક્કરટેટી ના બી, સનફલાવર બી, કાકડીના બી અને તલ.

નટનું દૂધ અથવા બી નું દૂધ

સામગ્રી

- ૧ કપ વગર શેકેલા નટ અથવા બી (બદામ, કાજુ, અથવા બી)
- ૪ કપ પાણી

રીત:

નટ અથવા બી ધોઇ અને ભીંજવવા. ૮ કલાક પાણીમાં પછી પાણી કાઢીધોઇ લેવા. મિકચરમાં નાખી પીસીલેવું જયાં સુધી લીસી પેસ્ટ ન બને. વચ્ચે થોડુ થોડુ પાણી નાખતા જવું. જેટલું ઓછુ પાણી નાખશો એટલું પેસ્ટ લીસી બનશે. લીસી પેસ્ટ બન્યા પછી બાકીનું પાણી નાખી બરાબર મિકસ કરવું. ૧થીર ખજૂર મિઠાશ માટે નાખવી હોય તો નાખી શકાય.

ઉપજ: ૫ કપ દૂધ

કોકોનટ / નાળિયેરનું દૂધ

સામગ્રી

- ૧ કપ નાળિયેરનું ખમણ
- ૧ કપ નવશેકું પાણી

રીત:

ગ્રાઇન્ડરમાં ખમણેલું નાળિયેર નાખવું જયાં સુધી મિકસર અડધું ન ભરાય. ૧/૨કપ નવશેકું પાણી ઉમેરી પીસી લેવું આ મિકસરને ગાળી લેવું મોટી કાણા વાળી ગરીણી થી. ચમચી અથવા હાથ થી દબાવીને બધુ દૂધ કાઢી લેવું કુચ્ચો બચાવી રાખો. એકવાર દૂધ કાઢયા પછી પાછુ પાણી નાખી બાકીનું દૂધ કાઢી લેવું. બચેલા કુચ્ચાને કાઢી નાખવું અથવા રસોઇમાં વાપરી લેવું.

ઉપજ:- ૩ કપ

મગફળી અને ચોખાના દૂધ નું દહીં

મગફળી માંથી મલાઇવાળું દૂધ બને પણ મગફળીનો એક અલગ પ્રકારનો સ્વાદ હોય છે જે ચોખા ભેળવવાથી ઓછો થઇ જાય છે. ચોખાનુ દૂધ દહીંને ઘટ કરવા મદદરૂપ પણ થાય છે.

સામગ્રી

- ૧ કપ મગફળી કાચી પાણીમાં ૮થી૧૨ કલાક ભીંજાવેલી.
- ૧/૨કપ બ્રાઉન ચોખાનો લોટ
- ૪ કપ પાણી (૮૦૦એમ. એલ. પાણી)
- ૫ થી ૬ મરચીના ડિંચકા / દૂધ વગરનું મેળવણ.

રીત

મિકસરમાં મગફળી નાખી પીસી લેવું. પાણી નાખી લીસી પેસ્ટ બનાવવી ચોખાના લોટમાં પાણી નાખી દૂધ બનાવવું મગફળીનું દૂધ ઉકાળવું ધીમે તાપે અને હલાવતા રહેવું. એકવાર ઘટ થવાનું ચાલુ થાય ત્યારે ચોખાનું દૂધ ધીરે ધીરે નાખી ગાઠા ન પડે એનું

મગફળી અને ચોખાના દૂધ નું દહીં – પાના નં. ૧૮

કાચા કાજુનું ચીઝ – પાના નં. ૨૨

ધ્યાન રાખવું. પુરૂ ઘટ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. રૂમ તાપમાન ઉપર ઠંડુ થવા દેવું. મરચા ડિંચકા નાખી દહીં જમાવવા મેળવણ મુકી દેવું. બીજીવાર માટે આ દહીંનું મેળવણ રાખવું. મેળવણ ફ્રીજમાં રાખી શકાય.

નોંધ : જો તમને જાડુ દહીં જોયતુ હોય તો ૫ કપ પાણી નાખવું દૂધ બનાવવા માટે અથવા જો ઢીલું દહીં જોઇતુ હોય તો ૬ કપ પાણી નાખવું.

નોંધ : મરચાના ડિંચકામાં રહેલા બેકટેરીયા દહી જમાવવામાં મદદરૂપ હોય છે.

મગફળીના દહીની છાશ

સામગ્રી

- ૧/૪ કપ મગફળી અથવા મગફળી ચોખાની દહી
- ૧ ગ્લાસ પાણી
- ૩થી૪ લીમડાના પાન
- ૧/૨લીલુ મરચુ
- ૧/૪ ટી. સ્પૂન જીરા પાવડર સંચળ અથવા કાળુ મીઠુ ટેસ્ટ માટે

રીત:

મિકસરમાં દહી, પાણી, લીમડાના પાન, લીલુ મરચુ, જીરા પાવડર અને મીઠુ નાખી પીસી લેવું અને ગાળી લેવું.

વિવિધતા

છાશ બીજા વનસ્પતિ જન્ય દુધ જેવાકે સોયા દૂધ નારીયેલ નુ દૂધ કે બાદામ ના દૂધ ના દહી માંથી પણ બનાવી શકાય.આપણા સ્વાદ પ્રમાણે અને પ્રાથમિકતા પ્રમાણે છાશમાં શેકેલું જીરાનું પાવડર, આદુ, મરચાની પેસ્ટ, ફુદીનો અને કોથમીર, શેકેલુ આખુ જીરૂ અને હીંગ.

પીરસાય: ૨

લીલા નાળિયેરની છાશ

(જેનુ આપણે નાળિયેર પાણી પીએ એ નાળિયેર)

સામગ્રી

- કવલા નાળિયેરની મલાઇ
- ૬ થી ૮ ટીપા લીંબુનો રસ
- ૧ ટી સ્પૂન છાશ મસાલો

રીત:

નાળિયેરની મલાઇ કાઢી, ની છાલ કાઢી, મિકચરમાં ઓછામાં ઓછું પાણી થી ઘટ ક્રીમ જેવું પીસવું તેમાં લીંબુનો રસ, પાણી અને સ્વાદ અનુસાર મસાલા નાખવા. બરાબર મિકસ કરી ઠુંડુ પીરસવું.

પીરસાય: ૩

મગફળી અને બીજા નટ માંથી બટર

સામગ્રી

- ૧૦૦ ગ્રામ મગફળી

રીત

કાચી મગફળી ને ધીમા તાપે શેકવું જયાં સુધી એની ફોતરીમાં તીરાડ ન પડે. પણ ધ્યાન રાખવું કે શીંગ ન બળે.

મિકચર ગ્રાઇન્ડરમાં ૧ ઇંચ ઉચાઇ સુધી ભરી દેવું પીસતા રહેવું જયાં સુધી એનું રૂપાંતર બટરમાં ન થાય જો બરાબર ન પીસાય તો બરાબર હલાવી અને પાછુ પીસવું.

વિવિધતા

આજ પ્રકારથી બીજા નટ અને બી નો ઉપયોગ કરી શકીએ. બટર બનાવવા માટે.
ટીપ: કાજુનું બટર શેકયા વગર સારૂ બને. બીજા બી ના બટરો મિકસ પણ કરી શકાય.

નાળિયેરનું બટર (ઘી ની જગ્યાએ)

આ એક ઘી નો સારો વિકલ્પ છે અને ખાવામા પણ ઘી નો સ્વાદ આવે છે.

બે નાના બાળકો ઘરમાં હોવાથી એમના ભોજનમાં ઘી વાપરવાનું હમેશા દબાણ રહયુ છે. આ રીત, તમને આવી પરિસ્થિતિ થી બહાર કાઢશે અને ઘીના સ્વાદથી બહુજ નજીક છે. ગળ્યુ અથવા મસાલેદાર બધાજ ભોજનમાં ઉમેરવાથી સ્વાદ ઉભરી આવશે
- **મધુરા.**

સામગ્રી

• ૨૦૦ ગ્રામ ડેસીકેટેક નાળિયેરનું ખમણ

રીત

મિકચર ગ્રાઇન્ડરમાં પુરૂ ભરાય ત્યાં સુધી આ ખમણ ભરી નાખવું. બટર ન બને ત્યાં સુધી પીસ્તા રહેવું. થોડી થોડી વારે એને સાઇડથી કાઢતા રહેવું. અને ધ્યાન રાખવું કે એ બરાબર પીસાઇ જાય.
ટીપ: હમેશા સારા પ્રકારનું ડેસીકેટેડ નાળિયેરનું ખમણ વાપરવું. હમેશા મિકચર જારને આખો ભરી નાખવું તોજ એનું બટર સારૂં બનશે.

કાચા કાજુનું ચીઝ

આ ચીઝ બહુજ સરળતાથી બને છે. અને સારા સ્પેડ તરીકે પણ વાપરી શકાય છે.

સામગ્રી

• ૧ કપ કાચા કાજુ (૬થી૮ કલાક ભીંજાવેલા)
• ૧/૩ ટી. સ્પૂન સીંધણ મીઠુ (રોક સોલ્ટ/પ્રોસેસ વગરનું મીઠુ)
• ૧/૪કપ પાણી

રીત

કાજુ માંથી પાણી કાઢી અને મિકસર ગ્રાઇન્ડરમાં નાખો. લીસી પેસ્ટ બનાવવા થોડુ થોડુ પાણી નાખતા જાઓ. બને એટલા ઓછા પાણીમાં પીસવું. આથો આવવા એને કાંચના વાસણમાં ઢીલુ ઢાકણ લગાવી મુકવું. ચીઝથી અડધી કે પોણી જ બરણી ભરાવવી જાઇએ બાકી હવા માટે તથા એને ઉપસવા જગ્યા રહે ૮ કલાક પછી જોઇ લેવું.
જો એમાં ખટાસ આવી ગઇ હોય અને હવાના બબલ્સ થઇ ગયા હો તો સમજવું કે ચીઝ બની ગયું છે.

વિવિધતા

સ્વાદમાં વિવિધતા લાવવા ચીઝમાં કાપેલી હબર્સ અથવા કાપેલા લાલ બેલ પેપર અથવા ખરબચડુ પીસેલી કાળી મરી અથવા કેરાવે બી વગેરે નાખી શકાય.
પીરસાય: ૮ -૧૦.

ખાટુ ક્રીમ

સામગ્રી:

• ૧ કપ કાજુ અથવા ટુકડા કાજુ
• ૧ લીંબુનો રસ
• ૧/૨ ટી. સ્પૂન મીઠૂ

રીત

કાજુ ને ૬ થી ૮ કલાક ભીંજવવા.
પાણી કાઢી કાજુ પીસી લેવા એકદમ થોડુ

થોડુ પાણી નાખી કાજુની લીસી પેસ્ટ બનાવવી અને જાડુ ક્રીમ જેવું બની જાય. લીંબુનો રસ અને મીઠુ નાખી પાછુ પીસવું. થોડુ વધારે પાણી નાખી જાડી પણ રહે એવી ઘનતા રાખવી. પીરસવા માટે તૈયાર છે.
પીરસાય: ૪ થી ૬ જણ

બોરસીન

સામગ્રી

- ૨૦૦ ગ્રામ ટોફુ
- ૨૦૦ ગ્રામ અથવા ૧ કપ કાચા કાજુ (૬થી૮ કલાક ભીંજવેલા)
- ૫ તાજી કાપેલી હબર્સ (બેસીલ, તારાગોન, પાર્સલી, સુવાનીભાજી, ફુદીનો, લીલા કાંદાના પાન અથવા ચીવસ)
- ૧ ટી. સ્પુન તાજો લીંબુનો રસ
- ૧ ટી. સ્પુન લસણ ઝીણુ કાપેલુ અથવા પીસેલુ.
- ૧/૨ ટી. સ્પુન મીઠુ
- તાજી પીસેલી મરી
- પાણી જોઇતા પ્રમાણમાં

રીત

કાજુમાંથી પાણી કાઢી નાખવું અને પીસી લેવું પીસવું જયાં સુધી ઝીણી પેસ્ટ ન બને ત્યાં સુધી અને પા કપ પાણી લેવુ જરૂર પડે તો. ટોફુ, લસણ અને મીઠુ પણ મિકચરમાં નાખવુ જેથી જાડુ અને ક્રીમી સ્પેડ બનાવી શકીએ. ઝીણા સમારેલી હબર્સ અને કાળા મરી, લીંબુનો રસ નાખી હલાવવું.
ઇસ્ટના ફલેકસ હોય તો નાખી શકાય જેથી

ચીઝ હજી ક્રીમી બને પણ ફરજીયાત નથી.

પીરસાય:- ૧૦

નટ વગરનું ચીઝ

સામગ્રી

- ૨ કપ બાફેલા છાલ કાઢયા વગરના બટાટા મોટા ટુકડા કરેલા.
- ૧ કપ બાફેલું છોલ્યા વગરનું અને મોટા ટુકડા વાળું ગાજર.
- ૧/૨ કપ પાણી
- ૨ ટી સ્પુન મીઠુ
- ૧ ટી સ્પુન લીંબુનો રસ
- ૧/૨ કપ ન્યુટ્રીશનલ ઈસ્ટ
- ૧/૪ કપ કાંદાનો પાવડર
- ૧/૪ કપ લસણનો પાવડર
- ૧/૪ ટી સ્પુન રાઈનો ભુક્કો

રીત

બધી સામગ્રી મિકચરમાં નાખી ઝીણી પેસ્ટ બનાવવી. ફ્રીજમાં એક અઠવાડિયું રાખી શકાય.

શ્રેડેબલ ચીઝ (છીણીસકાય એવુ ચીઝ)

સામગ્રી

- ૧/૨ કપ કાચુ કાજુનું ચીઝ
- ૧/૨ કપ ભીંજવેલા કાજુ
- ૩ ટી સ્પુન ઇસબગોલ
- ૪ થી ૫ લસણની કળીયો
- ૨ થી ૩ ટી સ્પુન લીંબુનો રસ
- ૧/૪ કપ પાણી
- ૧ ૧/૨ ટી. સ્પુન સીંધણ મીઠુ ચપટી હળદર

રીત

મિકસર ગ્રાઇન્ડરમાં બધી સામગ્રી નાખી જાડી લીસી પેસ્ટ થાય ત્યાં સુધી પીસી લેવું. કાચના બાઉલમાં કાઢી લેવું અને ફ્રીજમાં મુકી દેવું. ૬ થી ૮ કલાક પછી કાઢી લાંબા ટુકડામાં ચીઝ કાપવું.

ફેટા ચીઝ

સામગ્રી

- ૧ કપ આખી બદામ
- ૨ ટે.સ્પુન તાજુ લીંબુનો રસ
- ૧ કળી લસણ
- સવા ટી.સ્પુન સીંધણ મીઠુ / રોક સોલ્ટ
- ૧/૨ કપ ઠંડુ પાણી
- ૧ ટે.સ્પુન તાજા થાઇમ ના પાન (લેવા હોય તો)
- ૧ ટે. સ્પુન તાજા રોઝમેરીના પાન (લેવા હોય તો)

રીત

બદામને ૮ કલાક પાણીમાં ભીંજાવી લેવી પછી પાણી કાઢી બીજુ તાજુ પાણી નાખી ૫ થી ૭ મિનીટ એને ઉકાળવું ઠંડુ થાય એટલે એની છાલ કાઢી લેવી.

મિકસરમાં બદામ, લીંબુનો રસ, મીઠુ અને પાણી નાખી ક્રીમી થાય ત્યાં સુધી પીસવું. ત્રણ થરવાળુ ચીઝકપડુ ચારણી ઉપર મુકવું અને મિશ્રણ એના ઉપર નાખવું. કપડાની પોટલી બનાવી રબરબેન્ડ થી મજબુત બાંધી લેવું. ફ્રીજમાં આખી રાત અથવા ઓછામાં ઓછા ૮ કલાક નિચોડવા મુકવું. ઓવનને ૨૦૦ ફે. ઉપર ગરમ કરવું ટ્રેમાં પાસમેન્ટ પેપર ^{0}લગાડવુ. ચીઝનો ખરબચડો ભાગ નીચે મુકવો. બેકીંગ ટ્રે માં પાસમેન્ટ પેપર ઉપર એનો કદ આકાર લગભગ ૩/૪ ઇચ જાડી રોટલી જેવી ગોળાકાર કરવી ૪૦-૫૦ મિનીટ બેકડ કરવુ. જયાં સુધી એનુ ઉપરનું પડ મજબુત અને કોરો થઇ જાય.

ઠંડુ કરવું. જયારે પૂર્ણ રૂપથી તૈયાર થઇ જાય ત્યારે ચીઝ પ્લેટ ઉપર રાખવું અને ઉપર મુકી એક તાજી હર્બ્સ છાંટવી

ટોફુ રીકોટા

સામગ્રી

- ૧ પેક અથવા (૨૫૦ ગ્રામ) ટોફુ
- ૧ ટી.સ્પુન ખમણેલું લસન
- ૧/૨ કપ ન્યુટ્રીશનલ ઈસ્ટ
- ૧/૪ ટી. સ્પુન મીઠુ
- ૧/૪ ટી.સ્પુન મરી
- ૧/૨ ટે.સ્પુન પાર્સલી ફલેકસ
- ૧/૨ ટી.સ્પુન બેસીલ
- ૧/૨ ટી.સ્પુન ઓરીગેનો
- ૧/૮ કપ લીંબુનો રસ
- ૧/૮ કપ સોયાનું દુધ

રીત

બધી સામગ્રી મિકચરમાં ભેગી નાખી પીસી લેવું. જયાં સુધી લીસી પેસ્ટ ન બને. ફ્રીઝમાં ઠંડુ કરવું. અને પીરસવું અથવા બીજી રેસીપીમાં વાપરવું.

પીરસાય: ૨-૪

વેજીટેબલ પૌઆ

મહારાષ્ટ્રીયન ઘર સ્વાદિષ્ટ પૌઆ વગર કયારે પણ પૂર્ણ નથી હોતું. તેલના ટીપા વગર પણ આ રેસીપી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. અને એમાં શાકભાજી નાખવાથી પૌષ્ટિક પણ બની જાય છે. - **મધુરા**

સામગ્રી

- ૧ કપ લાલ ચોખાના પૌઆ
- ૧ કપ ખમણેલા શાકભાજી અથવા નાના ટુકડા કરેલા બાફેલા શાકભાજી
- ૧ ટી સ્પુન રાઇના દાણા
- લીલા મરચાની પેસ્ટ
- અદરકની પેસ્ટ (જોઇએ તો)
- ૧/૪ ટી સ્પુન હળદર
- મીઠુ સ્વાદ અનુસાર
- ૨ ટ.સ્પુન શેકેલા શીંગ
- ૨ ટે.સ્પુન ખમણેલું ખોપરૂં
- ૨ ટે.સ્પુન તાજી કાથમીર કાપેલી

રીત

મોટી ચારણીમાં પૌઆ ભીંજવવા પાંચ મિનીટ સુધી રાખવા જેથી એ પાણી સોસી લે. ત્યાર સુધીમા એક કઢાઇમાં ગરમ રાઇના દાણા તતડાવા એમાં લીલુ મરચુ, અદરક, અને શાકભાજી નાખવા. મીઠુ અને હળદર નાખવું. જો બહુ સુકુ લાગતું હોયતો થોડુ પાણી છાંટવું. બે ત્રણ મિનીટ પછી પૌઆ નાખી બરાબર મિકસ કરવું જયાં સુધી હળદર પૌઆને લાગી ન જાય. શીંગ ઉમેરી ગેસ ઉપરથી ઉતારી લો, ખમણેલું નાળિયેરનું ખમણ અને કોથમીરથી શણગારો

પીરસાય: ૪

રંગબેરંગી મીલેટ ઉપમા

સામગ્રી

- ૧ કપ બાંનીયાડ (શ્યામા) મીલેટ
- ૧/૨ કપ ખમણેલું છોલ્યા વગરનું ગાજર
- ૧/૨ કપ ખમણેલું છોલ્યા વગર બીટ
- ૧/૨ કપ ઝીણું ખમણેલું કોપરૂં
- ૧ ટી સ્પુન કાળી રાઇ ના દાણા
- ૧/૪ થી ૬ કઢીપત્તાના, લીમડાના પાન
- ૧/૪ કપ શેકેલા શીંગ
- મીઠુ, લાલ મરચા નો પાવડર સ્વાદ અનુસાર
- લીંબુનો રસ સ્વાદ અનુસાર

રીત

મિલેટને ધોઇને ૬ થી ૮ કલાક પાણી મા ભીંજાવી રાખો. પાણી કાઢી અને ૧.૫ થી ૨ ગણા વધારે પ્રમાણમાં પાણી નાખી રાંધવું કઢાઇમાં સુકા રાઇના દાણા અને કઢી પત્તા તડતડવા જયારે મિલેટ ઠંડા થઇ જાય ત્યારે ગાજર, બીટ અને કોપરૂં, મીઠુ, મરચા પાવડર અને લીંબુનો રસ નાખી મિકસ કરવું, વઘાર ઉપર નાખવું. શીંગ છેલ્લે નાખવા જેથી કડક રહે ગ્રીન ચટની સાથે પીરસવું.

વિવિધતા

મિલેટ વિવિધતા માટે વારી/સામો, સમક, બ્રાઉન ચોખાના પૌઆ અથવા ગ્લુટન વગરના ઓટસ મિલેટ સેવઇ. શાકભાજીમાં પણ વિવિધતા લાવી શકાય જેમકે ફણસી, વટાણા અથવા મકાઇના દાણા પણ વાપરી શકાય.

પીરસાય: ૪-૬

<u>લાલ ચોખાની ઇડલી / ઢોસાનો આથો</u>

આ સુંદર ગુલાબી ઇડલી અને ઢોસા બહુજ સ્વાદિષ્ટ પેટ ભરાય અને પોષ્ટિક છે, જે આખા ધાન્યમાંથી, બનેલી છે. એકવાર આપણને આ ધાન્ય / મિલેટ જામી જાય તો સફેદ ધાન્યની જરૂર નહીં લાગે.

સામગ્રી

- ૨ કપ પૉલીશ વગરના ચોખા
- ૧ કપ આખી (કાળી) અડદદાળ
- ૧/૨ કપ રાંધેલા પૉલીશ વગરના ચોખા
- મીઠુ સ્વાદ અનુસાર

રીત

લાલ ચોખા અને અડદદાળ અલગ અલગ ૧૦ થી ૧૨ કલાક પલાળવા ભીંજાવેલા ચોખા અને રાંધેલા ચોખા, પાણી વગર ગ્રાંઇડરમાં પીસવા જયાં સુધી થોડી કરકરી (પણ એમ લીસી) પેસ્ટ થાય ત્યાં સુધી એક મોટા વાસણમાં, નાખી દેવું ભીંજાવેલી અડદદાળ પાણી વગર પીસવી, જયાં સુધી લીસી પેસ્ટ થાય અને ચોખાની પેસ્ટ સાથે ભેળવી દેવું આ પેસ્ટને ૧૦ થી ૧૨ કલાક રૂમના તાપમાનના હિસાબે એને આથો આપવા મુકવો, ઉનાળામાં ૮ કલાકમાં આથો આવી જાય પણ ઠંડક હોય તો થોડી વધારે વાર લાગે, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠુ નાખવું ઇડલીના સ્ટેન્ડમાં નાખી બાફી લેવું ઢોસા માટે આથો થોડો પતલો કરવો જેથી ઢોસા અને ઉત્તપા બને.

ટિપ: ઢોસા અથવા ઉત્તપા લોખંડના તવા ઉપર તેલ વગર બનાવી શકાય, તવા ઉપર કાપેલું બટાટુ અથવા કાંદો, તવા ઉપર ઘસવું જેથી ઢોસા ચીટકશે નહીં.

વિવિધતા ઢોસા માટે:

સરખી માત્રામાં અથવા ઓછી માત્રામાં દુધી અથવા ભોપલું ખમણીને આથામાં ભેળવીને આદુ, મરચાની પેસ્ટનાખી ટેસ્ટી ઢોસા બનાવી શકાય, આવા ઢોસા સહેજ જાડા થાય પણ બાળકોના ઘણા પ્રિય હોય છે. આ રીતે બાળકોને વેજીટેબલ્સ ખવડાવી શકાય, જેના માટે તેઓ બેદરકાર હોય છે સાંભાર અને નાળિયેરની ચટણી સાથે પીરસવું.

પીરસાય ૮-૧૦

<u>રાગી / નાચણી રાબ ખીર</u> (પોરીજ)

સામગ્રી

- ૪ ટે.સ્પુન નાચણીનો લોટ
- ૧ કપ ઠંડુ પાણી
- ૨ ટે.સ્પુન ખજુરની પેસ્ટ
- ૧ ટી. સ્પુન પીસેલુ અદરખ/આદુ
- ૧/૪ કપ તાજુ નાળિયેરનું ક્રીમ

રીત

રાગી અને પાણી મિકસ કરવું જયાં સુધી ગાઠા ન પડે, પછી ધીમી આંચ ઉપર ૫,મિનીટ રાંધવું, જયાં સુધી રાગી રંધાઇ ન જાય થોડુ જલદી જલદી હલાવવું કેમકે રાગીના લોટમાં ગાઠા પડવાની શકયતા વધુ હાય છે.ખજુરની પેસ્ટ આદુ નાખી ગેસ બંદ કરવો, ઉપર નાળિયેરનું ક્રીમ નાખવું અને પીરસવું.

વિવિધતા:

રાગી ની જગ્યાએ ઘઉંના ફાડા પણ વાપરી શકાય. આદુની જગ્યાએ તજ અને એલચી વાપરી શકાય નાળિયેરના દૂધની જગ્યા એ

કોઇ પણ સોયા, નટ અથવા ચોખાનુ.
વિવિધ મિલેટના લોટો મિક્સ કરી, શેકી અને કાંજી/ખીર બનાવી શકાય
પીરસાય ૧

ઇન્સટન્ટ મિલેટ ઢોસા

સામગ્રી

- ૧/૨ કપ રાગીનો લોટ
- ૧/૪ કપ કાંદા બારીક કાપેલા
- લીલુ મરચુ બારીક કાપેલુ
- મીઠુ સ્વાદ પ્રમાણે

રીત

રાગીના લોટને ગરમ પાણી નાખી ખીરૂ બનાવવું ધ્યાન રાખવું કે ગાઠા ન પડે તેમાં કાંદા, મરરચાં, કોથમીર સમારેલી, કળી પત્તા સમારેલા અને જોઇતા પ્રમાણે મીઠુ, ખીરૂ પાતળુ રાખવું. ઢોસાનો તવો ગરમ કરવો ખીરૂ તવાના બહારના ખુણાઓ થી પાથરવું અને અંદર ભરતા જવું ઢોસાના આથાવાળુ ખીરૂની જેમ એને ન પાથરી શકાય. પાકતા એને થોડી વાર લાગે શાંતિ રાખવી ગેસ મીડિયમ થી ઉચો રાખી શકાય, એક બાજુ રંધાયા પછી એને ફેરવીને બીજી બાજુ શેકવું તવા ઉપરથી કાઢી ગરમ પીરસવું ચટણી અને સાંભાર સાથે.
જેમને આવા પ્રકારના ઢોસા બનાવવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય એમણે આપણે જે સાદા આથાવાળા ઢોસા બનાવીએ એમ બનાવવા પાણી ઓછું નાખવુ અને નાના હમેશ જેવા ઢોસા બનાવવા.

વિવિધતા:
કોઇ પણ બીજા મિલેટ લોટ, રાગી / નાચણીની જગ્યાએ વાપરી શકાય.
પીરસાય ૪

ક્રીમી ઓટ્સમીલ કાંજી સનફ્લાવર બી સાથે

આ વિગન કાંજી ક્રીમી અને સ્વાદિષ્ટ અને સંતુષ્ટી આપે છે, રોલ ઓટ્સ અથવા સ્ટીલ કટ ઓટ્સ બહુ સારા કેમકે એ આખા હોય છે સફેદ ઓટ્સ અથવા જલ્દી થી રાંધવાવાળા ઓટ્સ આખા નથી હોતા એટલે એ ન વાપરવા.

સામગ્રી

- ૧ કપ પાણી
- ૫ ટેબલ સ્પુન રોલ ઓટ્સ અથવા સ્ટીલ કટ ઓટ્સ
- ૧ ૧/૨ ટેબલ સ્પુન ખજુરની પેસ્ટ
- ૧ ટી સ્પુન તલનું બટર/માખણ
- ૧ ટેબલ સ્પુન સનફલાવર બીજ

રીત

ઓટ્સ અને પાણી એક વાસણમાં ભેળવો. અને ધીમા તાપે લગાતાર હલાવતા રહેવું. એકવાર ઓટ્સ રંધાઇ જાય એટલે એમાં ખજુરની પેસ્ટ અને તલનું માખણ નાખો
સનફલાવરના બીજ અલગથી
શેકીને કાંજી ઉપર ભભરાવો.

વિવિધતા:
સનફલાવરના બીયાની જગ્યાએ બદામની કતરી અથવા મિક્સ નટનો ભુક્કો અથવા ડ્રાયફ્રુટના ટુકડાઓ નાખી શકાય. તલના

માખણની જગ્યાએ સોયાનુ દૂધ અથવા બીજા નટ માખણો વાપરી શકાય, ઓટ્સની જગ્યાએ ઘઉંના ફાડા અથવા નાચણીનો લોટ અને થોડુ તાજુ ખમણેલું આદુ પણ ઉમેરી શકાય.

પીરસાય ૧

ચીલ્લા / પુડલા અથવા પેસરટ્ટુ

સામગ્રી

- ૧ કપ આખા મગ (અથવા લેનટીન અથવા બીન) આખી રાત ભીંજાવેલી
- ૧/૨ અથવા ૧/૪ ટી સ્પુન આદુ મરચાની પેસ્ટ
- મીઠુ સ્વાદ અનુસાર

રીત

ભીંજાવેલા મગ અથવા બીજા કઠોળ ને પીસી લેવા. ઝીણી લીસી પેસ્ટ બનાવવી, આદુ મરચાની પેસ્ટ અને સ્વાદ અનુસાર મીઠુ ઉમેરવું એને આથો આપવાની જરૂર નથી એટલે તરત ઢોસા બનાવી શકાય છે.

વિવિધતા:

ખમણેલા શાકભાજી ખીરામાં નાખી શકાય. આ ખીરાના ઢોસા પણ બનાવી શકાય. ચીલ્લામા રાંધેલા શાક અથવા ખમણેલા શાકભાજી ભરીને પણ બનાવી શકાય. શાકભાજીમાં વટાણા, ફણસી, ગાજર, બીટ, બ્રોકલી, બટાટાં અથવા કોર્ન લઇ શકાય.

પીરસાય ૨-૩

થાલી પીઠ (પૌષ્ટીક પુડલો)

પ્રોટીનની આપણને હમેશા ચિંતા રહેતી હોય છે જયારે આપણે વનસ્પતિ જન્ય ખોરાક ઉપર હોઇએ. મારા પતિ જીમમાં વધારે કસરત કરે છે અને આ વાનગી એમની પ્રિય છે કેમ કે એમાથી વધુ ક્ષમતા વાળુ પ્રોટિન જે એમને જોઇએ છે એ આમાથી મળી રહે છે - **મધુરા**

સામગ્રી

- ૧૫૦ ગ્રામ જુવારનો લોટ
- ૫૦ ગ્રામ ચણાનો લોટ
- ૫૦ ગ્રામ મગનો લોટ
- ૫૦ ગ્રામ લાલ ચણાનો લોટ
- ૧/૨ કપ ઝીણે સમારેલો કાંદો
- ૧/૪ કપ ઝીણી સમારેલી કોથમીર
- લીલી મરચા ઝીણા સમારેલા જોઇતા પ્રમાણમાં સ્વાદ પ્રમાણે.
- ૧/૪ કપ મગફળ ચોખાના દૂધ માંથી
- બનાવેલું દહીં.
- ૧/૨ ટી. સ્પુન હળદર
- ૨ કળી લસણની ઝીણી સમારેલી
- મીઠુ સ્વાદઅનુસાર

રીત

બધા લોટ ભેગા કરવા અને શેકી લેવા ગરમ કઢાઇમાં જયાં સુધી સુગંધ ન આવે, બાકીની સામગ્રી નાખીને ઓછા પાણી થી કડક લોટ બાંધી લેવો લોટને ૧૫ ભાગમાં કાપી લેવા, ૨ ઈંચની જાડાઇના લુવાઓ હથેળીથી લુઆને ચપટા કરી, જુવારના લોટમાં રગદોળી, ૪થી૬ ઇંચની રોટલીની જેમ વણવું પાતળી અથવા જાડી આપણને જોઇએ એ પ્રમાણે વણવી. લોખંડના તવાને ગરમ કરી વણેલી રોટલી /

થેપલા શેકી લેવા જેમાં ફુલવા લાગે તો બીજી બાજુ શેકી લેવા.ધીમા તાપે બરાબર શેકાઇ જાય ત્યાં સુધી શેકવા, ગરમ ફુદીનાની ચટની સાથે પીરસવું.

વિવિધતા:

થાલી પીઠમાં ખમણેલી દુધી, કાકડી અથવા કોઇ પણ શાકભાજી તમારા મનગમતા નાખી શકાય જવારના લોટની જગ્યાએ આખા ઘઉંનો લોટ, રાગીનો લોટ વિગેરે લઇ શકાય.

પીરસાય ૫

<u>ટોફુ અકુરી / સ્ક્રેમબલ</u>

સામગ્રી

- ૩૦૦ ગ્રામ સખત ટોફુ
- ૧ મિડીયમ કાંદો ઝીણો સમારેલો
- ૨ ટમેટા ઝીણા સમારેલા
- ૧/૪ ટી સ્પુન હળદર
- ૧/૨ ટી સ્પુન મીઠ
- ઝીણા સમારેલા મરચાની પેસ્ટ
- સમારેલી તાજી કોથમીર શણગારવા.

રીત

ટોફુને પાણીમાંથી કાઢી અને ભુક્કો કરવો એક કઢાઇમાં કાંદા સાંતળવા પછી ટમેટા ઉમેરવા અને મિડીયમઆંચ ઉપર ૨ મિનીટ સાંતળવા બાકીની બધી સામગ્રી ઉમેરવી, કોથમરી વગર અને બરાબર રાંધી લેવું. કોથમીર થી શણગારીને પીરસવું.

વિવિધતા:

મશરૂમ કાપેલી ઝુકુની કલરવાળા સીમલા મરચાં અથવા શાકભાજી તમારી પસંદના નાખી શકાય કોથમીરની જગ્યાએ પાર્સલી પણ વાપરી શકાય. વધારે પશ્ચિમી પ્રથા અનુસાર માટે કોથમરીની જગ્યાએ પાર્સલી ઉમેરી શકાય.

પીરસાય ૨

<u>ઑમલેટ / ચીલ્લા</u>

સામગ્રી

- ૧/૨ ટી.સ્પુન હળદર
- ૧ કપ બેસન
- ૧/૪ કપ પાણી
- ૧/૨ કપ ટમેટા કાપેલા
- ૨થી૩ બારીક સમારેલા કાંદા
- ૧/૪ કપ સમારેલી કાથમીર
- ૧/૨ ટી.સ્પુન કાળું મીઠુ/સંચળ
- ૧/૪ ટી.સ્પુન લાલ મરચાની ભુક્કી
- ૧/૪ ટી.સ્પુન બારીક સમારેલા લીલા મરચા

રીત

બેસનમાં પાણી નાખી ગાઠ્ઠા ન પડે તેમ ખીરૂ તૈયાર કરવું બાકીની સામગ્રી બધી નાખી મિકસ કરવું. લોખંડનો તવો ગરમ કરવો અને પતલું ખીરૂ પાથરવું જેવા એમાં ફોલા આવવા લાગે તેવુ એને ઢાંકી દેવુ અને સુકાય ત્યાં સુધી એને રાંધવું બીજી બાજુ ફેરવીને શેકી લેવું ગરમ ગરમ ટમેટો સોસ અથવા ફુદીનાની ચટણી સાથે પીરસવું.

પીરસાય ૪

મ્યુસલી

સામગ્રી
- ૧ ૧/૨ કપ ઘઉંના ફેલ્કસ
- ૩/૪ કપ ઓટ્ટસ
- ૧/૨ કપ બારલી/જવના ફેલ્કસ
- ૧/૪ કપ સનફલાવરના બીજ
- ૩/૪ કપ પમ્પકીનના બીજ
- ૩/૪ કપ સમારેલી ખજૂર
- ૩/૪ કપ કાળી દ્રાક્ષ અથવા અંજીર
- ૩/૪ કપ સમારેલા પીસ્તા
- ૩/૪ કપ સમારેલી બદામ
- ૨-૩ ટે.સપુન ખજૂર પેસ્ટ
- ૧ ૧/૨ ટે.સ્પુન લીંબુનો રસ અથવા ૧00ml સંતરાનો રસ
- ૧/૨ ટી.સ્પુન તજનો ભુક્કો

રીત

બધી સામગ્રી ભેગી કરવી. જયુસ અને ખજૂર મિકસ કરવા, સુકુ મિકસરમાં ભેગુ કરવું અને પીસી લેવું. ૧૨૫^{0} ઉપર ૨૫ થી ૩0 મિનીટ ઓવનમાં શેકી લેવું. હવા બંધ ડબ્બામાં સંગ્રહ કરવું. સુકા નાસ્તાની જેમ પણ પીરસાય અથવા સોયા અથવા નટ ના દૂધઅથવા નાળિયેરના દૂધમાં પણ નાખીને મજા લેવાય.

પીરસવું ખાનારના સ્વાદ પ્રમાણે.

ટ્રોપીકલ બ્રેકફાસ્ટ પારફેઇટ (કાચુ)

આ વાનગી લીસા પીટામેને એમના પ્રદર્શનમાં (ગરમ કર્યા વગર ખાવું) જે ભારતમાં હતો એમાં બતાવેલું લીસાની વધુ વાનગીઓ જાણવા www.veganculinarycrusad.com માંથી મેણવી શકાય છે.

સામગ્રી
- ૪ મોટી ખજૂર બી કાઢેલી
- ૧ ટે.સ્પુન સંતરાની છાલ અને ૧ સંતરાનો રસ
- ૧/૪ કપ કાચી બદામ
- ૧/૪ કપ રોલ્ડ ઓટ્ટસ
- ૨ ટે.સ્પુન સુકેલા જરદાલુ
- ૧ કપ તાજુ પપૈયું
- ૨ કેળા છાલ કાઢીને બરફમાં થીજાવેલા
- ૨ ચપટી રોક મીઠુ

રીત

મિકસ ગ્રાઇન્ડર/ફુડપ્રોસેસર માં બે ખજુર અને સંતરાની છાલ, ખજુર બરાબર પીસાય એનુ ધ્યાન રાખવું તેમાં બદામ, ઓટસ, જરદાલુ અને ચપટી મીઠુ પીસવું ગ્રેનીલા જેવી રચના કરવી, કાઢીને બાજુમાં મુકવું. ફુડ પ્રોસેસર ધોઇ નાખવુ તેમા પપૈયુ, ઓરેંજ જયુસ બાકી રહેલી ખજુર અને ચપટી મીઠુ લીસી પેસ્ટ ન થઇ જાય ત્યાં સુધી પીસવું, કાઢીને બાજુમાં રાખવું. ધોએલા ફુડ પ્રોસેસરમાં બે કેળા પીસવા જયાં સુધી આઇસક્રીમ જેવી રચના થઇ જાય. બધી બનાવટના સરખા ભાગ કરો. બે મોટા ગ્લાસમાં ભરવા અથવા ૪ નાના ગ્લાસમાં ભરવા, દર વખતે એક થર નાખવો અને ફરી ફરી બધા થર વારાફરથી કરવા અને બનેલા બધા ભાગો વાપરવા કેળાનો થર સૌથી નીચે મુકવો અને પછી પપૈયાનો થર ધ્યાનમાં રાખવું કે કેળાનો થર ઉપર ન આવે કેમકે એ કાળું પડી જાય.

પીરસાય ૨ મોટા અથવા ૪ નાના ગ્લાસ

ચીલ્લા / પુડલા – પાના નં. ૨૮

ક્રીમી ઓટ્ટમીલકાંજી સનફલાવર બી સાથો – પાના નં. ૨૭

એવોકાડો બ્રેકફાસ્ટ સુપરબાઉલ

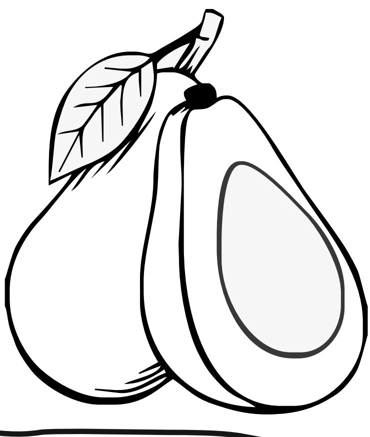
સામગ્રી

- ૧/૨ એવેકાડો
- ૧/૨ લાલ કેળુ આથવા કોઇપણ કેળુ
- ૪-૫ પાકેલી લાલ સ્ટ્રોબરી (અથવા કોઇ પણ બેરીઝ) આંબા અથવા કોઇ પણ મનગમતી ઋતુનુ ફળ
- ૨ ખજૂર (જો ગળપણ ભાવતું હોય) અથવા ૧ કેળુ, કાચું કોકો અને ૨ ખજુર
- ૧/૨ ચમચી ભરેલી બરફની થીજેલી સ્ટ્રોબરી, અંજીર, કીસમીસ અને કોઇ પણ બેરીઝ થોડા ભાંગેલા નટ અથવા સીડ્સ

રીત

પહેલી ચાર સામગ્રી પાણી વગર પીસી લેવી જેથી ઘટ યોગર્ડ જેવુ બની જાય. સીરીયલ ના બાઉલ માં કાઢી લેવુ. ઉપર થોડી થીજેલી બેરીઝ, નટ અને સીડ્સ નાખવા અને મજા લેવી.

પીરસાય ૧-૨



(એ) ડ્રેસીંગ

કાજુ મેયોનીઝ

સામગ્રી

- ૧/૨ કપ કાજુ (૬-૮ કલાક ભીંજાવેલા)
- ૨ ટે.સ્પૂન કાપેલા કાંદા
- ૧ /૨ લીંબુ નો રસ
- ૧/૪ ટી.સ્પૂન રાય નો પાવડર
- ૧ નાની કળી લસણ
- મીઠુ સ્વાદ અનુસાર
- મરી સ્વાદ અનુસાર
- પાણી (અદાંજે ૧/૪ કપ)

રીત

પાણી સિવાય બધી સામગ્રી પીસી લેવી. પાણી ધીમે ધીમે ઉમેરવુ જેથી લીસી પેસ્ટ બને અને મેયોનીઝ જેવુ લાગે.

૧ કપ બને

નાચોઝ ચીઝ

સામગ્રી

- ૧ કપ છાલ સાથે ચોરસ કાપેલા બટાટા
- ૧/૨ કપ છાલ સાથે ચોરસ કાપેલા
- ગાજર
- ૧/૩ કપ બદામ નુ દૂધ
- ૧ નાનો કાંદો કાપેલો
- ૬-૮ કળી લસણ
- ૧ ટી.સ્પૂન ચીલી ફલેકસ્
- ૨ ટે. સ્પૂન લીંબુ નો રસ
- મીટુ સ્વાદ પ્રમાણે

રીત

બટાટા અને ગાજર ને સ્ટીમ કરી લો. બધી સામગ્રી ગ્રાઇંડર મા નાખો અને લીસી પેસ્ટ બનાવો. આ ચીઝ ડીપ ની જેમ શાકભાજી ની સ્ટીક અથવા મકાઇ ના ક્રેકર્સ અથવા શાકભાજી કાપેલા ઉપર ડબકા મુકી શકાય.

૨ કપ બને

ગ્રીન ગોડેસ ડ્રેસિંગ

સામગ્રી

- ૨થીૅ૩ લસણની કળીઓ
- ૧/૨ કપ કાંદા
- ૧/૨ કપ તાજી પાર્સલી
- ૨ ટે.સ્પુન તાહિની (તલ નુ માખણ)
- ૨ ટે.સ્પુન ન્યુટ્રીશનલ ઇસ્ટ
- ૧ ટે.સ્પુન મીસો પેસ્ટ
- ૧/૪ કપ પાણી
- ૨ ટે.સ્પુન તાજો લીંબુનો રસ
- ૧/૨ ટી.સ્પુન મીઠુ

રીત

ફુડ પ્રોસેસરમાં લસણ, કાંદા અને પાર્સલી નાખી સમારી લેવું, બાકીની સામગ્રી નાખીપીસી લેવું. જયાં સુધી પેસ્ટ ન થઇ જાય. ઠંડુ પીરસવું.

બને ૩/૪ કપ

ચીપોટલે રેન્ચ ડ્રેસીંગ

સામગ્રી

- ૨૨૫ ગ્રામ નરમ (સીલકન) ટોફુ
- ૧/૨ ટી સ્પુન ન્યુટ્રીશનલ ઇસ્ટ

- ૨ ટે. સ્પુન પાણી કાઢેલા કેપર્સ / કાપેલા ઓલીવસ
- ૧ ટે.સ્પુન લીંબુનો રસ
- ૨ ખજૂર
- ૧ ટે.સ્પુન એપલ સાઇડર વેનેગર
- ૧ સુકી ચીપોટલે મરી અથવા કાઇ પણ ગરમ મરચી મરી
- ૨ ટે.સ્પુન કાપેલા કાંદા
- ૧ શેલોટ છોલી અને કાપેલું
- ૧/૨ ટી.સ્પુન રોક સોલ્ટ
- ૧/૨ ટી.સ્પુન મરચાનો પાવડર
- ૧/૪ ટી.સ્પુન પેપરીકા
- ૧ લસણની કળી કાપેલી ઝીણી

રીત

બધી સામગ્રી ગ્રાંઇડરમાં નાખી લીસી પેસ્ટ કરવી સ્વાદ અનુસાર મસાલો કરવો ઠંડુ પીરસવું આ ફ્રીજમાં અઠવાડીયું સુધી રાખી શકાય.

બને ૨ કપ

તાહિની ડ્રેસીંગ

સામગ્રી

- ૩/૪ કપ બરાબર હલાવેલું તલનું માખણ
- ૩/૪ કપ પાણી
- ૩ ટે. સ્પૂન લીંબુનો રસ
- ૧/૪ ટી. સ્પુન મીઠુ
- ૧ કળી લસણની પેસ્ટ (ટેસ્ટ પ્રમાણે)

રીત

બધી સામગ્રી ભેગી કરી પીસી લેવી લીસી.

વિવિધતા:

મીઠાની જગ્યાએ સોયા સોસ નાખવું લીલા સલાડની ઉપર નાખવા આ એક સારૂ ડ્રેસીંગ છે.

બને ૨ કપ

ઓરીયેનટલ રીતનું ડ્રેસીંગ

સામગ્રી

- ૧ ટે.સ્પુન તાજુ અદરખ પીસેલું
- ૧ ટે.સ્પુન તાજુ લસણ ખમણેલું
- લીલા મરચા બારીક સમારેલા
- (નાખવીહોય તો)
- ૧/૪ કપ સોયા સોસ
- ૩ ટે.સ્પુન લીંબુનો રસ
- ૧ ટે.ખજૂર ની પેસ્ટ
- ૧ ટે.સ્પૂન કોથમીર કાપેલી

રીત

બધી સામગ્રી ભેગી કરવી અને સલાડ ઉપર છાંટવી જેથી સલાડનો સ્વાદ ઉભરી આવે.

બને અડધો કપ

જીરા અને દહીં ડ્રેસીંગ

સામગ્રી

- ૧/૨ કપ મગફળી નું દહીં
- ૧/૨ ટી.સ્પુન આખા ધાણા વાટેલા
- ૧ ટી.સ્પુન આખું જીરૂં વાટેલું
- ૧ ટે.સ્પુન પાણી
- ૧ ટે.સ્પુન લીંબુનો રસ

રીત

બધી સામગ્રી એક બાઉલમાં ભેગી કરી લેવી.

પીરસાય ૧ કપ

(બી) ડીપ્સ

<u>ચીઝી ડીપ</u>

સામગ્રી

- ૨ કપ કાચા કાજુનુ ચીઝ
- ૩/૪ કપ પાણી
- ૧/૨ કપ બેલ પેપર (લાલ અને પીળા સીમલા મરચા) ઝીણા સમારેલા
- ૨ ટે.સ્પુન લીલા કાંદા બારીક સમારેલા
- ૨ ટે. સ્પુન તાજી બેસેલી/પાર્સલી/કોથમીર
- ૧ ટે.સ્પુન ઝીણું સમારેલુ લસણ
- ૧/૨ થી ૧ ટેબલ સ્પુન સીંધણ મીઠુ
- ૧ ટેબલ સ્પુન લીંબુનો રસ (જો કાજુ વધુ મીઠા હોય તો વધારે પણ લાગે)
- ચપટી પીસેલું લાલ મરચુ (નાખવું હોય તો જ)

રીત

બધી સામગ્રી ભેગી કરવી.

આ ચીઝ ડીપની જેમ સલાડની ચીરી સાથે અથવા સલાડ ડ્રેસીંગની જેમ ખાઇ શકાય.

પીરસાય ૮-૧૦

<u>ગ્યુકામોલે</u>

સામગ્રી

- ૨ પાકેલા એવેકાડો અડધા કરી બી કાઢેલા.
- ૨ ટે.સ્પુન તાજો લીંબુનો રસ.
- ૧/૨ કપ કાપેલો કાંદો.
- ૧/૪ કપ કાપેલા લાલ ટમેટા.
- ૧ ૧/૨ ટેબલ સ્પુન કાપેલા જેલો પીનો પેપર.
- ૧/૨ ટી સ્પુન સીંધણ મીઠુ.
- ૧/૨ કપ કાપેલી કોથમીર.

રીત

એવેકોડો ને સ્કુપ કરી મોટા બાઉલમાં કાઢી લેવું, તેમાં લીંબુનો રસ નાખી અને એવેકોડો ને કાંટાથી છુંદવું ધીરે થી કાંદા, લાલ સીમલા, જેલોપીની મીકસ કરવા મીઠુ અને કોથમીર નાખવા બનાવ્યા પછી એક કલાક માં જ પીરસવું

પીરસાય દોઢ કપ

મેકસીકન સાલ્સા

(૧) <u>સાલસા વરડે</u>

સામગ્રી

- ૬ ટોમેટીલોઝ (પીળા વેગણી કલરના મેકિસકન ટામેટા) અથવા એને બદલે લીલા ટમેટા પણ લઇ શકાય.
- ૧ લીંબુનો રસ
- ૧ /૨ લાલ કાંદો બારીક સમારેલો
- ૨ જેલો પીનો બી કાઢી મોટા ચોસલા કરવા
- અડધી ઝુડી કોથમીર કાપેલી
- ૧ ટી.સ્પુન સીંધણ મીઠુ

રીત

ઓવન ૩૫૦^{0} એફ. પર ગરમ કરવું ટોમેટો

લોઝ ને ઓવનની ડીશમાં બેક કરવું, કાઢીને ઠંડુ કરવું ટોમેટીલોઝે ઠંડા કરવા તેમાં કાંદા, સીમલા, કોથમીર, મીઠુ અને લીંબુનો રસ નાખી દેવું અધકચરૂ પીસવું. ફ્રીઝમાં ૫ દિવસ સુધી રહે.

પીરસાય ૨ કપ

(૨) <u>પીકો ડી ગેલો</u>

સામગ્રી

- ૬ મોટા ટમેટા , મોટા ચોરસા કાપવા
- ૧ મોટો કાંદો મોટા ચોરસ ટુકડા કરવા
- ૧ કપ ઝીણી સમારેલી કોથમીર
- ૨ જેલેપીનો બી કાઢી અને ખરબચડું કાપવું
- ૧ ટી સ્પુન સીંધણ મીઠુ
- ૨ ટે.સ્પુન લીંબુ નો રસ અથવા સ્વાદ પ્રમાણે

રીત

બધી સામગ્રી એક બાઉલમાં મીકસ કરવું સામાન્ય તાપમાન વાળું પીરસવું અથવા ૩૦ મિનીટ થી ૨ કલાક
ઠંડુ કરી પીરસવું.

પીરસાય ૪ કપ

(૩) <u>ટોમેટો સાલ્સા</u>

સામગ્રી

- ૧ પાકેલુ ટામેટુ ઝીણુ કાપેલું
- અડધો કપ ઝીણા સમારેલા લીલા કાંદા
- મરી
- લાલ મરચી
- લીંબુનોરસ
- મીઠુ

રીત

ટમેટાને આગમાં શેકવું. જયારે એની છાલ બળી જાય ત્યારે એ કાઢીને ઠંડુ કરવું નાના ટુકડા કરવા અને એક બાઉલમાં મુકવા, તેમાં બાકીની સામગ્રી નાખવી. સ્વાદ પ્રમાણે એને ભેગુ કરવું

પીરસાય ૨ કપ

<u>બાબા ગનુષ</u>

સામગ્રી

- ૧ રીંગણુ (મોટુ)
- ૨ મિડીયમ કળી લસણની
- ૧/૨ ટી.સ્પુન શેકેલા જીરા નો પાવડર
- મીઠુ સ્વાદ અનુસાર
- લીંબુ સ્વાદ પ્રમાણે
- ૨ ટે.સ્પુન તાહીની

રીત

રીંગણાને ગેસ ઉપર અથવા ઓવનમાં (લગભગ ૪૫ મિનીટ જેટલું શેકવું) ઠંડુ થાય એટલે બળેલો ભાગ કાઢી નાખવો અને નાના ટુકડા કરી રાખવા, લીંબુ સીવાયની બધી સામગ્રી બેગી કરવી અને મિકચરમાં પીસી લેવું. પીસાઇ જાય એટલે લીંબુ નાખવું પાર્સલીથી શણગારી શકાય.

પીરસાય ૧ કપ

<u>હમસ</u>

શું આપણને ગમે છે ? મારા કુટુંબમાં મોટા પ્રમાણમાં હમસ ખવાય છે, યા તો કાકડીની ચીરી

સાથે અથવા ક્રેકર્સ સાથે ભાત સાથે. મારા છોકરાને હમસ અને બ્રાઉન ભાત ભેગા કરી બહુ ગમે છે. અને મને પણ આ વાનગી બહુ ગમે છે કેમકે આમાથી પ્રોટીન કેલસ્યિમ બન્નેનો ખોરાકમાં સમાવેશ કરી શકાય છે.- **અનુભા**

સામગ્રી

- ૧/૨ કપ સફેદ (છોલે) કાબુલી ચણા ધોઇ, રાતભર ભીંજાવીને લેવા
- ૧ લીંબુનો રસ
- ૧/૨ ટી.સ્પુન મીઠુ
- ૧ ટે.સ્પુન તલનું માખણ
- ૧-૨ કળી લસણ
- ચપટી મરચી પાવડર અથવા પેપ્રીકા
- પાર્સલી

રીત

કુકરમાં બરાબર પાણી નાખી ચણાને પાકી જાય ત્યાં સુધી રાંધવા, પાણી થી ઘણીવાર ધોઇ લેવા ચણા, લીંબુનો રસ, મીઠુ, તલનું માખણ અને લસણ પીસી લેવું. એક બાઉલમાં કાઢી લેવું લાલ મરચુ અથવા પેપ્રીકાથી શણગારવું અને પાર્સલી ભભરાવવી.

વિવિધતા:

સુકાવેલા ટમેટા, ઓલીવ અને કોથમીર પણ મિશ્રણમાં નાખી પીસી લેવાય જેથી એક અલગ ફલેવરનું હમસ તૈયાર થાય.

પીરસાય: ૪

<u>બીન વગરનું હમસ</u>

સામગ્રી

- ૨ કપ ઝુકુની કાપેલી
- ૧/૨ કપ તલના દાણા
- લીંબુનો રસ (સ્વાદ પ્રમાણે)
- ૬થી૮ લીલા ઓલીવ
- ૧ કળી લસણ (જોઇએ તો જ)

રીત

બધી સામગ્રી પીસી લેવી જયાં સુધી લીસી પેસ્ટ ન બને અને ગાજર અને કાકડીની લાંબી ચીરી, મુળા, બ્રોકોલીના ફુલ, અથવા સલાડ પાન સાથે પીરસવું.

પીરસાય ૨ થી ૪

(સી) સાઇડ સલાડસ

<u>બીટરૂટ સાથે ઝીગ</u>

સામગ્રી

- ૪ મિડીયમ કદના બીટ
- ૨ ટે.સ્પુન કાંદા ઝીણા કાપેલા
- ૧ ટે.સ્પુન સેલેરી ઝીણી કાપેલી
- ૧ ટે.સ્પુન આખા રાઇના દાણા
- ૧ ટી.સ્પુન કાચી કેરી ઝીણી કાપેલી (નાખવી હોય તો)
- ૧/૨ ટે.સ્પુન લાલ મરચાના પાવડર
- કાચા કાંદાની રીંગ (જોઇએ તો જ)
- ૧ કપ વિગન દહીં વલોવેલુ

રીત

બીટ પાકે નહી તયાં સુધી છાલ સાથે બાફવા પુરા ઠંડા થાય પછી ૧ઇંચના ચોસલા કાપવા બાકીની સામગ્રી બાઉલમાં ભેગી કરી બીટ નાખી બધુ મિકસ કરવું રૂમ તાપમાન માં પીરસવું. ફ્રીજમાં દહી જામી જાય છે. કાંદાની રીંગ સાથે પણ પીરસી શકાય.

પીરસાય ૪

કાકડી ના ઉનાળાના રોલ સાથે આદુ બદામ સૉસ

સામગ્રી રોલ માટે

- ૮ પાન લેટયુસના (અથવા કોઇ પણ નરમ પાન જેમકે બટર હેડ)
- ૧ મિડીયમ કાકડી છોલ્યા વગરની બી સાથે અને જુલીયન કાપેલી
- ૧/૨ કપ ગાજર છોલ્યા વગરનું અને ખમણેલું
- ૧/૨ કપ બીટ છોલ્યા વગરનું અને
- ખમણેલું
- ૧/૪ કપ તાજી બેસીલ કાપેલી
- ૧/૪ કપ તાજા ફુદીનાના પાન

સામગ્રી સૉસ માટ

- ૧/૨ કપ પાણી
- ૧ કાફીર લીંબુનુ પાન
- ૧/૨ કપ બદામનું માખણ
- ૧ ખજુર બી કાઢેલી
- ૨ ટે.સ્પુન લીંબુનો રસ
- ૧ ટી.સ્પુન સીંધણ મીઠુ
- ચપટી કેઇન પેપર (મરી)
- ૧/૪ ટી સ્પુન લસણ છુંદેલું
- ૧ ટી.સ્પુન આદુ છુંદેલું

રીત

લેટયુસ ને સપાટ જમીન ઉપર પાથરવું ગાજર, કાકડી, બીટ અને હર્બસ બધી ૮ પાન ઉપર બરાબર પાથરવું. લેટયુસનના પાન રોલ કરી લો (આ રોલ બાજુમા રાખો) સોસ એની બાજુમાં મુકીને પીરસવું. સોસ બનાવવા બધી સામગ્રી પીસી લેવી. સોસ જેવી લીસી પેસ્ટ બને કાકડીના રોલ સાથે પીરસવું. **પીરસાય ૪**

બેલ પેપર મકાઇ અને એવેકાડો સલાડ સાથે મસટર્ડ ડ્રેસીંગ

સામગ્રી

- ૧ લાલ સીમલા મરચું (રેડ બેલ પેપર)
- ૧ પાકેલું એવેકાડો
- ૧ મકાઇના દાણા બાફેલા

ડ્રેસીંગ

- ૨ ટેબલ સ્પુન બાલ સામીક વેનેગર
- ૧ ટી.સ્પુન સોયા સોસ
- ૧ ટી.સ્પુન ખજૂરની પેસ્ટ
- ૧ ટી.સ્પુન મસ્ટર્ડ (રાઇ)નો સોસ

રીત

એવેકાડો, લાલ સીમલા મરચા, ખાઇએ એટલા મોટા ટુકડા કરવા. ડ્રેસીંગની બધી સામગ્રી મિકસ કરી તૈયાર કરવું, બધી સામગ્રીમાં ડ્રેસીંગ મિકસ કરવું.

પીરસાય ૪

કોબીના રોલ

સામગ્રી

- ૧ મોટી કોબી
- ૧/૨ કિલો ગાજર
- ૧/૨ કિલો બીટ
- ૧ મોટો કાંદો ખમણેલો
- ૧ નાળિયેર તાજુ ખમણેલું
- મીઠુ સ્વાદ અનુસાર
- આદુ, મરચાની પેસ્ટ સ્વાદ અનુસાર

રીત

કોબીના પાન છુટા કરવા અને બાજુમાં રાખવા પાણી ગરમ કરી કોબીના પાન

પાણીમાં બોળવા. થોડી વાર, ગાજરને ધોઇને ખમણવું તેમજ બીટને પણ. બધી સામગ્રી ભેગી કરવી અને મીઠુ અને આદુ મરચાની પેસ્ટ નાખવી. કોબીના પાન સપાટ કરવા કોઇ જાડી દાંડી હાય તો સપાટ કરવી ગાજર અને બીટનું મિશ્રણ કોબીના પાન ઉપર પાથરવું અને ટાઇટ રોલ વાળવા. ૨ ઇંચના કાપીને પીરસવું.

પીરસાય: ૧૦-૧૫ નંગ

ગાજર, શીંગ અને કીસમીસનું સલાડ

સામગ્રી

- ૫૦૦ ગ્રામ ગાજર છોલ્યા વગરનું અને ખમણેલું
- ૧/૨ કપ કીસમીસ
- ૧/૨ કપ શેકેલા અને અધકચરા કાપેલા શીંગ
- ૨ ટે.સ્પુન કાપેલી કોથમીર
- ૨ ટે.સ્પુન શેકેલા તલ

ડ્રેસીગ

- ૧/૨ કપ લીંબુનો રસ
- ૨ કળી લસણ છુંદેલુ
- ૧ ટી.સ્પુન ખજૂરની પેસ્ટ
- ૧ ટી.સ્પુન આખુ જીરૂ, શેકીને અધકચરૂ પીસવું
- મીઠુ અને મરી સ્વાદ પ્રમાણે

રીત

કીસમીસ પાણીમાં ભીંજવવી જયાં સુધી નરમ ન પડે જો જલદી માં હોવ તો ગરમ પાણીમાં વધુવાર ભીંજવો.

બધી સામગ્રી ભેગી કરવી અને ઠંડુ પીરસવું.

વિવિધતા:

જુલીયન ગાજર કાપવા (દિવાસળી ને જેમ ચાઇનીસ વાનગીમાં વપરાય થોડું બાફી લેવું અને ઠંડુ કરવું

પછી બાકીની સામગ્રી મિકસ કરવી.

પીરસાય ૬

મિકસ શાકભાજી સલાડ, નાળિયેર અને રાઇના ડ્રેસીંગ સાથે

સામગ્રી

- ૨ કાકડી
- ૧ નાનો ટુકડો ભોપલું (કોળું) ૨" X ૪" ટુકડામા કાપેલું
- ૧૫થી૨૦ કુમળા ટિંદોરા / ટીંડલી
- ૧ લીલું સીમલા મરચું
- ૧ પીળું સીમલા મરચું
- ૧ લાલ સીમલા મરચું
- ૧ મોટું ગાજર અથવા ૨ નાના
- ૧ મિડીયમ મુળો (નાખવું હોય તો)
- ૨ ઝુકુની
- બારીક સમારેલી કાથમીર શણગારવા માટે

ડ્રેસીંગ

- ૧ ૧/૨ ખમણેલું નાળિયેર
- ૧ ૧/૪ ટે.સ્પુન પીસેલી રાઇ
- ૧/૪ ટી.સ્પુન મરી
- લીંબુનો રસ
- મીઠુ

રીત

બધા શાકભાજી નાના ચોરસ કાપવા. ટીંડલી ગોલ કાપવી. ડ્રેસીંગની બધી સામગ્રીની લીસી

મેડીટેરેનિયન રીંગણાનું સલાડ – પાના નં. ૪૩

ઝાટઝીકી – પાના નં. ૪૪

પેસ્ટ બનાવી દેવી સલાડને ડ્રેસીંગ મિકસ કરવા. ઝીણી કાપેલી કોથમીરથી શણગારવું.
પીરસાય ૮ થી ૧૨

કોલસ્લો

સામગ્રી
- ૩ કપ ઝીણી કાપેલી લીલી કોબી
- ૨ ગાજર છાલ ઉતારર્યા વગર ખમણેલું
- ૧ લાલ કાંદો ખમણેલો
- ૧ કપ ઝીણી કાપેલી કોબી
- હર્બસ તમારી મનપસંદ (પાર્સલી, સુવા)
- ૧/૨ કપ વિગન મેયોનીઝ
- મીઠુ અને મરી સ્વાદ અનુસાર

રીત:
બધી સામગ્રી ભેગી કરવી (ઠંડી કરવી) અડધો કલાક કાચના બાઉલમાં ઠંડી કરવી અને પીરસવું.
પીરસાય ૫ - ૬
નોંધ: જો સલાડ સુકુ લાગે તો વધારે વિગન મેયોનીઝ ઉમેરી શકાય.

લીંબુ યુકત ગાજર સલાડ સુવાની ભાજી સાથે

સામગ્રી
- ૪ ખમણેલા ગાજર
- ૨ ટે.સ્પુન કાપેલા લીલા કાંદા
- ૩ ટે.સ્પુન સુવાની ભાજી
- ૧/૨ લીંબુનો રસ
- ૨ કળી કાપેલી લસણની
- મીઠુ સ્વાદ અનુસાર
- ૧/૪ ટી.સ્પુન મરીનો પાવડર

રીત:
લીંબુનો રસ, લસણ, મીઠુ અને મરી એક બાઉલમાં ભેગા કરવા. તેમા ગાજર, સુવાની ભાજી અને લીલા
કાંદા નાખી બરાબર હલાવો અને પીરસવું.
પીરસાય ૨-૩

મેડીટેરેનિયન રીંગણાનું સલાડ યોર્ગટ ડ્રેસીંગવાળું

સામગ્રી
- ૪ કાકડી
- ૨-૩ લાંબા પાતળા રીંગણા
- મીઠુ, લાલ મરચુ પાવડર, આમચુર પાવડર સ્વાદ અનુસાર
- સૂકુ ઓરીગેનો / લેબોનીઝ સીઝનીંગ (જાતાર)
- મુઠ્ઠી ભર પંપકીન બી
- મુઠ્ઠી ભર કાજુ ટુકડા
- કાળા તલ ઉપર છાંટવા માટે

યોર્ગટ ડ્રેસીંગ
સામગ્રી
- ૧/૨ કપ સીંગ ચોખાના દૂધનું દહી
- ૨ ટી.સ્પુન છુંદેલુ લસણ
- સીંધવ મીઠુ સ્વાદ પ્રમાણે
- લીંબુનો રસ સ્વાદ અનુસાર
- થોડા ફુદીનાના પાન કાપેલા (નાખવા હોય તો)

રીત

રીંગણા કાપવા એની ઉપર મીઠુ , લાલ મરચાનો પાવડર, આમચુર પાવડર, લેબાનીઝ પાવડર નાખવો (જો લેબાનીઝ પાવડર વાપરો, તો આમચુર પાવડર ન નાખો). લોખંડના તવા ઉપર બન્ને બાજુ શેકીલેવું. દહીમાં લસણ, મીઠુ, ફુદીનો અને લીંબુનો રસ એક બાઉલમાં ભેગું કરવું. કાકડીને સ્પીરલાઇઝર અથવા જુલીયન પીલરથી કાપવું. એક સર્વીગ બાઉલમાં કાકડીનુ જુલીયન તૈયાર કરેલા રીંગણાની ચીરીઓ નાખવી. એની ઉપર યોર્ગટ નાખવું અને પમ્પકીન બી અને કાળા તલથી ચમકાવવું.

પીરસાય ૪

થાઇ લેટયુસ સ્પ્રીંગ રોલ્સ સાથે શીંગનું સૉસ

સામગ્રી

- લેટયુસના પાન (કપ બનાવવા માટે)
- ૧/૪ કપ કાપેલી પાલક
- ૧/૨ કપ કાપેલા ટમેટા
- ૧/૨ કપ કાપેલી કાકડી
- ૧/૨ કપ કાપેલી કોબી

ખાટુ મીઠુ શીંગનું સૉસ

સામગ્રી

- ૩/૪ કપ શેકેલા શીંગ
- ૧/૩ કપ ખારેક પાવડર
- ૨ આખા શેકેલા લાલ મરચા
- ૧/૪ કપ આંબલી
- ૧/૨ ટી.સ્પુન સીંધણ મીઠુ

રીત

ડ્રેસીંગની બધી સામગ્રી મિકચર ગ્રાંઇડરમાં નાખી ઝીણી પેસ્ટ કરી લેવી. જયાં સુધી લીસી પેસ્ટ ન થાય જોઇતા પ્રમાણમાં પાણી ઉમેરી શકાય. ક્રીમી ગુલાબી કલરનું ડ્રેસીંગ તૈયાર થશે. કાપેલા શાકભાજી સાથે મિકસ કરવું. ચમચી જેટલું લેટયુસના પાન ઉપર નાખવું અને રોલ કરી લેવું. ખવાની મજા લો.

પીરસાય ૩ - ૪

ઝાટઝીકી

આ લસણીયુ ગ્રીક સલાડ છે જે ઠંડુ અને તાજગી ભર્યું છે

સામગ્રી

- ૪ મિડીયમ કાકડી ખમણેલી
- ૧ ૧/૨ કપ વિગન દહી
- ૧/૨ ટી સ્પુન મીઠુ અથવા સ્વાદ અનુસાર
- મરી સ્વાદ અનુસાર
- ૧ ટી.સ્પુન છુંદેલું લસણ
- સુવાની ભાજી શણગાર માટે

રીત

બધી સામગ્રી ભેગી કરવી, સુવાની ભાજીથી શણગારી ઠંડી પીરસવી.

પીરસાય ૪ - ૬

કાકડી તલનું સલાડ

આ સલાડ પોતાનામા જ એક અનોખું છે, જયારે એકલું પીરસાય, અથવા સોયા નુડલ્સ સાથે.

સામગ્રી

- ૪ કાકડી
- ૨ ટે.સ્પુન તલના બી શેકેલા
- ૩ ટે.સ્પુન સોયા સોસ
- ૨ ટી.સ્પુન ચોખાનું વીનેગર
- ૧ ટી.સ્પુન ખજુરની પેસ્ટ

રીત

કાકડી લાંબી કાપવી જાડી ચીરીમાં એક બાઉલમાં ગોઠવી ને બાજુમાં મુકવી. એક નાના વાટકામાં સોયા સોસનું વિનેગર અને ખજુરની પેસ્ટ નાખી ઢાંકી દેવું અને હલાવવું જેથી વિનેગ્રેટી મિશ્રણ બનશે. કાકડી ઉપર નાખવું મિકસ કરવું અને ઢાંકીને રાખી દેવું જેથી એ મેરીનેટ થાય. કલાકે કલાકે વચ વચમાં એક બે વાર હલાવવું. ખાવા પહેલા તલ ઉપર છાંટવા.

પીરસાય ૬ - ૮

(ડી) આથાવાળી વાનગીઓ

ગાજર અને બીટની કાંજી

સામગ્રી

- ૧ કપ ગાજર છાલ સાથે એક ઇંચ લાંબી સ્ટીક કાપવી
- ૧ કપ બીટ છાલ સાથે ૧ ઇંચ લાંબી સ્ટીક કાપવી
- ૨ ટે.સ્પુન રાઇનો ભુકો
- ૧/૨ ટી સ્પુન કાશ્મીરી મરચાનો ભુકો જે ઓછો તીખો હોય
- ૪ થી ૫ કપ પાણી

રીત

બધી સામગ્રી મોટા કાચના જારમાં નાખવી. એને ઢાંકણ ઢાંકી કોઇ ગરમ જગ્યાએ આથો આપવા આશરે ૩ દિવસ મુકવું. સૂર્ય પ્રકાશમાં પણ આથો આવે ત્યાં સુધી રાખી શકાય. શિયાળામાં વધુ સમય લાગે. આનો ખાટો તીખો સ્વાદ હોય છે.

પીરસાય ૪-૫

આથાવાળા ભાતની ખીર

સામગ્રી

- ૧ કપ રાંધેલા આખા ચોખા
- ૨ કપ પાણી
- ફલેવર આપણા પસંદની :
- કાંદા, લીલી મરચા, આદુ, મરચાની પેસ્ટ, રાઇ અને કઢીપત્તાનો વઘાર, વિગન દહીં વગેરે.
- ચપટી મીઠુ

રીત

ભાત આખી રાત પાણી પલાળવા પાણીમાં. બીજા દિવસે મિકચરમાં અથવા કાંટાથી હલાવવું, અને ભાત અને પાણીની ફેલવર થી બનેલી ખીર નો આનંદ માણો.

પીરસાય ૧- ૨

કીમચી

સામગ્રી

- ૨ બાઉલ કાપેલો મૂળો અથવા ૧ કોબી માથા સાથે પત્તા છુટા કરેલા
- ૨ ટે.સ્પુન મીઠુ
- ૧૦ કળી લસણની
- ૧ કાંદો કાપેલો
- ૧ ટી સ્પુન ખજુરની પેસ્ટ

• ૧ ટી સ્પુન કાશ્મીરી મરચાનો પાવડર

રીત

મૂળા અથવા કોબીને મીઠુ લગાવીને બાજુમાથી મુકવું પાણી ફેકીને બરાબર ધોઇ લેવું. બાકીની સામગ્રીની પેસ્ટ બનાવવી મુળા અને કોબીના પત્તા ઉપર પેસ્ટ લગાવવી એને જારમાં ભરી રાખવુ. ઢાકણું બે દિવસ ઢીલું ઢાકવું જયાં સુધી હવાના પરપોટા ન આવે. ફ્રીજમાં નાખી એને અથાણું સલાડની જેમ ખાવાનો આનંદ લેવો.

સૉવરક્રોટ (ખાટી કોબી)

સામગ્રી

- ૨ કિલો ખમણેલી કોબી
- ૩ ટે.સ્પુન મીઠુ

રીત

ખમણેલી કોબી એક મોટા વાસણમાં લેવી. કોબીને મીઠુ લગાડવું હાથેથી ભળવવું અથવા બટાટા છુંદવાવાળા થી છુંદવું. એક મોટા વાસણમાં (ગરમ પાણીથી ધોઇ લેવી) બરાબર ઢાંકી દેવું અને ઉપર વજન રાખી દેવું (ભારી પથ્થર પણ રાખી શકાય જેથી મિશ્રણને દબાવી શકાય વાતાવરણ પ્રમાણે આથો આવવામાં સમય લાગે ૩થી૬ દિવસ. ૩ દિવસ પછી ચાખી લેવું જો ખાટું થઇ ગયું હોય તો થઇ ગયુ છે અથવા ન લાગે તો એક બે દિવસ હજી રાખવું. તૈયાર થઇ જાય પછી ફ્રીજમાં નાખી દેવું.

પીરસાય ૨૦

(૬) ભારતીય સલાડ

કોબીનું સલાડ ટમેટા સાથે

સામગ્રી

- અડધી કોબી ઝીણી ખમણેલી
- ૨ ટમેટા નાના ટુકડા કરી લેવા
- ૧/૪ ટી.સ્પુન રાઇના દાણા
- ૧/૨ ટી.સ્પુન મીઠુ સ્વાદ અનુસાર
- ૧/૨ લીંબુનો રસ
- લીલા મરચા ઝીણા સભારેલા સ્વાદ અનુસાર
- ૧/૪ કપ કોથમીર કાપેલી
- ચપટી હિંગ
- ૧/૪ કપ નાળિયેર ખમણેલું

રીત

કઢાઇ ગરમ કરવી અને રાઇના દાણા નાખવા. જયારે રાઇ તડતડ થાય તો ગેસ બંધ કરી દો. હીંગ નાખો અને હલાવો. ગેસ ચાલુ કર્યા વગર ખમણેલી કોબી નાખવી. કઢાઇની ગરમી થી કોબી નરમ પડે છે. બાકી બધી સામગ્રી ભેગી કરી પીરસવું.

પીરસાય : ૪

કાકડીનું સલાડ શીંગ અને કોપરા સાથે

આ તાજગી ભર્યુ સલાડ આપણા ભોજનમાં ભર ઉનાળામાં હમેશાં હોય છે. ઠંડી કાકડી અને ખોપરા સાથે લીંબુ, રાયતા જેવું લાગે છે. કરકરા શીંગ સ્વાદમાં વધારો કરે છે. અને દેખાવ પણ સારો લાગે છે. જેમણે નવું નવું દૂધની બનાવટ બંધ કરી હોય તેમના માટે આ સરળ વાનગી છે અને ખુશ રહો. - **અનુભા**

સામગ્રી

- ૪ છોલ્યા વગરની કાકડીના નાના ટુકડા કરવા.
- ૧/૪ કપ ખમણેલું નાળિયેર.
- ૧/૪ કપ શેકેલા અને અધકચરા શીંગ.
- ૧ લીંબુનો રસ.
- મીઠુ સ્વાદ અનુસાર.
- લીલા મરચા બારીક સભારેલા.
- ૧ ટે.સ્પુન ખારેક પાવડર.
- કાપેલી કોથમીર શણગારવા માટે.

રીત

બધી સામગ્રી ભેગી કરવી લીંબુ અને મીઠુ સ્વાદ પ્રમાણે નાખવું કોથમીરથી શણગારવું.

પીરસાય ૮ - ૧૦

કોસંબરી

સામગ્રી

- ૧ કપ છોલ્યા વગરનું ગાજર.
- ૧ કપ ખમણેલું કોબી.
- ૧ કપ ભીંજવેલી પોલીસ વગરની મગની દાળ.
- ૧/૪ ટી સ્પુન મીઠુ.
- ૧/૨ લીંબુનો રસ.
- ૧/૪ કપ ખમણેલું નાળિયેર.
- ૧/૨ ટી સ્પુન રાઇના દાણા.
- થોડા કડી પત્તા.
- ચપટી હીંગ.
- ઝીણી સભારેલા લીલા મરચા અથવા
- સુકા લાલ મરચા સ્વાદ પ્રમાણે.
- કોથમીર શણગારવા માટે.

રીત

રાઇના દાણા, મીઠો લીંબડો અને લાલ મરચા સુકા શેકો. ગેસ બંધ કરી હીંગ નાખો, બાકીની સામગ્રી ભેગી કરો અને વઘાર ઉપર નાખો અને પીરસવું.

વિવિધતા:

બાફેલા મકાઇના દાણા પણ નાખી શકાય.

પીરસાય ૪ - ૬

ભારતીય ગાજર સલાડ

સામગ્રી

- ૫ ગાજર ધોએલા અને ખમણેલા.
- ૧/૨ ટી સ્પુન રાઇના દાણા.
- ચપટી હીંગ.
- ૮ થી ૧૦ મીઠા લીંબડાના પાન.
- ૧/૨ લીલા મરચાની લાંબી કાપેલી અને બી કાઢેલી.
- ૧/૨ ટી. સ્પુન મીઠુ.
- ૧/૨ લીંબુનો રસ.
- ઝીણી સમારેલી કોથમીર.
- ખમણેલું કોપરૂં.
- થોડી ખજૂરની પેસ્ટ (નાખવી હોય તો)

રીત

કઢાઇને મધ્યમ તાપે ગરમ કરવી. રાઇના દાણા તડતડવા પછી તાપ ધીમો કરવો અને હીંગ નાખવી. કડી પત્તા અને મરચુ થોડી કોથમીર બાજુમાં રાખવી શણગારવા માટે છેલ્લે થોડી કોથમીર ઉપર નાખવી. લીંબુનો રસ સ્વાદ અનુસાર નાખવો. ખજૂરની પેસ્ટ સ્વાદ વધારવા નાખી શકાય. બધુ મિક્સ કરવુ અને પીરસવુ.

વિવિધતા:

ગાજર ની જગ્યાએ ખમણેલી કોબી અને ટમેટા નાખી શકાય. **પીરસાય:** ૨-૩

<u>ઇન્ડીયન ટૉસ્ટ સલાડ</u>

સામગ્રી

- ૨ કાકડી છાલ સાથે કાપેલી
- ૧ કાંદો કાપેલો
- ૩-૪ ટમેટા કાપેલા
- ૧ બાફેલુ બટાટુ છાલ સાથે કાપેલુ
- ૧ ટે.સ્પુન ખમણેલુ ખોપરૂ
- ૨ ટે.સ્પુન છાલ સાથે સેકેલી મગફળી, અધકચરી પીસેલી
- ૧-૨ ટે.સ્પુન લીંબુ નો રસ
- ૧ ટે.સ્પુન કોથમીર (નાખવી હોય તો)
- સિંધણ મીઠુ સ્વાદ પ્રમાણે.

રીત

એક બાઉલમા બધી સામગ્રી ભેગી કરવી અને બરાબર હલાવવુ.

પીરસાય - ૪

<u>રાઇતા</u>

સામગ્રી

- ૧ કપ વિગન દહી
- ૧/૨ કપ ખમણેલુ છાલ સાથે બીટ
- ૧/૨ ટી.સ્પુન સેકેલા જીરાનો ભુકો
- કાપેલી કોથમીર
- ૧ કાપેલી લીલુ મરચુ
- કાળુ મીઠુ સ્વાદ પ્રમાણે
- ૧ ટી.સ્પુન લીંબુ નો રસ (નાખવો હોય તો)

રીત

વિગન દહી વલોવવુ અને લીસી પેસ્ટ બનાવવી અને ધાર થાય એવી ઘનતા પાણી નાખી કરવી. બાકી ની બધી સામગ્રી નાખી ગુલાબી રાઇતુ બનાવવુ. થોડી કોથમીર શણગારવા મુકી, બાકી ની સામગ્રી રાઇતા મા નાખવી. ઉપર કોથમરી થી શણગારવુ. લીંબુ નો રસ સ્વાદ માટે નાખ વો.

વિવિધતા :

બીટની જગ્યાએ કાકડી ખમણેલી અથવા ખમણેલી છાલ સાથે દુધી કે ભોપલું; બાફેલું બટાટુ છાલ સાથે અથવા કાંદા ટમેટા સમારેલા. ફુદીનાના પાન નાખવા હોય તો, સ્વાદ વધારવા નાખી શકાય.

પીરસાય ૬

(એફ) જમવાને બદલે સલાડ:

<u>મિલેટ ટૉબ્યુલેહ સલાડ</u>

ટૉબ્યુલેહ એ મેડીટેરેનિયન વાનગી છે, જે એમની રીતે બલગુર (ટુટેલા ઘઉં) માંથી બનાવે છે. ભારતમાં મિલેટ બધી જગ્યાએ મળે છે એનો સ્વાદ ઘણો એનાથી મળતો હોય છે અને પોષણમાં ઘઉંથી પણ વધી જાય.

સામગ્રી

- ૧ કાકડી છોલ્યા વગરની.
- ૧ નાનો કાંદો.
- ૧ ગાજર છાલ સાથે.
- ૩ લાલ ટમેટા.
- ૧/૨ કપ તાજી પાર્સલી, કોથમીર અને ફુદીનાના પાન
- ૧-૨ લસણની કળીઓ
- મીઠુ, મરી અને ચપટી ગરમ મસાલો

- ૧ લીંબુનો તાજો કાઢેલો રસ
- ૨ ટેબલ સ્પુન કાળા તલ
- ૧૫૦ ગ્રામ ફોકસ ટેઇલ મિલેટ, આખા અનાજ (કાંગની, કોરા, નવેની, થીન્નઇ)
- ૧ ૧/૨ કપ પાણી

રીત

મિલેટ ૮ થી ૧૦ કલાક ભીંજવી રાખવા દોઢ થી બે ઘણું પાણી લઇ મિલેટ ચડે નહી ત્યાં સુધી રાંધવા. વધારે રંધાઇ ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવું જેથી એ ખીચડા ન થઇ જાય. કાપેલા શાકભાજી ઝીણા કાપેલા નાખી મિકસ કરવું હમસ સાથે પણ સારૂં લાગે.

પીરસાય ૧

ભોપલો મશરૂમ સાથે કયુબ ચીઝ અને રોકેટ

સામગ્રી

- ૧ કિલો ભોપલો (કોળું) નાના ટુકડા કરેલા છાલ સાથે
- ૪ કળી લસણ
- ૩૦૦ ગ્રામ મશરૂમ
- ૨૫૦ ગ્રામ રોકેટ, વોટરક્રેશ અથવા ગરમ પાણીમા ભીજવી ને કાઢી નાખેલા પાલક ના પાન
- ૧૫૦ ગ્રામ શ્રેડેબલ ચીઝ કયુબ
- મીઠુ
- મરી
- સેજે પાન (સાગના પાન)
- બાલસ્મીક વિનેગર
- તલ
- મીકસ હર્બ

રીત

ભોપલાને અધકચરૂ બાફવું તેમા મીઠુ, મરી અને સેજે પાન નાખવા બેકીંગ ડીશમાં નાખી અંદાજે ૩૦ મિનીટસુધી બેક કરવી જેથી હલકો રંગ પકડી લે. મશરૂમને મોટી સલાઈસમાં કાપી અને પેનમાં મીઠુ, મરી અને મિકસ હર્બસ નાખી બે મિનિટ સાંતડવું. બધુ ગોઠવવું ભોપલા, મશરૂમ, ચીઝ સાથે અને રોકેટ, વોટરક્રેશ અથવા પાલક એક પ્લેટમાં બધુ ગોઠવવુ. ઉપરથી બાલ્સેમીક વિનેગર રેડવું અને પીરસવું.

પીરસાય ૨

મેઘધનુષ પાડ થાઈ

સામગ્રી

- ૧ છાલ સાથે ઝુકુની
- ૧/૨ લાલ સીમલા મરચું
- ૧/૪ કપ જાબલી કોબી
- ૧ ગાજર છાલ સાથે
- ૧/૪ કપ ચાઈનીસ બીન્સ ફણગાવેલા
- ૧ ટે.સ્પુન શેકેલા ભાંગેલા પીસ્તા

ડ્રેસીંગ તાહીની

- ૧ ટે.સ્પુન તલનું માખણ
- ૧/૪ કપ આંબલીની પેસ્ટ
- ૧ ટે.સ્પુન ખજુરની પેસ્ટ
- ૧/૨ ટી.સ્પુન ખમણેલું છાલવાળું આદુ
- ૧/૨ ટી.સ્પુન ખમણેલું લસણ
- મીઠુ સ્વાદનુસાર

રીત

પાતળી સ્લાઈસ કરો કેપ્સીકમ અને જાંબલી કોબીને બારીક લાંબા કાપો કાપો. ગાજર અને ઝુકુનીને સ્પાયરલાઇઝર વડે નુડલસ

ના આકાર મા કાપો. પીસ્તા સીવાય બધી સામગ્રી ભેગી કરવી.લીસુ થાય ત્યાં સુધી ડ્રેસીગની સામગ્રી મિકસ કરવી, સલાડ અને ડ્રેસીગને મિકસ કરવું અને પીસ્તા છાંટવા. ઉપર તરત પીરસવું

પીરસાય ૧

રોકેટ અને સ્વીટ પોટેટો સલાડ

સામગ્રી

- ૧૦૦ ગ્રામ અલકોલ (રોકેટ) પાન
- ૨૫૦-૩૦૦ ગ્રામ બાફેલા સ્ટીમ્ડ અથવા શેકેલા છોલ્યા વગરના શક્કરીયા ૧ ઇંચના પીસમાં કાપેલા
- ૧ મોટો કાંદો ઝીણો સમારવો
- ૨ ટમેટા પાતળી સ્લાઇસ કરવી
- મીઠુ અને મરી સ્વાદ અનુસાર
- ૧/૨ લીંબુનો રસ

રીત

બધી સામગ્રી બાઉલમાં ભેગી કરવી અને પીરસવું.

પીરસાય ૧

સલાડ નીકોઈસ

આ સલાડ ઇશા ચંદા માસકોવીટ્સ/ને "એપીટાઇડ ફોર રીડકશન". ની મૂળ વિધિથી શોધાયુ છે.સલાડ નીકોઇસમાં બાફેલા વટાણા, કડક કરેલા, ગ્રીન બીન્સ અને મીઠા વાળા નીકોઇસ ઓલીવ ડુબેલા રસદાર ડ્રેસીંગમાં હોય છે. પારંપારિક રીતે આ ટુના સાથે પીરસાય છે જેની જગ્યાએ અહિંયા આપણે છુંદેલા સફેદ કાબુલી ચણા લીધા છે. લીલા લસણ(ગ્રીન ગોડસે) વાળું ડ્રેસીંગ એ પૂર્ણ છે, પણ આપણે પારંપારીક બાલ્સમીક વિનેગાર સાથે પણ લઇ શકાય છે નાના લાલ બટાટા અહીં સારા લાગે પણ જો ન મળે તો મોટા બટાટાના ૧ ઇંચના ટુકડા કરવા.

સામગ્રી

- ૧ ૧/૨ કપ રાંધેલા સફેદ કાબુલી ચણા
- ૨ ટે.સ્પુન કેપર્સ
- ૧/૪ કિલો આખા નાના લાલ બટાટા છાલ સાથે
- ૧/૪ કિલો લીલા બીન્સ થડ કાપેલું
- ૧/૨ નાનો લાલ કાંદો, નાની ચીરીમાં કાપેલો
- ૧/૩ કપ નીકોઇસ ઓલીવ (કાલામાતા ઓલીવ પણ ચાલે)
- ૮ કપ કાપેલા લાલ પત્તા વાળું લેટયુસ
- ૧ કપ ચેરી ટોમેટો (જો કેશરી મળે તો લેવા)
- તાજી પાર્સલી અને કાપેલા ચીવ્ઝ, શણગારવા માટે
- લગભગ ૩/૪ કપ લીલું ગોડેસ લસણનુ ડ્રેસીંગ.

રીત

બટાટા બાફવા ૧૦ થી ૧૫ મિનીટ. કાંટા થી સરળતાથી અંદર જાય તેટલા બાફવા. એટલીવારમાં બાજુમાં બરફનો બાથ બનાવવો. જેના માટે બાઉલ બરફના પાણીથી અડધો ભરવો. લીલા બીન્સને સ્ટીમરમા ઉમેરવા અને ૨ મિનીટ બાફવું. જયાં સુધી બીન્સ ચમકીલા લીલા ન દેખાય

બટાટા અને લીલા બીન્સને બરફના પાણીમાં જલદી થી નાખવા. એને ઠંડા થવા દેવા. જયાં સુધી બીજી તૈયારી કરીએ. મિકસ કરવાના બાઉલમાં સફેદ ચણા લેવા. અને બટાટુ છુંદવાના સ્મેશરથી અથવા કાંટાથી છુંદવું. કોઇ પણ સફેદ ચણો છુંદયા વગરનું ન રહી જાય. હમસ ના જેવી નરમ પેસ્ટ બનવી જોઇયે નહી. તેમાં કેપર્સ નાખવા અને ૨ ટેબલ સ્પુન ડ્રેસીંગ નાખવું મિકસ કરવું અને બાજુમાં રાખવું. પીરસવા માટે એક મોટા બાઉલમાં લેટયુસ ગોઠવવા. સલાડ નીકોઇસમાં બધી સલાડની વસ્તુઓ સાથે રાખવામાં આવે છે, ન કે ટૉસ કરવામાં આવે છે. થોડા બટાટા અને લીલા બીન્સની થપ્પી કરવી લેટયુસ ઉપર સાથે કાંદા ગોલ કાપેલા અને મુઠ્ઠી ભર ટામેટા સફેદ ચણાનું મિશ્રણ એક સ્કુપ જેટલું વચમાં મુકવું અને તેની ઉપર ઓલીવ મુકવા. તાજી હર્બસ થી શણગારવુ અને
પીરસવું ડ્રેસીંગ બાજુમાં રાખીને.

પીરસાય ૪

સ્પાઈસી પર્લ મિલેટ સલાડ

આ વાનગી બનાવવાની પ્રેરણા મને મારા ઘરમાંથી જ મળી પરિવારમાં મિલેટ આખા દિવસ દરમ્યાન વિવિધ વાનગીઓમાં વપરાય અને એને ફણગાવવાનું પણ જાણવા મળ્યું. બધા લોકોને આ ખબર નથી કે આ કેવી રીતે બનાવવું એટલે મને લાગે છે કે આ વાનગી સાથે તેનો એક સાચો ઈતિહાસ જોડાયેલો છે. - **રોઝ**

સામગ્રી

- ૧/૨ કપ ફણગાવેલા પર્લ મિલેટ
- ૧/૨ કપ કાકડી કાપેલી
- ૧/૨ કપ ટમેટા કાપેલા
- ૧ ઝીણા સભારેલા મરચા
- ૧ અથવા ૨ પત્તા મીઠા લીંમડાની
- ૧/૪ કપ ખમણેલું કોપરૂં
- ૧ ટી.સ્પુન કાળા તલ
- મીઠુ સ્વાદ અનુસાર
- ૧ ટી.સ્પુન રાઇના દાણા વઘાર માટે

રીત

ફણગાવવા માટે મિલેટને પાણીમાં પલાળવા ૮ થી ૧૦ કલાક અને પછી પાણી કાઢી અને કપડાથી બાંધી અને ગરમ જગ્યાએ ૧૨ કલાક રાખવું જયાં સુધી ફણગાઇ ન જાય. એક બાઉલમાં ફણગાવેલા મિલેટ કાકડી, ટમેટા અને લીલી મરી નાખવી, વઘાર માટે કઢાઇ ગરમ કરી રાઇના દાણા નાખવા અને તડતડવા અને કઢી પત્તા નાખવા, સુકુ શેકવું ૩૦ સેકેન્ડ સુધી અને સલાડમાં રેડી દેવું મિકસ કરી ખાવાનો આનંદ માણવો.

પીરસાય ૨

બાફેલું ભોપલું અને પાલક તાહિની ડ્રેસીંગ સાથે

સામગ્રી

- ૨૫૦ ગ્રામ લાલ ભોપલું નાના ટુકડા કરેલા
- ૧૫૦ ગ્રામ પાલક પત્તા
- તાહીની ડ્રેસીંગ (તલની પેસ્ટ)

રીત

ભોપલું બાફી લેવું, પાલક પણ બ્લાન્ચ કરી લેવી અને બન્ને ને પ્લેટમાં ગોઢવવી અને તાહીની ડ્રેસીંગ રેડવું. **પીરસાય ૧-૨**

શક્કરીયા અને બ્રોકોલી જીરા અને દહીના ડ્રેસીંગની સાથે

સામગ્રી

- ૩ મિડીયમ શક્કરીયા જાડા ગોળ કાપેલા
- ૨ કપ બ્રોકોલીના ફુલ
- ૨ મોટા લાલ કાંદા ઝીણા ગોળ કાપેલા
- ૨ કળી લસણ છુંદેલી
- ૨ ટી.સ્પુન લાલ મરચાની પેસ્ટ (૧ ટેબલ સ્પુન લીંબુનો રસ સાથે મરચાની પેસ્ટ)
- ૧ કપ જીરા દહીંની ડ્રેસીંગ

રીત

શક્કરીયા અને બ્રોકોલી બાફવા અલગ અલગ નરમ પડે ત્યાં સુધી અને પાણીમાંથી નિતારી લેવું. કાંદા, લસણ, અને લાલ મરચાની પેસ્ટ થોડું પાણી લઈ ને જયાં સુધી બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી સાંતળવુ. શક્કરીયા અને બ્રોકોલી નાખી મિકસ કરવું, બરાબર ગરમ થાય ત્યાં સુધી સાંતળવું. જયારે ખાવા બેસીએ ત્યારે જ જીરાવાળું (યોર્ગટ) દહીં નુ ડ્રેસીંગ ઉપર રેડવું.

પીરસાય ૨

વીયેતનેમીઝ સ્પ્રીંગ રોલ્સ સ્પાઈસી શિંગના સૉસ સાથે

સામગ્રી

- ૫ ચોખા ના પેપરની સીટ
- ૧ કપ ગાજર છાલ સાથે ગોળ કાપેલું
- ૧ કપ કેપ્સીકમ પતલી ચીરી કરેલું
- કાકડી અથવા ઝુકુની અથવા કોઇ પણ શાકભાજી
- છાલ સાથે ૩ ઇંચ લીંબુ કાપેલું
- ૧ કપ કોબી પતલી લાંબી કાપેલી
- ૧ કપ ચોખાની વરમીસીલી
- ૧ નાની ઝુડી કોથમીર

રીત

વરમીસીલી ને પાણીમાં ભીજાવીને નરમ થાય એટલે અને કાઢી લેવી. પાણી માંથી એક ચોખાના પેપરની સીટ લઇ પાણીમાં ૧૫ સેકેંન્ડ બોળી રાખવી પાણી માંથી કાઢી રૂમાલ ઉપર સુકાવવી વચમાં કોથમીરના પાન, ગાજર, કોબી અને બીજા શાકભાજી અને વરમીસીલી રાખવી ઉપર ડ્રેસીંગના ડબકા કરવા. સીટ બન્ને ખુણા માંથી વાળવી અને પછી રોલ કરવા. આમજ બીજી બધી સીટના પણ રોલ કરવા, તીખા શીંગના સોસ સાથે પીરસવું.

પીરસાય ૧

બેટર દેન ટ્યુના સલાડ

સામગ્રી

- ૧ કપ બાફેલા કાબુલી ચણા (સફેદ ચણા/છોલે)
- ૧/૪ મિડીયમ કાંદો સમારેલો
- ૨ ટે.સ્પુન ઝીણુ સમારેલું સિમલા લાલ અથવા ગ્રીન
- ૨ ટે.સ્પુન ઝીણી સમારેલી સેલેરી
- ૫-૬ ટે.સ્પુન વિગન મેયોનીઝ
- સ્વાદ અનુસાર લીંબુનો રસ
- મીઠુ, મરી સ્વાદ અનુસાર

* પાર્સલી ગારનીશીંગ માટે

રીત

બીન્સ ને છુંદી લેવા હાથેથી અથવા બટાટા સ્મેશરથી બાકી બધી સામગ્રી નાખી મિકસ કરવી પાર્સલી નાખી સજાવવું અને પીરસવું.

પીરસાય ૬-૮

બ્રોકોલી સલાડ

આ વાનગી લીસા પીટમેને એમના "ઇટીંગ વીધાઉટ હિટીંગ" ડેમોમાં ભારતમાં બતાવેલી.

સામગ્રી

* ૫ કપ બ્રોકોલી ફલાવર
* ૧/૨ કપ સનફલાવર બી
* ૧/૪ કપ કાપેલા લાલ અથવા મીઠા કાંદા
* ૧/૨ કપ કીસમીસ

ડ્રેસીંગ

* ૧/૨ કપ કાજુ ભંજાવેલા ૬ કલાક ભીજવીને પાણી કાઢી લીધેલા
* ૨ ખજુર
* ૧ ટે.સ્પુન એપલ સાઇડર વિનેગર
* ૧/૪ ટી.સ્પુન સીંધણ મીઠુ
* ૬ ટે. સ્પુન પાણી

રીત

એક મોટા બાઉલમાં બ્રોકોલી, સનફલાવર બી, લાલ કાંદો અને કીસમીસ બધું ભેગુ કરવું. ડ્રેસીંગની બધી સામગ્રી પીસીને લીસી પેસ્ટ બનાવવી સલાડ ઉપર ડ્રેસીંગ નાખી ટૉસ કરવું.

પીરસાય ૪-૬

કેરિબીયેન સક્કરીયાનું સલાડ

સામગ્રી

* ૧/૨ ટી.સ્પુન તજનો ભુકકો
* ૧/૨ ટી.સ્પુન છુંદેલો આદુ
* ૧/૪ ટી.સ્પુન મરચા પાવડર
* ચપટી ૧ અથવા ૨ નટમેગ / જાયફળ
* ૧ ટી.સ્પુન મિકસ હર્બસ
* ૨ નાના સક્કરીયા ડાઈસ સ્લાઇસ કરેલા
* ૧-૨ ટી સ્પુન ખજુરની પેસ્ટ પાણી સાથે પીસેલી
* લીંબુનો રસ
* મીઠુ અને મરી સ્વાદ અનુસાર

રીત

ઓવન ૪૦૦ ફે./ ૨૦૦ સી. પર ગરમ કરવુ પાચમેન્ટ પેપર બેકીંગ ટ્રે ઉપર નાખી બાજુમાં તૈયાર રાખવી. મસાલા અને હર્બસ સાથે મિક્સ કરવા. સક્કરીયામાં મસાલો ભેળવવો ઓછો લાગેતો વધુ મસાલો નાખી શકાય. બેકીંગ ટ્રેમાં રાખી ૧૦-૨૦ મિનીટ બેક કરવું. જયાં સુધી કાંટા થી રાંધેલું અને કડક લાગે. પીરસવા પહેલા લીંબુનો રસ ઉપર રેડવો અને થોડુ મીઠુ અને મરી નાખવું.

પીરસાય ૪

ઇંડા વગરનું ઇંડાનું સલાડ

સામગ્રી

* ૧ કપ ભુકકો કરેલુ ટોફુ
* ૧/૪ મિડીયમ કાંદો કાપેલો
* ૨ ટેબલ સ્પુન ઝીણુ સમારેલું કેપસીકમ

(લાલ અથવા લીલું)

- ૨ ટે.સ્પુન ઝીણી કાપેલી સેલેરી
- ૬ ટે.સ્પુન વેગન મેયોનીઝ
- લીંબુનો રસ સ્વાદ પ્રમાણે
- મીઠુ અને મરી સ્વાદ અનુસાર
- પાર્સલી શણગારવા માટે (જોઇએ તો)

રીત

બધી સામગ્રી ભેગી કરવી પાર્સલી ઉપર ભભરવી અને પીરસવવું.

પીરસાય ૨-૩

સલાડ વીથ કાફિર લાઈમ ડ્રેસિંગ

સામગ્રી

- ૨ ગાજર
- ૧/૪ બ્રોકોલી કાપેલી
- ૧/૨ ઝુકુની છાલ સાથે કાપેલી
- ૨-૩ કાકડી છાલ સાથે
- ૮-૧૦ બીન્સ
- ૨ કાફિર લીંબુના પાન (ફક્ત સ્વાદ માટે, લાંબી પાતળી સ્લાઇસ).
- ૧ કપ બાફેલા છોલે
- ૧/૨ કપ લાલ અને પીળા સીમલા મરચા.

ડ્રેસીંગ

- ૫-૧૦ કાજુ ભીંજાવેલા ૬ કલાક અને પાણી માંથી કાઢેલા.
- ૧/૩ કપ બાફેલા છોલે ચણા
- ૧ ટી.સ્પુન રાઇના દાણાનો સોસ
- ૧/૨ લીંબુનો રસ
- કાળી મરી સ્વાદ અનુસાર
- ૧ લીલુ મરચુ
- ૧ ખજૂર
- મીઠુ સ્વાદ અનુસાર

રીત

બધા શાકભાજી ચોરસ કાપવા . બ્રોકોલી, ગાજર અને બીન્સ ને અધકચરા બાફવા. ડ્રેસીંગની સામગ્રી પીસી લેવી અને સલાડમાં નાખી બરાબર ભેળવવું અને પીરસવું.

પીરસાય ૨

નવશેકું લેન્ટીલ સલાડ

સામગ્રી

- ૧ ૧/૨ કપ લાલ લેન્ટીલ (મસુરની દાલ)
- ૨ લીલા કાંદા બારીક સમારેલા
- ૧ કળી લસણ છુંદેલું
- ૧ મિડીયમ ગાજર છાલ સાથે બારીક સમારેલું
- ૧ મિડીયમ લાલ કેપ્સીકમ બારીક સમારેલું
- ૨ મિડીયમ લીલી ઝુકુની છાલ સાથે બારીક સમારેલી
- ૧ સાફ કરેલી સેલેરી કાંડી બારીક સમારેલી
- ૨ મોટા ટમેટા બારીક સમારેલા
- ૨ ટે.સ્પુન લીંબુનો રસ
- ૧ ટી.સ્પુન ખારેક પાવડર
- ૧ ટે.સ્પુન બારીક કાપેલો ફુદીનો
- ૧ ટે.બલ સ્પુન સપાટ પાન વાળી પાર્સલી બારીક સમારેલી

રીત

લેન્ટીલ ને ગરમ પાણીમાં બાફવી લગભગ

૮ મિનીટ માટે અથવા કોમળ થાય ત્યાં સુધી અને પછી છાણી લેવી. કડાઇ ગરમ કરી કાંદા, લસણ, ગાજર, કેપ્સીકમ, ઝુકુની અને સેલેરી તેલ વગર સાંતળવા, જયાં સુધી બધુ બરાબર સાંતળવા ન જાય, ગેસ બંધ કરી દેવો અને લેન્ટીલ અને બાકીની સામગ્રી નાખી મિકસ કરવું અને ગરમ પીરસવું.

પીરસાય ૪

ઝુકીની પાસ્તા અને ત્રણ પ્રકારના સૉસનો વિકલ્પ

પાસ્તા માટે

૩-૪ ઝુકુની છાલ સાથે સ્પારલાઇઝર થી સ્પેગેટીના આકાર મા બનાવવી.

તીખો શીંગનો સોસ

સામગ્રી

- ૧ કપ શીંગનુ બટર
- ૧/૨ કપ ઉકળતુ ગરમ પાણી (વધારે પણ લાગી શકે)
- ૧/૪ કપ તલ શેકેલા અથવા તલનું માખણ બનાવેલું
- ૮ ઓમાન ખજુર ભીંજાવીને પેસ્ટ બનાવેલી
- ૨-૩ ટે.સ્પુન લીંબુનો રસ
- ૩ કળી લસણ
- ૧ ટેબલ સ્પુન તાજુ ખમણેલું આદુ
- ૧/૮ - ૧/૪ ટી.સ્પુન લાલ મરચાના ફલેકસ
- મીઠુ સ્વાદ અનુસાર

રીત

શીંગનું માખણ અને પાણી એક બાઉલમાં ભેળવવા અને લીસી પેસ્ટ થાય ત્યાં સુધી હલાવવું. તલનું માખણ નાખવું. ખજુરની પેસ્ટ, લસણ, મરચાના દાણા નાખી બધુ બરાબર ભળી જાય ત્યાં સુધી હલાવવું. થોડું પાતળુ કરવા થોડુ ગરમ પાણી ઉમેરી શકાય. અથવા જોઇયે એટલુ ગરમ પાણી ઉમેરી પસંદીનો ગાઢાપણ કરી શકાય. સોસ પાછું ગરમ કરવો નહી.

લાલ પેસ્તો

સામગ્રી

- ૧ કપ લાલ સીમલા મરચા કાપેલા
- ૧/૪ - ૧/૨ કપ સન ડ્રાઇડ ટમેટા
- ૧/૪ કપ ભીંજવેલી કીસમીસ
- ૧/૨ ટી. સ્પુન લસણ છુંદેલું
- ૧ ટે. સ્પુન તાજી બેસીલ
- ૩ ટે.સ્પુન કાજુનુ ચીઝ
- સિંધણ મીઠુ સ્વાદ અનુસાર

રીત

કાજુના ચીઝ સીવાય ની બધી સામગ્રી મિકસરમાં પીસી લેવી. કાજુ ચીઝના ડબકા ઉમેરવા અને મિકચરમાં ક્રીમી સોસ તૈયાર કરવો.

લીલો પેસ્ટા

સામગ્રી

- ૧/૪ કપ પાઇન નટસ (જોઇએ તો જ)
- ૧/૪ કપ કાજુ, અખરોટ
- ૨-૩ કળી લસણ
- અડધો કપ બેસીલ પત્તા
- મીઠુ સ્વાદ અનુસાર

રીત

બધી સામગ્રી પીસી લેવી અને લીસી પેસ્ટ

વેજીટેબલ સ્ટોક

સામગ્રી

- ૧ કપ કાપેલા શાકભાજી અને તાજી જડીબુટીઓ, કોઇ પણ શાકભાજી તમારી પસંદગીની લઇ શકાય છે. તે ઉપરાંત જડીબુટીઓના મૂળીયા, શાકભાજીની છાલ વગેરે
- ૪ થી ૫ કપ પાણી

રીત

શાકભાજીને પાણીમાં ઉકાળો, ઢાંકણુ ઢાંકી ૨૦ મિનીટ ઉકાળો પાણીનો રંગ ઘેરો પીળો થશે અને શાકભાજીની સુગંધ આવશે ત્યારે ગેસ બંધ કરી ગાળી લો. પાણીને ઠંડુ પાડી કાચની બોટલમાં ભરી ફ્રીજમાં એક અઠવાડિયા સુધી રાખી શકાય છે.

નોંધ:

આ પાણીનો ઉપયોગ સુપ અને ગ્રેવી વાળામાં પાણીની જગ્યાએ વાપરી શકાય, જેથી સુગંધ સારી આવે છે. તમે શાકભાજી જે રસોઇ બનાવવા ઇચ્છતા હોય એ પ્રમાણે લઇ શકાય છે, દા.ત. દક્ષિણ એશિયન બોલ્કચોઇ કોબી, ગાજર અને ભુમધ્ય વિસ્તારમાં ટામેટા, કાંદા, થાઇમ વગેરે. વપરાયેલા શાકભાજી મિકસરમાં બ્લેન્ડ કરી ખાતર માટે વાપરી શકાય, જમીનમાં અથવા કુંડાઓમાં. બને ૫ કપ

મીનિસ્ટ્રોની સૂપ

સામગ્રી

- ૪ ટમેટાના ટુકડા
- સેલરીની એક દાંડી કાપેલી
- કોબીનો ત્રીજો ભાગ
- ૧ કાંદો કાપેલો
- ૬ લસણની કળી
- ૧ ગાજરના ચોરસ ટુકડા
- ૧/૨ ઝુકુનીના ચોરસ ટુકડા
- શાકભાજી ડુબે એટલું પાણી / શાકભાજીનું પાણી
- ચપટી ઓરેગાનો, મીઠુ, ટેબેસ્કો (તીખી લાલ મિરચી)

રીત

બધા શાકભાજીને વરાળથી બાફો, શાકભાજીનું પાણી, ઓરેગાનો, મીઠુ અને ટેબેસ્કો ઉમેરો. પાર્સલીની દાંડીથી શણગારો (ગાર્નિશ) કરો.

પીરસાય: ૪

ટૉમ યમ સૂપ

સામગ્રી

- ૧ ટી. સ્પૂન ગલાંગલ અથવા આદુ કાપેલું
- ૩ પાંદડા કાફીર લાઇમ
- ૧ દાંડી લીલી ચાહ
- ૮ બટન મશરૂમના ટુકડા
- ૧ ટામેટું લાંબું કાપેલું ૮ ચીરીમાં
- ૧/૨ કપ લીંબુનો રસ
- ૧/૨ ચમચી રેડ ચીલી ફલેકસ
- ૧ લાલ મરચું ગોળ ચકતામાં કાપેલું
- ૧ લીલો કાંદો ૧ઇંચના લંબાઇમાં કાપેલો
- ૧ ટે. સ્પૂન કાપેલી કોથમીર
- સોયા સોસ ૨થી૩ ટીપાં
- લીલા મરચા અને કોથમીર શણગારવા

માટે

રીત
લીલી ચાહ, કાફીર પાંદડાઓને ખરબચડા છુંદવા જેથી રસો નીકળે, ગલાંગલને પાણીમાં ઉકાળો, તેમાં લીલી ચાહ કાફીરના લાઇમ પાન, મશરૂમ નાખી ઉકાળો ત્યાર બાદ ટામેટા અને લીલા કાંદાને ઉમેરી ૧ મિનીટ માટે ચડાવો, ગેસ બંધ કરી લીંબુનો રસ, ચીલી ફ્લેકસ, લીલા મરચાં, મીઠું અને સોયા સોસ ઉમેરો લીલા મરચાં અને કોથમીર થી સજાવો, પીરસવા પહેલા.
પીરસાય ૪ વ્યકિત માટે

ગાજર અને આદુનો સૂપ

સામગ્રી
- ૧ કાંદો કાપેલો
- ૭૫૦ ગ્રામ ગાજરના ટુકડા છાલ સાથે
- ૧ ટી. સ્પુન ચમચી તાજુ આદુ છીણેલુ છાલ સાથે
- ૨ ટી. સ્પુન આખા ધાણાનો પાવડર
- ૪ કપ શાકભાજીનું પાણી
- મીઠુ અને મરી સ્વાદ અનુસાર
- તાજી કોથમીર અથવા પાર્સલી

રીત
ગાજરને વરાળથી બાફો લગભગ ૪ મિનિટ માટે જયાં સુધી કુમળા ન થાય, કાંદાને પાદર્શક થાય ત્યાં સુધી સાંતડો કડાઇમાં લગભગ ૫ મિનિટ માટે, જો ચીટકે તો થોડુ પાણી નાખવું. ગાજર, આદુ અને આખા સુકા ધાણા ઉમેરી ૫ મિનિટ શાકભાજીનું પાણી ઉમેરી ઉકાળો. ત્યાર બાદ મિકસરમાં બ્લેન્ડ કરી ફરી સૂપને ઉકાળો અને મીઠુ, મરી નાખો, સર્વિંગ બાઉલમાં લઇ કોકોનટ ક્રીમથી સજાવો, કોથમીર અથવા પાર્સલી ઉપર મુકો બ્રેડની સાથે પીરસો.
પીરસાય ૬- ૮ વ્યકિત માટે

દાલ સૂપ

સામગ્રી
- ૧ કપ દાળ (મગની દાળ પોલીસ વગરની અથવા મસુરની દાળ, તુવેરની દાળ)
- ૧ ટી. સ્પૂન કરી પાવડર
- ૨ ટી. સ્પૂન લીંબુનો રસ
- ૧/૪ - ૧/૨ ટી. સ્પૂન હળદર

વઘાર માટે નીચેના માંથી કોઇ પણ ૩ થી ૫ વસ્તુઆએ લો.
- ૧ ટી. સ્પૂન જીરા
- ૧ ટી. સ્પૂન રાઇ
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન હીંગ
- ૧-૩ લવિંગ
- ૧ નાની તજની લાકડી લીમડો
- લીલા મરચા કાપેલાં, લાલ મરચુ પાવડર
- આદુ છીણેલું
- ટામેટા
- કોથમીરના પાન સજાવવા માટે
- કાંદો

રીત
દાળને બાફીને બ્લેન્ડ કરો, તપેલાને ગરમ કરી તમારી પસંદગીનો વઘાર કરો ૧ ટી

સ્પૂન રાઇ, ૧ ચમચી જીરૂં, ૧-૩ લવિંગ, ૧ નાનો તજનો ટુકડો, લીમડો, લાલ ચરચું અને હીંગ.આપણા સ્વાદ અનુસાર કાંદા, ટમેટા, લસણ, આદુ કાપીને વઘારમાં સાંતળો દાળ નાખી ઉકાળો ઉભરો આવે ત્યાં સુધી ઉકાળો લીંબુનો રસ નાખી કોથમીર થી સજાવો અને ભાત સાથે પીરસો.

પીરસાય ૪ - ૬ વ્યકિત માટે

મશરૂમ સૂપ

સામગ્રી

- ૩/૪ કપ તાજા મશરૂમ
- ૧/૨ નાનો કાંદો કાપેલો
- ૨ લસણની કળી કાપેલી
- ૧ કપ સોયા મિલ્ક અથવા કોપરાનુ દૂધ
- ૩ કપ શાકભાજીનું પાણી / બ્રોથ
- ૨ ચમચા આખા ઘઉનો લોટ
- મીઠુ, મરી સ્વાદ અનુસાર

રીત

એક મોટા તપેલામાં મશરૂમ, કાંદા, લસણને ૩થી૫ મિનીટ સાંતળો, જયાં સુધી કાંદા પારદર્શક થાય.શાકભાજીનું પાણી નાખી ઢાકણું ઢાંકી ૪થી૫ મિનીટ ઉકાળો. ઘઉંના લોટને સોયામિલ્ક અથવા કોકોનટ મિલ્કમાં ઓગાળી સૂપમાં ઉમેરો, ૧૦થી૨૦ મિનીટ માટે ધીમા તાપે ઉકાળો મીઠુ અને મરી નાખી પીરસો.

પીરસાય ૪ વ્યકિત માટે

કોળુ મેથી સૂપ

સામગ્રી

- ૩ કપ વરાળથી બાફેલા છાલ સાથે કોળાનો રસો (પ્યુરી)
- ૨ ટી. સ્પુન મેથીના દાણા
- ૧ લાલ મરચું
- ૧/૨ કપ સોયા મિલ્ક / કોકોનટ મિલ્ક
- ૧ કાંદો કાપેલો
- મીઠુ સ્વાદનુસાર

રીત

એક કલાક માટે મેથીના દાણા પલાળી રાખો, એક તપેલામાં કાંદા અને લાલ મરચીને સાંતળો, થોડુ પાણી ઉમેરી કાંદા અર્ધપારદર્શક થાય ત્યાં સુધી સાંતળો. મેથીના દાણા અને કોળાના રસાને ઉમેરી ઉકાળો જયાં સુધી ઉભરો આવે, મીઠુ, સોયા મિલ્ક / કોકોનટ મિલ્ક ઉમેરી સર્વ કરો.

નોંધ:

મેથીના દાણા ઉપયોગમાં લેવા, મેથીની ભાજીનહીં. મેથીના દાણાને વાટવાના નથી સૂપનો ટેસ્ટ કડવો થઇ જશે. મેથીના દાણા સૂપને અનેરી સોડમ આપે છે. જો પસંદ નહીં હોય તો દાણાને બાકાત કરવા.

પીરસાય: ૪ વ્યકિત માટે

મિલેટ નુડલ્સ સૂપ ગ્રીન્સ અને મીસો સાથે

સામગ્રી

- ૪ કળી છીણેલું લસણ
- ૧ નાનો કાંદો કાપેલો

મિલેટ નુડલ્સ સુપ – પાના નં. ૫૮

૩ બીન્સ ચીલી સૂપ – પાના નં. ૫૯

- ૪ કપ સુપ સ્ટોક
- ૧ પેકેટ ગ્લુટેન ફ્રી નુડલ્સ
- ૧ બોકચોયનો માથાનો ભાગ કાપેલો
- ૬-૭ કાલે પાન અથવા સ્વીસ ચાર્ડ કાપેલા, છીણેલા
- ૧/૪ કપ લીલા કાંદા કાપેલા (લીલો ભાગ)
- ૧/૨ કપ લાલ કેપ્સીકમના ચોરસ ટુકડા
- ૧/૪ કપ ટોફુના ટુકડા નાખવા હોય તો
- ૧ ટે. સ્પૂન બ્રાઉન રાઇસનો મીસો
- મીઠુ સ્વાદ અનુસાર

રીત

કાંદા, લસણને બ્રાઉન કલરના થાય ત્યાં સુધી સાંતળો સુપનો સ્ટોક ઉમેરી નુડલ્સને ૩ મિનીટ ઉકાળો ગ્રીન્સને ઉમેરો અને પાકી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળો. લાલ કેપ્સીકમ અને ટોફુ ઉમેરી ગેસ બંધ કરો, એક બાઉલમાં મીસો અને ગરમ પાણી થોડુ મિકસ કરો સુપ થોડો ઠંડો થાય પછી મીસો મિશ્રણ ઉમેરો, જેથી પ્રોબાયોટીક મીસાના ગુણને નુકસાન ન થાય.

પીરસાય: ૨ - ૩ વ્યકિત માટે

૩ બીન્સ ચીલી સૂપ

આ સૂપ સંપૂર્ણ ભોજનપણ છે

સામગ્રી

- ૧/૨ કાંદો કાપેલો
- ૨ તમાલ પત્ર
- ૧ ટે. સ્પૂન પીસેલું જીરૂં
- ૨ ટે. સ્પૂન સુકો ઓરેગાનો
- ૧ ટી. સ્પૂન મીઠુ
- ૨ સ્ટોક સેલેરી કાપેલી
- ૨ લીલા કેપ્સીકમ કાપેલા
- ૨ જેલેપીનો કાપેલા
- ૩ લસણની કળી કાપેલી
- ૭૫૦ ગ્રામ આખા ટામેટા પીસેલા
- ૧/૨ ટી. સ્પુન મરચાનો પાવડર
- ૧ ટે. સ્પુન મરી પાવડર
- ૪૦૦ ગ્રામ રાંધેલા રાજમા (કીડની બીન્સ૧૫૦) સુકા બીન્સ ૧૫૦ગ્રામને પાણીમાં પલાળવા
- ૪૦૦ ગ્રામ રાંધેલા કાબુલી ચણા (સુકા બીન્સ ૧૫૦ ગ્રામ પાણીમાં પલાળવા)
- ૪૦૦ ગ્રામ બ્લેક બીન્સ (૧૫૦ ગ્રામ સુકા બીન્સ પાણીમાં પલાળવા)
- ૪૦૦ ગ્રામ આખી મકાઇના દાણા
  ૧ લિટર પાણી

રીત

એક મોટા તપેલાને મધ્યમ તાપ પર ગરમ કરી તેમાં કાંદા, તમાલપત્ર, ઓરેગાનો અને મીઠુ નાખી સાંતળો. કાંદા થોડા ચડે એટલે તેમાં સેલેરી, લીલા કેપ્સીકમ, જેલીપીનો, લસણ, લીલા મરચાં ઉમેરો ધીમા તાપે ઢાંકળઢાંકી ૫ મિનીટ ચડવા દો, શાકભાજી ગરમ થઇ જાય એટલે તાપ ધીમો કરી ઢાંકીને ૫ મિનીટ ઉઢાળવું, ટામેટાનો રસો લેવો તેમાં લાલ મરચું અને મરી નાખવું, ત્યાર બાદ બધા જ બીન્સ ઉમેરી ઉકાળવું ઉભરો આવે એટલે ધીમા તાપે ૪૫,મિનીટ ઉકાળો, ત્યાર બાદ મકાઇના દાણા નાખી ૫,મિનીટ ઉકાળો. સૂપ થોડું જાડું થશે, વધારે પાણી

ઉમેરી આપણી જરૂર મુજબ ઢીલું કરી શકાય.

પીરસાય ૮ વ્યકિત માટે

ब्रोકોલી સૂપ

સામગ્રી

- ૨ કળી લસણ સમારેલા
- અડધો કપ કાંદા ચોરસ કાપેલા
- ૧ કપ તાજુ આદુ સમારેલુ, સ્વાદ માટે
- ૫ કપ તાજી બ્રોકોલી કાપેલી
- ૩ કપ છાલ સાથે સોનેરી બટાટા ચોરસ કાપેલા
- તાજુ પાણી જરૂર મુજબ
- દરિયાઇ મીઠુ અને પીસેલા મરી સ્વાદ પ્રમાણે
- મુઠ્ઠીભર તાજી પાર્સલી કાપેલી
- ૧ કપ નાળિયેરનું દૂધ સ્વાદ પ્રમાણે

રીત

કડાઇ ગરમ કરવી, તેમા લસણ, કાંદો અને આદુ સાંતડવા, કાપેલી બ્રોકોલીઅને સોનેરી બટાટા ઉમેરવા. શાકભાજી ડુબે એટલું પાણી નાખવું, વધારે નાખવું નહી પાછળ થી સૂપ પાતળુ કરવું હોય તો પાણી નાખી કરી શકાય, કાપેલી પાર્સલી ઉમેરવી સ્વાદ પ્રમાણે મીઠુ અને મરી નાખવું, શાકભાજીને ઉંચા તાપથી ધીમા તાપે ઉકાળવું કડાઇ ઢાંકી તાપ ધીમો કરવો, ૨૦ મિનીટ રાંધવું જયાં સુધી બટાટા કુમળા થઇ જાય, તાપ બંધ કરી કડાઇ નીચે ઉતારવી, બ્લેન્ડરમાં સૂપ પીસી લેવું પાછુ તપેલામાં ઠાલવીને ગેસ ઉપર મુકવુ અને નાળિયેરનું દુધ નાખવું, હલાવતા રહેવુ અને બરાબર ગરમ કરવું (પીસેલા સૂપને વધુ ગરમ ન કરવું) ચાખી ને સ્વાદ બરાબર કરવો. પીરસવું તાજી કાપેલી પાર્સલી થી.

પીરસાય ૪ વ્યકિત માટે

ફાયરી પપૈયા અને લેમનગ્રાસ સૂપ

સામગ્રી

- એક ગ્રીન પપૈયુ છાલ અને બી કાઢીને ટુકડા કરેલું.
- ૧ કાંદો કાપેલો
- ૨-૩ કળી લસણ
- ૩ દાંડી લીલી ચાહ
- ૫ કાફીર લાઇમ ૪, લીંબુના પાન
- ૧/૨ ઇંચ આદુનો ટુકડો
- સુકુ લાલ મરચુ, ધાણા આખા
- મીઠુ સ્વાદનુસાર
- ૨ કપ કોકોનટ / શીંગનુ દૂધ

રીત

વરાળથી પપૈયાને બાફો ૫ મિનીટ જયાં સુધી નરમ ન થાય, સુકા મરચા અને ધાણાને શેકો તેમા કાંદાને સાંતળો, ગુલાબી થાય ત્યાં સુધી ત્યાર બાદ લેમનગ્રાસ, લસણ, આદુને પાણી સાથે સુગંધ આવે ત્યાં સુધી સાંતળો, લેમનગ્રાસને બહાર કાઢી બાકીની સર્વ સામગ્રીને પીસી લેવી પપૈયા સાથે ત્યાર બાદ નટ દૂધ ઉમેરી મીઠુ અને લીંબુના પાન ઉમેરી ગરમ પીરસો.

પીરસાય ૪ વ્યકિત માટે

<u>શક્કરીયા નો સૂપ</u>

સામગ્રી

- ૩ મધ્યમ કદના શક્કરીયા
- ૩/૪ કપ બારીક કાપેલા મિકસ શાકભાજી (ફણસી,ગાજર, વટાણા,મકાઇના
- દાણા,ફલાવર, બ્રોકલી,મશરૂમ)
- ૧ દાંડી સેલેરી બારીક કાપેલી મીઠુ સ્વાદનુસાર

રીત

શક્કરીયાના ટુકડા કરી વરાળથી બાફી મિકસરમાં બ્લેન્ડ કરો ૨ કપ પાણી ઉમેરી, બધા જ કાપેલા શાકભાજી ઉમેરી ઉકાળો, મીઠુ અને સેલેરી ઉમેરો, સેલેરીની દાંડી નાખી સર્વ કરો.

વિવિધતાઃ

શક્કરીયાની જગ્યાએ રાંધેલા કાબુલી ચણા લઇ શકાય.

પીરસાય ૬ વ્યકિત માટે

૩ ઓપન સેન્ડવીચીસ્

૧. સામગ્રી
- ૪ ટી. સ્પૂન વિગન ચીઝ
- નાનો આદુનો ટુકડો
- ચપટી મીઠુ
- ચપટી કાળી મરી પાવડર
- ૧૦ ફુદીનાના પત્તા
- ૨ આખા ઘઉંના બ્રેડની સ્લાઇસ
- ટમેટાના ગોળપલીતા સજાવવા માટે

રીત
પહેલી ૫ સામગ્રીને મિકસરમાં બ્લેન્ડ કરો, જે સ્પ્રેડ ચટની જેવું થશે, બ્રેડની સ્લાઇસ પર લગાવી તેના ૯, ચોરસ ટુકડા કરી ટામેટાના પલીતા થી ઢાંકી દો.

૨. સામગ્રી
- ૨ ટી. સ્પૂન શીંગનું માખણ
- ૨ ટી. સ્પૂન લીલી ચટની
- કાકડીના પલીતા સજાવવા માટે
- ૨ આખા ઘઉંના બ્રેડની સ્લાઇસ

રીત
બ્રેડની સ્લાઇસ પર એક થર માખણ બીજો થર લીલી ચટની નું લેયર કરવું, અને ૯, ટુકડા કાપી
દરેક પર કાકડીના પલીતા મુકી સજાવવું.

૩. સામગ્રી
- ૧/૪ કપ કાજુ મેયોનીઝ
- ૧ કપ કોબીની કતરણ (છીણેલી કોબી)
- આદુના ટુકડાની લાંબી છીણ
- મીઠુ સ્વાદ મુજબ
- ૧ ટી. સ્પૂન ઝીણી સમારેલી કોથમીર
- ઘઉંના બ્રેડની ૨ સ્લાઇસ

રીત
પહેલી ૫ સામગ્રીને મિકસ કરો બ્રેડની બન્ને સ્લાઇસ પર માખણ લગાવી બંને બ્રેડ ભેગા કરી તેના ૯, ટુકડા કરી ઉપર કોબીના પાનથી સજાવો.

વિવિધતા:
બીજા ખાધ પદાર્થમાંથી બનાવેલા બ્રેડ થી સેન્ડવીચ બનાવી શકાય છે.

પીરસાય ૩ - ૬ વ્યકિત માટે

લાલચોળી અથવા ફણગાવેલા કઠોળની પેટીસ

(એ) સરળતાથી બની જતી સર્વતોમુખી પૌષ્ટિક વાનગી છે.

આ વાનગી સર્વતોમુખી છે ડૉ. નંદીતા એ બૅંગલોર સેમીનારમાં જણાવેલું અને આ વાનગીનો જે વર્ણન કર્યો એ પ્રશંસનીય છે ફણગા અને શાકભાજીઓ ભેગા કરવા અને વરાળમાં બાફવા, એક પૉષ્ટિક બર્ગર અથવા ટીકી અથવા વડા બનાવવા, હું આ રેસીપી કોફતા બનાવવા વાપરૂ છું જેમાં હું ગરમ મસાલો ઉમેરૂં છું - **અનુભા**

સામગ્રી
- ૨ કપ લાલચોળી ફણગાવેલી (૧ દિવસ પહેલા ફણગાવેલી લાલચોળી વધુ સારી)
- ૨ નાના ગાજર છીણેલા
- ૧/૨નાનુ બીટ છીણેલું
- ૧ ટી. સ્પૂન આદુ મરચાની પેસ્ટ
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન મીઠુ

રીત
બધી સામગ્રીને ફુડ પ્રોસેસરમાં અધકચરી વાટો પેટીસનો આકાર આપી સ્ટીમરમાં વરાળથી બાફો ચટની સાથે અથવા બરગર બ્રેડમાં પેટીસ સલાડના શાકભાજી સાથે અને મસાલાઓ સાથે પીરસો

વિવિધતા:
લાલચોળીની જગા પર ફણગાવેલા મગ, આખા મસુર ફણગાવેલા અથવા અન્ય ફણગાવેલા કઠોળ માત્ર ફણગા નાના હોવા જોઇએ સલાડના શાકભાજીને બદલે શક્કરીયા, બટાટા, કોળું અથવા બીન્સ રેસાવાળા શાકભાજી છીણેલા લઇ શકાય છે, મરચાની પેસ્ટની જગા પર મિકસ હર્બસ વાપરી શકાય છે. બર્ગરને બીજા સ્વાદ આપી મનને ગમે તે રીતે બનાવી શકાય છે.
પીરસાય ૪ વ્યકિત માટે

મિલેટ ઓટસ્ ક્રેકરર્સ

સામગ્રી
- ૧૦૦ ગ્રામ જુવારનો લોટ
- ૧૦૦ ગ્રામ ઓટસ્નો લોટ
- કોપરાનું દુધ, ચોખાનુ દુધ અથવા
- ઓટસ્નું દુધ લોટ બાંધવા
- અજમો
- છીણેલુ આદુ
- તાજા અથવા સુકા હર્બસ જેવાકે થાઇમ, રોઝમેરી, પાર્સલી આપણી પસંદગી અનુસાર
- તલ
- સ્વાદ અનુસાર મીઠુ

રીત
જુવારના લોટમાં મીઠુ, અજમો, આદુની છીણ ઉમેરી કોપરાના દૂધથી લોટ બાંધો ઓટ્સના લોટમાં સુકા હર્બસ્ અને તલ ઉમેરી કોપરાના દુધથી લોટ બાંધો.
બન્ને લોટમાંથી રોટલી વણી લાંબી પટી જેવી કાપી મધ્યમ તાપમાને ૨૦ થી ૩૦ મિનીટ માટે ઓવનમાં બેક કરો.
ચટણી અથવા ડીપ્સ સાથે પીરસો

વિવિધતા:
જુવારના લોટની જગ્યાએ નાચની, રાજગરા, કે અન્ય લોટ લઇ શકાય છે.
પીરસાય ૮ - ૧૦ વ્યકિત માટે

થાઈ લેયર્ડ ડીપ

સામગ્રી
- ૧ કપ ગાજર છીણેલું
- ૧/૨ કપ સાલ્સા
- ૧ કપ કાપેલી કોથમીર અને ફુદીનો
- ૧ કપ મગ ફળગાવેલા મીઠુ અને મરી સાથે
- ૧ ટી. સ્પૂન તલ
- લીંબુનો રસ ૫ - ૧૦ ટીપાં

શિંગ / નટ માખણ સૉસ માટે
સામગ્રી
- ૧/૨ કપ ક્રીમી પીનટ બટર અથવા
- બદામનું બટર
- ૨ ઇંચ આદુ ઝીણુ કાપેલું
- ૨ કળી લસણ
- ૧ ટે. સ્પૂન સોયા સોસ
- ૧/૨ ટે. સ્પૂન લેમન જયુસ

- ૧-૨ ખજુર
- ૧/૪ સ્પૂન લાલ મરચુ પાવડર
- ૩ ટે. સ્પૂન પાણી

રીત

નટ બટર સોસની બધી સામગ્રી લઇ મિકસરમાં પીસવું જેથી સોસ ક્રીમી અને લીસો થાય સ્વાદાનુસાર ખટાશ, મીઠાશ અને મસાલા નાખો જરૂર લાગે તો, લીસી પેસ્ટ કરવા વધુ પાણી ઉમેરી શકાય, છીણેલું ગાજર, નટ બટર સોસ, સાલ્સા, કોથમીર, ફુદીનો, ફણગાવેલા મગ, શિંગ, લીંબુનો રસ, મીઠુ, મરી, ઓવનમાં ૫થી૧૦ મિનીટ માટે ગરમ કરો, ક્રેકર, તેલ વગરની ચીપ્સ, ગાજર, સેલેરી, કાકડી, અથવા અન્ય શાકભાજી સાથે સર્વ કરો.

પીરસાય ૬ - ૮ વ્યકિત માટે

<u>ટોમેટો બ્રુશેટા પેસ્ટો સાથે</u>

સામગ્રી

- ૮ સ્લાઇસ ઘઉંના બ્રેડ

પેસ્ટો માટે

- ૧/૪ કપ પાઇન નટ ૪ કાજુ, ૪ અખરોટ
- ૧ કળી લસણની
- ૫ બેસિલના પાન
- ચપટી મીઠુ
- લીબુનો રસ

ટોપિંગ માટે

- ૪ ટમેટા બારીક સમારેલા
- ૨ કળી લસણ
- ૧૦ પાન બેસિલના
- ૨ ચમચા બેલસામીક વિનેગર
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર

શણગારવા માટે

- ૪ કાળા ઓલિવસ
- આખા બેઝિલના પાન

રીત

પેસ્ટોની સામગ્રી એકત્ર કરી પીસી લેવું, ટોંપીગની બધી સામગ્રી એકત્ર કરી બાજુ પર રાખો. બ્રેડના ટોસ્ટ બનાવો, પેસ્ટો લગાવો એના પર ટોપિંગ મુકો, ઓલીવ અને બેસીલના પાન થી શણગારો

પીરસાય ૪ વ્યકિત માટે

<u>બેકડ્ ફલાકલ</u>

સામગ્રી

- ૨ કપ કાબુલી ચણા (આખી રાત પલાળેલા)
- ૧/૨ કપ કાંદા કાપેલા
- ૩ કળી લસણ છુંદેલું
- ૧/૨ કપ તલ
- ૧/૧/૨ કપ કાપેલા ધાણા (કોથમીર) અને
- ફુદીનાના પાન
- ૧ લીલું મરચું
- ૧ ટી. સ્પૂન મીઠુ
- ૨ ટી. સ્પૂન જીરૂં
- ૧ ટી. સ્પૂન બેકિંગ પાવડર
- ૨ ટી. સ્પૂન ધાણા પીસેલા
- ૧/૪ ટી. સ્પૂન મરી

- ૧/૨ ટી. સ્પૂન કેનેન પેપર

રીત

કાબુલી ચણાને ફુડ પ્રોસેસરમાં ચર્ન કરો, કાંદા, લસણ, તલ, કોથમીર, કાળા મરી, પાર્સલી, મીઠુ, જીરૂં, બેકિંગ પાવડર, સીનેન પેપર ને બ્લેન્ડ કરો બધું ભેગુ કરી એક કલાક રહેવા દો, ૧ ઇંચના ચપટા બોલ વાળી વરાળથી બાફવા મુકો બફાઇ જતાં સરળતાથી ચીપકયા વગર ઉચકી લેવાશે, અને તુટશે પણ નહી. હવે ૨૦૦° ઉપર ઓવનમાં બેકિંગ ટ્રે માં મુકી બેકડ કરો, બન્ને બાજુ પર બ્રાઉન કલરના થાય ત્યાં સુધી. વરાળથી બાફયા વગર પણ ફલાફલને બેકડ્ કરી શકાય છે, બીજી બાજુ પણ ઉલટા કરી બેકડ્ કરવા.

વિવિધતા:

બેકટ ફલાફલ જમવામાં મિલેટ અથવા ઘઉંના રેપ સાથે લેબેનીઝ સલાડ, તાહીની અથવા બીજા ડીપ્સ જેવા કે બાબાગનુષ સાથે ખાઈ શકાય છે.

પીરસાય ૪ - ૬ વ્યકિત માટે

શક્કરીયા / બટાટાની બેકટ્ કાતરી

સામગ્રી

- ૪ શક્કરીયા, બટાકાને ધોઇ એની લાંબી કાતરી કાપવી.
- ૪ ચમચા કોકોનટ મિલ્ક
- ૧-૨ ચમચા સૂકા મિકસ હબસ, પાર્સલી, થાઇમ, રોઝમરી, સેનેન, મરી વગેરે
- મીઠુ સ્વાદનૂસારે

રીત

બટાકા, શક્કરીયાને વરાળથી ૯૦ ટકા બાફો કોકોનટ દુધમાં બધા, હર્બસ અને મીઠુ મિકસ કરી બધી કતરણને ભેળવો, ૧૮૦°-૨૦૦° પર ઓવનમાં ૧૫ થી ૨૦ મિનીટ બેક કરો, બધી કતરણને ઉલટાવી ફરી ૫થી ૧૦ મિનીટ બેકડ કરો.

ઘરના ટમેટો સૉસ અથવા ગ્રીન ચટની સાથે પીરસો.

પીરસાય ૬ વ્યકિત માટે બને

મૂઠીયા

સામગ્રી

- ૧ કપ ચણાનો લોટ
- ૧/૨ કપ મેથીની ભાજી કાપેલી
- ૩/૪ ટે. સ્પૂન લીંબુનો રસ
- ૧ ચમચો ખારેક પાવડર
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન આદુની પેસ્ટ
- ૧/૪ ટી. સ્પૂન હળદર
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન મરચાની પેસ્ટ
- ૨ ટી. સ્પૂન તલનો ભુકો (નાખવો હોય તો)
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર

રીત

બધી સામગ્રીને એકત્ર કરી જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરી ગોળ આકારના મુઠીયા વાળી દો, વરાળથી બાફવા મુકો, ચપ્પુ કે કાંટાને મુઠીયામાં નાખી જુઓ લોટ તેના પર નહીં લાગે તો ંચડી ગયા સમજવું. ઠંડા પડે એટલે પીરસો.

વિવિધતા :

મેથીની જગ્યાએ દુધી કે કોળુ (ભોપલા)ના મુઠીયા બનાવી શકાય છે.

પીરસાય ૪ વ્યકિત માટે બને.

દહીંવડા

સામગ્રી

- ૧/૨ કપ મગને આખી રાત પાણીમાં પલાળવા
- ૧/૨ કપ અળદની દાળ છાલ સાથે આખી રાત પાણીમાં પલાળેલા
- આદુ મરચાની પેસ્ટ
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર
- વિગન દહીં
- ખજુર આમલીની ચટની
- મસાલા કોથમીર સ્વાદાનુસાર

રીત

મગ અને દાળને અલગ અલગ વાટી પછી એક વાસણમાં ભેગા કરવા, ત્યાર બાદ ૮ કલાક આથો લાવવા માટે રાખવા, આથો આવ્યાથી તેનું કદ બમણું થઇ જશે, આદુ મરચાની પેસ્ટ અને મીઠુ સ્વાદાનુસાર ઉમેરી ઇડલીના સ્ટેન્ડમાં ઇડલી સ્ટીમરમાં બાફવા મુકવી ટુથપીકથી ઇડલી ચડી કે નથી તે જોવું, ટુથપીક પર ખીરૂં ન લાગે એટલે સમજવું ચડી ગઇ છે. વિગેન દહીં વડા પર રેડવું તેના પર ખજુર આમલીની ચટની, લાલ મરચું, જીરૂં, મીઠુ, કોથમીર, ભભરાવવી. **પીરસાય** ૮ વ્યકિત માટે બને.

પકોડા - ભજીયા

સામગ્રી

- ૧ કપ કાંદાના ગોળ ચકતા
- ૧ કપ કાપેલી કોબી
- ૧ ગાજર છાલ સાથે જાડુ છીણેલું
- ૧ કેપ્સીકમની પાતળી ચીરી
- ૧ કપ ચણાનો લોટ
- ૧ ટી. સ્પૂન લાલ મરચું /લીલા મરચા
- ૩ ટી. સ્પૂન કાપેલી કોથમીર
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર

રીત

બધી સામગ્રી એકત્ર કરો જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરો અને ખીરૂં બનાવો, નાની ઇડલીના મોલ્ડ વાળા, સ્ટેન્ડમાં ખીરૂં મુકી વરાળથી બાફો ૧૦ મિનીટ માટે, ત્યાર બાદ પ્રી હીટેડ ઓવનમાં ગોલ્ડન થાય ત્યાં સુધી બેક કરો, પકોડાને લીલી ચટની અથવા ખજુર આમલીની ચટની સાથે પીરસો.
પીરસાય ૬- ૮ વ્યકિત માટે બને.

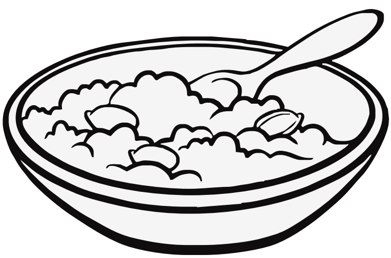
કાચા કેળાની ટીકડી

સામગ્રી

- ૨ કાચા કેળા (વરાળથી બાફેલા અને છુંદેલા)
- ૧/૨ બીટ છીણેલુ
- ૧/૨ અડધું ગાજર છીણેલું
- ૧/૨ કોપરૂં છીણેલું
- આદુ કાપેલું
- લસણ કાપેલું
- લીલા મરચાં કાપેલા
- કોથમીર

- શેકેલી શીંગનો પાવડર
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર

રીત
બધી જ સામગ્રી એકત્ર કરો મીઠાસહિત, પેટીસ ટીકીનો આકાર આપો, શેકેલી શિંગના પાવડરમાં રગદોડો તવા પર શેકો જયાં સુધી શિંગનો પાવડર બદામી રંગનો થાય. કાબુલી ચણાની કરી અથવા ચટની સાથે પીરસો.
પીરસાય ૬ - ૮ વ્યકિત માટે.



ફણગાવેલા મગનું ચાટ

સામગ્રી

- ૨ કપ મગ ફણગાવેલા (ઘરે ફણગાવેલા નાના ફણગાવાળા નહીંકે લાંબા ફણગાવાળુ જે ચાઇનીસ વાનગીમાં વપરાય છે.
- ૧/૨ કપ ટામેટા કાપેલા
- ૧/૪ કપ કાપેલા કાંદા
- ૧/૨ કપ વરાળથી બાફેલા બટાકા છાલ સાથે
- ૧/૨ કપ કોથમીર કાપેલી
- ૧/૨ લીંબુનો રસ
- ૩/૪ ટી. સ્પૂન હળદર
- ૩/૪ ટી. સ્પૂન કાળું મીઠુ, સંચળ
- ચાટ મસાલો સ્વાદાનુસાર
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન આદુ છીણીને
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન વાટેલા મરચા
- ખજુર આમલીની ચટની સ્વાદાનુસાર

રીત

હળદર લગાવી ફણગાવેલા મગને વરાળથી બાફો જેથી કડક રહે કાંદા, ટામેટા, બટાકા, કોથમીર, અને લીંબુનો રસ મગમાં ભેળવો, સંચણ, ચાટ મસાલા, ખજુર આમલીની ચટની, આદુ, મરચા વાટેલા, ભેળવી સર્વ કરો.

૨-૩ વ્યકિત માટે

શક્કરીયા ચાટ

મેં શક્કરીયા પહેલા કયારેય ચાખ્યા ન હતા, પણ હું જયારે હોલ પ્લાટ બેસ્ડ ડાયેટ પર હતી ત્યારે મેં ખાધું અને હવે મને ગમવા લાગ્યું છે, જયારે પણ શક્કરીયાની મોસમ આવી ત્યારે હું અઠવાડિયામાં એકવાર તો બનાવું જ અને ઘણીવાર તો એજ મારૂં રાતનું જમવાનું હોય છે. - **રેયના**

સામગ્રી

- ૫૦૦ ગ્રામ શકરીયા /કંદ
- ૧/૨ કપ જાડુ કોકોનટ મિલ્ક
- ૧/૪ કપ શેકેલા શિંગદાણા અધકચરા વાટેલા
- ૧/૪ કપ બારીક કાપેલી કોથમીર
- ૧/૨ ટે. સ્પૂન શેકેલા જીરા પાવડર
- તીખી લીલી ચટની સ્વાદ માટે
- ૧ ટે. સ્પૂન લાલ મરચું.
- ૧/૧/૨ ટી. સ્પૂન ઝીણા કાપેલા મરચા
- ૧/૧/૨ ટી. સ્પૂન સંચળ
- ૧ ટી. સ્પૂન સીંધવ નમક
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન મરી પાવડર
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન ધાણા પાવડર
- ફુદીનાના પાન શણગારવા માટે
- આમલીની ચટની, લીંબુનો રસ સ્વાદાનુસાર

રીત

શક્કરીયાને છાલ સાથે મધ્યમ કદમાં ટુકડા કરી વરાળથી ૫થી૬ મિનીટ માટે બાફો જો તમને રતાળુ કંદ વાપરવો હોય તો છાલ કાઢી ને ટુકડાને બાફો, ત્યાર બાદ જાડુ કોકોનટ કાપરાનું દુધ ઉમેરી ઓવનમાં બેક

દહીં વડા – પાના નં. ૬૮

કોથમીર ફુદીનાની ચટની – પાના નં. ૭૪

કરો ગોલડન કલર આવે ત્યાં સુધી. બાકીની સામગ્રી ઉમેરી બરાબર ભેળવો, મસાલા અને આમલી સ્વાદાનુસાર નાખો, ફુદીનાના પાન થી શણગારો.

૪ વ્યકિત માટે

ગ્રેન ફ્રી પાપડી ચાટ

સામગ્રી

- ૨૫૦ ગ્રામ સુરણ અથવા શક્કરીયા
- ૨ મધ્યમ કદના બટાકા
- ૧ મધ્યમ કદનું ટામેટુ બારીક કાપેલું
- ૨ ટે. સ્પૂન કોથમીર કાપેલી
- ચપટી મરી પાવડર
- લીંબુનો રસ
- મીઠુ
- ખજુર આમલીની ચટની
- લીલી ચટની

રીત

સુરણ અથવા શક્કરીયાને નાના કદમાં કાપો, બટાકાને વચ્ચેથી કાપી બે અડધા ટુકડા કરી વરાળથી ૧૦થી૧૨ મિનીટ કંદ સાથે બાફો, અડધા બટાકાને અને સુરણને દબાવી છુંદી નાખો તેમાં મીઠુ, મરી,કોથમીર ઉમેરી ભેળવો, બીજા અડધા બટાકાની છાલ કાઢી ગોળ ચકતા કરો. ડીશમાં બટાકાની ગોળ કાતરીને પાપડીની જેમ ગોઢવો, એની ઉપર તૈયાર કરેલું મિશ્રણ પાથરો ઉપર ટામેટા સુધારી બન્ને ચટની મુકો, લીંબુનો રસ સ્સાદાનુસાર વાપરી શકાય.

૨ - ૪ વ્યકિત માટે

સ્વાસ્થ્ય વર્ધક ભેલ / પૌષ્ટિક ભેલ

સામગ્રી

- ૩ કપ બ્રાઉન ચોખાના મમરા
- ૧/૨ કપ કાંદા કાપેલા
- ૨ ટમેટા બારીક કાપેલા
- ૨ નાની કાકડી બારીક કાપેલી છાલ સાથે
- કોથમીર બારીક સમારેલી
- ૧/૪ કપ શેકેલા શિંગદાણા અધકચરા વાટેલા
- એક ચમચો લીંબુનો રસ અથવા ખજુર
- આમલીની ચટની
- કાળુ મીઠુ (સંચળ)
- લીલા મરચા બારીક કાપેલા
- કોથમીર સજાવવા માટે

રીત

બધી જ સામગ્રીને એકત્ર કરી બરાબર ભેળવો, કોથમીર અને મરચાથી સજાવો.

૪ વ્યકિત માટે

લીલી કોપરાની ચટની

આ એક ઉત્તમ ચટની છે જે પુરણ અને પોષણથી ભરપૂર છે આ ચટની બ્રેડ પર પાથરીને (ચોપડી) સેન્ડવીચમાં તથા કાકડી, ટામેટા, બીટ બાફેલા બટાકાની ગોળ કાતરી પર લગાવીને પણ લઇ શકાય છે.
(કાંદા, કેપસીકમ, બીટ પણ લઇ શકાય છે.)

સામગ્રી

- ૧ ઝુડી કાથમીર ધોઇને દાંડી સાથે કાપવી
- ૧/૨ લીંબુનો રસ
- ૧/૪ ટી. સ્પૂન મીઠુ
- ૧/૨ કપ વાટેલું કોપરૂં
- (૧/૪ ટી. સ્પૂન જીરૂં અથવા ફુદીનાના પાન અથવા અડધુ લીલુ મરચુ, લીમડાના પાન ઇચ્છાનુસાર વાપરી શકાય)

૨-૩ વ્યકિત માટે

ખજૂર આમલીની ચટની

આ ખાટીમીઠ્ઠી ચટની બધી જ ચાટ વાનગીઓની શાન છે, આ ચટની ફ્રીજમાં ૧૫ દિવસ અને ફ્રીઝરમાં ૬ મહીના સુધી રાખી શકાય છે.

સામગ્રી

- ૨ કપ ખજુર ઠળિયા વગરના
- ૧/૪ કપ આમલીની પેસ્ટ
- ૧ કપ પાણી
- ૧ ચમચી લાલ મરચુ
- ૫ા ચમચી શેકેલું જીરૂં
- ચપટી હીંગ
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર

રીત

સોસપેન (પેણી) માં ખજુર અને ૧ કપ પાણી ઉમેરી ૧૦ મિનીટ માટે રાંધો, ઠંડુ પડી જાય પછી મિકસરમાં પેસ્ટ બનાવો, લાલ મરચુ, આમલીની પેસ્ટ, હીંગ, જીરૂં, કાળુ નમક, ઉમેરી મિકસરમાં ફેરવો. આ ચટની ફ્રીજમાં મુકો જરૂર મુજબ લઇ વાનગી પ્રમાણે પાણી ઉમેરી વાપરો.

૭ - ૮ વ્યકિત માટે.

કોથમીર ફુદીનાની ચટની

આ ગ્રીન ચટની સ્વાદ અને સુગંધથી ભરપૂર છે, સેન્ડવીચમાં ખાસ વપરાય છે, ફુદીનો ચટનીના સ્વાદને ટેસ્ટી બનાવે છે, લીંબુનો રસ કોથમીર અને ફુદીનાના સ્વાદને વધારે છે, અને રંગ પણ જાળવી રાખે છે, ૩ થી ૪ દિવસ ફ્રીજમાં રાખી શકાય છે.

સામગ્રી

- ૩ કપ કાપેલી કોથમીર
- ૧/૨ કપ કાપેલો ફુદીનો
- ૨ ટી. સ્પૂન કાચી કેરી (ઈચ્છાનુસાર)
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન લસણ (ઈચ્છાનુસાર)
- ૧/૨ લીંબુનો રસ
- ૪ થી ૬ બીજ કાઢેલા મરચા
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર

રીત

બધી સામગ્રીને એકત્ર કરી મિકસરમાં ગ્રાઈન્ડ કરો થોડુ પાણી ઉમેરીને ફ્રીજમાં રાખો જરૂર મુજબ ઉપયોગમાં લો.

૫ - ૬ વયકિત માટે.

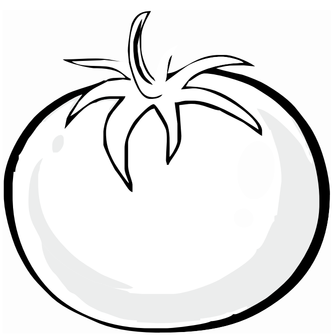
<u>ટોમેટો કેચઅપ</u>

સામગ્રી

- અડધો કિલો ટામેટા
- ૧ નાનો કાંદો (ઇછાનુસાર)
- ૧/૪ કપ લાલ દાક્ષ સૂકી ૪ કલાક પાણીમાં પલાળેલી
- ૧ ટી. સ્પૂન સુંઠ પાવડર
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન સંચળ પાવડર
- ૧/૪ ટી. સ્પૂન ગરમ મસાલો
- ૧ ટે. સ્પૂન નેચરલ વિનેગાર (એપલ સિડર વિનેગાર અથવા રાઇસ વિનેગાર)

રીત

ચુસ્ત ઢાંકણ વાળા એક વાસણને ગરમ કરો તેમાં ટામેટા, કાંદા, લસણ ઉમેરી ટામેટાના રસામાંજ ૧૦ મિનીટ ંપકવા દો. મધ્યમ તાપ પર બધું ૫ થી ૭ મિનીટ રાંધો જેથી ટમાટર સંપૂણ પણે ગળાય જાય, એટલે ઠંડુ પાડી મિકસરમાં પેસ્ટ કરી ગરણીથી ગાળી લો, સોસપેનમાં લઇ ધીમા તાપે થોડી મિનીટ માટે ઉઢાળો. લાલ દાક્ષને પાણી સાથે બ્લેન્ડરમાં પેસ્ટ કરી ઉકળતા સોસમાં ઉમેરો સુકા મસાલા ઉમેરી ૨ થી ૩ મિનીટ ઉકાળો, ગેસ પરથી ઉતારી ઠંડુ પડે પછી વિનેગાર ઉમેરો સોસ ઠંડો પડતા ઘટ્ટ થશે.
૩૦૦ મિ.લી. સોસ બને.



મિકસ વેજીટેબલ પોરિયલ

શાકભાજી માટે સામગ્રી
- ૧/૨ કિલો શાકભાજીના ૧ સે.મી.ના ટુકડા (ફણસી, ગાજર, બટાકા, વટાણા)
- ૨ ટે. સ્પૂન છીણેલું કોપરૂં

વઘાર માટે
- ૧ ટી. સ્પૂન રાઇ
- ચપટી હીંગ
- આદુ મરચાની પેસ્ટ
- ૧ લાલ મરચુ
- ૨-૩ કઢી પત્તા
- સ્વાદાનુસાર મીઠુ
- હળદર સ્વાદાનુસાર

રીત

બધા જ શાકભાજીને થોડા કડક રહે એ રીતે વરાળથી બાફો, શાકભાજીના રંગ જળવાઇ રહે તેનું ધ્યાન રાખો, કડાઇને ગેસ પર ગરમ કરો, રાઇ ઉમેરો રાઇ તતડાવા લાગે એટલે હીંગ અને હળદર ને સેકો, જયારે સુંગંધ આવવા લાગે એટલે લીમડો ઉમેરો, ત્યાર બાદ બધાજ શાકભાજી લીલા મરચાની પેસ્ટ તાજુ કોપરૂં છીણેલું ઉમેરો અને ગરમ ગરમ પીરસો.

વિવિધતા :

કોઇ પણ એક શાક અથવા અલગ અલગ શાકભાજી આપણી પસંદના લઇ શકાય છે, કાપેલા શાકભાજીને બદલે છીણેલા શાક પણ લઇ શકાય છે.

૬ - ૮ વ્યકિત માટે.

ભીંડી મસાલા

સામગ્રી
- ૧/૨ કિલો ભીંડા ધોઇને લુછીને સમારેલા
- ૨ કાંદા લાંબા કાપેલા
- ૧ ટી. સ્પૂન લાલ મરચુ
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન આમચુર પાઉડર
- ૨ ટી. સ્પૂન ધાણા જીરૂં
- ૨ ટી. સ્પૂન ગરમ મસાલો
- સ્વાદાનુસાર મીઠુ
- હળદર સ્વાદાનુસાર
- કોથમીર ઉપર ભભરાવવા

રીત

બધા જ સુકા મસાલા ભીંડીમાં ભેળવી વરાળથી ચડાવો, ભીંડાનો રંગ જળવાવો જોઇએ આમચુરના કારણે ભીંડા ચીકણા થશે નહીં, એક કડાઇમાં કાંદાને સાંતળો જયારે કાંદા બ્રાઉન રંગના થાય એટલે ટામેટા ઉમેરો, ભીંડા ઉમેરો અને બધું બરાબર એકત્ર કરી કોથમીરથી સજાવો. જો ભીંડા કડક જોઇતા હોય તો વરાળથી બાફયા પછી ઓવનમાં ૫ મિનીટ માટે બેકડ્ કરો.

૪ વ્યકિત માટે

ભરેલા શાક

સામગ્રી
- ૧/૪ કિલો રવૈયા (રીંગણા)
- ૧/૪ કિલો નાના કાંદા
- ૧/૪ કિલો નાના બટાકા છાલ સાથે
- ૨ ટી. સ્પૂન તલ

- ૨ ટી. સ્પૂન વાટેલા શિંગદાણા
- ૧ ટી. સ્પૂન લાલ મરચુ
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન હળદર
- ૪ કળી લસણ
- ૩૦ ગ્રામ ખજુરની પેસ્ટ
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર
- લીંબુનો રસ , કોથમીર

રીત

તલ, કોપરૂં અને શિંગને શેકો અને અધકચરો ભુકો કરો, લાલ મરચુ, હળદર, લસણ, ખજુરની પેસ્ટ, મીઠુ ઉમેરી બધા શાકભાજીમાં પુરણ ભરો, ત્યાર બાદ સ્ટીમરમાં વરાળથી બાફો, બાકી રહેલા મસાલા માંથી સોસ બનાવી બધા શાકભાજી પર રેડો, લીંબુનો રસ ઉપર રેડી કોથમીરથી સજાવો.

વિવિધતા :

અલગ અલગ જાતીના શાકભાજી લઇ શકાય છે, માત્ર ધ્યાનમાં એટલું રાખવું કે ચડાવાનો સમય બધા શાકભાજીનો એક સરખો હોય, અથવા જે શાકભાજીને ચડતા સમય લાગે એને પહેલા સ્ટીમમાં મુકવા. કોપરૂં, કાથમીર, ચણાનો લોટ, અને મસાલા વાપરીને પણ શાકભાજી ભરી શકાય છે.
૩ થી ૪ વ્યકિત માટે

<u>મીકસ વેજીટેબલ મખનવાલા</u>

સામગ્રી

- ૬-૮ મોટા ટામેટાને વરાળથી સ્ટીમ કરી પ્યુરી બનાવવી
- ૧ ૧/૨ કપ મિકસ શાકભાજીના ચોરસ કટકા સ્ટીમ કરેલા
- (ગાજર, વટાણા, કોલીફલાવર અને ફણસી)
- ૧ લીલુ મરચુ ઉભુ કાપેલું
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન ગરમ મસાલો
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન જીરૂં
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર
- ૧/૨ કપ કાજુ ક્રીમ (૨ ચમચા કાજુ પલાળો પાણી સાથે વાટી બનાવેલી)
- ૧ ટી. સ્પૂન કસુરી મેથી શેકી પછી હાથેથી મસળેલી
- ૩ ટે. સ્પૂન કોથમીર

રીત

જીરાને સુકુ શેકો પહેલા લીલુ મરચુ સાંતળો ત્યાર બાદ ટામેટાની પ્યુરીને થોડી મિનીટ માટે સાંતળો ૧ ચમચી કાજુક્રીમને બાકી રાખી બાકીનું ક્રીમ પ્યુરીમાં ઉમેરો થોડી મિનીટ રાંધો ત્યાર બાદ વરાળથી બાફેલા શાકભાજી અને કસુરી મેથી મીઠુ ઉમેરી રાંધો, કોથમીર અને કાજુના ક્રીમથી સજાવો.
૨-૩ વ્યકિત માટે

<u>પંજાબી રાજમા</u>

સામગ્રી

- ૧ કપ રાજમા (લાલ કીડની બીન્સ)
- ૪ કપ પાણી (અથવા થોડુ વધારે જો ઘટ્ટ લાગે તો)
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર
- ૪ મધ્યમ કદના ટામેટા
- ૧/૨ ઇંચ આદુનો ટુકડો
- ૧ ટી. સ્પૂન જીરા પાઉડર

- ૧/૨ ટી. સ્પૂન ગરમ મસાલો
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન લાલ મરચુ
- ૧ ટી. સ્પૂન ધાણા પાઉડર
- ચપટી હીંગ
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન હળદર

રીત

૧૨ કલાક ૧ કપ રાજમાને પાણીમાં પલાળી રાખો મીઠુ અને ૪ કપ પાણીમાં મધ્યમ તાપમાને એક સીટી પડે ત્યાં સુધી કુકરમાં રાંધો, અને ધીમા ગેસ પર ૧૦ થી ૧૫ મિનીટ કુકરમાં રાંધો ટામેટા અને આદુની પ્યુરી બનાવો, એક કડાઇમાં જીરાને શેકો તેમાં હીંગ, હળદર, ધાણા, જીરૂં, લાલ મરચાના પાઉડરને એક મિનીટ શેકો, બળી નજાય તેનું ધ્યાન રાખો ટામેટાની પ્યુરી, આદુ પેસ્ટ, અને મીઠુ ઉમેરી ૧૦ મિનીટ રાંધો ૧ ચમચા રાજમાને મિકસરમાં ક્રશ કરો, ગ્રેવી ઘટ્ટ બનાવવા ટામેટાની પ્યુરીમાં રાજમા નાખી રાંધો, ૨૦ મિનીટ ધીમા તાપે રાંધો, ગેસ બંધ કરી ગરમ મસાલા અને કોથમીરથી સજાવો.

૪ વ્યકિત માટે.

દાલ મખાની

આ ઉત્તર ભારતની મીશ્ર દાલોની એક પૌષ્ટિક વાનગી છે જે બ્રાઉન ગ્રેવીમાં છે, મઝા માણો આ ધીમા તાપે બાફેલી દાળને ભાત અથવા રોટલી કે પરાઠા સાથે.

સામગ્રી

- ૧ ૧/૨ કપ અળદ
- ૧/૪ કપ રાજમા
- ૧ ઇંચ આદુનો ટુકડો
- ૨-૩ લીલા મરચા
- ૧ ટે. સ્પૂન કાજુનું બટર
- ૩ ઝીણા કાપેલા ટમાટર
- ૨ ઝીણા કાપેલા કાંદા
- ૭ થી ૮ કળી લસણ
- ૧ ટી. સ્પૂન જીરૂં
- ૧/૪ ચમચી હીંગ
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર

રીત

અડદ અને રાજમાને ધોઇ ૨ ગ્લાસ પાણીમાં ૧૨ કલાક પલાળી રાખો પ્રેસર કુકરમાં ૧૦ મિનીટ ૩ થી ૪ સીટી પડે તેમ રાંધો, મધ્યમ તાપ કરી બીજા ૫ થી ૧૦ મિનીટ રાંધો. આદુ લસણની પેસ્ટ કરો કડાઇને ગરમ કરી જીરૂં અને હીંગને શેકો, લીલા મરચાની કતરણ ઉમેરો પછી આદુ લસણની પેસ્ટ અને ઝીણા કાંદા સાંતળો, કાંદા બદામી કલરના થાય ત્યાં સુધી સાતળો, જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરો ત્યાર બાદ ટામેટા અને મીઠુ ઉમેરો, માવાદાર ઘટ્ટ સોસ થાય ત્યાં સુધી ચડાવો આશરે ૩ મિનીટ સુધી ત્યાર બાદ અડદ અને રાજમા ઉમેરો ૪ થી ૫ મિનીટ ઉકાળો જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરો કાજુબટર ઉમેરી ૨ મિનીટ ઉકાળો, દાલ મખાની તૈયાર છે પીરસવા માટે ઝીણી કોથમીર શજાવો. અથવા કાજુનું ક્રીમ રેડવું.

૪ વ્યકિત માટે.

શાહી પનીર

સામગ્રી

- ટી. સ્પૂન ખસખસ અથવા અડધો
- ટી. સ્પૂન મગજતરી અથવા અડધો
- ૧ કપ દહીં વલોવેલું
- ૧ કાંદો છીણેલો
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન ગરમ મસાલો
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન લાલ મરચુ
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર
- ૧ ટી. સ્પૂન કાજુ બટરને પાણીમાં ઓગાળી ક્રીમ જેવું બનાવો
- ૨૫૦ ગ્રામ ટોફુ
- કોથમીર શજાવવા માટે

રીત

ખસખસ અને મગજતરીને પાણીમાં પલાળી પેસ્ટ કરો, એક કડાઇમાં કાંદા પારદર્શક થાય, ત્યાં સુધી સાંતળો વાટેલી પેસ્ટ ઉમેરી ૨ મિનીટ રાંધો, ધીમે ધીમે દહીં ઉમેરો, કાજુબટર ક્રીમ પેસ્ટ ઉમેરો ૨ થી ૩ મિનીટ રાંધો, ટોફુ અને ૧ કપ પાણી ઉમેરો, ટોફુ નરમ થાય અને ગ્રેવી ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી રાંધો કોથમીરથી સજાવો ૪ થી ૬ વયકિત માટે

પાલક મશરૂમ

સામગ્રી

- ૨કપ મશરૂમ
- ૪ કપ પાલક
- ૧ નાનો કાંદો
- ૧ નાનો ટામેટો
- ૧ ટી. સ્પૂન આદુ વાટેલું
- ૧ ટી. સ્પૂન લસણ વાટેલું
- લીલા મરચા સ્વાદાનુસાર
- ૨ ટી. સ્પૂન લીલી કોથમીર
- ૧ ટી. સ્પૂન જીરૂં
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર
- ૧ ચપટી હળદર
- ૧ ટી. સ્પૂન લાલ મરચુ
- ૨ ટી. સ્પૂન ધાણા પાવડર
- ૧ ટી. સ્પૂન જીરા પાવડર
- ૨ ટી. સ્પૂન ગરમ મસાલા પાવડર
- ૧ ટી. સ્પૂન કસુરી મેથી પાવડર
- ૧ ટી. સ્પૂન બદામ ની પેસ્ટ અથવા તલ ની પેસ્ટ

રીત

મશરૂમને ધોઇને નીતારી લો, લીંબુ લગાડો જેથી સફેદ રંગ જળવાઇ રહે ત્યારબાદ વરાળથી બાફો ઠંડુ પડે પછી ચાર ટુકડા કરો, પાલકને ધોઇ કાપીને વરાળથી બાફો, ઠંડુ પડે પછી પ્યૂરી બનાવો કાંદાને કાપો. કડાઇ ગરમ કરી જીરાને સાંતળો તેમા લસણને બદામી થાય ત્યાં સુધી સાંતળો કાપેલા કાંદા, આદુ, લીલા મરચા સાંતળો કાંદા બદામી રંગના થાય એટલે બધાજ મસાલા પાવડર ઉમેરી ૨ મિનીટ સાંતળો, કાપેલા ટોમેટા ઉમેરી સાંતડો થોડું પાણી ઉમેરી ટોમેટાને ચડે ત્યા સુધી રાંધો ત્યાર બાદ પાલક ની પેસ્ટ અને મશરૂમ ઉમેરી સાંતળો, બદામ કે તલના પેસ્ટનું ક્રીમ ઉમેરી ગરમ ગરમ પીરસો.

ચીકન મસાલા

સામગ્રી

- ૨૦૦ ગ્રામ કાચા ફણસને એક ઇંચના ટુકડામાં કાપો
- ૪ ટામેટા કાપેલા
- ૧ કાંદો બારીક સમારેલો
- ૧/૨ ટે. સ્પૂન કસુરી મેથી
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન કાશ્મીરી મરચા પાવડર
- ૧ ટી. સ્પૂન ચીકન મસાલો
- ૧ ટી. સ્પૂન આદુ લસણની પેસ્ટ
- વિગન દહીં
- મીઠુ અને મરી સ્વાદાનુસાર

રીત

ફણસને મેરીનેટ કરવું વિગન દહીં, આદુ લસણની પેસ્ટ, કાશ્મરી મરચા પાવડર અને મીઠુ નાખી એક કલાક બોળીને રાખવું. મેરીનેટ કરવા. કડાઇ ગરમ કરો કાપેલા કાંદા સાંતળવા ગુલાબી થાય ત્યાં સુધી, ટામેટા બારીક કાપી સાંતળવા, ટામેટા નુ પાણી બળે ત્યાં સુધી સાંતડવા, પેસ્ટ એકદમ ચડી જાય પછી મીક્સરમા સ્મુધ પેસ્ટ બનાવો. મેરીનેટ કરેલા ફણસ ને ઓવન મા ૨૦૦ ડીગ્રી તાપમાને ૧૫ મિનીટ માટે બેક્ડ કરો, ફણસ ની ધાર બદામી થાય ત્યાં સુધી બેક્ડ કરી બાજુ માં રાખો. કડાઇ માં કાંદા ટમેટા ની પેસ્ટ લઈ ગરમ કરો, બેક્ડ ફણસ ને ગ્રેવી મા ઉમેરી ૫ થી ૧૦ મિનીટ માટે ઉકાળો ચિકન મસાલા પાવડર અને કસુરી મેથી ઉમેરી, ઉકાળવા થી સ્વાદિષ્ટ બને છે. નાન અથવા કુલચા સાથે પીરસો

પીરસાય ૧ - ૨ વ્યક્તિ માટે

કઢી

સામગ્રી

- ૩ ચમચી ચણાનો લોટ
- ૧ કપ વિગન દહીં
- ૨ કપ પાણી
- ૧ ટી. સ્પૂન લીલા મરચાની પેસ્ટ
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન આદુની પેસ્ટ
- ૨ અડધો ઇંચના તજના ટુકડા
- ૪ થી ૬ લવિંગ
- ૨-૩ સુકા લાલ મરચા
- ૨-૩ તમાલ પત્ર
- ૧ ટી. સ્પૂન રાઇ
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન જીરૂં
- ૧/૪ ટી. સ્પૂન હીંગ
- થોડા લીમડાના પાન
- ૨અ૩ લીલા મરચા
- મીઠુ

રીત

કઢી બનાવવા બેસનને દહીંમાં ઓગાળી પાણી ઉમેરી આદુ મરચાની પેસ્ટ ઉમેરી બાજુમાં રાખો. વઘાર માટે રાઇ, જીરૂં, તજ, લવિંગ, તમાલપત્ર, હીંગ, લાલ મરચા, લીમડાના પાન, લીલા મરચા નાખી કરો. કઢીના મિકસરમાં ઉમેરી ૨ થી ૩ વાર ઉભરો આવે એવી રીતે ઉકાળો. કોથમીરથી સજાવો અને ગરમ ગરમ પીરસો,

પીરસાય ૪ - ૬ વ્યકિત માટે

સુરણની ફીશ કરી – પાના નં. ૮૧

મિલેટ વેજી બેક્ડ – પાના નં. ૮૮

સુરણની 'ફીશ' કરી

જ્યારે ઇસ્ટર આવે ત્યારે અમે અપ્પમ અને ફીશ કરી ખાઇએ પણ જ્યારથી હું વિગન બની છું ત્યારથી ફીશની જગ્યાએ કંદ વાપરૂં છું, આવી રીતે મેં અમારી રીત ભાત જાણવી રાખી છે, અને હું વિગન જ છું - **રીઝ.**

સામગ્રી

- ૧ કિલો સુરણ છોલી ચોરસ ટુકડા કરી વરાળથી બાફો
- ૧ ટી. સ્પૂન હળદર
- મીઠુ સ્વાદ અનુસાર
- ૧/૪ કપ તાજુ છીણેલુ કોપરુ
- ૩ ટુકડા કોકમ
- કઢીપત્તા શણગારવા

મસાલા માટે

- ૧ ટી. સ્પૂન મેથીના દાણા
- ૧ કપ કાંદા કાપેલા ગોળ
- ૨ ટે. સ્પૂન આદુ વાટેલું
- ૧ ટી. સ્પૂન લસણ વાટેલું
- ૪ થી ૫ કાશમીરી મરચા
- ૧ ટી. સ્પૂન રાઇ
- ૫ થી ૬ લીમડાના પાન

રીત

મસાલાની બધીજ સામગ્રીને શેકો, કોપરૂં અને મસાલો બધો સાથે વાટો એક વાસણમાં વરાળથી બાફેલા સુરણને લઇ હળદર, મીઠુ, અને મસાલાની પેસ્ટ કોકમ અને જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરી ઉકાળો ગેસ બંધ કરી લીમડો ઉમેરી સજાવો. અને પીરસવું.

પીરસાય ૨ - ૪ વ્યકિત માટે

ચેટીનાદ કરી

*આ વાનગી મારી પ્રિય હતી હું વિગન બની એની પહેલા મેં આ વાનગીને પાછી બનાવવા વિચાર્યું ફકત શાકભાજી સાથે. વધારામાં મેં ગોતી કાઢયું આ વાનગી હજી સરળતાથી બનાવવા કોપરાનું દુધ કાઢવાના બદલે એમાં કોપરાનું ખમણ અથવા પેસ્ટ જ નાખી દીધી—***રોઝ**

સામગ્રી

- ૧/૨ કપ ગાજર કાપેલા
- ૧/૨ કપ ફણસી કાપેલી
- ૧/૨ કપ ફલ્લાવર આખું કાપેલું
- ૨ કાંદા સમારેલા
- ૩ થી ૪ ટામેટા બારીક સમારેલા
- ૧ કપ પાણી

કરી મસાલા

- ૧ કાંદો કાપેલો
- ૧/૨ કપ કોપરૂં
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન આદુ
- ૧ ટી. સ્પૂન લસણ
- ૧/૪ ટી. સ્પૂન હળદર
- ૧ ટી. સ્પૂન મરી
- ૨ ટી. સ્પૂન કાશમીરી મરચુ
- ૧ ટી. સ્પૂન વરીયાળી

વઘાર માટે

- ૧/૨ ટી. સ્પૂન તજ
- ૨ લવિંગ
- ૨ એલચી
- ૧ (સ્ટાર એનીશ) બાદિયાન

રીત

કરીની સામગ્રીને સ્મુધ પેસ્ટમાં ગ્રાઇન્ડ કરો, કાંદા, ટમાટરને છોડી બાકીના શાકભાજીને

એમાં મેરીનેટ કરો ૧૦ થી ૧૫ મિનીટ માટે સુકા કાંદાને કડાઇમાં સાંતળો, તજ, લવિંગ, એલચી, અને બાદિયાન સાથે કાંદા પારદર્શક થાય અને મસાલાની સુગંધ આવે એટલે ટામેટા અને હળદર અને મીઠુ સાંતળો મેરીનેટ કરેલા શાકભાજી પાણી ઉમેરી ધીમા તાપે ૫ મિનીટ સાંતળો, અથવા શાકભાજી ચડી જાય ત્યાં સુધી, કઢીપત્તા થી સજાવો અને ગરમ પીરસવું.

પીરસાય ૪ વ્યકિત માટે

<u>સાંભાર</u>

આ દક્ષિણ ભારતનું ખુબજ જાણીતું સ્વાદિષ્ટ તેલ વગરની વાનગી, ભાત, ઢોસા, ઇડલી, વડા અને ઉત્તપ્પા સાથે જોડીમાં પીરસાય છે.

સામગ્રી

સાંભાર માટે

- ૧ કપ તુવેર દાળ
- ૧ ટામેટુ કાપેલું
- ૧ કાંદો કાપેલો
- ૨ રવૈયા વૈંગણના ચોરસ ટુકડા (રીંગણા)
- શેકટાની સરગવા શિંગ ૪ ભાગમાં કાપેલી
- ૨-૩ ભીંડા કાપેલા
- ૧ ટે. સ્પૂન આમલીની પેસ્ટ
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર

સાંભાર મસાલો

- ૬ થી ૮ લાલ મરચા
- ૧ ટે. સ્પૂન ધાણા આખા
- ૧ ટે. સ્પૂન મેથીના દાણા
- ૧ ટે. સ્પૂન તુવેર દાળ
- ૧ ટે. સ્પૂન ચણાની દાળ
- ૧ ટે. સ્પૂન અળદની દાળ
- ૧ ચમચી હળદર પાઉડર
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન હિંગ

વઘાર માટે

- ૧ ટી. સ્પૂન મેથી
- ૬ લીમડાના પાન
- ૧/૪ ટી. સ્પૂન હિંગ

રીત

પહેલા સંભાર મસાલાની બધી સામગ્રીને સુકી શેકો, ત્યાર બાદ ગ્રાઇન્ડ કરી થોડા પાણી સાથે સ્મુધ લીસી પેસ્ટ કરો બધી સામગ્રી વધારે પ્રમાણમાં લઇ સ્ટોર કરી શકો છો પ્રેસર કુકરમાં દાળને બાફો બધા જ શાકભાજી ને વરાળથી બાફો , ત્યાર બાદ દાળ ઉમેરો ત્યાર બાદ આમલીની પેસ્ટ, મીઠુ, સંભાર મસાલો, અને ૪ કપ પાણી ઉમેરી ઉકાળો, રાઇનો વઘાર કરો હિંગ અને લીમડાના પાન ઉમેરો સંભારને ૧૫ મિનીટ ઉઢાળો.

પીરસાય ૮ - ૧૦ વ્યકિત માટે

<u>અપમ અને સ્ટયુ</u>

અપમની સામગ્રી

- ૧ કપ આખા લાલ ચોખા / મિલેટ
- ૧ કપ કોપરૂં છીણેલું
- ૧/૪ કપ રાંધેલો ભાત / મિલેટ
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર
- ૧/૪ ટી. સ્પૂન ડ્રાઇ એકટીવ ઇસ્ટ

- ૨ ખજુર

રીત

ચોખાને ૫થીદ્દ કલાક પલાળી રાખો ચોખા, રાંધેલો ભાત, ઇસ્ટ, ખજુરની સાથે વાટો રૂમના તાપમાને ૮ કલાક રાખો, મિઠુનાખી એને બરાબર મિકસ કરો તવા ને ગરમ કરો, ૧ ચમચો ખીરૂં તવા પર રેડી ઢાંકણથી ઢાંકી દો, એક બાજુ જ ચડાવો અને ઉલટાવવો નહી.

સટયુની સામગ્રી

- ૫૦ ગ્રામ ગાજર
- ૫૦ ગ્રામ ફણસી
- ૫૦ ગ્રામ વટાણા
- ૫૦ગ્રામ છાલ સાથે બટાકા છુંદેલા
- ૧ ઇંચ તજ
- ૧ કપ કોપરાની પેસ્ટ
- ૧ ટે. સ્પૂન આદુ
- ૧ લીલુ મરચુ (વૈકલ્પકિ)
- ૧ તમાલ પત્ર
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર

રીત

શાકભાજીને ૪ થી ૫ મિનીટ વરાળથી બાફો વધારે બફાઇ ન જાય એનું ધ્યાન રાખો. એક કડાઇમાં બધી જ સામગ્રી એકત્ર કરો, બાફીને છુંદેલા બટાકા અને કોપરાની પેસ્ટ ઉમેરવા નહીં, પાણી ઉમેરો અને ઉકાળો શાકભાજી ચડે ત્યાં સુધી બાફેલા બટાકા અને કોપરાની પેસ્ટ ઉમેરી રાંધો, મીઠુ સ્વાદાનુસાર

પીરસાય ૪ વ્યકિત માટે

<u>થાઇ ગ્રીન (લીલી) કરી</u>

સામગ્રી

પેસ્ટ માટે.

- ૪ કળી લસણ
- ૧ ટે. સ્પૂન કાશમીરી મરચુ અથવા પીળી મરચી અથવા ૨ લીલ મરચા આપણને જે રંગની ગ્રેવી બનાવવી હોય તે મુજબ મરચા લઇ શકાય છે.
- ૧ ટે. સ્પૂન કાપેલા કાફીર લીંબુની ત્વચા (બેંગાલી દુકાનમાં મળશે)
- ૧ કાંદો ૪ થી ૬ ટુકડામાં કાપેલો
- ૧/૨ ઇંચ ગલાંગલનો ટુકડો (જો મળે તો) અથવા આદુ પણ વાપરી શકાય
- લીલી ચાહની ૨-૩ દાંડી
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન જીરા પાઉડર
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન હળદર

કરી માટે

- ૧ ગ્લાસ ક્રેશ તાજુ કોપરાનું દુધ
- ૧ કપ કાપેલા બેબી કોર્ન અથવા ગાજર
- ૧ કપ લીલા કાંદા લીલા પાન સાથે
- ૧ થી ૨ કપ લાલ કેપ્સીકમ કાપેલા
- કેપ્સીકમ અથવા ફણસી કાપેલી
- ૧ કપ કાપેલા મશરૂમ
- ૬ થી ૮ કાફીર લીંબુના પાન (આ એક આ વાનગીનું ચમત્કારીક સામગ્રી છે જે થાઇ કરીના સ્વાદને આગવી ઓળખ આપે છે.)
- ૧ કપ કાપેલું ટોફુ (વૈકલ્પિક)
- ૧/૨ કપ વેંગણ કાપેલું (વૈકલ્પિક)

રીંગણા

રીત

ભીની સામગ્રીને મિકસરમાં અડધો કપ પાણી ઉમેરી ગ્રાઇન્ડ કરો, એક કડાઇમાં જીરા પાવડર અને હળદરને ૧ થી ૨ મિનીટ સાંતળો, પેસ્ટ ઉમેરી બીજા મસાલા ઉમેરી ૩ થી ૪ મિનીટ સાંતળો, થોડા કડક રહે એવી રીતે શાકભાજીને વરાળથી બાફો. (મસરૂમ અને કેપ્સીકમને છોડીને) ગાળેલું કોપરાનું દુધ ઉમેરો, પછી કાફીર લીંબુના પાન અને ટોફુ ઉમેરો, ત્યાર બાદ વરાળથી બાફેલા શાકભાજી ઉમેરો, રસો ઉકળવા માંડે એટલે મશરૂમ અને લાલ કેપ્સીકમ ઉમેરી ૩૦ સેકન્ડમાં ગેસ બંધ કરો, ઢાંકણું ઢાંકી ૧૦ થી ૧૫ મિનીટ રહેવા દો, પછી પીરસો.

પીરસાય ૪ - ૫ વયકિત માટે

એગપ્લાન્ટ પારમેસન

(વૈગણ પારમેસન)

સામગ્રી

- શાકભાજીના સ્તર (થર)માટે.
- ૨ મધ્યમ કદના વેંગણ ઓછા બીજ વાળા
- ૪ થી ૫ બટાકા બાફેલા છાલ સાથે
- ચપટી મીઠુ

રીત

વેંગણના ગોળ ૧/૪ ઇંચની કાતલી કરો, દરેક ગોળ કાતલીના અડધા ભાગ કરો, તેના પર મીઠુ લગાવી બાજુમાં રાખો, જયારે વેંગણ પાણી છોડી નરમ થાય એટલે તવા પર બને બાજુ બદામી રંગના થાય એ રીતે શેકો, બાફેલા બટાકાના ૧/૪ ઇંચ જાડા ગોળ ચકતા કરો.

લાલ સૉસની સામગ્રી

- ૬ થી ૮ ટામેટાના મોટા ટુકડા
- ૨ મધ્યમ કદના કાંદા બારીક કાપેલા
- ૪ થી ૬ કળી લસણ બારીક સમારેલું સ્વાદાનુસાર મીઠુ
- ચપટી ઓરેગાનો અથવા મિકસ સુકા હબ્સ
- ચપટી લાલ મરચીના ફલેકસ (લાલ ચીલી ફલેક્સ)

રીત

લસણને બદામી થાય ત્યાં સુધી સાંતળો, કાપેલા કાંદા અને મીઠુ ઉમેરો, ૨ થી ૩ મિનીટ સાંતળો

ત્યાર બાદ ટામેટા ઉમેરો, જયારે બરાબર સંતળાય જાય ત્યારે તેની પેસ્ટ મિકસરમાં બનાવો, ત્યાર

બાદ સોસને પાછો ગરમ કરી થોડી મિનીટ રાંધો, મીઠુ, ઓરેગાનો, સુકા હબ્સ, સ્વાદાનુસાર ઉમેરો,

સોસ ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળો.

સફેદ સૉસ સામગ્રી

- ૧/૧/૨ કપ કાચા કાજુ (પલાળવા નહી)
- ૧/૨ કપ પાણી
- ૧૦ મરીના દાણા
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર
- ૨ થી ૪ ટે. સ્પૂન લીંબુનો રસ

રીત

સુકા કાજુ, મીઠુ મરી, લીંબુના રસ અને પાણી ઉમેરી મિકસરમાં બ્લેન્ડ કરો, કાજુના કારણે

મલાઇદાર અને ફુલેલી પેસ્ટ થશે, પેસ્ટ લીસી થવી જોઇશે, જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરો.

પીરસવા માટે વેંગણની કાતરીનું ચૌરસ પીરસવા માટેની કાચની ડીસમાં સ્તર બનાવો, તેની ઉપર બાફેલા બટાકાની કાતરીનું સ્તર બનાવો, એની ઉપર લાલ સોસ પાથરો, તેની ઉપર વેંગણનું સ્તર અને ઉપર બટાકાનું સ્તર એમ પાથરી ઉપર સફેદ સોસ પાથરો, આમ બધાજ શાકભાજી વપરાઇ જાય એમ ક્રમશ: સ્તર બનાવો ત્યાર બાદ બાકી રહેલા લાલ સોસ અને સફેદ સોસને મિકસ કરી સુંદર ગુલાબી રંગનું સ્તર પાથરો, હવે ડીશને ૧૦ થી ૧૫ મિનીટ માટે ઓચનમાં બેકડ કરો, એકદમ ગરમ પીરસો.

પતલી ટામેટાની સ્લાઇસ કે પાર્સલી શણગારો, સફેદ સોસના ટપકાં મુકો.

પીરસાય ૪ - ૬ વ્યકિત માટે

<u>શેફર્ડસ્ પાઈ</u>

સામગ્રી

- ૪ મધ્યમ કદના બટાટા
- ૧/૨ કપ સોયા દુધ
- ૧/૨ કપ સોયા (નગેટસ્)વડી અથવા સોયા વડીનો ભુક્કો
- ૩ ટે. સ્પૂન સોયા સોસ
- ૧ મધ્યમ કદનો કાંદો
- ૧ ગાજર છીંણેલું
- ૧ સેલરી પાંદડા સાથે બારીક કાપેલી
- ૭ ટામેટા વાટેલા
- મીઠુ, મરી સ્વાદાનુસાર
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન થાઇમ અને રોઝમેરી
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન ધોલર મરચુ બારીક
- કાપેલું લાલ કેપ્સીકમ
- ૧/૨ કપ ખાટુ ક્રીમ ચીઝ

રીત

બટાટા બાફીને છાલ સાથે છુંદી નાખો, સોયા દુધ ઉમેરો મીઠુ અને મરી નાખી બરાબર મિશ્ર કરો. સોયા વડી કે ભુકાને ૨૦ થી ૩૦ મિનીટ પલાળી રાખો, વધારાનું પાણી દબાવી નીચોવી લો, પાણીથી ધુઓ અને ફરી નીચોવો, સોયા વડીને વાપરતા હોય તો ફુડ પ્રોસેસરમાં ભુકો કરી લો. મધ્યમ કદની કડાઇમાં કાંદો સાંતળો ગાજર અને સેલરી પણ સાંતળો, ૧૦ મિનીટમાં કાંદો પારદર્શક થઇ જશે.

ત્યાર બાદ ટામેટા અને સોયા વડીનો ભુકો ઉમેરો, સોયા સોસ ઉમેરી ૧૦ મિનીટ રાંધો મીઠુ ચાખી ને નાખો થાઇમ અને રોસ મેરી હબ્સ ઉમેરી ધીરે તાપે રાંધો, ૬ઇંચ ચોરસ બેકિંગ ટ્રે માં મિશ્રણને દાબીને પાથરો, ૧ સી.મી. નું સ્તર બનાવો ઉપર બટાકાનું સ્તર પાથરો, ૧ સે.મી. જેટલું અને સૌથી ઉપર કાજુનું ચીઝ પાથરો, ૧૫ થી ૨૦ મિનીટ ઓવનમાં બેકડ્ કરો, ચીઝ બ્રાઉન થાય ત્યો સુધી લાલ કેપ્સીકમને ઉપર ભભરાવો અથવા તો ૧૦ મિનીટનું બેકિંગ થયા પછી લાલ કેપ્સીકમ ભભરાવી બાકી ૩ મિનીટ બેકડ્ કરો જેથી કેપ્સીકમ થોડા ચડી જાય, ચોરસ કાપીને પીરસો.

પીરસાય ૪ વ્યકિત માટે

મિલેટ વેજી બેકડ

સામગ્રી

- ૧ કપ શાકભાજીનું પાણી
- ૨ કપ રાંધેલા સામો કે (ફોકસ ટેલ)બર્નયાર્ડ મિલેટ
- ૧ કપ બ્રોકોલી
- ૧/૨ કપ બટાકા કાપેલા છાલ સાથે ચોરસ
- ૧ નાનો કાંદો કાપેલો મોટા ચોરસ
- ૨ કળી લસણ વાટેલું
- ૧ ટે. સ્પૂન તાજી થાઇમના પાન અથવા સુકા પાન ૧ ટી. સ્પૂન
- ૧ ટે. સ્પૂન તાજી રોઝમરી અથવા સુકા પાન ૧ ટી. સ્પૂન
- ૫ ટી. સ્પૂન ચીલી ફ્લેકસ છુંદેલી
- ૧ ૧/૨ કપ પાલકના પાન
- ૧ કપ કાજુની ચીઝ
- ૧ ટી. સ્પૂન લીંબુની છીણ
- ૧/૪ ટી. સ્પૂન મરી વાટેલા
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર

રીત

બટાકાને વરાળથી બાફો ઓવનને ૩૫૦^0 ડીગ્રી પર પ્રીહીટ કરો, કાંદાને સુકા રાંધો પારદર્શક થાય ત્યાં સુધી, લસણને પણ સાંતળો, થાઇમ, રોઝમરી,ચીલી ફલેકસ, પાલક ઉમેરી સાંતળો, ગેસ પરથી ઉતારી તેમાં મિલેટ, કાજુ ચીઝ, લીંબુની છીણ, મરી, બટાકા અને બ્રોકોલી ઉમેરી દો, શાકભાજીનું પાણી જરૂર મુજબ ઉમેરો બધું બરાબર મિશ્ર કરો, બેકિંગ ડીસમાં ઉપરના મિશ્રણને લઇ ૩૦ મિનીટ માટે બેકડ્ કરો.
ધાર બદામના રંગની થાય ત્યાં સુધી બેકડ્ કરો, ઠંડુ પડે પછી કાપો અને પીરસો.
ઠંડુ પણ સારૂં લાગશે.
પીરસાય ૪ વયકિત માટે.

બર્મિઝ ખાઉસુએ

સામગ્રી

- શાકભાજી બેબી કોર્ન,બન મશરૂમ, ગાજર, ફણસી, કાંદા, બ્રોકોલી, કોલીફલાવર
- ૨ કપ તાજુ કોપરાનું (ક્રીમ) મલાઇ
- ૨ કપ શાકભાજીનું પાણી
- ૨ ટે. સ્પૂન બેસન
- ૧ ટી. સ્પૂન જીરા પાઉડર
- ૨ લીંબુનો રસ
- મીઠુ સ્વાદાનસાર
- બ્રાઉન ચોખા/કીટ્ટુ/બ્રાઉન ચોખાની સેવ (નુડલ્સ)
- કાપેલા કાંદા, ટમેટા, કોથમીર, લીલા મરચા, કાકડી, લીંબુનો રસ,
- સાંતળેલું લસણ શણગારવા માટે

રીત

કોપરૂં છીણો અને પાણી ઉમેરી દો, મુસલીન કપડાથી ગાળી ક્રીમ જેવું દુધ નીતારી લો. એક કડાઇમાં ચણાનો લોટ મુકો શેકો તેમા જીરાનો પાઉડર ઉમેરો, શાકભાજીનું પાણી ઉમેરો, બધા જ શાકભાજી વારાફરતી ઉમેરો જે જલદી ચડી જાય તેને છેલ્લે ઉમેરો, બરાબર ઉકાળો,
શાકભાજી ચડે પછી થોડા કડક રહેવા

જોઇએ કોપરાનું દુધ ઉમેરો, લીંબુનો રસ અને મીઠુ સ્વાદાનુસાર નાખો, ભાત અથવા નુડલ્સ સાથે વૈકલ્પકિ રીતે સ્વાદાનુસાર પીરસવું અને શણગારવાની વસ્તુ ભભરાવી સ્વાદ માણવો.

<u>બ્રેઈસ્ડ્ કોબી</u>

સામગ્રી

- ૧ આખી સફેદ કોબી
- ૧ ટે. સ્પૂન આખા ઘઉંનો લોટ
- શાકભાજીનું પાણી જરૂર મુજબ
- થોડા ટીપા લીંબુના રસના
- મીઠુ અને મરી સ્વાદાનુસાર
- ચપટી જાયફળ

રીત

કોબીને બારીક છીંણો કોબીને સાંતળો કોબી બદામી થાય ત્યાં સુધી, કોબી બળે નહી એનું ધ્યાન રાખો.કોબી જયારે ચડવા આવે ત્યારે થોડો લોટ છાંટો બરાબર હલાવતા રહો, જરૂર મુજબ શાકભાજીનું પાણી છાંટો, ધીમા તાપે થોડી મિનીટ સાંતળો, સ્વાદાનુસાર મીઠુ,મરી અને જાયફળ ઉમેરો, લીંબુના ૨થી૩ ટીપાં નાખો અને પીરસો.

પીરસાય ૩-૪ વ્યકિત માટે

આખા ઘઉંની રોટલી

સામગ્રી
- ૧ કપ ઘઉંનો લોટ
- ૧ કપ ગરમ પાણી
- મીઠુ

રીત
ઘઉંનો લોટ ગરમ પાણીથી મીઠુ નાખી બાંધો, નાના લુવા કરી ૬ ઇંચની ગોળ રોટલી વેલણથી વણો વણવા માટે અટામણ લો, વણતી વખતે ચીપકી ન જાય એટલા માટે બટરપેપર (ચીકણા કાગળ)પર લુઓ મુકી રોટલી વણો ત્યાર બાદ તવી પર મુકી બને બાજુ ચેડવી ગેસ પર ખુલ્લી ફલેમ પર ફુલાવો.

ઘઉંના કાંદા ભરેલા કુલચા

સામગ્રી
- ૨ થી ૩ કપ ઘઉંનો લોટ
- ૨ બાફેલા છુંદેલા બટાકાનો માવો
- ૧/૨ ટે. સ્પૂન ઇસ્ટ
- ગરમ પાણી લોટ બાંધવા
- મીઠ સ્વાદાનુસાર
- ૨ ટે. સ્પૂન કાપેલી કોથમીર
- ૪ કાંદા બારીક કાપેલા
- ૨ ટે. સ્પૂન ખજુરની પેસ્ટ
- ૧/૨ કપ ઘટ્ટ કોકોનટ મિલ્ક

રીત
ખજુરની પેસ્ટ અને ઇસ્ટને એક કપ ગરમ પાણીમાં ઉમેરો, જયારે ઇસ્ટમાં પરપોટા થવા માંડે ત્યારે આ પાણીથી લોટ બાંધો, બાફેલા બટાકાનો માવો, મીઠુ, કોથમીરના પાન, લોટમાં ઉમેરી ઇસ્ટના
પાણીમાં લોટ બાંધો ૨ થી ૪ કલાક માટે લોટ બાંધીને ઢાંકી રાખો, કદમાં બમણો થઇ જશે.

ભરવામાટે
કાંદાને બારીક કાપી સાંતળો પોચા થાય ત્યાં સુધી, મીઠુ સ્વાદાનુસાર ઉમેરો કાંદા ચડીને સુકા હોવા જોઇએ .

કુલચા બનાવવાની રીત
રોટલીના લોટનો એક લુઓ લઇ નાની પુરી જેવું વણી તેમાં કાંદાનું પુરણ ઉમેરી બધી બાજુથી વાળી લઇ કુલચા વણી લો શેકો તવીમાં ગેસ પર હલકા બ્રાઉન કલરના થાય ત્યાં સુધી, ત્યાર બાદ બધા કુલચાની ઉપર કોકોનટ કોપરાનું દુધ લગાવી ઓવનમાં મુકો, બેકડ્ કરો ગરમ ગરમ પીરસો.
પીરસાય ૮ - ૧૦ વ્યકિત માટે

આખા ઘઉંના બ્રેડ

સામગ્રી
- ૧ કપ હુફાળું ગરમ પાણી
- ૧ ટે. સ્પૂન ખજુરની પેસ્ટ
- ૧ ટી. સ્પૂન ઇસ્ટ
- ૨ કપ ઘઉંનો લોટ
- ૨ ટે. સ્પૂન અળસીના બીજ
- ૨ ટે. સ્પૂન તલ
- ૧ટી. સ્પૂન મિકસ હબ્સ

રીત
ખજુરની પેસ્ટને હુંફાળા પાણીમાં ઓગાળો

આખા ઘઉંની રોટલી – પાના નં. ૯૦

મિલેટ બીરયાની – પાના નં. ૯૫

ઇસ્ટ ઉમેરી ૧૦ મિનીટ માટે રહેવા દો, ૧૦ મિનીટમાં પરપોટા જેવું થઇ જશે, અડધો ઘઉંનો લોટ ઉમેરી બરાબર ભેળવી ઢાંકીને અડધો કલાક રેહવા દો,

ત્યારબાદ બાકીનો લોટ ઉમેરી તેમાં મીઠુ, ફલેકસ સીડસ (અળસી) તલ ઉમેરી લોટ બાંધો, એક કલાક ઢાંકીને રેહવા દો, લોટને બરાબર મસળો. હવે બન, ફોસિયા, અથવા બ્રેડ પસંદ અનુસાર બનાવો, ૩૦ મિનીટ ઢાંકીને રાખો.ઓવનને ૨૦ મિનીટ પેહલા⁰ ગરમ કરો, ૩૫થી૪૦ મિનીટ માટે ૨૦૦ ડીગ્રી પર બેકડ્ કરો, પહેલી ૧૦ મિનીટ અને બાકીની ૩૦ મિનીટ ૧૮૦ ડીગ્રી પર બેકડ્ કરો, ચપ્પુ બ્રેડમાં નાખી ચેક કરો જાળી વાળી ટ્રે પર ઠંડુ થવા મુકો.

પીરસાય ૪ વ્યકિત માટે

ઘઉં અને મકાઇના ટોર્ટીઆ

સામગ્રી

- ૧૦૦ ગ્રામ ઘઉંનો લોટ
- ૧૦૦ ગ્રામ મકાઇનો લોટ
- ૧ ટી. સ્પૂન તાહીની અથવા પોલીસ વગરના તલનો પાઉડર
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન મીઠુ
- ગરમ પાણી લોટ બાંધવા માટે જરૂર મુજબ

રીત

એક વાસણમાં બધી જ સામગ્રી એકત્ર કરી ગરમ પાણીથી લોટ બાંધો, ૩૦ મિનીટ એક નેપકીનમાં લોટને ઢાંકી રાખો, નાના ગોળ લુઆ કરી ટોર્ટીલા પ્રેસથી નાના ટોર્ટીલા બનાવો, જો ટોર્ટીલા પ્રેસ નહી હોય તો સુકા ઘઉંના લોટથી પાતળા ટોર્ટીલા વાણી લો, લોખંડની તવીને ગરમ કરી ટોર્ટીલાને બન્ને બાજુ સેકી લો.

પીરસાય ૬ - ૮ વ્યકિત માટે

જુવાર / રાજગીરાની રોટલી

સામગ્રી

- ૨ કપ જુવારનો લોટ / રાજગીરાનો લોટ
- ૧ કપ બાફેલા બટાકાનો માવો
- ૧ ટી. સ્પૂન આદુ મરચાની પેસ્ટ
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર

રીત

એક વાસણમાં બધી સામગ્રી એકત્ર કરી ગરમ પાણીથી કડક લોટ બાંધો, નાની પાતળી રોટલી વણી લોખંડની તવી પર બને બાજુ શેકીલો.

ખુશ્બુદાર બ્રાઉન રાઇસ

સામગ્રી

- ૨ કપ બ્રાઉન રાઇસ ધોઇને ચાર કલાક પલાળેલા
- ૨ કપ પાણી
- ૧/૨ ટી સ્પૂન કેસર
- ૨ લવીંગ
- ૧ ઇંચ તજ
- ૨ આખી એલચી
- મીઠુ સ્વાદ અનુસાર

રીત
ચોખા નુ પાણી નિતારી લો. કઢાઇ માં લવિંગ તજ અને એલચી ને સેકો. કેસર, મીઠુ અને ૨ કપ પાણી ઉમેરો.પલાળેલા ચોખા ઉમેરો અને ઢાંકણ ઢાંકી દો. મધ્યમ તાપે ચોખા ચડી જાય ત્યાં સુધી રાંધો. જરૂર લાગે તો પાણી ઉમેરો.
પીરસાય ૬ - ૮ વ્યકિત માટે

મેકિસકન રાઈસ
મેકિસકન બીન્સ, મેકિસકન ટોર્ટીલા, ચીલી સોસ અને સાલ્સા સાથે પીરસવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત ટાકોઝ એનચિલિડાઝ, બરાઇટો જેવી વાનગીમાં પણ વપરાય છે.

સામગ્રી
- ૧ કપ બ્રાઉન રાઇસ
- ૨ કપ ઠંડુ પાણી
- ૨ કળી લસણ કાપેલું કે છુંદેલું
- ૧/૨ કાંદો કાપેલો
- ૧ કપ ટામેટુ સમારેલું
- કેપ્સીકમ ઈચ્છા મુજબ લાંબા સમારેલા
- ૧ ટી. સ્પૂન શેકેલા જીરા નો પાઉડર
- સેલરી કાપેલી, ઓરેગાનો અને કેપ્સીકમ
- સુંગંધ સોડમ માટે
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર

રીત
મધ્યમ કદની કડાઇને મધ્યમ તાપમાને ગરમ કરો, રાંધયા વગરના ચોખા ઉમેરી ગરમ કરો, તમારે ચોખાને વારંવાર હલાવવા નહીં, જેવા ચોખા બદામી રંગના થવા માંડે એટલે થોડા થોડા હલાવવા, એક સરખા બદામી થાય તેનું ધ્યાન રાખો, બદામી ચોખા થયા પછી લસણ ઉમેરી બદામી થાય ત્યાં સુધી સાંતળો. હવે પાણી ચોખામાં ઉમેરો (વરાળની મોટી અવાજ થશે) અને બાકીની સામગ્રી ઉમેરો, ઢાંકણુ ઢાંકી દો હવા નીકળવા જગા રાખો ગેસને મધ્યમ થી ધીમા તાપે રાખી ૨૦થી૩૦ મિનીટ રાખો (રાંધવાનો સમય તમારા ગેસ પર આધાર રાખે છે) જરૂરી ધ્યાન રાખવાનું એ છે કે ચોખા ચડી રહયા હોય ત્યારે થોડી થોડી વારે જોવાનું નથી. જયારે બધું જ પાણી શોષાઈ જાય અને ચોખા ખીલીને મોટા થાય અને દરેક ધાન્ય ચડીને ખુલી જાય છે એ ચોખાને ગેસ પર બદામી કલરના કરવાથી. ભાત સુકો થવો જોઇએ ચીપકુ નહીં, તમે મસાલા સ્વાદાનુસાર વાપરી શકો છો, એક કપ ચોખા હોય તો ૨ કપ પાણી ઉમેરી તે મુજબ મસાલા ઉમેરી ને પણ કરી શકાય છે.
પીરસાય ૩ - ૪ વ્યકિત માટે

કોલીફલાવર રાઈસ

સામગ્રી
- ૫ કપ કોલીફલાવરના ફુલ
- ૧ કપ કાજુ
- ૧ ટે. સ્પૂન મીઠુ

રીત
ફુડ પ્રોસેસરમાં કાજુ અને મીઠુ ઉમેરી અધકચરૂં દાણાદાર (પલ્સ) ક્રશ કરો કોલીફલાવર ઉમેરી ચોખાના જેવું દેખાય એ રીતે ક્રશ કરો. વધારે પડતું ક્રશ નહીં કરો.
પીરસાય ૪ વ્યકિત માટે

મિલેટ બીરયાની

સામગ્રી

- ૧ કપ સામો (બર્નયાર્ડ મિલેટ)
- ૧ એલચી લીલી
- ૧ કાળી એલચી (એલચા)
- ૨ લવિંગ
- ૧ ઇંચ તજની લાકડી
- ૧ તમાલપત્ર
- મીઠુ સ્વાદાનુસાર
- દોઢ થી ૨ કપ પાણી

ફલાવરની ગ્રેવી માટે

- ૨ કાંદા બારીક કાપેલા
- ૧ લીલો કાંદો કાપેલો
- ૧ ટી. સ્પૂન આદુ છાલ સાથે પાતળુ કાપેલું
- ૧ ટી. સ્પૂન લસણ બારી કાપેલું ૩થી૪ લવિંગ
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન જીરૂં
- ૪ લીલી એલચી
- ૧ ઇંચ તજનો ટુકડો
- ૧ તમાલપત્ર
- ૧ ટી. સ્પૂન ગરમ મસાલો
- ૧/૪ ટી. સ્પૂન હળદર
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન લાલ મરચુ પાવડર
- ૧/૨ મધ્યમ ફલાવરના ફુલ છુટા પાડેલા
- ૧/૪ ચમચી મીઠુ
- ૨ કપ શિંગ ચોખાનું દહીં / કાજુનું ક્રીમ અને લીબુનો રસ
- ૧/૪ કપ લીલા વટાણા
- ૨-૩ ચમચા કાજુ કાચા
- ૧ ટે. સ્પૂન લાલ કિસમીસ અથવા બેરીઝ

સ્તર બનાવવા

- ૧/૨ કપ કાંદાના ગોળ ચકતા
- ૧/૨ કપ બારીક કાપેલી કાથમીર
- ૧/૨ કપ ફુદીના (વૈકલ્પીક)
- કેસરનું દુધ : કેસરની થોડી તાંતણીં ૨ ચમચા ગરમ પાણી અથવા સુકામેવાનું દુધ

રીત

મિલેટ: એક ઊંડી કડાઇમાં બધા જ મસાલા મીઠુ, પાણી અને મિલેટ ઉમેરી ઢાંકીને ૫થી૭ મિનીટ રાંધો.

કોલીફલાવર ગ્રેવી: સુકા કાંદા, આદુ, લસણ, મરચા, મરી ને સાંતળો, કાંદા ચડીને બદામી રંગના થાય, જો આદુ લસણની પેસ્ટ વાપરવી હોય તો કાંદા બદામી રંગના ચડી જાય પછી ઉમેરો, એક કડાઇમાં બધા આખા મસાલા સુકા શેકીને રાખો, કાંદા ચડી ગયા પછી ઉમેરો, બાકીના બધા જ મસાલા ઉમેરી ૧ મિનીટ સાંતળો.

વરાળથી ફલાવર અને વટાણાને બાફો અને કાંદા સાથે ઉમેરો, દહીં ઉમેરો, બરાબર મિકસ કરી ૬થી૭ મિનીટ ધીમા તાપે રાંધો, અથવા ફલાવર કડક થાય ત્યાં સુધી, અડધા ભાગના સુકામેવા, લાલ દાક્ષ, સુકા ફ્રુટ ઉમેરી મિશ્રણને તૈયાર રાખો, જો ગ્રેવી જાડી પતલી જોઇતી હોય તે મુજબ પાણી અથવા સુકામેવાનું દૂધ ગ્રેવીમાં ઉમેરો, બરાબર મિકસ કરો અને સ્તર બનાવવામાં ઉપયોગમાં લો.

બેકીંગ માટે ટ્રે અથવા માટીનો ઘડો લો, અડધી ગ્રેવી પહેલા સ્તર માટે વાપરો બીજા સ્તરમાં મિલેટનું મિશ્રણ વાપરો, પછી કાંદા, કોથમીર, ફુદીનો અને કેસરનું દૂધ પાથરો, ત્યાર બાદ ફરી
ફલાવરની ગ્રેવી, મિલેટનું સ્તર, કાંદા, કોથમીરનું સ્તર બરાબર રાંધો, ઓવનમાં ૧૮૦^{0}તાપમાને ૨૫ થી ૩૦ મિનીટ અથવા ગેસ પર ધીમા તાપે રાંધો.
પીરસાય ૩ - ૪ વ્યકિત માટે

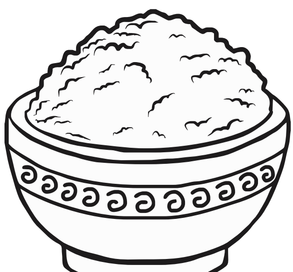
<u>કેસરનો બ્રાઉન રાઇસ શાકભાજી અને સોયાની વડી સાથે</u>

સામગ્રી

- ૨ કપ બ્રાઉન ચોખા આખા બાસમતી ધોઇને ૨ કલાક પલાળેલા
- ૪ કપ પાણી
- ૧/૨ કપ કાંદા કાપેલા
- ૧/૨ કપ લીલી ફણસી કાપેલી
- ૧/૨ કપ વટાણા
- ૧/૨ કપ સોયાની વડી
- ૧ ટી. સ્પૂન મરી પાચડર
- ૧/૨ કપ ગાજર છીણેલા
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન (૨૦ કેસરના તાંતણા)
- ૨ તમાલપત્ર
- ૧ નાનો તજનો ટુકડો
- થોડા લવિંગ
- લીલી કોથમીર શણગારવા માટે
- લીંબુની ચીરી, મીઠુ સ્વાદાનુસાર

રીત

ચોખામાંથી પાણી નીતારી ભીંજાવેલા ચોખા બાજુમાં રાખો, ૧ વાસણમાં ૧ કપ સોયાની વડી લઇ ૪ કપ પાણીમાં મીઠુ નાખી ઉકાળો, ૫ મિનીટ માટે, ગેસ પરથી ઉતારી ૧૦ મિનીટ ઠંડુ પાડી પાણી નીતારી લો, સોયા વડીને તાજા પાણી થી ૨ થી ૩ વાર ધોવો, દબાવી પાણી નીતારી લો.
બીજા વાસણમાં કાંદા, તમાલપત્ર, તજ, લવિંગને ૨ મિનીટ સાંતળો. પલાળેલા ચોખા ૪ કપ પાણી અને કેસર ઉમેરો, ઢાંકણ ઢાંકી ચોખા ચડે ત્યાં સુધી ગેસ પર રાખો, જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરો
વરાળથી બાફેલા વટાણા, ગાજર, લીલા ધાણા, રાંધેલા ભાતમાં ઉમેરો. સોયા વડી ઉમેરી બરાબર મિકસ કરો મરીનો પાવડર અને મીઠુ ઉમેરી કોથમીરથી સજાવો અને લીંબુની ચીરી મુકો.
પીરસાય ૭ - ૮ વ્યકિત માટે



ખજુરની પેસ્ટ (કાચી)

આ એક મુળભુત ગળપણ છે જે ઘણી મીઠાઈઓમાં વપરાય છે, આગળથી બનાવી ફ્રીજમાં ૭ થી ૧૦ દિવસ રાખી શકાય છે.

સામગ્રી

- ૧ કપ ખજુર ઠડિયા કાઢેલું
- ૧ કપ ગરમ પાણી

રીત

ખજુરને થોડા કલાક પાણીમાં પલાળી રાખો. ખજુર પાણીથી પોચા થશે. બાકીનું પાણી નીતારી લઈ ફુડ પ્રોસેસરમાં ફેરવી લીસી પેસ્ટ બનાવો, ફ્રીઝમાં રાખો.

જો ખજુર રસવાળા અને પોચા હોય તો પાણી વગર પેસ્ટ બનાવવી. એક થી દોઢ કપ બને.

ખજુર અને અખરોટની મીઠાઈ

આ ચુટકી વગાડતાં થઇ જતી વાનગી છે અને ગળ્યું ખાવાની ઈચ્છાને સંતોષે છે.

સામગ્રી

- કાળા ખજુર
- અખરોટ

રીત

ખજુરને કાપીને ખોલો તેમાં અખરોટ મુકી પીરસો.

કેળાની આઈસક્રીમ

આ માનવામાં ન આવે એવું મલાઇદાર આઇસક્રીમ છે અને બનાવવું ખુબજ સરળ છે.

સામગ્રી

- ૪ (અથવા વધારે) પાકા કેળા
- તજ
- અખરોટ

રીત

છાલ કાઢીને કેળાને ફ્રીઝમાં એક ડબ્બામાં ૨ અથવા બે થી વધારે દિવસ રાખો, કેળાને ફ્રીઝરમાંથી બહાર કાઢી બ્લેન્ડરમાં ઘુમાવો, મલાઇદાર લીસુ બને ત્યાં સુધી. તજ અને અખરોટ નાખવા અને તરત જ પીરસો.

વિવિધતા:

બેરીસ, લાલ દ્રાક્ષ, અથવા કોઇ પણ કાપેલા ફળ થી સજાવો, સંતરાની છાલને છીંણી, ૧ ચમચો છીણેલું આદુ પણ વધુ સ્વાદ માટે વાપરી શકાય. કોકોપાવડર ઉમેરી ચોકલેટ આઇસક્રીમ બનાવી કોઇ પણ ઠંડા કરેલા ફળ વાપરી અલગ અલગ સ્વાદના આઇસક્રીમ બનાવી શકાય છે.

પીરસાય ૪ વ્યકિત માટે

કોપરાનું દૂધ અને અંજીર આઇસક્રીમ

સામગ્રી

- ૪૦૦ મી.લી. કોકોનટ દુધ
- ૧૦૦ ગ્રામ સુકા અંજીર

રીત

સુકા અંજીરને કોકોનટ ક્રીમમાં એક કલાક પલાળી રાખો, ગરમીની ઋતુમાં આ મિશ્રણ ફ્રીઝમાં રાખો. અંજીર ફુલીને પોચા થઇ જશે, આ મિશ્રણને બ્લેન્ડ કરી ફ્રીઝર માં મૂકો, સંપૂર્ણ પણે ફ્રીઝ થયા બાદ પીરસો.

વિવિધતા :
ફ્રેશ લીચી અંજીરની જગ્યાએ વાપરી શકાય છે તેમાં લીંબુ અને થોડું ગુલાબ જળ વાપરવું, આ ખુબ જ સુંદર સ્વાદિષ્ટ સુગંધીદાર મનને ગમે એવું છે જે ઉનાળામાં ખાસ બનાવી શકાય છે. કેળા અને અંજીરનું પણ આઇસક્રીમ બને છે.
પીરસાય ૪ વ્યકિત માટે

ટ્રોપીકલ ફ્રુટ ક્રમ્બલ

સામગ્રી

- નાનુ પાઇનેપલ (૮-૯પાતળી ચીરી)
- નાના ટુકડામાં કાપેલું
- ૨ કેરી નાના ટુકડામાં કાપેલી
- ૨ કેળા કાપેલા
- ૧/૪ કપ લાલ દાક્ષ
- લીંબુનો રસ સ્વાદાનુસાર
- ૧/૪ ચમચી તજ પાવડર

પોપડો (જાડુ પડ) બનાવવા

- ૬ ટી. સ્પૂન બદામનો ભુકો
- ૮ ટી. સ્પૂન ખારેકનો પાવડર
- ૫ ટે. સ્પૂન । સુકુ કોપરૂં
- ૧/૨ ટી. સ્પૂન તજ પાવડર

રીત

ઓવનને ૧૬૦ ડીગ્રી પર ગરમ ૨૦ મિનીટ માટે કરો, બધા જ ફ્રુટને એકત્ર કરી તજ પાવડર ભેળવો. લીંબુનો રસ સ્વાદાનુસાર ઉમેરો, બાકીની સુકી સામગ્રી ભેળવો (ઉમેરો) બધું જ બરાબર ભેળવો, એક કાચની (ફલેટ ડીશમાં) ટ્રે માં ફ્રુટ મુકો, અને ઉપર સુકી સામગ્રીનું મિશ્રણ પાથરો. ઓવનમાં ૨૦૦° ડીગ્રી પર ૪૦ મિનીટ બેકડ્ કરો, ફ્રુટમાં પરપોટા થવા માંડે ત્યાં સુધી.

વિવિધતા :
ઓવનમાં મુકયા વગર ફ્રુટ અને સુકા મિશ્રણને મિશ્ર કરી પીરસી શકાય છે.
પીરસાય ૬ - ૮ વ્યકિત માટે

કાચા ગાજરનો હલવો

સામગ્રી

- ૧/૨ કપ છીંણેલું ગાજર
- ૧/૨ કપ છીણેલું તાજુ કોપરૂં
- ૧/૪ કપ બીજ કાઢેલા કાળા ખજુર
- હાથથી મસળેલા છુંદેલા
- ૧/૪ ટી. સ્પૂન એલચી પાવડર
- ૮થી૧૦ બદામ છાલ કાઢેલી

રીત

બધી જ સામગ્રી બરાબર ભેળવો મિકસ કરો, છોલેલી બદામથી શણગારો.
પીરસાય ૨ વ્યકિત માટે

બીટરૂટનો હલવો

સામગ્રી

- ૧/૨ કપ બારીક છાલ સાથે છીણેલા બીટ
- ૨ ઇંચનો ટુકડો કોપરાનો અથવા ૧૦કાજુ અથવા અખરોટ પાણીમાં ૮કલાક પલાણેલા
- ૧/૨ કપ બી કાઢેલા ખજૂર હાથથી મસળેલા અથવા પેસ્ટ જેવા બનાવેલા
- ૧/૪ ટી.સ્પૂન એલચી પાવડર

રીત
બીટની છીણને એલચીના પાવડર સાથે ભેળવી વરાળમાં બાફો, માત્ર ૫ મિનીટ જ પુરતી છે, જો કાજુ કે અખરોટ વાપરતા હોય તો ૨ નાની ચમચી પાણી ઉમેરી મિકસરમાં પેસ્ટ બનાવો, જા કોપરૂં વાપરવું હોય તો તેની પણ પેસ્ટ બનાવો.
બધી જ સામગ્રી બરાબર મિકસ કરી ફ્રીઝમાં ઠંડુ કરી પીરસો.
પીરસાય ૨ વ્યકિત માટે

કાચી ચોકલેટ બ્રાઉની
(રાંધ્યા વગરની ચોકલેટ બ્રાઉની)

સામગ્રી
- ૨ કપ અખરોટ
- ૧ કપ કોકો પાવડર
- ૧ ચપટી મીઠુ
- ૧/૧/૨ કપ ખજૂર

રીત
ફુડ પ્રોસેસરમાં અખરોટને બ્લેન્ડ કરો, ભુકો કરકરો અને ચીકણો થવો જાઇએ એ મિશ્રણમાં કોકો પાવડર અને મીઠુ ઉમેરો થોડુ થોડુ ખજૂર ઉમેરતા જાવ અને બ્લેન્ડ કરો, કેકના ભુકા જેવો દેખાવ થાય ત્યાં સુધી બ્લેન્ડ કરો, ખજૂર થોડા થોડા ઉમેરતા જાવ ત્યાં સુધી જયાં સુધી સંપૂર્ણ પણે એકબીજાની સાથે ભેગું થઇ જાય.
એક ડીશમાં બહાર કાઢી ઇચ્છામુજબનો આકાર આપી એક કલાક ફ્રીઝમાં રાખો.
પીરસાય ૩ વ્યકિત માટે

ચોકલેટ મૂઝ

સામગ્રી
- ૨ પાકા એવાકોડો
- ૧/૨ કપ કોકો
- ૩/૪ કપ ખજુર પેસ્ટ

રીત
બધી જ સામગ્રીને એકત્ર કરી બ્લેન્ડ્રરમાં મિકસ કરો , મિશ્રણ સુંવાળુ એકસરખું ભેળવેલું થવું જોઇએ, એક ડીશમાં રેડી ફ્રીઝરમાં ૨ કલાક રાખો.
વિવિધતા:
જો એવોકોડો નહીં મળે તો ૨૦૦ ગ્રામ પલાળેલા કાજુ વાપરી શકાય છે. ટોફુ અથવા લીલા નારીયેલની મલાઇ લઇ શકાય છે.
પીરસાય ૮ - ૧૦ વ્યકિત માટે

બેસનના લાડુ

સામગ્રી
- ૧/૨ કપ ચણાની દાળ
- ૧/૨ કપ છીણેલું કોપરૂં
- ૧/૪ કપ બી કાઢેલી ખજૂર અથવા
- ખજૂરની પેસ્ટ
- ૧/૪ કપ ખારેકનો પાવડર
- ૧/૪ કપે એલચી
- ૧૨ થી ૧૨ બદામ

રીત
ચણાની દાળને બદામી સોનેરી રંગની થાય ત્યાં સુધી શેકો, ઠંડુ પડે પછી મિકસરમાં કરકરો દળી નાખો, એમા છીણેલું કોપરૂં,

એલચી અને ખારેકનો પાવડર ઉમેરી દો, હવે ફુડ પ્રોસેસરમાં ઉપરનો સુકો પાવડર, ખજુર અને બદામ ઉમેરી ક્રશ કરો, સ્વાદાનુસાર ખજુર ઉમેરી ગળપણ તપાસી લો, લાડુનો ગોળ આકાર આપો.
પીરસાય ૧૨ - ૧૫ વ્યકિત માટે

ડચ ઓટસ કુકીઝ

સામગ્રી

- ૧ કપ કાજુ
- ૧/૨ કપ ખજૂર પેસ્ટ /બીજ કાઢેલી ખજૂર
- ૧/૨ કપ રોલ્ડ ઓટસ
- ૧/૪ ટી. સ્પૂન સુંઠ
- મીઠુ ચપટી
- જાયફળ ચપટી
- ૧/૪ ટી. સ્પૂન વેનીલા એકસટ્રેકટ
- ૧ ટી. સ્પૂન તજ
- ૨ ટી. સ્પૂન લાલ દાક્ષ

રીત

ફુડ પ્રોસેસરમાં કાજુનો ભુકો કરો, લોટ બનાવો બીજી સામગ્રી ઉમેરી પલ્સ મોડ પર બધુમિકસ કરો લાલ દાક્ષ ઉમેરવી નહીં જયારે ફુડપ્રોસેસરમાં બધુ એકત્ર થવા માંડે એટલે લાલ દાક્ષ ઉમેરી દો. ૧ ઇંચના ગોળ બૉલ બનાવી દબાવી બીસ્કીટનો આકાર આપો. કાંટાથી ડીઝાઇન બનાવી ફ્રીઝમાં કે ફ્રીઝરમાં સ્ટોર કરો અથવા તરત જ પીરસો. ૨૦ બિસ્કીટ બનશે.

મારઝીપેન

સામગ્રી

- ૧ કપ બદામ
- ૧ કપ ખજૂર
- બીટના થોડા ટીપાં
- ૨ ટે. સ્પૂન કોકો પાવડર (વૈકલ્પીક)

રીત

કાચની બરણીમાં ૮ કલાક બદામને ફ્રીઝમાં પલાળી રાખો, બરાબર ધુઓ ઉકળતા પાણીમાં બદામ નાખો અને ગેસ બંધ કરો, ૧૦ મિનીટ પછી બહાર કાઢી ઠંડા પાણીમાં નાખો, જેથી છાલ સરળતાથી નીકળી જશે. બ્લેન્ડ્રરમાં કરકરી વાટો, અડધી બદામની પેસ્ટમાં બીટના રસના ૨-૩ ટીપાં નાખો. એક ચૌરસ ડીશમાં સફેદ બદામની પેસ્ટને બરાબર પાથરો, એના ઉપર બદામની ગુલાબી પેસ્ટ પાથરો ફ્રીઝમાં ૩૦ મિનીટ રાખવું, ચોરસ કટકા કરી બદામની અડધી ચીરીથી શણગારો.
પીરસાય ૮ - ૧૦ વ્યકિત માટે

સિમ્પલ સ્પોંજ કેક

આ વાનગી ચેફ જોય, (સ્વસ્વરા) ની છે

સામગ્રી

- ૩૦ ગ્રામ બદામ નો પાવડર
- ૩૦ ગ્રામ ઘઉં નો લોટ
- ૩૦ ગ્રામ જુવાર નો લોટ
- ૩૦ ગ્રામ આરા લોટ
- ૧/૪ ગ્રામ તજ પાવડર

- ૮ ગ્રામ બેકીંગ પાવડર
- ૧/૨ ટી સ્પૂન લીંબુ નો રસ
- ૧૨૫ એમ એલ સોયા મિલ્ક
- ૩૦ ગ્રામ કાજુ બટર
- ૧૧૨ ગ્રામ ખજૂર પેસ્ટ

રીત

બધી સુકી સામગ્રી ને મિક્સ કરો. બીજા વાસણ માં બધી ભીની સામગ્રી ને ભેળવો બરાબર હલાવો. હવે બધી સુકી સામગ્રી ને ભેળવી બરાબર મિક્સ કરો. બેકીંગ ટ્રે મા બટર પેપર મુકી કેક ના મિશ્રણ ને રેડો. ૧૭૦ તાપમાને ૨૫ મીનીટ માટે બેક્ડ કરો.

નોંધ:

નોંધ:

નોંધ:

આ ચોપડીની વાનગીઓ ઘણી વ્યકિતઓના પ્રેમ, સહકાર અને અનુદાનથી બની છે. અનુભા કોઠારી, ભાવના કપુર, કોમલ શાહ, લીસા પીટમન, મધુરા વીયલ, માલા બરૂઆ, માયાવી ખેંડેલવાલ, મિલિ મિશ્રા, નંદીની ગુલાટી, ડૉ. નંદીતા શાહ, રેયાના રૂપાની, રોઝમીલ પીન્ટો, રૂચી શિંગ, ડૉ. સીમા ખાંડવાલા, સ્મિતા દેઢિયા, શ્રેયા સીંધાનીયા, વંદના તીવારી, અને અન્ય.

અસંખ્ય વાનગીઓ
સ્વસ્થ જીવન માટે

આ ચોપડી ખુબજ ઉપયોગી છે, જેનાથી આપણે દુધ અને તેલ વગરની વાનગીઓ સરળતાથી બનાવી શકીએ છીએ. જે શાકાહારી છે એ દરેક વ્યકિત પાસે હોવી જરૂરી છે. આમાં અસંખ્ય વાનગીઓ છે જે દરરોજ અને સાથે પ્રસંગે પણ બનાવી શકાય છે મને ખુબજ ગમે છે.

- સુરેખા સદન, દુબઈ

આ ચોપડીની વાનગીઓથી મને ખુબ જ ફાયદો થયો છે. મારૂં વજન ઘટયું છે અને હું શરીરથી હળવાશ અનુભવું છું હું દરેકને 'શરન'ની આ ચોપડી લેવાની ભલામણ કરૂં છું. આ ચોપડીની દરેક વાનગી દુધ વગરની, તેલ વગરની, ખાંડ વગરની છે અને વાનગી ખુબ જ સરળ છે.

- જયશ્રી એમ. કેનેડા

'શરન' અને એની અસંખ્ય વાનગીઓની આ ચાપડીએ એક નવું વિશ્વ આપણી સામે ખોલ્યું છે. આ રાંધવાની ચોપડીનું બાઇબલ છે અને દરેક ઘરના રસોડામાં હોવું જોઇએ આ ચોપડીની, વાનગીઓ લીંબુના નીચવવા જેટલી સરળ છે.

- યોગેશ શાહ, યુકે

હું રસોઇ કરવાના પ્રેમમાં પડી ગઇ છું ભરપુર શકયતાઓ, વૈકલ્પિક રસોઇની રીત, સ્વાદમાં સંપૂર્ણપણે સચોટ હોવાના કારણે ગૃહિણીના રસોઇઘરમાં હોવી જરૂરી જ છે. મારૂં વજન ઓછું થતું જાય છે અને સચોટ ખાવાથી તંદુરસ્તી વધતી જાય છે. આભાર 'શરન'

- શશીકલા રવી બેંગલોર

શ્રેષ્ઠ અને સંન્માન પૂર્વક સુચવેલી વાનગીની ચોપડી છે. ડાયાબીટીસના દર્દી હોવાના કારણે મને મારા ખોરાકમાં પ્રોબલેમ હતો શરનની પધ્ધતિથી રસોઇ કરવાથી મારા સ્વાસ્થ્યમાં ખુબ જ સુધારો થયો છે અને મને ખોરાક ખુબ જ આનંદથી માણી શકવામાં મદદ રૂપ થાય છે.

- બીના પોપટ, યુકે

શરનની આ વાનગી ની ચોપડી દરેક રસોઇઘરમાં હોવી જરૂરી છે આ ચોપડી મારી જીંદગીના રોજબરોજના દર્દોને દુર કરવામાં મદદ રૂપ થઈ છે. મારૂં વજન ઘટયું છે, મન શાંત બનયું છે, અને હા બ્લડપ્રેશર કંટ્રોલમાં રહે છે, હું પહેલા જે જે વાનગીઓ ખાવાથી બીમાર પડતી હતી તેના બધા જ વિકલ્પો જલદી થઇ જાય અને સ્વાદિષ્ટ છે એ મને ખબર જ ન હતી.

- પરીતા હરીયા , યુકે

શરન
www.sharan-india.org

કિંમત : ૨૫૦/-