



सिद्ध लेखिका छाँटसूप समूह



सिद्धरुचिरा-भाग ९



वदनी कवळ घेता नाम घ्या श्रीहरीचे
सहज हवन होते नाम घेता फुकावे |
जीवन करी जिवित्वा अन्न हे पूर्णब्रह्म
उदर भरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म ||



सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

खंडंग व महाराष्ट्रीयन पाककृती महोत्सव



निशा डांगे, समूह संचालिका



प्रीती गोबटे, सह संचालिका



रोहिणी पांडे, सह संचालिका



काल्या शिरभाते, सह संचालिका



सोनल गाईकवार, सह संचालिका



हेमा वाईद्या, सह संचालिका



उज्ज्वला कोरडे, संकलक



अंजली मराठे, ई-बुक सजावट व मांडणी



सिद्ध लेखिका छाँटसूप समूह



निशा डांगे

संपादकीय

झोप.....

मनकलिपत अश्वारूढ होऊन स्वप्नील भावविश्व लेखणीतून रेखाटत असतांना मी साहित्य विश्वात नकळत रममाण झाले. साहित्य विश्वात मुक्त विहार करताना खूप सख्या भेटल्या. काही दिग्गज साहित्यिका मार्गदर्शिका म्हणून लाभल्या. काही जेष्ठ अगदी आईच्या मायेने प्रेम करणाऱ्या भेटल्या तर काही अगदी जिवाभावाच्या सख्या भेटल्या. मनात शिकण्याची जिद व खूप काही करून दाखवण्याचे स्वप्न डोळ्यात साठवलेल्या काही नवोदित सख्याही भेटल्या. त्या सर्वजणी म्हणायच्या आपण मिळून साऱ्याजणी सरावासाठी एक ग्रुप करूया. मी पुढे होऊन सर्वांना एकत्रित केले. बघता बघता दोन, चार... असे करत लेखिका/ कवयित्री यांची एक एक कडी जुळत साखळीच तयार झाली. थेंब थेंब साचत एक विशाल सागर झाला. आमचे मनोकल्प, भावभावनांचे स्वप्नील जग लेखणीतून साकारू लागले. आम्ही मिळून "एकमेका करू सहाय्य अवघे धरू सुपंथ" या उक्तीप्रमाणे एकमेकींचा हात धरून पुढे जाऊ लागलो.

विविध उपक्रम, स्पर्धा यातून सर्व सख्यांच्या कलागुणांचा विकास होऊ लागला. साहित्यासोबतच कलेचेही दालन खुले झाले. सर्वांगीण विकासास पूरक वातावरण निर्मिती झाली. ज्या नवशिक्या होत्या त्याही आज सिद्ध झाल्यात. अनेक हात एकत्रित येऊन "सिद्ध लेखिका समूह" उदयास आला. सिद्ध लेखिका समूहातील प्रत्येक लेखिकेस स्वयंसिद्ध बनवण्यासाठी अहोरात्र कष्टणारे संपादकीय मंडळ तयार झाले. सिद्ध लेखिका समूहाला नेहमी प्रोत्साहन व प्रेरणा देणाऱ्या, डोक्यावर वरदहस्त ठेवणाऱ्या, आमच्या धडपडीचे भरभरून कौतुक करणाऱ्या जेष्ठ साहित्यिका आदरणीय विजयाताई मारोतकर यांचे मी हृदयातून आभार व्यक्त करते. त्यांनी त्यांची प्रस्तावना देऊन या "सिद्धरुचिरा" ई बुकच्या शिरपेचात कोहिनूर चढवला. सिद्ध लेखिका समूहास आधारछत्र देणाऱ्या व सर्वांचा आत्मविश्वास वाढविणाऱ्या प्रीती गोगटे ताई सर्वांना मायेने सांभाळून घेतात. रोहिणी पांडे आपले साहित्यिक ज्ञान मुक्तहस्ताने वाटते. कुशल मार्गदर्शन करत सर्वांना लिखाणास सकारात्मक प्रेरणा देते. सिद्ध लेखिका समूहाचे सर्वांत महत्वाचे आधारस्तंभ म्हणजे काव्या शिरभाते व सोनल गादेवार. कोणताही उपक्रम/ स्पर्धा/ कार्यशाळा असेल तर काव्या आणि सोनल अहोरात्र कष्ट करून सर्व कार्य शिस्तीत पार पाडतात. हेमा वाणीच्या अतिशय सुरेख प्रमाणपत्रांनी सर्वांच्या साहित्यकृती



सिद्ध लेखिका छाँटसूप समूह



व कलागुणांचे कौतुक केल्या जाते. उज्वला कोरडे सर्व साहित्याचे संकलन करून त्यांना एका माळेत गुंफते. या सर्वांच्या कष्टाचे फळ म्हणजे "सिद्ध रुचिरा ई बुक" होय!

काहीजणी आजच्या एकविसाव्या शतकातही बंधनात आहेत. अशा सख्यांना सिद्ध लेखिका समूह म्हणजे त्यांच्या कल्पनांना भरारी देणारे मुक्त नभांगण वाटू लागले. त्यांच्या पंखात बळ येऊन त्या झेप घेऊ लागल्या. सिद्ध लेखिका समूहात साहित्यातील विविध साहित्यप्रकारासोबत स्थियांच्या सुप्र कलागुणांनाही वाव मिळण्यासाठी अनेक उपक्रम राबविले जातात, कार्यशाळा घेतल्या जातात. त्यातीलच एक उपक्रम म्हणजे पाककला कार्यशाळा. ही कार्यशाळा घेतली तेव्हा अक्षरशः पाककृतींचा पाऊस पडला. प्रत्येक स्त्री ही अन्नपूर्णा असते. तिच्या हाताला एक वेगळीच चव असते. त्यात माया आणि प्रेम, संस्काराचे घुटी मिसळली की पदार्थ रुचकर होतात. प्रत्येक गृहिणी स्वतःच वेगवेगळ्या पाककृती शोधून काढते. नवीन काहीतरी बनवते. काही परंपरागत ती शिकलेली असते. या पाककृती लेखणीतून शब्दबद्ध करणे हे देखील एक लेखकौशल्य आहे. हे कौशल्य विकसित करण्यासाठी सिद्ध लेखिका समूहात पाककला लेखन कार्यशाळा घेण्यात आली होती. या पाककला लेखन कार्यशाळेत सर्व सुगरण सख्यांच्या पाककृतीचा आस्वाद आम्ही घेतला. एक दिवस अंजली मराठे मला म्हणाली आपण सर्व पाककृती एकत्रित करून त्याचे ई बुक बनवू म्हणजे सर्वजिवळ ह्या पाककृती राहतील. सर्वजणी स्वतःसोबत इतरांच्या पाककृतीचाही आस्वाद घेऊ शकतील. मला तिची कल्पना पटली. त्या कल्पनेतून "सिद्धरुचिरा भाग १" हे ई बुक साकारले.

"सिद्धरुचिरा भाग १" ई बुक वाचकांच्या हातात देतांना आज अत्यानंद होत आहे. मला खात्री आहे की यातील पाककृतींची चव तुमच्या जिभेवर रेंगाळत राहील.

निशा डांगे
लेखिका, संपादिका



सिद्ध लेखिका व्हाट्सएप समूह



विजया मारोतकर

प्रस्तावना

सिद्ध लेखिका व्हाट्सअप समूह पुसदच्या समूह प्रशासिका निशा डांगे आणि त्यांच्या सहकारी मैत्रिणी प्रीती गोगटे, रोहिणी पांडे, काव्या शिरभाते, सोनल गादेवार, हेमा वाणी, उज्वला कोरडे, अंजली मराठे यांच्या एकत्रित संकल्पातून हे रेसिपी ई-बुक आकारास येत आहे, याचा मला खूप आनंद वाटतो. खरंतर हा समूह एक साहित्यिक समूह म्हणून मला माहिती आहे. निशा डांगे ह्या आमच्या "आम्ही लेखिका" या आंतरराष्ट्रीय संस्थेच्या जिल्हाध्यक्षा सुध्दा आहेत. 'आम्ही लेखिका' या आमच्या साहित्यिक समूहाची पुसद शाखा, निशाताई डांगे खूप छान सांभाळत आहेत, नुकतेच एक भव्य असे महिलांचे साहित्य संमेलन त्यांनी पुसदला घेतले. त्या संमेलनाला मला संमेलनाध्यक्षा म्हणून उपस्थित राहता आले, याचा खूप आनंद आहे. त्या साहित्य संमेलनाच्या स्मृती मी माझ्या मनाच्या कोपन्यात जपून ठेवल्या आहेत, कधीही न विसरण्याकरिता.... त्या निमित्ताने पुसदला जाणे झाले आणि कार्यकारिणीच्या सर्वच मैत्रिणींसोबत दोन दिवस मनमुराद राहता आले. तेव्हा पासूनच त्यांचं आदरातिथ्य-आगत-स्वागत मी न्याहाळले, भोजनाच्या मेनू बाबत त्या किती जागरूक आहेत ...हे पाहून त्यांच्यातील स्नेहाचा ओलावा अनुभवला.

स्त्री ही मुळातच कल्पक असते, तिच्या कल्पकतेमुळे ती सारेच प्रसंग सहजच पेलून नेते. मुळातच मातृत्व तिला दिलेले असल्यामुळे कोणतीही आई आपल्या लेकरांना कधीच उपाशी झोपू देत नाही आणि म्हणून स्त्रीत्व, मातृत्व आणि त्याच्याशी जोडलेले तिचे अन्नपूर्णत्व यांची एक साखळीच आहे. कोंड्याचा मांडा करणे हे तिलाच ठाऊक असते, आपल्या घरामध्ये जे काही आहे त्यामधून कसलीही तक्रार न करता सगळ्यांचं पोटभर जेवण कसं होईल याचाच ती कायम प्रयास करत असते, नव्हे तर रोजच्या जेवणामध्ये वेगळा काही बदल करता येईल का ? याचीही एक कल्पना सतत तिच्या मनामध्ये घोळत असते. आपली भारतीय संस्कृती, परंपरा व भौगोलिक परिस्थिती, घरातील लोकांच्या वेगवेगळ्या आवडीनिवडी या पातळीवर ती स्वतःला सिद्ध करण्याचा कायम प्रयत्न करत असते. प्रत्येकाच्या आवडीनिवडी वेगळ्या असतात, लहान मुलांना वेगळे पदार्थ लागतात, म्हातारी माणसं असतील त्यांना वेगळेच लागतात, पतीराजांची फर्माईश काही वेगळीच असते, भौगोलिक पातळीवर वातावरणानुसार वेगवेगळे पदार्थ तयार केले जातात, केरळ, महाराष्ट्र, कोकण, गुजरात इथले पदार्थ वेगळे असतात. त्यातल्या त्यात शाकाहारी आणि मांसाहारी हे वेगळे असतात. सणवारानुसार काही पदार्थ बनवावेच लागतात. अशी इतकी विविधता साधणारी स्त्री किती कल्पक असेल याची कल्पनाच



सिद्ध लेखिका व्हाट्सॅप समूह



करवत नाही परंतु स्त्री तिच्या वाट्याला जे काही जगण येतं, जे काही संदर्भ येतात, जी नाती गोती येतात, वातावरण येतं त्या कशा-कशाचाही बाऊ न करता त्यातून वाट काढतच असते.

अलीकडे तंत्रज्ञानाची प्रगती झाली. त्या प्रगतीचा पुढचा टप्पा असा झाला की आंतरजातीय, अंतर्देशीय, आंतरधर्मीय विवाह यांची संख्या वाढली. महाराष्ट्रीयन कुटुंबातली मुलगी गुजराती कुटुंबात गेली तर तिला 'मला तुमच्याकडचा एकही पदार्थ बनवता येत नाही, असं म्हणून चालणार नाही, त्या घरात सुख निर्माण करायचे असेल तर त्या घराचे नीतिनियम तर शिकावेच लागतात, परंतु स्वयंपाक घराचे नियम अर्थात पदार्थ, ते कसे बनवावे, त्यातील साहित्याचे प्रमाण हे आधी शिकावे लागते. असेही म्हटले जाते की सुखाचा मार्ग हा कायम मुखातून जात असतो. या मुखामध्ये एक अवयव आहे तो म्हणजे जीभ..! या जिभेला वाणी आणि चवीचे वरदान आहे. बोलताना एखादा शब्द जरी इकडेतिकडे झाला तरी महाभारत घडल्याशिवाय राहत नाही तसेच जेवणाच्या पदार्थामध्ये एखादी चव बिघडली तरी जीभ लगेच सांगते. तिखट, गोड किंवा खारट...आणि मग जेवण रुचकर झाले की याचेही प्रमाणपत्र त्वरित हवाली करते. आज स्वयंपाक खूप छान झाला, भाजी तर खूपच छान झाली असे प्रमाणपत्र सखीला प्राप्त होते ना तेव्हा तिच्या आनंदाला पारावार नसतो, कारण आम्ही स्त्रिया आहोतच मुळात अल्पसन्तोषी....ती हरखुन जाते जणू तिला ऊर्जा प्राप्त होते. प्रत्येक स्त्रीमध्ये एक अन्नपूर्णा असतेच जी 'माझ्या हातून रुचकर पदार्थ बनावा' याकरता सदोदित प्रयत्नशील असते.

सिद्ध लेखिका व्हाट्सअप ग्रुप कायमच आपल्या समूहात वेगवेगळ्या स्पर्धाचे आयोजन करीत असतात. अलीकडेच त्यांनी पाककला लेखन स्पर्धा घेतली. त्या स्पर्धेच्या वेळी जवळपास सर्वांनीच त्या स्पर्धेमध्ये आपल्या वेगवेगळ्या पाककृतीसह सहभाग घेतला. प्रत्येकीची कृती ही वेगळी आणि चवही वेगळी, खूप सुंदर अशी स्पर्धा झाली. ही स्पर्धा तर आटोपली. स्पर्धेच्या निमित्ताने सगळ्या मैत्रिणींनी आप आपल्या पाककृती सादर केल्या, लिहिल्या. ज्यांना त्या पदार्थाची माहिती नव्हती ती त्यांनी इतरांना दिली. आपली पाककृती इतरांना पण बनवता येईल, इतरांची आपल्याला पण करता यावी यावरती त्यांचे विचार मंथन झाले आणि या विचारमंथनातून हे ई-बुक तयार करण्याचा प्रस्ताव त्यांनी घेतला. काळानुसार उचललेलं पाऊल मला खरोखर कौतुकास्पद वाटतं. खरं तर पुस्तकांच्या दुनियेमध्ये आज जायचं म्हटलं तर अन्य क्षेत्रांप्रमाणे याही क्षेत्रात खूप पुस्तके उपलब्ध आहेत. ज्यामध्ये प्रामुख्याने रुचिरा, परफेक्ट रेसिपीज -प्रतिभा कोठावळे, पार्टी पार्टी, रसचंद्रिका, पांचाळीची थाळी, खानाखजाना- अंजली नरावने यामध्ये (२०० प्रकारच्या मटन चिकनची रेसिपी दिलेली आहे) सारस्वत स्वयंपाक- शालिनी नाडकणी , गोमंतकीय पाककृती सांगणारा आस्वाद, खंगं - दुर्गाबाई भागवत, मस्त मालवणी-कमला पाटील , अन्नपूर्णा- मंगला बर्वे , मुलांसाठी खाऊचा डबा - सिंधुताई साठे , पानाची डावी बाजू वंदना मुंगी (चटण्या कोशिंबिरी), आजीच्या विविध चटण्या -प्रमिला पटवर्धन,



सिद्ध लेखिका व्हाट्सएप समूह



लोकप्रभा मेजवानी अशी विविध पुस्तके उपलब्ध आहेत. पण असे ई-बुक कमी आहे, जे सतत आमच्या सवे ठेवता येतं स्मार्ट फोन मध्ये...!

आज आमच्या मुली आपल्या पायावर उभ्या होतात आहे, शिक्षणानंतर करियर आणि करीयर नंतर संसारात पडतात. विदेशात जातात तिथे मग करावाच लागतो स्वयंपाक, मग आई, मावशी, मित्र-मैत्रिणी मार्फत, वर्तमानपत्रांच्या मार्फत किंवा अशी पुस्तके मिळवून त्यांच्या मार्फत त्या आपले पदार्थ बनवण्याचा प्रयत्न करत असतात. मला असं वाटतं लेखिका व्हाट्सअप समूहाने तयार केलेले सिद्धसख्यांच्या ८० पाककृतींचे हे ई-बुक त्या विदेशातील आणि येथील सर्व सख्यांना उपयोगाचं ठरणार आहे. यात अतिशय वेगवेगळे पदार्थ आहेत. अगदी आपल्या घरामध्ये उपलब्ध साहित्य आणि भाजीपाला यांच्या सहाय्याने सहज तयार केल्या जाऊ शकतील अशा अतिशय रुचकर पाककृती आहेत. काही काही नावं तर मी पहिल्यांदाच पाहिली, नेमका तो पदार्थ काय असेल? म्हणून त्यांची रेसिपी वाचली आणि हा पदार्थ किती सोपा आहे, पण आपण आजपर्यंत बनवलाच नाही, कारण आपल्याला कसे बनवावे हे माहितीच नव्हतं, याची जाणीव झाली... आणि आपण ही रेसिपी बनवून पाहायला पाहिजे, अशी एक उत्सुकता मनामध्ये निर्माण झाली. आपण हे ई-बुक जरूर वापरा, जरूर वाचा. अतिशय महत्त्वाचा असा हा माहितीवजा ऐवज आहे.

सिद्ध लेखिका ग्रुपच्या निशाताई डांगे आणि सगळ्या सगळ्यांनाच मी मनःपूर्वक शुभेच्छा देते. सर्व सख्या याचा उपयोग करतील, त्यांना पण शुभेच्छा देते आणि तुम्हाला शुभेच्छा देताना मला म्हणावसं वाटते की....

“रुचकरता अशी काही यावी पदार्थाला सुवासिक ती स्मृती मनात राहावी..

अनावर भुकेची, प्रवाही कहाणी,..... अनंत काळ चव जिभेवर रहावी...

आपल्या हाताने आपण तयार केलेला पदार्थ इतरांनी खाल्ल्यानंतर अनंत काळपर्यंत त्या चवीचीच चर्चा होत राहावी, असं कोणत्या बरं स्त्री ला वाटणार नाही?

प्रत्येक अन्नपूर्णेच्या वाट्याला हे सुख यावे, अशा मी आपणा सर्वांना मनःपूर्वक शुभेच्छा देते आणि थांबते धन्यवाद...!

प्रा. विजया मारोतकर
नागपूर
9823706590



सिद्ध लेखिका छाँटसूप समूह

अनुक्रमणिका

क्र.	नाव	पाककृती	पृष्ठ क्र.
१	सौ. अंजली आशुतोष मराठे	गब्हल्यांची खीर	११
२	अनिता नरेंद्र गुजर	थापीवडी-आमटी	१२
३	सौ. हेमा विकास वाणी	खापराची पुरणपोळी	१३
४	सौ. ज्योती सचिन वरखेडे	शेव चे लाडू	१४
५	राजश्री भावार्थी	अळीवाचे लाडू	१४
६	स्मिता भट	उकडीचे मोदक	१५
७	आम्रपाली ढोले	भोगीची भाजी	१५
८	प्रज्ञा करंदीकर	साठोन्या	१६
९	रोहिणी कुलकर्णी	पेंड पाला	१६
१०	स्मिता पांडे	अळुवडी	१७
११	सुषमा अजित सुर्वे- राऊत	केशर पनीर मोदक	१७
१२	विशाखा राजे	भोपळा कोफता	१८
१३	सौ. सीमा झुंजारराव	पातवड	१८
१४	सौ. स्वप्ना पावडे	सांबार वडी	१९
१५	भारती सावंत	मासवडी	२०
१६	सौ. शारदा मालपाणी	दोडक्याचे मुटकूळे	२१
१७	स्मिता गोरंटीवार	गुळाचे अनारसे	२१
१८	निवेदिता पाटील	ज्वारीचे घिरडे	२२
१९	काव्या शिरभाते	फोडणीचे तिखट चिरवंट	२२
२०	जयश्री बापट	केळ्याचे घारगे	२३
२१	सरोज गाजरे	वरी - तांदळाची खांडवी	२३
२२	मानिनी महाजन	डाळवडा	२४
२३	सौ. अर्चना अरुण माने	मेथीचं सुकं पिठलं	२४
२४	नलिनी पवार	हुलग्याचं माडग	२५
२५	स्नेहा शेवाळकर	दाल मिरची	२५
२६	शामल कामत	रव्याचा शिरा	२६
२७	प्रज्ञा तगलपल्लेवार	चकली	२६
२८	माणिक शूरजोशी	कळण्याच्या पुन्या	२६
२९	वैशाली घावडे	झटपट तिळाची वडी	२७
३०	रेखा कुलकर्णी	चकली	२७



सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह



क्र.	नाव	पाककूती	पृष्ठ क्र.
३१	संगीता ताथोडे	कुरकुरीत तीळवडया	२८
३२	अनघा कुलकर्णी	कैरीची डाळ व पन्हे	२८
३३	मृणाली मंदार राजे	दडपे पोहे	२९
३४	प्रीती गोगटे	गुलाबजाम	२९
३५	प्रांजली प्रवीण काळबेंडे	झटपट पिझ़ा	३०
३६	सौ. दीपाली पांडे	टेस्टी वेज मंचूरीयन	३१
३७	स्मिता गोरंटीवार	रगडा पॅटीस	३१
३८	राजश्री भावार्थी	खमंग मिसळ	३२
३९	स्वप्ना पावडे	ओल्या हरभन्याचे वडे	३२
४०	स्मिता पांडे	रवा बटाटे टिक्की	३३
४१	सौ. स्मिता श्रीकांत भट	पौष्टिक इडली	३४
४२	भारती धुपडे	व्हेज कबाब	३५
४३	वनिता मोडकेपाटील पवार	उपवासाचा मेदुवडा	३५
४४	अर्चना अरुण माने	पालकचे खस्ता परोठे	३६
४५	निवेदिता पाटील	पौष्टिक शेवपुरी	३७
४६	सौ. सरिता परसोडकर	धिरडे	३७
४७	मानिनी महाजन	पौष्टिक पिझ़ा	३८
४८	प्रणिता जोशी	चटपटीत कटलेट	३८
४९	रोहिणी गंधेवार	खमंग वडा	३९
५०	रोहिणी कुलकर्णी	क्रंची पनीर	३९
५१	सौ. मृणाली मंदार राजे	पास्ता इन व्हाईट सॉस	४०
५२	शरयू कुलकर्णी	डोसा	४०
५३	शुभांगी कोलते	इन्स्टंट ढोकळा	४१
५४	अंजली आशुतोष मराठे	काकडीचे घावन	४२
५५	स्वाती जोशी	पालक पुदिना पनीर सँडविच	४३
५६	गौरी शिरसाट	उपवासाचे डोसे	४३
५७	शोभा कोठावडे	सातले	४४
५८	जयश्री बापट	रव्याचा इन्स्टंट ढोकळा	४४
५९	अरुणा टोपरे	दणगेलं	४५
६०	सीमा पाटील	ढोकळा	४५



सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह



क्र.	नाव	पाककृती	पृष्ठ क्र.
६१	निशा डांगे	खमंग खस्ता कचोरी	४६
६२	ज्योती अहिरे	इडली आप्पे व चटणी	४७
६३	रोहिणी पांडे	शिळ्या पोळीचे रोल	४७
६४	नलिनी पवार	शिळ्या पोळ्यांचा रगडा चाट	४८
६५	सौ. वर्षा जोशी	मिक्स डाळीचे अप्पे	४८
६६	योगिता संजय कोठेकर	खुसखुशीत दाल पुरी	४९
६७	शरयू कुलकर्णी	दहीबडे	४९
६८	अनंधा कुलकर्णी	पौष्टिक लाडू	५०
६९	वैशाली भागवत	रव्याचा अंड्याशिवायचा केक	५०
७०	सरोज सुरेश गाजरे	नाचणीच्या बाकरवड्या	५१
७१	सौ. शामल अविनाश कामत	काकडीचा केक	५१
७२	सौ. अपर्णा देशपांडे	पूळ चटणी	५२
७३	काव्या शिरभाटे	चॉकलेट केक	५२
७४	ज्योती हलगेकर	चवडा (चौघडी)	५३
७६	माणिक शुरजोशी	लोणचे, छुंदा	५३
७७	शोभा कोठावडे	आवळा सरबत	५४
७८	संगीता ताथोडे	चिवळच्या भाजीचे कढी गोळे	५४
७९	शारदा मालपाणी	बीट चे मोदक	५४
८०	सोनल गादेवार	शाही तुकडा	५५
	क्रृष्णनिर्देश		५६





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह



सौ. अंजली आशुतोष मराठे

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

गव्हल्यांची खीर

खीर करण्यासाठीचा वेळ – ५ मिनिटे फक्त

सामग्री : गव्हले करण्यासाठी :

- १) रवा – ४ टेबलस्पून
- २) दूध – २,३ चमचे
- ३) तूप – ४,५ थेंब

खीर करण्यासाठी :

- १) गव्हले - अर्धी वाटी
- २) दूध – ५०० ग्राम (अर्धा लिटर)
- ३) साखर किंवा गुळ - स्वाद अनुसार
- ४) वेलची - स्वाद अनुसार
- ५) काजु, बदाम ची पूड - स्वाद अनुसार
- ६) केशर - स्वाद अनुसार
- ७) तूप – १ चमचा शेकण्यासाठी



गव्हले करण्याची कृती :

रवा दुधाने सैलसर भिजवून ठेवावा. साधारण १० मिनिटात तो फुगतो. मग त्याला तुपाचे बोट लावून पुन्हा नीट मळून घ्यायचे. हाताला चिकटला नाही पाहिजे. नंतर त्याचा एक छोटा गोळा डाव्या हातात घेऊन, अंगठा व पहिल्या बोटाच्या मदतीने लांब सूत काढायचे. उजव्या हाताचा अंगठा व पहिल्या बोटाच्या मदतीने एका स्टीलच्या ताटात त्या सुताचे लहान लहान तुकडे करायचे. (चित्र पहावे). हे गव्हले गप्पा करता करता किंवा टीव्ही पहाता पहाता होऊ शकतात. नंतर ते पूर्णपणे सुकवायचे, अगदी कडकडीत. त्यात जराही ओलावा राहता कामा नये. यात मात्र थोडा वेळ लागतो.

नग : - वरील साहित्यात जवळ जवळ अर्धी वाटी गव्हले तयार होतात

खीर करण्याची कृती :

एका जाड तळाच्या पातेल्यात चमचाभर तूप सोडावे व त्यात गव्हले हलके परतून घ्यावेत. खूप खमंग नाही करायचे. नंतर त्यात दूध ओतायचे. उकळी फुटली की त्यात बाकीचे साहित्य म्हणजे साखर, बदाम, काजूची पूड, वेलची पूड, केशर इत्यादी टाकायचे व पुन्हा एक उकळी आणायची. हे मंद आचेवर करावे. झाली की मस्त खीर तयार. आपल्याकडील एकही शुभप्रसंग या खीरीशिवाय साजरा होत नाही. अशी ही शुभशकुनी खीर - करता ना सगळ्याजणी? पटकन होणारी, रसनेला मऊसूत स्पर्श करणारी, गोडवा जपणारी, देवालाही आवडणारी अशी ही गव्हल्यांची खीर.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

सौ. अनिता नरेंद्र गुजर

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

थापीवडी - आमटी



थापीवडी बनवण्यासाठी लागणारे साहित्य:

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| १) १ कप बेसनपीठ | २) फोडणीसाठी जिरे, मोहरी, हिंग, हळद |
| ३) लसून-हिरवी मिरची पेस्ट | ४) खसखस |
| ५) सुक्या खोबन्याचा कीस | ६) बारीक चिरलेली कोथिंबीर |

कृती :

- १) सर्वप्रथम कढईत एक मोट्टा चमचा तेल गरम करून त्यात मोहरी-जिरे टाका. मोहरी तडतडली की हिंग आणि लसून मिरचीची पेस्ट, हळद टाका. चवीपुरते मीठ घाला.
- २) आता फोडणीत पाणी घाला.
प्रमाण: (१ कप बेसनसाठी) २ कप पाणी टाका.
- ३) पाणी उकळायला लागल्यावर त्यात बेसनपीठ टाका. बेसनपीठ एकदम न टाकता थोडे थोडे टाकायचे आहे. तसेच ते सतत हलवावे. उकळत्या पाण्यात पीठ टाकल्यामुळे गुठळ्या कमी होतील.
- ४) गॅस बारीक ठेवून पीठ चमच्याने फेटत राहावे. पाणी आटल्यावर झाकण घालून पीठ थोडावेळ शिजू द्या. मग झाकण काढून पीठ पुन्हा लाटण्याला तेल लावून त्याने फेटून घ्या. परत थोडे झाकण घालून शिजू द्यावे म्हणजे बेसन कच्चे लागत नाही.
- ५) अशा प्रकारे पीठ घटू झाल्यावर गॅस बंद करा. पीठ थोडे थंड होऊ द्या. पीठ कोमट असताना ताटलीला तेल व पाणी लावून त्यावर वड्या थापून घ्या. वड्या हाताला पाणी लावून कोमट असताना थापाव्यात. थंड झाल्यावर वड्या पाडाव्यात आणि त्या थोड्या जाडसर असाव्यात.
- ६) भाजलेली खसखस टाकून ती हाताने थोडा दाब देऊन वड्यांवर पेरा. बारीक चिरलेली कोथिंबीर आणि खोबन्याचा कीस टाका. थंड झाल्यावर चौकोनी किंवा शंकरपाठीच्या आकाराने कापून वड्या सर्व करा. या वड्या नुसत्या देखील छान लागतात. याबोराबर आमटी केली की मस्त लागतात .

आमटी बनवण्याची कृती :

- १) वड्या केल्यानंतर कढईला जे बेसन पीठ चिकटले असेल त्यात पाणी घालून उकळून घ्या.
- २) पातेल्यात तेल गरम करून त्यात राई, जिरे, कढीपत्ता, लसून याची फोडणी देऊन मग लाल तिखट किंवा तुमचा जो मिक्स मसाला असेल तो घालावा, चवीपुरते मीठ घालून ते कढईतले बेसनचे पाणी ह्यात ओतावे, उकळले कि ही आमटी तयार . मग ह्या वड्या ज्वारीच्या भाकरी बरोबर सर्व करा. मस्त गावरान बेत थापीवडी-आमटी.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

हेमा विकास वाणी

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

खापराची पुरणपोळी

साहित्य :

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| १) चनाडाळ - १/२ किलो | २) मैदा - १ किलो |
| ३) साखर/गुळ - १/२ किलो | ४) तेल - पळीभर |
| ५) मीठ - २० ग्राम | ६) मेथीपीठ - चिमूटभर |
| ७) हिंग - चिमूटभर | ८) पाणी - लागेल तसे |
| ९) पांढरे स्वच्छ दोन कापड | १०) खापर |
| ११) चाळणी | |
| १२) मोठे पराती इतके पोळपाट, लाटणं | |



कृती :

प्रथम मैदा चाळून घेऊन त्यात तेल, मीठ व हिंग टाकून पाण्याने भिजवून घ्यावे. भिजवताना अतिशय सैल भिजवावा. त्यानंतर दोन्ही हाताने त्याला एकजीव करत करत अतिशय मऊ करावा. त्यानंतर थोडे तेल व थोडा गूळ एकत्र करून त्या मैद्याला लावावे, जेणेकरून तो हाताला चिकटणार नाही. त्यानंतर दोनदा त्याच मैद्याच्या गोळ्याला परातीत आढळावा. छान फट आवाज आला कि समजायचे मैदा छान भिजला गेला. मग त्यावर कापड ओले करून झाकावे. पंधरा मिनिटे तरी. त्यानंतर त्याचे छोटे छोटे गोळे तोडून त्या गोळ्याला आत दुमडत दुमडत गोल गोळा करत जायचा. मग त्याला एक पाटावर ओलं कापड अंथरून त्यावर एक एक गोळा ठेवत जायचा. दोन गोळ्याची एकच पोळी होते म्हणून लहान आकारातंच करावे. त्यालाच उंडे म्हणतात. साधारणत: चोबीस ते पंचवीस उंडे होतात. ते झाले कि परत एक ओलं कापड वरून झाकावे.

त्यानंतर कुकर मध्ये पाणी गरम होत आले कि चनाडाळ स्वच्छ धुवून लावावी. त्याच्या सहा शिड्या काढाव्यात. शिटट्या झाल्यावर, कुकर गार झाल्यावर, डाळ पाणी निथळेल अश्या चाळणीत टाकावी, जेणेकरून थोडेफार पाणी असल्यास निघून जाते व पुरण छान होते. परत निथळवलेली डाळ पातेल्यात किंवा कुकर मध्येच टाकावी आणि तिला पळीने छान मसळून घ्यावे व साखर किंवा गूळ टाकावा व ती डाळ व साखरेचे मिश्रण छान होऊ घ्यावे. अगदी घृत. जेव्हा तुमची पळी न धरता पुरणात उभी राहिल तेव्हाच समजावे पुरण झाले. हिच खरी सुगरण. तेच गरम गरम पुरण, पुरणाच्या मशीन किंवा चाळणीतून चाळावे.

मग त्यानंतर जे मैद्याचे उंडे आहेत त्यातून दोन घ्यावे व ते पोळपाटावर छोट्या आकारात थापायचे. थापल्यावर त्यात पुरणाचा छोटा गोळा ठेवावा त्यानंतर परत दुसरा उंडा थापलेला ठेवावा व साईडने नीट कडा दाबून घ्यावेत जेणेकरून पुरण बाहेर येणार नाही व हलक्या हाताने पुर्ण पोळपाटभर लाटून घ्यावे हे करत असतानाच खापर गॅसवर ठेवावे व ती पोळी पुर्ण लाटून झाली कि हातावर घेत गोल गोल फिरवावी छान झाली कि खापरावर टाकावी व दोन्ही भाजूने छान शेकून घ्यावी ह्या पोळीसोबत रस्सा किंवा सार किंवा दूध खूप छान लागते. आणि ह्या पुरणाशिवाय नैवैद्य अपूर्णच असतो. सण असो, लग्न असो किंवा काहीही, ह्या पुरणाच्या नेवैद्याला पूर्णाहुती व पूर्णानंद असे म्हणतात.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह



सौ. ज्योती सचिन वरखेडे

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

शेवचे लाडू



पुर्वी पासून प्रथा आहे की मुलगी सासरी जाताना तिच्या सोबत शिदोरी घ्यायची. तर मुलगी सासरी जाताना खास एक खाऊ दिला जातो. शेवचे लाडू आणि सातले हे आमच्या नाशिक भागातील खास पदार्थ आहेत.

साहित्य : १/२ किलो रवा, १/२ किलो मैदा, १ लिटर तेल, ७५० ग्रॅम गुळ

कृती :

प्रथम रवा आणि मैदा एकत्र करून त्यात मोठे ३ पळ्या तेलाचं मोहण टाकून पीठ मळून घ्यावयाचे. नंतर ते लाटून घेऊन मोठे मोठे शंकरपाळ्याच्या आकाराचे कापून घ्यावयाचे. त्यानंतर तळायचे. तळल्यानंतर मिक्सर मधून बारीक करून घ्यावयाचे. नंतर ते मिश्रण गाळून घ्यावयाचे. गुळाचा पाक करून त्यात थोडेसे साजूक तूप टाकावयाचे. पाक जास्त कडक न करता नेहमीचा करायचा. पाक गाळून घ्यावयाचा. नंतर पाकात ते मिश्रण टाकावयाचे. त्याला शेव म्हणतात. मग ते मिश्रण एकत्र करून कमी आचेवर वाफेवर होऊ द्या. नंतर लाडू वळा. डब्यात आठ दिवस राहतात. उन्हाळ्यात डब्यात न ठेवता घमेल्यात ठेवावे आणि पातळ कपड्याने झाकावे.

सौ. राजश्री भावार्थी

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

अळीवाचे लाडू



मंडळी आपल्या घरात एखादी गोड बातमी, चाहूल लागली की आपण खूप आनंदी होतो काय कारण ओळखा बघू - तर नवीन पाहुण्याचे आगमन. आपल्या सुनेला अगर लेकीला जेंव्हा दिवस जातात तेंव्हा त्या तयारीची लगबग व बाळंतपणात बाळ-बाळंतीण सुखरूप, निरोगी राहावेत ह्याकरिता आपण अनेक पौष्टिक पदार्थ करतो. त्यातीलच एक माझा आवडीचा पदार्थ म्हणजे डिंकाचा भाऊ अळीव लाडू. चला तर गृहिणींनो आपण ह्याची रेसिपी पाहूया.

साहित्य - १०० ग्रॅम अळीव, ३ मोठे नारळ, १ किलो गूळ.

कृती - नारळाच्या पाण्यात अळीव दोन तास भिजत ठेवा. तो चांगला फुलून येईल. गूळ अगदी बारीक चिरून घ्या. नंतर गूळ, नारळाचा चव व अळीव एकत्र करून चांगले कालवा. जाड बुडाच्या पातेल्यात किंवा कढीत डावभर तूप लावून, त्यात वरील मिश्रण घालून मंद विस्तवावर ठेवा. मधूनमधून हलवा. मिश्रण बुडाला लागू देऊ नये. अळीव चांगले फुलून आले व मिश्रण ढवळण्यास जड लागू लागले की लाडू होत आले असे समजा. हे मिश्रण थोडे थंड झाले की त्यात काजू, बदाम, पिस्ते, जायफळ, वेलची पूड घालून छान वळा.

(टीप - अळीव नारळाच्या चवात चांगले भिजू द्या, घाई करू नका, दोन तास किंवा त्यापेक्षा अधिक वेळ, प्रमाणानुसार भिजत ठेवा. ह्यात गुलकंद, गुलाबाचे इसेन्स आवडीनुसार काही जणी घालतात !!) ह्या लाडू मुळे शरीराला आर्यनंचा पुरवठा होतो, रक्तवाढ होते व असे अनेक उपयोग होतात म्हणून आबालवृद्ध सांच्यांनी हे लाडू खावेत)





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

सौ. स्मिता श्रीकांत भट

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

उकडीचे मोदक



साहित्य – तांदळाचे पीठ (पिठी) दोन वाट्या, गुळ दोन वाट्या, ओले नारळ तीन, खसखस, थोडी वेलचीपूड, थोडं जायफळ पावडर, १० काजू, थोडी चारोळी, थोडे साजूक तूप, थोडे तेल, चवीला मीठ आणि पाणी.

कृती – सारण – सर्वप्रथम नारळ फोडून ते खवणीवर खववून घ्यायचे. त्यानंतर कढईमध्ये किंवा पॅनमध्ये, दोन वाट्या कीस असेल तर तेवढाच दोन वाट्या गूळ घेऊन परतून घ्यावे. नंतर त्यात काजू, खसखस, वेलची पावडर, जायफळ पावडर, चारोळी, काजूचे तुकडे टाकून मिक्स करून घ्यायचे व थंड होऊ द्यायचे.

उकड—दोन वाट्या पाणी एका पॅन मध्ये गरम करत ठेवावे. पाणी उकळल्यावर त्यात थोडे मीठ व एक छोटा चमचा साजूक तूप व एक छोटा चमचा तेल घालावे. पाणी उकळल्यावर दोन वाट्या तांदळाचे पीठ घालावे व हलवत राहावे. थोडावेळ झाकण ठेवून वाफ द्यावी. नंतर खाली उत्तरवून गरम असतानाच लिंबाएवढा गोळा करून हाताने पारी करावी व केलेल्या पारीत खोबरे व गुळाचे सारण भरावे व हलक्या हाताने त्याच्या कळ्या कराव्या. लसून असतो त्याप्रमाणे. त्यानंतर स्टीमर मध्ये किंवा इडलीच्या कुकर मध्ये मोदकाच्या बुडाला थोडं पाणी तूप लावून दहा ते पंधरा मिनिटे वाफवून घ्यावे. मोदक तयार झाले की काढून घेऊन खायला देताना मोदक थोडा फोडून त्यात साजूक तूप घालून खायला द्यावे. अतिशय अप्रतिम रुचकर हे मोदक लागतात. शक्यतोवर गरमच खावेत.

टीप—यात गुळ आणि खोबरे असल्यामुळे हे मोदक अतिशय पौष्टीक आणि लोहयुक्त आहेत. गणेश चतुर्थीला प्रसादामध्ये मोदकांचा नैवेद्य असतो. साधारणपणे वरील सामग्रीत एकवीस मोदक होतात.

सौ. आमपाली ढोले

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

भोगीची भाजी



महाराष्ट्रात तीळसंक्रांतीच्या आदल्या दिवशी म्हणजेच भोगीच्या दिवशी ही भाजी करण्याची प्रथा आहे. हिवाळा असल्यामुळे बाजारात विविध प्रकारच्या भाज्या उपलब्ध असतात. ही भाजी चवीला भन्नाट लागते. चला तर मग उशीर न करता साहित्य आणि कृती बघुयात...

साहित्य : तीन वांगी, दोन बटाटे, फुलगोबीचे दहा बाग तुरे, दोन टॉमेटो, दोन गाजर, अर्धी वाटी मटारचे दाणे, पाव वाटी तुरीचे ओले दाणे, वालाच्या पाच-सात शेंगा, एक गड्डी लसून, एक इंच आले, दोन हिरव्या मिरच्या, एक मोठा कांदा व अर्धी वाटी कोथिंबीर.

फोडणीचे साहित्य : जिरे अर्धा चमचा, मोहरी चिमुटभर, हिंग चिमुटभर, तीळ एक चमचा, चिमुटभर मेथीदाणे, दहा-बारा कढीपत्ता पाने, हळद पाव चमचा, तिखट आपल्या चवीनुसार, गरम मसाला दीड चमचा, एक चमचा दाण्याचा कुट, चवीनुसार मीठ.

कृती : कढईत थोडे तेल गरम करून त्यात वांगी, बटाटे, वालाच्या शेंगाचे तुकडे, कोबीचे तुरे घालून परतावे व तेलावरच ते वाफवून घ्यावे. नंतर दुसऱ्या कढईत तेल गरम करून मोहरी, जिरे, हिंग, कढीपत्ता, तीळ टाकावे. नंतर कांदा घालावा. गुलाबी रंगावर परतावा. नंतर त्यात आले लसून मिरचीची पेस्ट घालावी. परतल्यावर हळद, तिखट, मीठ, गरम मसाला घालून टॉमेटो परतावे. तेल सुटू लागल्यावर त्यात मटारचे दाणे, तुरीचे दाणे घालून परतावे. नंतर त्यात वाफलेल्या भाज्या परतून घ्याव्या. शिजण्यासाठी थोडे कोमट पाणी घालून झाकून ठेवावे. मध्यम आचेवर शिजू द्यावे. भाज्या शिजल्यावर मस्त भरपूर कोथिंबीर व एक चमचा दाण्याचा कुट घालावा. तीळ लावून केलेल्या बाजरीच्या खमंग भाकरीबरोबर भाजी वाढावी.



सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

सौ. प्रजा करंदीकर

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

साठोन्या



दिवाळीत ब-याच घरी मिठाईचे बॉक्स भेट म्हणून येतात. आपण एक दोन दिवस त्यातली मिठाई खातो, तरीही उरते. त्यातील बुंदीच्या लाडूच्या या साठोन्या

साहित्य - बुंदीचे लाडू, त्याजोडीला मिठाईतली बर्फी पेढे, रवा मैदा निम्मा, निम्मा, पीठाचा मुटका होईल इतपत तूपाचे मोहन, किंचित मीठ, पाणी/दूध, तूप फ्राय करण्यासाठी.

कृती - प्रथम रवा मैदा, तूपाचे मोहन, चिमटभर मीठ घालून दूध घालून भिजवा. तासाभराने कुटून किंवा मिक्सरमधून काढून घ्या. बुंदी लाडू बरोबर बर्फी, पेढे काय असेल ते मिक्सरमधून फिरवून घ्या. छान लुसलुशीत सारण तयार होते. यात हवी असेल तर पिठीसाखर मिसळा, पण मिठाईचा गोडवा चांगला असेल जसर वाटत नसेल तर नाही. थोडी साखर घालावी कारण वर पारीचे आवरण आले की गोड बेताचे लागते. पण तुम्ही health साठी किंवा डायबेटीसमुळे कमी खात असाल तर घालू नका. नंतर कणकेच्या छोट्या गोळ्यात वरील तयार सारण भरून गोळा बंद करा (पुरणपोळीप्रमाणे) आणि पातळ पोळी (किंवा फुलका म्हणू) असे लाटून तव्यावर दोन्ही बाजूनी हलकी भाजून घ्या. अशा सगळ्या साठोन्या करून घ्या. ह्यांचा आकार हाताच्या तळव्याएवढा ठेवा फार मोठा करू नका. म्हणजे बेताच्या प्रमाणात खाल्ल्या जातात. सर्व लाटून हलक्या भाजून झाल्या की पँनमधे साजूक तुपावर शँलो फ्राय करा किंवा तुपात तळून घ्या. दोन्ही बाजूनी छान तूप सोडून सोनेरी रंगावर (तळून) भाजून घ्या. स्वादिष्ट साठोन्या तैयार. पटकन संपतात छान लागतात. दिवाळी नंतरचा हमखास बनणारा व सगळ्यांना आवडणारा पदार्थ आहे. याचप्रमाणे गणपतीत खिरापत करतो ती खिरापत व त्याबरोबर पेढे बर्फी घालून थोडा रवा बारीक तुपावर भाजून दुधाचा हबका मारून शिजवून एकत्र मिक्सरमधून काढून सारण करून ही साठोन्या करू शकता.

रोहिणी कुलकर्णी

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

पेंड पाला



(इथे एक वाटी डाळ अंदाजाने सगळे प्रमाण दिलेय, आपल्या गरजेनुसार कमी-जास्त घेऊ शकतो.)

साहित्य:- अर्धवट शिजलेली तूरडाळ, अर्ध बोबडे / जाड कच्चे शेंगदाणे ३-४ चमचे कूट, कराळे भाजून पावडर किंवा चक्क कराळाची लसूण घातलेली चटणी २ चमचे, लाल तिखट २-३ चमचे, गोडा मसाला १-२ चमचे, गरम मसाला १ चमचा, सुक्या लाल मिरच्या ३-४, कढीपत्ता पाने, लसूण पाकळ्या १०-१२, बारीक चिरलेली कोथिंबीर १-२ चमचे, फोडणीसाठी तेल १-२ चमचे, मोहरी, जिरे, हिंग, चवीनुसार मीठ, असल्यास गावरान गवारीच्या शेंगा मूठभर पाण्यात फक्त शिजवून घेणे. (चमचा हे प्रमाण म्हणजे टी स्पून आहे.)

कृती:- कुकरमध्ये तूरडाळीला नेहमीपेक्षा कमी पाणी घालून अर्धवट अशी डाळ शिजवून घ्यावी. शिजलेल्या डाळीतच (गॅसवर न ठेवता) दाण्याचा कूट, कारळे कूट किंवा कराळाची चटणी, लाल तिखट, गोडा व गरम मसाला, उकडलेली गवार घालून कालवून घ्यावे. डाळ फुटू न देता. आता एका कढईत फोडणीसाठीचे तेल घालून गरम करावे, त्यात आधी लसूण पाकळ्या टाकून लाल होऊ घाव्यात, नंतर मोहरी, जिरे, हिंग, कढीपत्ता, लाल सुक्या मिरच्या घालून फोडणी तयार झाली की, त्यात डाळीचे मिश्रण घालावे, परतावे. कितपत पातळ हवे याचा अंदाज घेत पाणी घालावे, दाटसर, पळीवाढ असेच शक्यतो करतात, चवीनुसार मीठ आणि कोथिंबीर घालून गरम भाकरी बरोबर झणझणीत, चटपटीत पेंड पाला हा उन्हाळ्यात बाजारात भाजी उपलब्ध नसते तेव्हा उत्तम पर्याय आहे.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह



स्मिता पांडे

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

अळूवडी



लागणारा वेळ ४०मिनिटे

साहित्य- अळूची पाने ५-६, दोन वाट्या बेसन, दोन टेबल स्पून तांदळाचे पीठ, तेल तळण्यासाठी, चिंच-गुळाची पेस्ट, मिरची पावडर, हळद, मीठ.

कृती- एक बाऊल घेवून त्यामध्ये बेसन व तांदळाचे पीठ घ्या. त्यात चवीनुसार लाल मिरची पावडर, हळद, मीठ, धने पावडर घाला, मिक्स करा आता चिंच गुळाची चटणी घाला आणि पाणी घालून पीठ भिजवा भज्याच्या पीठापेक्षा थोडे घट्ट पीठ भिजवा.

अळूवडी आपल्याला वाफवून घ्यायची आहे. त्यासाठी एका पातेल्यात पाणी गरम करायला ठेवा. त्या पातेल्यावर चाळणी ठेवून वाफवून घायचे आहे. चाळणीला थोडा तेलाचा हात लावून घ्या. आता अळूची पाने घ्या. त्याचे मधले देठ काढून टाका. आता एक एक पान घेऊन त्याला पोळपाटावर ठेवून एक लाटण फिरवून घ्या. आता त्यावर बेसनाचे मिश्रण व्यवस्थित लावून घ्या आणि लावल्यावर त्याचा रोल करून घ्या. असे प्रत्येक पानाचे बेसन रोल करून घ्या. नंतर ते रोल वाफवून घ्या. वाफवून झाले की त्याचे चाकूने छोटे छोटे काप करा. कढईत तेल गरम करा. तेल चांगले तापले की त्यात पानाचे काप सोडा आणि छान लालसर होईपर्यंत तळून घ्या. टोमटो सॉस किंवा चिंचेच्या चटणी सोबत सर्व करा.

घरच्या घरी असणारे पदार्थ वापरून अळूवडी तयार होते आणि छान कुरकुरीत होते. तेव्हा नक्की करा.

सुषमा अंजित सुर्वे-राऊत

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

केशर पनीर मोदक



साहित्य: आवरणासाठी : १ वाटी तांदूळ पीठ, १ वाटी पाणी, १ चमचा तूप, चवीपुरते मीठ

सारणासाठी : १/२ वाटी किसलेले पनीर, १/२ वाटी मावा, १/२ वाटी साखर, केशर (१२ ते १५ काड्या), वेलची पूड

आवरण कृती : पाण्यात मीठ व तूप घालून उकळणे. पाणी उकळले की त्यात पीठ घालून मिक्स करावे व झाकण ठेवून गॅस बंद करावा. थंड झाल्यावर पीठ मळून घ्यावे.

सारण कृती: कढईत एक चमचा तूप घालून मावा व्यवस्थित परतून घ्यावा. नंतर त्यात साखर, वेलचीपूड व केशर घालून परतावे. मिश्रण सुकत आले की किसलेले पनीर टाकून गॅस बंद करावा.

मोदक कृती: वरील पिठाचे लहान गोळे करून पाती कराव्यात व त्यात सारण भरून मोदक तयार करावेत. सर्व मोदक मोदकपात्रात ठेवून उकडून घ्यावेत. हे मोदक चवीला खूप छान लागतात. नेहमीच्या मोदकांपेक्षा चवीला वेगळे असल्याने सर्वानाच आवडतात.

टीप: मोदक वाढताना त्यावर तूप घातल्यास चव अप्रतिम लागते.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

विशाखा राजे

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

भोपळा कोफ्ता



साहित्य:- पावभर दुधी भोपळा, वाटीभर बेसन, एक चमचा तिखट, हळद १/२ चमचा, जिरे १ छोटा चमचा, थोडा ओवा, चवीनुसार मीठ, तळण्यासाठी तेल.

कृती:- आधी दुधी भोपळ्याची साल काढून लांब काप करावे. बिया कोवळ्या असतील तर राहू घ्याव्या. नंतर दुधीचा कीस करून घ्यावा. त्यात बेसन, तिखट, हळद, जिरे, ओवा, मीठ घालावे. मिश्रण एकजीव करावं. पाणी अजिबात घालू नये. कढईत तेल तापत ठेवावे. तेल गरम झाले की मंद आचेवर मिश्रण भज्याप्रमाणे तळून घ्यावे. आपला कोफ्ता तयार.

करी:- दोन कांदे, चार-पाच लसूण पाकळ्या, थोडा कोथिंबीर, एखादी मिरची, सर्व मिळून पेस्ट करावी. फोडणी तयार करून त्यात पेस्ट मँश करावी. तेल सुटू लागले की पाणी टाकावे. चवीनुसार थोडे मीठ घालावे. उकळी आली की तळलेले कोफ्ते करी मध्ये टाकावे. पाच एक मिनीटाने गॅस बंद करावा.

टेस्टी टेस्टी कोफ्ता - करी तयार. हवं तर नुसते कोफ्ते खा. जास्त झाले तर कोफ्ता करी बनवून खा.

सीमा झुंझारराव

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

पातवड



सामग्री : अळूची पानं ८ ते १०, तांदूळ दीड पेला धुवून घ्यावे, त्यात अर्धी वाटी उडदाची डाळ, देवाची वाटी किंवा सपाट पळी बडीशेप, चवीला मीठ, गूळ

कृती :

प्रथम कपड्यावर सुकवलेले तांदूळ त्यातच उडदाची डाळ, बडीशेप दळून आणावे. त्यात चवीपुरते मीठ घालून पातळ पिठल्याइतपत भिजवावे (इकडे तिकडे पळेल इतकेही पातळ नको)

अळूची पानं स्वच्छ धुवून, पुसून घ्यावीत. उलट्या बाजूने पानाच्या शिरा लाटण्याने मोडाव्या. नंतर एक एका पानावर पातेल्यात भिजवलेले पीठ व्यवस्थित पसरून लावावे. एकावर एक पानं ह्याप्रमाणे पीठ लावून छान गुंडाळी करावी. दोन्ही बाजूने व्यवस्थित बंद करावे.

पातेल्यात पाणी उकळायला थोडे आधीच ठेवावे. चाळणीला तेल लावून त्यात तो अळूचा लोंडा वाफवायला ठेवावा. वर झाकण खोलगट (तवा ही चालतो) ठेवावे. पंधरा-वीस मिनिटात वाफ आल्यावर शिजला का ते पहावे. गर झाल्यावर त्या वड्या अळूवडीप्रमाणे कापायच्या आणि तळायच्या. नंतर एका कढईत किंवा पातेल्यात गुळ चिरून पाक करायचा. थोडासा पातळ नंतर त्यात तळलेल्या वड्या पाकात सोडायच्या. दुसऱ्या टाकेपर्यंत पाक मुरतो, तेवढं आपल्याला कळतंच. नंतर व्हाईट काचेच्या प्लेट मध्ये वाढायच्या रंग हिरवट पांढऱ्या प्लेट मध्ये खूप आकर्षक दिसतातच, पण त्याहीपेक्षा वड्या खूपच चविष्ट लागतात. करून बघाच. श्रावणात मोठमोठी पानं मिळतात आणि मुबलक मिळतात.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

स्वप्ना वि. पावडे

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

सांबार वडी



पुडासाठी लागणारे साहित्य –

१ वाटी गव्हाची कणिक, अर्धी वाटी चणाडाळीचं पीठ, अर्धी वाटी मैदा, ४ चमचे रवा, मीठ, हळद, मोहण घालण्याठी तेल.

कृती -

प्रथम सारण बनविण्यासाठी सांबाराची हिरवी पाने तोडून धुवून बारीक चिरून सुकविण्यास ठेवावी (पाणी धरून राहू नये म्हणून). सकाळी करायची असेल तर रात्रीच बारीक चिरून ठेवावा. कढईमधे साधारण २ मोठे चमचे तेल घालून तेल तापल्यावर त्यात जिरे मोहरी घालावी. मोहरी तडतडली की बारीक चिरलेला कांदा लालसर होऊ द्यावा, लसून बारीक कुटून घालावा, खसखस घालावी, दाण्याचा कुट व खोबराकिस घालावा. तो लालसर झाला की हळद, तिखट, धणे जिरे पुड, मीठ घालावे. चांगले परतल्यावर बारीक चिरलेली कोथिंबीर घालावी, वर चिमुटभर साखर सोडावी. हे सारण सराट्याने कढईमधे चांगले परतून, झाकून एक वाफ येऊ द्यावी. पाणी सुटणार नाही याची खबरदारी घ्यावी. नंतर सारण एका पातेल्यात काढून थंड होऊ द्यावे.

पुड तयार करण्याची कृती –

कणिक, मैदा, बेसन (चणाडाळ पीठ), रवा एका भांड्यात एकत्र करावा. त्यात २ चमचे तेलाचे कडकडीत मोहण घालावे, चवीपुरते मीठ, हळद घालून छान एकत्र करून कणिक मळतात तसे पाणी घालून मळावे. मग त्याचे अगदी छोटे लिंबाप्रमाणे गोळे करून लंबंगोलाकार पुरी लाटावी. एका वाटीत काळा मसाला घेऊन त्यात थोडे पाणी टाकून पातळसर पेस्ट तयार करावी ती पुरीला वरच्या बाजुने लावावी. पुरीच्या मधोमध सारण भरावे. पॅक करण्यासाठी दोन्ही बाजुला जागा सोडावी व सारण भरल्यानंतर लांब पुरी करंजीप्रमाणे बंद करावी. अशा पुडाच्या वड्या तयार करून ठेवाव्या. आता कढईमधे वड्या बुडतील इतपत तळण्यासाठी तेल घ्यावे. तेल गरम झाल्यानंतर एक एक वडी मंद आचेवर गुलाबीसर तळून काढावी. खायला देताना ती मधे पाहीजे तेवढ्या आकारात कापून घ्यावी.

दह्याच्या हिरव्या चटणी बरोबर, चिंचेच्या चटणी बरोबर, सॉस किंवा लिंबाच्या लोणच्या बरोबर खायला द्यावी.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

सौ. भारती सावंत

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

मासवडी

पुणे जिल्ह्यातील प्रसिद्ध पदार्थ. बनवायला सहजसोपा. खायला रुचकर, चटपटीत नि स्वादिष्ट. चला तर पहा बनविण्याची प्रक्रिया.



सारणाला लागणारे साहित्य - हळद, चिमूटभर हिंग, कांदा, लसून, तिखट मसाला, गरम मसाला, हिरवी मिरची पेण, मीठ, तिखट हवे असेल तर लाल मिरची पावडर, दोन वाट्या बेसन, तेल, छोटी वाटीभर तीळ, किसलेले खोबरे, कोथिंबीर, शेंगदाण्याचा कुट इ.

कृती- कांदा चिरून घेणे, लसणाच्या काही पाकळ्या सोलून घेणे. कोथिंबीर कापून बारीक करून घेणे, धणे पावडर, मीठ, तीळ, किसलेले खोबरे खरपूस गरम करून, कोटींगसाठी बेसन घेतले. वडीला कोटिंग असते.

कोटींगचं साहित्य- लसून मिरचीचा ठेचा, जिरे अर्धा चमचा, अर्धा चमचा मोहरी, पाव चमचा हिंग, पाव चमचा हळद, खोबरे कीस चांगले भाजून घेणे. गोल्डन भाजले गेले की एका ताटात काढून घेणे. नंतर तीळही छान पैकी भाजून घ्यायचे. ते पण गोल्डन ब्राऊन झाले की (खमंग वास येत असेल तेव्हा) काढून ताटात घेणे. आता कांदा भाजायचा. त्यासाठी थोडंसं तेल घालायचं. दोन मध्यम आकाराचे कांदे हवेत. त्यात तो कापलेला कांदा घालायचा. कांदा छान भाजून घ्यायचा. त्यात थोडेसे मीठ टाकायचं चव येण्यासाठी. तीळ आणि खोबरे एकत्र मिक्सरला लावून वाटून घेणे, रवाळ बारीक करणे. खूप बारीक नको. कांदा छान लालसर भाजून थंड झाल्यानंतर मिक्सरला वाटून घ्यायचा. त्याच्यासोबत लसणाच्या पाकळ्याही त्यातच वाटून घ्यायच्या. थोडासा जाडसर कांदा वाटल्यानंतर हे सर्व मिश्रण ताटात काढून घ्यायचं. त्यातच गरम मसाला, हिंग, हळद गरम मसाला, कांदालसून पेण, घाटी मसाला, लाल मिरची पावडर टाकणे. हवी तशा प्रमाणात लाल मिरची पावडर टाकणे. त्यातच कापलेली कोथिंबीर टाकणे. वरून मीठ पेरायचं आणि जसा हवा असेल तसे कमी जास्त तिखट, धने पावडर हे सर्व घालून ते एकत्र करणे. आणि शेवटी दाण्याचा कूट घालेणे. दाण्याचा कूट तुम्हाला हवे तसे कमी-जास्त टाकू शकता. असे हे सारण तयार होते. बेसन बनवून पोळपाटावर ओला कपडा पसरून ठेवणे. आता बेसन बनविण्यासाठी कढई ठेवून त्यात थोडंसं तेल घालायचं. तेल गरम होते तोपर्यंत मीठ आणि हळद आणि पाणी टाकून मिक्स करून घेणे. भजीसाठी जसा करतो तसे बेसन मिश्रण करायचे आहे. मिश्रण बनवताच चव घेऊन योग्य प्रमाणात आहे का ते बघायचे. आता फोडणी टाकून हिंग, जिरे, मोहरी, तेल टाकून परतुन घ्यावे. त्याने छान चव येते. नंतर हिरवी मिरची आणि लसणाचा ठेचा टाकायचा. जास्त तिखट नाही करायचं. कराण सारण मसाला तिखट आहे. त्यामुळे बेसन जास्त तिखट न करता मंद चवीचे करायचे. मिरची जळू नये म्हणून त्यात अर्धा कप पाणी टाकायचे. पाण्याला उकळी आलेली असताना त्या उकळीत हे बेसन मिक्स करायचं. सर्व बेसन त्यात टाकणे आणि चमच्याने सतत ढवळत रहाणे, हलवत राहणे. मासवडीमध्ये बेसन योग्य प्रमाणात शिजवणे महत्वाचे असते. जर खूप घड्ड वाटलं तर थोडं गरम पाणी घालून थोडा वेळ ते शिजवत रहायचं. बेसन खाली जळणार नाही याची पूर्ण काळजी घ्यायची. त्याचा गोळा होईल इतका वेळ ते चमच्याने हलवत, शिजवत रहायचं. थोडावेळ तसंच झाकून ठेवायचं. पाच मिनिटानंतर खूप चांगल्या प्रकारे शिजलेले बेसन काढून घेणे. चव घेऊन आपल्या जिभेला चिकट नाही ते बघायचं. चिकटले नाही तर ते पीठ चांगले शिजलेय असं समजायचं. छोटासा गोळा घ्यायचा. त्याचा गोळ बनवून हाताने थापायचा किंवा लाटण्यानेसुद्धा आपण लाटू शकतो. जरा जाडसरच लाटून घ्यायचं. उरलेलं बेसन झाकून ठेवायचं, नाहीतर त्याचे तुकडे पडतात. लाटलेल्या पोळीवर हाताने सारण पसरायचं. भरपूर सारण वापरून शेवटपर्यंत याचा थर घ्यायचा. जास्त सारण असेल तर मासवडी खूप स्वादिष्ट लागते. सारण बेसणाच्या पसरलेल्या पोळीवर चांगलं दाबून घ्यायचं आणि गरम असतानाच वडीचा रोल करायचा. दोन्हीकडून त्याचा रोल दाबायचा. जेणेकरून सारण बाहेर येणार नाही, ते वडीतच दाबले जाईल आणि हाताने थापत त्याला माशाचा आकार घ्यायचा. त्याचा आकार माशासारखा असतो म्हणून त्याला मासवडी असे नाव आहे. गरम असतानाच त्याला आकार घ्यायचा आहे आणि थंड झाल्यावर ती मासवडी कापायची असे सर्व गोळे करून त्याप्रमाणे सारण पसरून स्वादिष्ट मासवड्या खाण्यासाठी तयार आहेत. वड्या कापल्यानंतर जो मसाला नि शिजलेल्या बेसनचे तुकडे पडलेले असतील तर याचे स्वादिष्ट सारही बनते. अशा प्रकारे हा मराठमोळा स्वादिष्ट पदार्थ खाण्यासाठी तयार.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह



सौ. शारदा मालपाणी



महाराष्ट्रीयन पदार्थ

दोडक्याचे मुटकुळे

साहित्य :

दोडके ३०० ग्रॅम, कणीक १ वाटी, बेसन अर्धी वाटी, तेल ४ चमचे, मोहरी १ चमचा, हळद, तिखट, मीठ चवीनुसार, हिंग चिमूटभर, कोथिंबीर.

कृती :

प्रथम अर्धी वाटी कणीक, अर्धी वाटी बेसन चांगले भाजून घ्या. २ चमचे तेल घेऊन त्यामध्ये मोहरी फोडणीला टाकून थोडी आल्याची पेस्ट घाला. त्यानंतर हळद, पाव चमचा आमचूर पावडर, चवीनुसार साखर, तिखट, हिंग व मीठ घालून ही दोन्ही पीठं त्यामध्ये परतून घ्या. थोडे पाणी शिंपळून त्याचे मुटकुळे बनवून घ्या. ३०० ग्रॅम दोडके व्यवस्थित चिरून त्याला हींग, मोहरी, हळद व तिखटाची फोडणी देऊन चवीनुसार मीठ घाला. त्यावर हे मुटकुळे ठेवून झाकण लावून बंद करा.. दोडक्याला जे पाणी सुटेल त्या पाण्याच्या व वाफेवर मुटकुळे शिजू द्या. कोथिंबीर घालून खायला द्या.

टीप : यात कणीक आणि बेसन वापरले आहे. पण याशिवाय तुम्ही एखादी डाळ, ज्वारी, बाजरीचे पीठ किंवा थालीपिठाची, चकलीची भाजणी वापरू शकता.

स्मिता गोरंटीवार

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

गुळाचे अनारसे



साहित्य :

१/२ किलो तांदूळ, १/२ किलो पिवळा गुळ, खसखस, तळणासाठी तेल

कृती :

तांदूळ स्वच्छ धुवून ३ दिवस भिजवायचे. रोज त्यातले पाणी बदलत जायचे. नंतर उपसून कपड्यावर सुकवावे. मिक्सर मधुन बारीक पीठ करून घेणे. चाळून घेणे. त्यात किसलेला गुळ चांगला मिसळून घेणे. दोन तीन तास बाजूला ठेवणे. पुन्हा मिक्सरवर फिरवणे. रात्रभर तसेच झाकून डब्यात ठेवावे. ज्यावेळी अनारसे करायचे तेव्हाच त्या पिठाला कोप-यात घेऊन मळून छोटे गोळे करून घेणे. प्लॅस्टिकवर खसखस पसरवून घेणे. त्यावर एकेक गोळा बोटांनी व्यवस्थित गोल आकारात थापून घ्यावा. गऱ्सवर तेल गरम झाल्यावर गुलाबी रंगात तळून घ्यावे. थंड किंवा गरम दोन्हीही छान लागतात. दिवाळी म्हणजे तर अनारसे आलेच.

टीप- अनारसे करायचे असेल त्याच्या ५-६ दिवस आधी वरीलप्रमाणे उंडी तयार करून ठेवावी, म्हणजे छान होतात. हे पीठ महिना पाण राहते .





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

निवेदिता पाटील



महाराष्ट्रीयन पदार्थ

ज्वारीचे घिरडे (घिंडे)

साहित्य -- नवीन अथवा जुनी ज्वारी, आले, लसून, हिरवी मिरची, गुळ, दूध, धणे, मेथ्या, मीठ, तेल

कृती -- ज्वारी व्यवस्थित साफ करून पाण्याने धुवून घ्यावी व ही ओली ज्वारी मिक्सर मध्ये चालू बंद करत साल (कोंडा) निघेपर्यंत फिरवून घ्यावी. या ज्वारीचा कोंडा (टरफलं) पाखडून घ्यावे. ही स्वच्छ ज्वारी पाण्यात रात्रभर भिजवून ठेवावी. एक छोटा चमचा मेथ्या पण भिजत घालाव्यात. सकाळी ही ज्वारी पाणी काढून त्यात मेथ्या घालून मिक्सरमध्ये बारीक वाटून घ्यावी. हवे असल्यास त्यात हिरवी मिरची (२-३), थोडे आले व धणे सुद्धा वाटून घ्यावेत. या मिश्रणात चवीनुसार मीठ घालावे व घिरडे तव्यावर पसरवता येतील इतके मिश्रण (फार पातळ किंवा घट्ट नसावे) तयार करून घ्यावे. हे मिश्रण घिरड्यांसाठी तयार आहे.

नॉनस्टिक तव्यावर तेल ब्रशने सगळीकडे पसरवून घ्यावे व हे मिश्रण चमच्याने अथवा हाताने पसरवावे. बाजूने पण तेल सोडून झाकण ठेवावे. एक बाजू झाल्यावर घिरडे उलटवून दुसरी बाजू सुद्धा होऊ घ्यावी. लागले तर तेल सोडावे. त्यावर बारीक केलेला गुळ भुरभुरावा व खायला घ्यावे. हे पौष्टीक घिरडे दुधासोबत सुद्धा खाता येतात.

काव्या शिरभाते

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

फोडणीचे तिखट चिरवंट

साहित्य:

एक वाटी कणिक, एक चम्मच तांदुळाचे पीठ, पाव चम्मच तिखट, चीमटभर हळद, ५-६ दाणे जिरे, मोहरी, मीठ चीमटभर, छोट्या पळीभर तेल, अर्धा कांदा, २ लसून पाकळ्या, अद्रक छोटा तुकडा, अर्धे टोमॅटो, सांभार, कढी पत्ता व गरम मसाला



कृती :

सर्वप्रथम कणिक, तांदुळाचे पीठ, मीठ व थोडं तेल घालून घट्ट भिजवून गोळा करून घ्या.

नंतर कढईतील तेल गरम झाले की त्यात मोहरी, जिरे, कढीपत्ता तडतडू घ्या, नंतर बारीक चिरलेला कांदा, टोमॅटो घाला. पेस्ट करूनही वापरू शकता. छान शिजल्यावर आलं-लसून पेस्ट, तिखट, हळद, मीठ घाला. नीट शिजल्यावर त्यात दोन वाट्या कोमट पाणी घाला.

पाण्याला उकळी येईस्तोवर पोळपाटावर तयार कणकेच्या गोळ्याची पोळी लाटून घ्या. आणि चाकू वा सराट्याने लांब लांब चकत्या पाडा. मधून पुन्हा कापून दोन भाग करा. आणि उकळत्या पाण्यात सोडा. कमी पॉवरवर १० मिनिटे शिजू घ्या. नंतर सांभार व मसाला पावडर घालून गरमागरम सर्व करा. खूप चविष्ट लागतात.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

जयश्री बापट

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

केळ्याचे घारगे



साहित्य :

२ जास्त पिकलेली केळी, अर्धी वाटी दही, सपाट वाटी पिठी साखर, पाव वाटी तेल, (मीठ बेकिंग पावडर आणि खायचा सोडा) हे जिन्स पाव चहाचा चमचा, कणीक, मध, बदाम पिस्ते बारीक काप थोडेसे दूध.

कृति :

प्रथम केळी कुस्करून लगदा करायचा. तेलात मीठ सोडा बेकिंग पावडर मिसळून ते तेल केळ्याच्या लगद्यात दह्याबरोबर मिसळायचे. हाताने एकजीव करून घ्यावे! त्यात पिठी साखर घालून फेटून त्यात बसेल एवढी कणिक घालून पोळीच्या पीठासारखी भिजवून लागला तर दुधाचा हात व तेल लावून मळणे. अर्धा तास ठेवावे. मग पोळपाटावर जाडसर मोठी पोळी लाटून लहान वाटीने पोळपाटावर पु-या पाडा. लालसर तळून घ्या. प्लेट मध्ये देताना योग्य मध पुरीवर पसरा त्यावर बदाम पिस्ते बारीक काप केलेले पसरून घाला. थंड पदार्थ (फ्रिज बाहेर) छान लागतो.

सौ. सरोज सुरेश गाजरे

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

वरी तांदळाची खांडवी

साहित्य :-

- | | | | |
|----|---------------------------|----|----------------------|
| १) | एक लहान वाटी भगर (वरी) | २) | २ चमचे साजूक तूप |
| ३) | २ लहान वाट्या किसलेला गूळ | ४) | एक छोटा चमचा आलं कीस |
| ५) | अर्धी वाटी नारळाचा चव | ६) | थोडी वेलची जायफळ पूळ |



कृती :-

प्रथम २ वाट्या पाणी घेऊन त्यात गूळ घालून उकळवलं. दुसऱ्या जाड बुडाच्या कढईत दिड चमचा तुपावर भगर नीट मंद आचेवर खमंग भाजून त्यावर उकळलेले गुळाचे पाणी व आल्याचा कीस, नारळाचा थोडा चव, वेलची जायफळ पूळ घालून चांगले शिजवलं. घट गोळा झाल्यावर तूप लावलेल्या ताटावर थापलं. वरून उरलेला नारळ चव दाबून मग वड्या पाडल्या. झाली की मऊ लुसलुशीत खांडवी तयार.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह



सौ. मानिनी महाजन



महाराष्ट्रीयन पदार्थ

डाळवडा

साहित्य – दोन वाट्र्या चणाडाळ, कांदा, आलं, लसूण, हिरवी मिरची, कोथिंबीर, तेल, मीठ , साखर.

चटणी साठी:- ओला नारळ खवलेला, मिरची, मीठ, साखर, कोथिंबीर, थोडे शेंगदाणे, एक लसणाची पाकळी थोडंस पाणी.

कृती – चण्याची डाळ रात्रभर भिजवून ठेवायची किंवा चार-पाच तास भिजवली तरी चालते. त्याच्यानंतर ती जाडसर मिक्सर मधून वाटून घ्यायची. थोडीशी चणाडाळ अखवी त्याच्यामध्ये ठेवायची. त्याच्यामध्ये मग बारीक चिरलेला कांदा, आलं, लसूण, हिरवी मिरची याची पेस्ट, मीठ, थोडीशी साखर टाकून मिश्रण तयार करायचे आणि त्या मिश्रणाचे चपटे गोल गोल वडे हातावर थापून तेलामध्ये तळून घ्यायचे. मिक्सरमध्ये ,ओला नारळ त्याच्यामध्ये दोन मिरच्या, मीठ, साखर, कोथिंबीर, एक लसणाची पाकळी, थोडे शेंगदाणे टाकून पाणी घालून वाटून घ्यायचे. हवी तशी जाडसर पातळ तयार करून घ्यावी. त्याच्यावर तेल थोडंस हिंग मोहरीची फोडणी तयार करून टाकायची. झाली चटणी तयार. गरमागरम डाळ वडे आणि चटणी खाण्यास तयार.

सौ. अर्चना अरुण माने

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

मेथीचं सुकं पिठळं

साहित्य :

मेथी एक जुडी, बेसन पीठ एक वाटी, कांदे मोठे पाच सहा, कढीपत्ता सात आठ पाने, कोथिंबीर अर्धी वाटी, हिरवी मिरची दोन तुकडे, खोवलेला ओला नारळ अर्धा, फोडणीसाठी तेल, जिरे, मोहरी, हिंग, हळद, लाल तिखट.



कृती :

प्रथम मेथी निवडून घ्यावी. नंतर नळाखाली स्वच्छ धुवून निथळत ठेवून विळीवर बारीक चिरून बाजूला ठेवावी. कांदा ही बारीक चिरून बाजूला ठेवावा. गॅस पेटवून त्यावर जाड बुडाची कढई ठेवावी तेलाच्या डावाने (४/५) डाव तेल घालून गरम तेलात जिरे, मोहरी, हिंग, हळद, कढीपत्ता, हिरव्या मिरचीचे दोन तुकडे घालावे. नंतर त्यात चिरलेला कांदा घालून चांगला लाल होई पर्यंत परतावा नंतर त्यात चिरलेली मेथी घालून परतावे. मेथी थोडी शिजल्यावर त्यात आपल्या आवडीनुसार तिखट मीठ घालून त्यावर बेसन पीठ भुरभुरावे छान हलवून झाकण ठेवून तीन चार वाफा काढून घ्याव्या मधून मधून हलवत रहावे पाणी अजिबात घालू नये तेल कमी वाटत असल्यास वरून थोडे तेल घालून एक वाफ काढावी पिठळं छान मोकळे करून त्यात कोथिंबीर खोवलेला ओला नारळ घालावा. हे पिठळं गरमागरम किंवा थंडही, ज्वारीची भाकरी किंवा चपाती सोबत चिरलेला कांदा , पापड लोणच्याची फोड, वाटीभर ताक जेवणाला लज्जत आणते.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

नलिनी पवार

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

हुलग्याचं माडग



साहित्य - हुलग्याचं (कुळीथ) पीठ, गुळ, लोणकढी तूप, पाणी

हुलगे (कुळीथ) स्वच्छ धुवून सावलीत वाळवून गिरणीतून दळून आणा. बाजारातील पीठाची खात्री नाही.

प्रमाण - दोन वाट्या हुलग्याच पीठ, एक ते दीड वाटी गूळ, चार वाट्या पाणी, अर्धी वाटी तूप

कृती - पीठ तूप घालून खमंग भाजून घ्यावे. नंतर पाणी घालून ढवळावे म्हणजे गाठी होणार नाही. चांगली उकळी आल्यावर गुळ घालून ढवळावे. गुळ विरघळून एकजीव झाल्यावर गॅस बंद करावा. गरम गरम असतानाच प्यावे.

गरीबाचं स्वस्त आणि पोटभरीचं व सकस अन्न. तसेच आपणास आणि लहान मुलांना दिल्यास पोटातली जंत मरतात. महिन्यातून एकदा घ्यावे म्हणजे पोटातील जंत पडण्यासाठी अॅलोपॅथीच्या गोळ्या घ्यायची गरज नाही. थंडीमध्ये शरीराला पोषक. उष्ण असल्यामुळे थंडीत उत्तम.

सौ. स्नेहा शेवाळकर

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

दाळ मिरची

साहित्य -

१ वाटी तूरदाळ, १ वाटी चिरलेले पालक, १ वाटी चिरलेली चूका भाजी, १/२ वाटी चिरलेले वांगे, १/२ वाटी मिरची तुकडे, १/२ वाटी टोमॅटो चिरलेले, पाव वाटी सिमला मिरची, १/२ वाटी टोमॅटो, १/२ वाटी शेंगदाणा कूट, १/२ वाटी पातळ काप केलेले खोबरे.

फोडणीसाठी - तेल २ मोठे चमचे, २ कांदे चिरलेले, लसून + आलं १ छोटा चमचा, कढीपत्ता, मोहरी, जिरे, हिंग. मीठ चवीनुसार, धने जिरे पावडर.



कृती -

कुकरच्या मोठ्या भांड्यात वरील चिरलेल्या सर्व भाज्या मंद आचेवर व्यवस्थित शिजवून घ्या. भाज्या शिजल्यावर गॅस बंद करावा व त्या थंड होऊ घ्याव्या. त्यानंतर रवीने सर्व भाज्या एकजीव करून घ्याव्या. त्यानंतर एका मोठ्या कर्दईत तेल गरम करत ठेवावे नंतर त्यात मोहरी टाकावी. मोहरी तडतडल्यावर त्यात जिरे व चिरलेले कांदे घालावे. कांदा लालसर होत आला की त्यात लसून अद्रक पेस्ट कढीपत्ता, सांबार व चिमूटभर हिंग घालावा. नंतर त्यात काप केलेले खोबरे व शेंगदाणा कूट घालून परतून घ्यावे. छान खमंग वास येऊ लागला की त्यात कुकरमधील भाज्यांचे एकजीव केलेले मिश्रण अलगद सोडावे. नंतर त्यात चवीनुसार मीठ, धने जिरे पावडर, आवडीनुसार गरम मसाला, हळद टाकावी व मिश्रण खाली वर करावे. नीट शिजू घ्यावे. नंतर भाजी डिशमध्ये घेऊन तिला टोमॅटो कांदा, सांबाराने गार्निश करून सर्व करावी.



सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

शामल कामत

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

रव्याचा शिरा



साहित्य : एक वाटी रवा, अर्धी वाटी साखर, पाव वाटी दूध, थोडीशी वेलची पूड, साजूक तूप, चार मोठे चमचे, दोन पिकलेल्या केळीचे काप (चकत्या)

सजावटीसाठी :- बदाम, काजू, किसमिस

कृती :

कढईत चार मोठे चमचे तूप टाकून रवा खरपूस भाजून घ्यावा, नंतर इतर सर्व साहित्य एकत्र करून शिजवावा. झटपट छानसा शिरा तयार झाला.

सौ. प्रजा तगलपल्लेवार

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

खुसखुशीत चकली

साहित्य :

तीन वाट्या ज्वारीचे पीठ, दीड वाटी चणाडाळीचे पीठ, मीठ, तिखट, हळद, तीळ, मोहण टाकन्यासाठी तेल, जीरा पावडर, धना पावडर, ओवा लसूण पेस्ट.

कृती :

वरील दोन्ही प्रकारचे पीठ एकत्र करून घ्यावे. त्यात तिखट, मीठ व बाकीचे वरील साहित्य एकत्र करून घ्यावे. मोहण घालून उन्डा घट्ट चुरून घ्यावा. तेल तळण्यास ठेऊन चकल्या तळून घ्याव्यात.

सौ. माणिक शुरजोशी

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

कळण्याच्या पुऱ्या



साहित्य :

एक किलो गहू, पाव किलो अखबे उडीद, मुठभर खडे मीठ, एकत्र दळून आणलेलं कळण्याचं पीठ, तिखट, हळद, ओवा, हिरवी मिरची लसूण याचं वाटण (पेस्ट), कोथिंबीर, तळण्यासाठी तेल.

कृती : आवडीप्रमाणे हळद, वाटण, तिखट, कोथिंबीर, मीठ, दोन चमचे मोहण घालून पुऱ्यांसाठी पीठ भिजवतो तसं भिजवा. पुऱ्या लाटून तळा. ह्या पुऱ्या वाग्याचं भरीत, लोणचं, सॉस, चटणी कशासोबत पण खायला छान लागतात.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

वैशाली घावडे

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

झटपट तिळाची वडी

सामग्री- एक वाटी भाजलेले पांढरे तीळ, एक वाटी साखर, १ टेबल स्पून साजूक तूप.

कृती- पहिले कढई गँसवर ठेवून एक टे.स्पून साजूक तूप घालणे. नंतर एक वाटी साखर घालणे. गँस मंद आचेवर ठेवून हळूहळू साखरेला चमच्याने हलवत राहणे. काही वेळानंतर साखरेचा लालसर रंगाचा गोळीबंद पाक तयार होईल. पाक तयार झाला की भाजलेले तीळ घालावे. लगेचच हे सारण गँसच्या ओट्यावर किंवा काळ्या कडप्याच्या पोळ्याटावर ठेवून लाटण्याने पातळ पोळी करून घ्यावी व चाकूने चौकोनी वड्या कापून घ्याव्यात. पंधरा मिनीटात स्वादिष्ट, कुरकुरीत झटपट तिळाच्या वड्या तयार. हळदीकुंकवासाठी अगदी मस्त व कमी वेळेत होऊ शकतात.

रेखा कुलकर्णी



महाराष्ट्रीयन पदार्थ

चकली

साहित्य :- ३ भाग तांदुळ, २ भाग चणा डाळ, १ भाग उडीद डाळ, १/२ भाग मुग डाळ

कृती :- सर्व साहित्य रात्री वेगवेगळे धुवून घ्यावे, सुकायलाही वेगवेगळेच टाकावे. सकाळी उठून सगळ्या डाळी व तांदुळ (तांदुळ हलक्या प्रतीचा आपण इडलीला वापरतो तो घ्यावे म्हणजे उच्च प्रतीची चकली तयार होते). मध्यम आचेवर गुलाबी रंगाच्या किंचीत पुढे भाजावे. ग्लासाचे माप घेतले असेल तर १ वाटी साबुदाणा व १ वाटी पोहे ही भाजून घ्यावेत (साबुदाणा घातल्याने ही चकली उपासालाही चालते) अर्धी वाटी धने व अर्धी वाटी जिरेही भाजून घ्यावेत.

सगळे साहित्य एकत्र करून दळून घ्यावे. प्रत्यक्ष चकली करताना त्यात चवीनुसार मीठ, तिखट, थोडे कच्चे तिळ, हिंग घालून पीठ मिसळून डोंगर करावा. पाण्याला दणदणीत उकळी आणावी. आता डोंगराची विहीर करावी. उकळलेले पाणी विहीरीत ओतताना उलथण्याच्या दांड्याने पिठ व पाणी हलवावे. थोडावेळ पीठ दाबून ठेवून गार पाण्याचा हात लावून पीठ मळून घ्यावे व मंद आचेवर सोनेरी रंगात चकल्या तळाव्यात (या चकल्यांना मोहण घालू नये)

ब्रह्मार्पणं ब्रह्महविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम्।
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्म समाधिना॥





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह



संगीता ताथोड

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

कुरकुरीत तिळवड्या



साहित्य : एक वाटी भाजलेले तिळ, एक वाटी साखर, थोडी वेलची पावडर, एक चमचा साजुक तूप

कृती : कढई गॅसवर ठेऊन, ती गरम झाल्यावर त्यांत साखर टाकावी. ती चमच्याने सतत ढवळत रहावी. थोड्याच वेळात साखरेचे पाणी होईल. त्यात तूप टाकावे. वेलची पावडर टाकावी, नंतर लगेच तिळ टाकुन मिश्रण एकजीव करावे. गरम असतांना हे मिश्रण पोळपाटावर लाटुन त्याची पातळ पोळी लाटावी. थंड झाल्यावर वड्या हाताने तोडाव्यात.

अनंगा कुलकर्णी



कैरी डाळ - साहित्य:- एक वाटी चणाडाळ, एक मध्यम आकाराची कैरी, हिरव्या मिरच्या पाच ते सहा, मीठ चवीनुसार, साखर चार पाच चमचे, हिंग, मोहरी, जिरे, हळद, कोथिंबीर, कढीपत्ता, तेल.

कृती:- चणाडाळ स्वच्छ धुवून दोन ते तीन तास पाण्यात भिजत घालून ठेवावी. नंतर भिजलेली डाळ पुरण यंत्रातून वाटून घ्यावी किंवा मिक्सर मधून बारीक करावी. मिरची वाटून घ्यावी, कैरी धुवून किसून घ्यावी. वाटलेली डाळ, किसलेली कैरी, वाटलेली मिरची, मीठ, साखर घालून एकजीव करावे. कोथिंबीर घालावी. वरुन एका पॅनमध्ये तेल गरम करून त्यात मोहरी, हिंग, हळद, कढीपत्ता घालून फोडणी करावी व ती फोडणी डाळीवर घालून छान एकजीव करावे झाली चटपटीत कैरीची डाळ तयार.

पन्हे - साहित्य:- चार मध्यम आकाराच्या कैच्या, किसलेला गूळ दोन वाट्या, साखर एक वाटी, वेलची पूळ.

कृती :- प्रथम कैच्या धुवून उकडून घ्याव्यात. गार कराव्यात. गार झाल्यावर त्याचा गर काढून घ्यावा. त्यात गुळ साखर चवीपुरते थोडंसं मीठ, वेलची पूळ घालावी. रवीने छान घोटून घ्यावे किंवा मिक्सर मधून फिरवावे. करायच्या वेळेस एक भांडे पन्ह्याचा गर आणि चार भांडी पाणी मिक्स करून हलवून घ्यावे व पिण्यास घ्यावे.

टीप :- पन्ह्याचा गर फ्रिज मध्ये बरेच दिवस टिकतो. उन्हाळ्यात तब्येतीला पन्ह चांगले असते उष्णता कमी होते.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह



मृणाली मंदार राजे



महाराष्ट्रीयन पदार्थ

दडपे पोहे

साहित्य -

१. जाड पोहे - २ वाट्या
३. बारीक चिरलेले कांदे – २
५. बारीक चिरलेली मिरची - ३-४
७. तेल - १ मोठा चमचा
९. फोडणीसाठी मोहरी, जिरे, कढीपत्ता, हिंग, हळद १०. साखर - १ चमचा
११. मीठ - १/२ चमचा किंवा चवीनुसार

कृती

सर्वप्रथम एका पसरट भांड्यात बारीक चिरलेला कांदा, मीठ, साखर, लिंबाचा रस, स्वच्छ धुऊन घेतलेली कोथिंबीर एकत्र करून घ्या. आता त्याला हाताने व्यवस्थित चोक्लून घ्या, जेणेकरून त्याला छान पाणी सुटेल. ताटलीने झाकून ठेवा. आता दुसऱ्या एका भांड्यात जाड पोहे घ्या. त्याला आता हाताने पाण्याचा हपका देत देत ओले करून घ्या. काळजी ही घ्यावी की पोहे गच्च नाही होणार. त्यात खोवलेला नारळ घाला आणि एकत्र करा. पोहे व खोवलेल्या नारळाचे मिश्रण कांदा असलेल्या भांड्यात घाला. दोन्ही मिश्रण एकत्र करा. तडका पॅनमध्ये तेल ओता. तेल तापले की मोहरी, जिरे, हिंग, कढीपत्ता घाला. शेंगदाणे घालून खमंग होईपर्यंत परता. गॅस बंद करून, हळद घाला. ही फोडणी पोह्यावर घाला आणि लगेच त्यावर झाकण ठेवा. ५ मिनीटांनी फोडणी छान मिक्स करा. झाले तुमचे दडपे पोहे तयार. कोथिंबीर व खोवलेल्या ओल्या नारळाने, आपली डिश गार्निश करा.

टीप : पोहे शहाळाच्या पाण्याने भिजवल्यास अजून रुचकर लागतात.

प्रीती गोगटे

महाराष्ट्रीयन पदार्थ

गुलाबजाम

साहित्य :- खवा , मैदा , साखर , डालडा व खाण्याचा सोडा



कृती :- गॅसवर एकीकडे अर्धा किलो साखरेचा पाक करावयास ठेवावा. पाक साधारण व्हावयास हवा. जास्त घटू झाला तर गुलाबजाममध्ये पाक मुरत नाही. अर्धा किलो खवा प्रथम परातीत काढून घ्यावा व त्याला चुरून मऊ करावे. अर्धा किलो खव्यासाठी अर्धा पाव मैदा घ्यावा व तो थोडा थोडा खव्यात मिसळून त्याचा गोळा बनवावा. या मिश्रणात फक्त हाताच्या चिमटीत येईल एवढा दोन चिमट खाण्याचा सोडा मिसळावा. हे करत असताना कढईत डालडा गरम करण्यास ठेवावा. डालडा गरम झाल्यानन्तर ज्योत कमी करावी. आपण तयार केलेल्या गोळ्याचे छोटे छोटे ८,१० गोळे बनवून घ्यावेत. कढईत टाकल्यानन्तर गॅसची ज्योत कमी असावी, घाई करू नये. थोडी जरी घाई केली व गॅसची ज्योत मोठी केली तर गुलाबजाम वरून झाला असे वाटेल पण आतून शिजणार नाही. टेस्ट करण्यासाठी फक्त दोन गुलाबजाम तळून ताटात काढा. गुलाबजाम थोडे जास्त लालसर तळा, नन्तर चाकूने त्यास हळुवार कापून बघा, आतपर्यंत जाळी दिसेल, अशा गुलाबजाम मध्ये पाक आतपर्यंत जातो. आता हे गुलाबजाम टिशू पेपर वर टाका. जास्तीचे तेल शोषले गेले की पाकात टाका व मुरू द्या. पाच ते सात तास मुरल्यानन्तर खावयास द्या.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

चला आता आरवाट घेऊया चटपटीत खमंग पदार्थाचा

प्रांजली प्रवीण काळबंडे

चटपटीत खमंग पदार्थ

झटपट पिझ़ा



साहित्य :-

गव्हाचे पीठ(कणीक), भाज्या(शिमला मिर्च, टमाटर, कांदा), चीज, बटर, मीठ, चीली फ्लेक्स, जीरे पावडर.

पिझ़ा बनण्यास लागणारा वेळ :- २० मिनिटे

कृती :-

सर्व प्रथम गव्हाचे पीठ मळून घ्यावे. साधारण दहा मिनिटे सुती कापडाने झाकून ठेवावे. तोपर्यंत वरील भाज्या लांब लांब कापून घ्या. ही सर्व पूर्वतयारी झाल्यानंतर मुख्य पिझ़ा बनविण्याची प्रक्रिया सुरू करा. एका मध्यम आकाराच्या स्टीलच्या ताटलीला बटर लावून घ्या त्यावर मोठा कणकेचा गोळा ठेवून बोटाच्या सहाय्याने पसरवून घ्या. पिझ़ा बेस असतो एवढा जाडसर ठेवा.

आता, संपूर्ण पिझ़ा बेसवर टोमेंटो साँस पसरवून घ्या, त्यावर भरपूर चिज किसून घ्या, भाज्यांचे काप पसरवा हलकेसे दाब देत पसरवा. वरून चिली फ्लेक्स पसरवा, जीरे पुड चिमूटभर टाका. त्यावर पुन्हा चीजला किसून टाका. शेवटी पिझ़ाच्या गोलाकार काठाने गरम बटर सोडा.

शेवटी, पिझ़ा बेक करण्याची पद्धती :- एक मोठ्या जाडसर कढईत वाटीभर मीठ पसरवून घ्या. एक स्टीलची वाटी त्या मीठावर ठेवा. त्या वाटीवर पिझ़ाची ताटली ठेवून साधारण विस मिनिटे बेक होऊ घ्या. वरून मोठ्या ताटाने झाकावे.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

सौ. दीपाली पांडे

चटपटीत खमंग पदार्थ

टेस्टी वेज मंचूरीयन

मंचूरियन बॉल्ससाठी साहित्य : बारीक किसलेली पत्ताकोबी २ वाट्र्या, बारीक किसलेले गाजर १ वाटी, मक्याचे पीठ, मैदा, आले लसूण पेस्ट आवडीनुसार, गरम मसाला, तिखट, मीठ, तळण्यासाठी तेल



ग्रेव्हीसाठी साहित्य : तेल, लांब व उभी चिरलेली सिमला मिरची, बारीक चिरलेला लसूण, गोल चिरलेली कांद्याची पात, सोयासाँस, रेड चिली साँस, टोमॅटो केचप, मीठ

कृती : बॉल्स बनविण्यासाठी प्रथम पत्ताकोबी, गाजर, आलेलसूण पेस्ट एकत्र करून घ्या. त्यात बनवता येईल इतक्या प्रमाणात मक्याचे पीठ घाला. चवीनुसार गरम मसाला, तिखट व मीठ घाला. छोटे छोटे बॉल्स बनवून ते तेलात मंद आचेवर खरपूस होईपर्यंत तळून घ्या. ग्रेव्हीसाठी पँनमध्ये थोडे तेल गरम करून त्यात बारीक चिरलेला लसूण, सिमला मिरची व कांद्याची पात टाकून परतून घ्या. त्यात दोन चमचे रेड चिली साँस, एक चमचा सोयासाँस व एक चमचा टोमॅटो केचप घालून दोन मिनिटे शिजू द्या. त्यानंतर थोडे पाणी घालून ते उकळी येऊ द्या. सोबतच एका वाटीत पाण्यामध्ये मक्याचे पीठ कालवून ग्रेव्हीत टाका यामुळे ग्रेव्ही घटवू होईल. या तयार ग्रेव्हीमध्ये तळलेले बॉल्स टाका. एका बाऊलमध्ये मंचूरियन घेऊन त्यावर कांद्याची पात टाकून सर्व करा.

स्मिता गोरंटीवार

चटपटीत खमंग पदार्थ

रगडा पॅटीस



(चार माणसांना पुरेल)

साहित्य : पॅटीससाठी : १/२ कि. उकडलेले बटाटे, जिरे धने पूड १/२ चमचा प्रत्येकी व चवीपुरते मीठ

साहित्य : रगड्यासाठी : १ वाटी काबुली चणे, २ मोठे कांदे, तिखट, मीठ, हळद, तेल, लसूण पेस्ट

सजावटीसाठी : बारीक शेव, चिंचेची चटणी, दही, कांदा, कोथिंबीर

कृती -- सर्वप्रथम बटाटे कुस्करून, त्यात मीठ धने जिरे पूड घालून, छान एकजीव करून, हातावर चापट वडे करून घ्यावे व तेलावर शॉलो फ्राय करून घ्यावे. सर्व पॅटीस मंद आचेवर लालसर खरपूस करून घेणे. रगडा करण्यासाठी काबुली चणे चार तास भिजवून ठेवावे. नंतर कुकरमध्ये मऊ शिजवून घ्यावे. आता पँनमध्ये तेल घालून त्यात मोहरी तडतडली म्हणजे काळा मसाला फ्राय करावा, नंतर लसूण पेस्ट, हळद, तिखट, चणा मसाला, मीठ घालून उकडलेले चणे घालून बेताचा रस्सा करावा. आता डीशमध्ये एक पॅटीस ठेवून त्यावर चणा रस्सा घालायचा. त्यावर दही, चिंचेची चटणी, शेव, कोथिंबीर पेरून डीश सर्व करावी. जीभेवरती याची चव रेंगाळत राहील याची खात्री.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

राजश्री भावार्थी

चटपटीत खमंग पदार्थ

खमंग मिसळ

साहित्य- पाव किलो मोड आणुन शिजवलेली मटकी, दोन उकडलेले बटाटे, तीन कांदे, दोन टोमेंटो, मिरची- आले-लसूण पेस्ट, जिरेपूळ, धणेपूळ, एक वाटी खवलेला ओला नारळ, कोथिंबीर, तिखट, गरम मसाला, हिंग, लिंबू, मोहरी, हळद, कढीपत्ता, मीठ, तेल, फरसाण.



कृती-

मोड आलेली मटकी कुकर ला दोन शिड्या देऊन घ्या. कढईत तेल तापवून मोहरी, कढीपत्ता, मिरची- आले-लसूण पेस्ट, जिरेपूळ, धणेपूळ, हळद, तिखट टाका. आता चिरलेले बटाटे, टोमेंटो टाका. खवलेले नारळ घालून परता. त्यानंतर वरील पदार्थ टाका. गरम पाणी टाकून गरम मसाला घाला. वरून कोथिंबीर, कांदा, लिंबू व फरसाण टाकून पावासोबत सर्व करा. जो कट आपण करतो तो झणझणीत असायला हवा आणि पातळ, कारण त्यात फरसाण घातला की आकस्तो, शिवाय कट आंबट गोड होण्यासाठी थोडासा चिंच गुळाचा वापर केला तरी चालेल. खाल्यावर ठसका लागायलाच हवा म्हणजे झणझणीत झाली मिसळ. ‘चट्ट’ असा उद्गार ऐकायला यायला हवा. तर चला तर सख्यांनो घ्या करायला खमंग मिसळ एक झटपट होणारा पदार्थ !!

स्वप्ना पावडे



चटपटीत खमंग पदार्थ

ओल्या हरभन्याचे वडे

वडे तयार करण्यासाठी साहित्य : ३ वाट्या ओले हिरवे हरभरे(चणे), चवीनुसार मीठ, ४ ते ५ हिरव्या मिरच्या तिखटपणानुसार, हिरवा कढीपत्ता १०-१२ पानं, कोर्थींबीर बारीक चिरलेली १ छोटी वाटी, १ टी स्पून तीळ, अर्धा टी स्पून ओवा, हळद, ७ ते ८ लसणाच्या पाकळ्या, १ टी स्पून जिरे, तळण्यासाठी तेल, टीश्यू पेपर.

चटणीसाठी साहित्य : ४ ते ५ पुढीन्याची पानं, कढीपत्ता १० पानं, कोर्थींबीर २ काढ्या, २ हिरव्या मिरच्या, मिठ, जिरे, हिंग, मोहरी, साखर १ छोटा चमचा, दही १ मोठी वाटी.

कृती : प्रथम वड्यासाठी दिलेलं सर्व साहित्य एकत्र करून मिक्सरमधून जाडसर बारीक करून घ्यावं. कढईमध्ये तळण्यासाठी तेल घालून मंद आचेवर तेल होऊ घावं. नंतर छोटे छोटे वडे हातावर थापून मंद आचेवर लालसर तळून घ्यावे. वड्याला मध्ये थोडं छिद्र करावं. त्यामुळे वडे आतून छान तळले जातील. वडे संपूर्ण तळून झाल्यावर टिश्यूपेपवर ठेवावेत त्यामुळे जास्त तेल धरून राहणार नाहीत. सर्व वडे तळून झाल्यानंतर गॅस बंद करून घ्यावा. चटणीसाठी दिलेलं साहित्य सर्व एकत्र करून मिक्सर मधून काढून घ्यावं मोहरी वगळता. नंतर छोट्या तडका पॅनमध्ये छोटा चमचाभर तेल गरमकरून त्यात मोहरी हिंग घालून त्याचा तडका चटणीला घ्यावा व चटणी चमच्याने फिरवून घ्यावी. एका डिशमध्ये वडे व चटणी खायला देऊन समोरच्याचं मन जिंकावं. सर्वांना हे वडे खूप आवडतील. फ्रिझमध्ये हे दाणे भरपूर दिवस टिकतात.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

स्मिता पांडे

चटपटीत खमंग पदार्थ

रवा बटाटे टिक्की

साहित्य :-

१ वाटी रवा, २ वाट्या पाणी, ४ मध्यम आकाराचे बटाटे, तीन चार हिरव्या मिरच्या बारीक बारीक चिरलेल्या, १ इंच अद्रक, हिंग, जिरे १ चमचा, मीठ चवीनुसार, कोथिंबीर, काळी मिरे पावडर १/२ चमचा, तळण्यासाठी तेल.



कृती-

रवा मिक्सरमध्ये थोडा बारीक करून घ्या. बटाटे वाफवून घ्या. आता रवा शिजवून घ्या. दोन वाट्या पाणी गरम करा. एकीकडे एका कढई मध्ये दीड टेबल स्पून तेल टाका. तेल तापल्यावर, त्यात १चमचा जिरे टाका थोडा हिंग टाका. नंतर त्या बारीक चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या टाका, अद्रकचा कीस टाका. थोडे परतून घ्या. काळी मीरे पावडर टाका. नंतर त्यात पाणी टाका, चवीनुसार मीठ टाका. पाण्याला उकळी आल्यावर त्यात हळूहळू रवा सोडा. गुठळी होवू देवू नका. चमच्याचे व्यवस्थित मिक्स करून घ्या आणि रवा चांगला मिक्स झाल्यावर गॅस बंद करून घ्या. त्यामध्ये कोथिंबिर टाका.

हे मिश्रण थोडे थंड झाल्यावर त्यात उकडलेले बटाटे किसून घाला. चांगले मिक्स करून घ्या. थोडे मीठ टाका. हे मिश्रण थोडे चिकट असते त्यामुळे हातावर थोडं तेल घेवून मळून त्याचे छोटे छोटे गोळे तयार करून टिक्की सारखे चपटे करून घ्या. सगळ्या टिक्की तयार करून घ्या.

आता तळण्यासाठी तेल तापवा. तेल कडक तापल्यावर त्यात टिक्की सोडा. थोडे तळून झाले की लगेच बाहेर काढा. कारण टिक्की दोनदा तळायची आहे. एकदा पाच सहा टिक्की टाकून त्यावर थोडी कडक लेअर आली की लगेच तेलातून काढा आणि नंतर थोड्या वेळाने त्या टिक्कीज पुन्हा तेलात टाकून लालसर होईपर्यंत तळून घ्या. एकदाच तळले तर तेल पिण्याची शक्यता असते त्यासाठी आपण छोटी ट्रिक वापरून तळण करू त्यामुळे टिक्की तेलकट होणार नाही. थोड्या थोड्या तळून लगेच बाहेर काढून परत छान लालसर तळून पूर्ण टिक्की तयार करा. एकदम कुरकुरीत होतील सँन्डवीच चटणी सोबत खायला घ्या. एकदम कुरकुरीत आणि मुलांना आवडणारी डिश आहे. नक्की बनवा.

हरिर्दाता हरिभक्ता हरिरन्नं प्रजापतिः ।
हरिर्विप्र शरीरस्तु भुक्ते भोजयते हरिः ॥





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

सौ. स्मिता श्रीकांत भट

साहित्य-- इडली करिता

तांदूळ , उडदाची डाळ , भोपळा, पालक, थोडी हळद ,तिखट आणि मीठ

चटणी करिता—

ओलं नारळ, पुढिन्याची पाने, दही, दोन हिरव्या मिरच्या, कोथिंबीर, जिरे, चार लसूण पाकळ्या, चवीपुरं मीठ आणि साखर

कृती—

चार वाट्या तांदूळ दोन वाट्या उडदाची डाळ सकाळी स्वच्छ धुऊन चार ते पाच तास भिजत ठेवावी भिजल्यानंतर मिक्सर मधून इडलीचे पीठ बारीक करून घ्यावे व एका हवाबंद डब्यामध्ये भरून पीठ रात्रभर तसेच राहू घ्यावे. सकाळी पिठामध्ये मीठ घालावे. भोपळा बारीक चिरून कुकरमध्ये वाफवून त्याची पेस्ट मिक्सरमध्ये करून घ्यावी पालकाची पाने स्वच्छ धुऊन त्याची पेस्ट मिक्सरमध्ये करून घ्यावी.

यानंतर थोड्या पिठामध्ये भोपळ्याची पेस्ट व थोडी हळद घालून मिक्स करावे नंतर थोड्या पीठात पालकाची पेस्ट मिक्स करून घ्यावी काही इडल्या पांढऱ्या ठेवाव्या काही इडल्यांवर चित्रात दाखविल्याप्रमाणे त्याच्यात पीठ घातल्यावर वरून तिखट घालावे इडलीच्या साच्याला तेल लावून तयार केलेले सर्व प्रकारच्या मिश्रणाच्या इडल्या कराव्यात. थंड झाल्यावर साच्यातून काढून घ्याव्या. तुम्हाला अजून खमंग हवं असेल तर तुम्ही शालो फ्राय देखील करू शकता.

चटणी—

पुढिन्याची पाने, कोथिंबीर, मिरची पाण्याने स्वच्छ धुऊन घ्यावी. मिक्सरमध्ये घालावी त्यात लसूण पाकळ्या, ओल्या खोबन्याचा कीस, जिरे, दही, मीठ व थोडी चवीपुरती साखर घालून चटणी तयार करावी. अशाप्रमाणे झाली पौष्टिक चटणी तयार.

टीप—

पुढिना पचनासाठी उपयुक्त. तुम्ही यामध्ये बीट वाफवून त्याची पेस्ट करून इडलीच्या पिठात घालून नैसर्गिक रंगीत इडली तयार करू शकता. ही इडली लहान मुलांच्या डब्याकरीता तसेच वृद्धांसाठी खूप पौष्टिक आहे आणि रंगीबेरंगी असल्यामुळे खूप मनमोहक दिसते.

चटपटीत खमंग पदार्थ

पौष्टिक इडली





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

भारती धुपड

चटपटीत खमंग पदार्थ

व्हेज कबाब



साहित्य—

४ बटाटे, अर्धी वाटी फुलकोबी, अर्धी वाटी गाजर, अर्धी वाटी मका दाणे, लसून, जिरे, हिरवी मिरचीची पेस्ट, थोडी कोथिंबीर, कॉर्नचं पीठ, ब्रेडचा चूरा व चवीनुसार मीठ आणि फ्राय करण्यासाठी थोडं तेल.

कृती—

सर्वप्रथम वरील भाज्या स्वच्छ धुवून बारीक चिराव्या. मग कुकरमध्ये वाफवून घ्याव्या. गार झाल्यावर त्यात कॉर्न पीठ व ब्रेडचा चुरा मिक्स करावा. त्या भाज्यांमध्ये जेवढे मावेल तेवढेच मिक्स करावे. चांगला कणिक भिजवितो तसा गोळा झाला पाहीजे. मग हातावर छोटे छोटे गोळे करून आपल्याला जसा आकार हवा तसा करावा. मग तव्यावर थोडं तेल घालून ते फ्राय करावे. थोडे गुलाबी, लालसर, खरपूस झाल्यावर गरमागरम खायला घ्यावे.

टिप--हे कबाब मुलांसाठी व आपल्या आरोग्यासाठी खूप चांगले आहे. कारण याला आपण तळत नाही म्हणून ते तेलकट होत नाहीत. चला तर मग सखीसहेलींनो खा गरमागरम कबाब.

वनिता मोडकेपाटील पवार

चटपटीत खमंग पदार्थ

उपवासाचा मेदुवडा

साहित्य : भगर १ वाटी, बटाटा (उकडून) १, मिरची २, चवीनुसार मीठ

कृती :

प्रथम कढईत पाणी गरम करून त्यात भगर घालून ढवळावे. मीठ घालून मऊसर अशी भगर शिजवून घ्यावी. नंतर एका भांड्यात थंड झालेली भगर, उकडून कुस्करलेला बटाटा, मिरचीचे तुकडे हे सर्व मिश्रण एकजीव करावे. त्याचे गोळे बनवून त्यास मेदवड्याचा आकार घ्यावा. तेलामध्ये तळून घ्यावेत. गरमागरम कुरकुरीत मेदूवडे तयार. दही किंवा शेंगदाण्याच्या ओल्या चटणीसौबत सर्व करावे.

टीप : वडे खुसखुशीत होण्यासाठी मिश्रणात भगर मिक्सरमध्ये बारीक करून त्याचे पीठ मिक्स करावे.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

अर्चना अरुण माने

चटपटीत खमंग पदार्थ

पालकचे खस्ता परोठे



कच्चे तेल दोन ते तीन चमचे

साहित्य :-

एक जुडी पालक, तीन वाट्या गव्हाचे पीठ, अर्धी वाटी चणाडाळीचे पीठ, पाव वाटी ज्वारीचे पीठ, पाव वाटी बाजरीचे पीठ, पाव वाटी तांदुळाचे पीठ, हळद पाव चमचा, हिंग अर्धा चमचा, मीठ चवीप्रमाणे, ओवा पाऊण चमचा, जीरे एक चमचा, धने एक चमचा, तीळ एक चमचा, दही अर्धी वाटी, लसून दहा बारा पाकळ्या, एक ते दीड इंच आले, दोन हिरव्या मिरच्या लाल तिखट पाऊण चमचा, तिखट मीठ आपल्या आवडीप्रमाणे घेऊ शकता, मोहनासाठी

कृती :-

प्रथम पालक निवडून पाने चाळणीवर स्वच्छ धुवून घ्यावी. एका भांड्यात पाणी गरम करावे. पाणी गरम झाल्यावर पालकाची पाने त्या पाण्यात घालून पाच मिनिटे उकळू घ्यावी. नंतर पाने चाळणीत घेऊन त्यावर थंड पाणी घालावे व पालक उकळून घेतलेले पाणी फेकून न देता तसेच ठेवावे.

कृती :-

प्रथम ओवा, जीरे, धने, यांची मिक्सरमध्ये भरड करून नंतर त्यातच आले लसून दोन हिरव्या मिरच्या घालून मिक्सरमध्ये फिरवून घ्यावे त्याच भांड्यात थंड झालेल्या पालकाची पेस्ट करून घ्यावी

एका परातीत सर्व पीठ एकत्रित घेऊन त्यात हिंग, तीळ वाटलेले ओवा, धने, जीरे, मिरची यांची एकत्रित पेस्ट हळद, तिखट, मीठ घालून मिक्स करून त्यात दही आणि कच्चे तेल घालून एकजीव करावे कणीक भिजवण्यासाठी पालक उकळलेले पाणी घेऊन घडू कणीक मळावी व अर्धा तास झाकून ठेवावी. एक छोटा गोळा घेऊन पोळीप्रमाणे पोळपाटावर लाटावा नंतर त्यावर भरपूर तूप लावून पीठ भुरभुरावे व पराठा हवा त्या आकारात लाटावा (त्रिकोणी चौकोनी गोल आयतकार). तव्यावर टाकून मंद गॅसवर दोन्ही बाजूंनी तूप लावून खरपूस भाजावा.

चटणी साहित्य :-

अर्धा कप पुढिना, अर्धा कप कोथिंबीर, एक नारळ, तीन हिरव्या मिरच्या, आठ दहा लसून पाकळ्या, मीठ, चिंच, साखर चवीनुसार.

कृती :-

प्रथम नारळ खोवून घ्यावा. त्यात पुढिना, कोथिंबीर, लसून, मिरच्या, साखर, चिंच, मीठ, थोडे पाणी घालून वाटून घ्यावे. फोडणी तेलात जिरे, मोहरी, हिंग, दोन ब्याडगी (मिरची), लाल ब्याडगी (मिरची) मिरचीचे तुकडे, कढीपत्ता घालून फोडणी करून चटणी वर ओतावी. चटणी एक सारखी करून घ्यावी

डिशमध्ये गरमागरम परोठा, पुढिना चटणी, दही सॉस खाण्यासाठी तयार.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

निवेदिता पाटील

चटपटीत खमंग पदार्थ

पौष्टिक शेवपुरी

साहित्य – अर्धी वाटी कणीक, अर्धी वाटी बारीक रवा, ओवा, तेल, बारीक शेव (तिखट अथवा साधे आवडी प्रमाणे), बारीक चिरलेला कांदा, बारीक कापलेला टोमँटो, मोड आलेले मूग व मटकी, पुदीना चटणी, किसलेले चीज व बारीक चिरलेली कोथिंबीर.



कृती – प्रथम कणीक व रवा घेऊन त्यात ओवा, अंदाजे मीठ व तेल घालून पाण्याने भिजवून घ्यावे व नंतर त्याच्या अगदी छोट्या आकाराच्या (न फुगणा-या) पु-या टोचे पाडून करून घ्याव्यात व खरपूस तळून घेऊन डब्यात भरून ठेवाव्यात. ५-६ दिवस टिकतात. खायला देतांना आधी मोड आलेले मूग व मटकी घेऊन तव्यावर तेल टाकून ते दोन्ही वाफ येईपर्यंत परतून घ्यावेत. त्यात तिखट, मीठ व चाट पावडर टाकावी. हे मिश्रण आता पु-यांवर पसरवावे. त्यावर पुदीना चटणी टाकावी. नंतर कांदा, टोमँटो पण टाकून बारीक शेवेने व बारीक चिरलेल्या कोथिंबीरने ते सजवावे. वरून मुलांसाठी हवे असल्यास किसलेले चीज भुरभुरवून द्यावे. प्लेट मध्ये या तयार शेव पु-या ठेऊन सॉसने स्माईली फेस काढावा. मुलेही खुश आणि मम्मी पण समाधानी.

सौ. सरिता परसोडकर

चटपटीत खमंग पदार्थ

घिरडे



साहित्य :-

- १) दोन वाट्या कणीक, एक वाटी ज्वारीचे पीठ, एक वाटी बेसन, एक वाटी तांदूळाचे पीठ
- २) दोन चमचे तिखट, एक चमचा मीठ, अर्धा चमचा हळद अर्धा चमचा ओवा, आवडत असल्यास लसून जिरे पेस्ट, थोडं हिंग व तीळ, कोथिंबीर, तेल ई.
- ३) पाणी, तवा, पातेले.

कृती :-

एका पातेल्यात पाणी घेऊन त्यात वरील सर्व साहित्य मिसळावे, ते मिश्रण साधारण भज्याच्या मीश्रणासारखेच कालवावे व नंतर तव्याला तेल लावून ते मिश्रण तव्यावर वाटीने टाकावे, नंतर पाण्याचा हात घेऊन त्या मिश्रणाला पसरविणे, नंतर सरात्याने पालटुन ते नीट शिजवुन घेणे.

अगदी दोन मिनिटात घिरडे तयार. कोणत्याही चटणी सोबत किंवा टोमँटो सॉस सोबत खाऊ शकता.

टीप :- (भिजवलेल्या पिठात मेथी, कांदा पात..वगैरे घालू शकता)





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

मानिनी महाजन

चतपटीत खमंग पदार्थ

पौष्टिक पिझ़ा

साहित्य --अर्धी वाटी कणीक, अर्धी वाटी बारीक रवा, ओवा, तेल, बारीक शेव (तिखट अथवा साधे आवडी प्रमाणे), बारीक चिरलेला कांदा, बारीक कापलेला टोमॅटो, मोड आलेले मूग व मटकी, पुदीना चटणी, किसलेले चीज व बारीक चिरलेली कोथिंबीर



साहित्य:- दोन बीट, तीन गाजर, एक मोठी सिमला मिरची, दोन मिडीयम कांदे, एक वाटी स्वीट कॉर्न (मिठाच्या पाण्यात उकडून घ्यायचे), एक मोठा टोमॅटो, बटर तिखट, मीठ, चमचाभर तेल, गव्हाचा पिझ़ा बेस.

कृती :- भाजी बनवण्यासाठी आधी कढईत थोडंसं तेल टाकून, त्यात थोडी मोहरी तडतडू घ्यायची, त्यात कांदा लांब कापलेला, सिमला मिरची लांब कापलेली परतवायची (जास्त नाही) त्यात थोडं तिखट आणि अंदाजे मीठ टाकायचे मग त्यात किसलेले बीट, गाजर टाकायचं. नंतर त्यात मिठाच्या पाण्यात उकडलेले स्वीट कॉर्न टाकायचे, चिरलेल्या टोमॅटोच्या फोडी टाकायच्या, भाजीला एक वाफ आणायची. भाजी लाल-केशरी हिरवी पिवळी रंगीबेरंगी दिसते. ही झाली भाजी तयार. पिझ़ा तयार करताना गव्हाचा पिझ़ा बेस घ्यायचा. त्याच्या पृष्ठ भागावर बटर लावायचं. त्यावर स्वीट मँगी सॉस लावायचा. त्यावर भाजी पसरवायची. एकीकडे गॅस वर पॅन ठेवायचा त्यात बटर टाकायचं तयार केलेला पीझा ठेवायचा त्यावर किसलेले चीज (१ १/२ क्यूब) पसरायचं. पॅनवर झाकण ठेवायचं, पाच मिनिटाने झाकण उघडून बघायचं. चीज वितळलेल असेल तर पिझ़ा ताटलीत काढून त्याचे त्रिकोणी आकारात पिसेस करायचे आणि खाण्यासाठी सर्व्ह करायचे. गरमागरम पौष्टिक पिझ़ा तयार. यामधून मुलांना भरपूर प्रोटीन्स कार्बोहायड्रेट आणि विटामिन्स मिळतात. पिझ़ा बेस ऐवजी जाड पोळी करून पण बनवू शकतो तसंच ही भाजी पोळी मध्ये पेरून फँकी सारखं पण करू शकतो. तसेच भाजी उरली तर बटाटा कुस्करून त्यात भाजी घालायची त्यात लसून हिरवी मिरची पेस्ट घालायची थोडे ब्रेडक्रम्स घालायचे आणि कटलेट्स तयार करायचे पोळी मध्ये स्टफिंग करून स्टफ पराठे पण करता येतात. भाजी एक प्रकार अनेक मुलांना आणि मोठ्यांना हे सर्व प्रकार खूप आवडतात.

प्रणिता जोशी



चतपटीत खमंग पदार्थ

चतपटीत कटलेट

साहित्य -

२ बटाटे उकडलेले, १ सिमला मिरची, १ हिरवी मिरची, हिरवे वाटाणे, १ गाजर किसलेले, १ कांदा बारीक चिरून, कोथिंबीर थोडी, चार पाकळ्या लसून पेस्ट, थोडे अद्रक, तिखट, हळद, ओवा, तीळ, मीठ चवी प्रमाणे आणि २ नरम ब्रेड .

कृती -. बटाटे किसून घ्या, त्यात ब्रेड मिक्सरमध्ये बारीक करून घ्या. दोन्ही एकत्र करून वरील सर्व साहित्य त्यात टाकून मस्त मिक्स करून घ्या. मिश्रण छान मळून घ्या व त्याचे कटलेट बनवून ब्रेड चुन्यामध्ये घोळून तळून घ्या व सॉस सोबत डिश सजवून गरम खायला द्या .



सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

रोहिणी गंधेवार

चटपटीत खमंग पदार्थ

खमंग वडा

साहित्य : - तीन वाट्या हरबरा डाळ, एक वाटी उडीद डाळ, ४/५ हिरव्या मिरच्या, १०/१२ पाकळ्या लसूण, जिरे एक चमचा, अर्धा इंच आले तुकडे, मीठ दीड चमचा, दोन वाट्या तळणा करिता शेंगदाणा तेल घ्यावे .

कृती .. आदल्या दिवशी रात्री दोन्ही डाळी वेगवेगळ्या धुवून भिजत टाकाव्यात. दुसऱ्या दिवशी सकाळी वडे करण्या अगोदर अर्धा तास दोन्ही डाळी रोळीत (चाळणीत) उपसून घ्याव्यात. पाणी निघाल्यावर प्रथम उडीद डाळ मिक्सर मधे बारीक करून भांड्यात काढून घ्यावी. नंतर हरबरा डाळ बारीक करताना त्यात लसूण पाकळ्या, मिरच्या, अर्धा इंच आले, जीरे, सर्व टाकून मिक्सर मधे बारीक करून घ्यावे.



हे मिश्रण आणि उडीद डाळ मिश्रण एकत्र करून मीठ टाकावे. भज्याच्या पिठापेक्षा थोडं घटू पण जरा फेटून पीठ सरसरीत करावे. कढईत दोन वाट्या तेल गरम करायला ठेवावे. तेल गरम झाल्यावरच पळीने वडे थोडे पसरट किंवा गोल टाकावे. बदामी रंगावर आले की झान्या ने टिश्यू पेपर वर काढावे. दही, बटाटा /मटार ..रस्सा भाजी किंवा गोड लोणच्या सोबत किंवा श्रीखंड पुरीचा बेत असताना सर्व करावे. खूप चमचमीत, खमंग आणि टेस्टी लागतात !

रोहिणी कुलकर्णी

चटपटीत खमंग पदार्थ

क्रंची पनीर



साहित्य- दूध एक लिटर, (म्हशीचे घ्यावे, पनीर चांगले निघते), लिंबू/व्हिनेगर, एक सिमला मिरची, स्वीट कॉर्न दोन - तीन चमचे, एक कांदा, एक हिरवी मिरची, कॉर्नफ्लोअर अंदाजे एक वाटी , चवीनुसार मीठ, तेल(शैलो फ्रायसाठी) दोन चीज क्यूब, कोथिंबीर, टोमेंटो केचप, टोमेंटो चिली केचप, (केचप आवडी नुसार) चिजलिंग बिस्किटे (एक वाटीचा चुरा).

कृती- एक लिटर दूध उकळून घ्यावे, उकळी आल्यावर लिंबू किंवा व्हिनेगर घालून फाडून घ्यावे (नासवणे). सिमला मिरची स्वीटकॉर्न, कांदा उकडून, पाणी काढून घ्याव्या. वाफवलेल्या भाज्या फाटलेल्या दुधामध्ये घालाव्यात. एक मिरची बारीक बारीक करून आणि चवीनुसार मीठ घालावे. हे मिश्रण चाळणीतून गाळून घ्यावे. आता त्यात कॉर्नफ्लोअर घालून गोळा होईल इतपत मिश्रण मळून घ्यावे. उरलेले कॉर्नफ्लोअर बाजूला ठेवावे. मिश्रण अर्धा पाऊण तास फ्रीजमध्ये ठेवावे. नंतर त्याचे लिंबाएवढे गोळे बनवून घ्या. आता उरलेल्या कॉर्नफ्लोअर मध्ये फक्त घोळवून घ्या. आणि मग तापलेल्या तेलात शैलो फ्राय करावे .गोल्डन ब्राउन होईपर्यंत. आता एका बाऊल मध्ये वरील दोन्ही सॉसेस एकत्र करावेत. चिजलिंग बिस्किटचा चुरा करून घ्यावा. आता सॉसेस मध्ये हे तयार बॉल्स घोळवून घ्यावे. लगेचच चिजलिंग बिस्किटे चुन्यात घोळवावेत. सर्विंग डिश मध्ये ठेवून त्यावर किसलेले चीज चिमूटभर घालावे. कोथिंबीरचे पान ठेवून गार्निशिंग करावे.

अंदाजे १२ -१५ क्रंची पनीरचे बॉल्स तयार होतात. एक छान पोट भरणारे पौष्टिक स्टार्टर तयार होते.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह



सौ. मृणाली मंदार राजे

चटपटीत खमंग पदार्थ

पास्ता इन व्हाईट सॉस

साहित्य -

१. होल व्हीट पास्ता – १ बाऊल,
३. लसूण पेस्ट – १०-१२ पाकळ्यांची
५. मैदा – १ टेबल स्पून
७. मिरे पूड – आवडीनुसार
९. चीज – ३ क्युब्स
२. दूध - अर्धा लिटर
४. बटर – २ टेबल स्पून
६. चिली फ्लेक्स - आवडीनुसार
८. मीठ - चवीनुसार



कृती -

होल व्हीट पास्ता सर्व प्रथम कुकरमध्ये २ शिट्या करून उकडून घ्या. चाळणीत काढून घ्या. पॅन मध्ये १ चमचा बटर घाला, मैदा घाला आणि परता. त्यात गुठळ्या तयार नका होऊ देऊ. छान भाजून घ्या. आता त्यात हळूहळू दूध घालून सतत ढवळत रहा. ५ मिनिटात दूध आटेल आणि तुमचा व्हाईट सॉस तयार होईल.

दुसऱ्या एका पॅनमध्ये उरलेले बटर घाला, लसणाची पेस्ट घाला. जरा परतले की त्यात पास्ता घालून परता आणि तयार केलेला व्हाईट सॉस घालत छान मिक्स करा. वरून मीठ, चिली फ्लेक्स, मिरे पूड व चीज किसून घाला. झाकण ठेवून एक वाफ येऊ घ्या. चीज वितळले की पास्ता तयार. तर अशाप्रकारे तुमचा पास्ता इन व्हाईट सॉस तयार आहे.

ट्रीप - आवडत असल्यास ओरिंगॅनो हब्स घालू शकता.

शरयू कुलकर्णी

चटपटीत खमंग पदार्थ

डोसा

साहित्य :- प्रथम ३ वाटी तांदूळ, १ वाटी उडीद दाळ, थोडे मेथी दाणे

चटणी साठी :- पुढिना, कोथिंबीर, ओले खोबरे, थोडीशी दाळ

कृती डोसा बनवण्याची :- प्रथम डोश्याचे सगळे जिन्स सकाळी भिजत घाला. जवळपास ७-८ तास भिजल्यावर मिक्सरमधून काढून ते थोडे आंबु द्यायचे. म्हणजे रात्री डोसा तुम्ही खाऊ शकता किंवा संध्याकाळी मिक्सी मधून काढून सकाळी पण खाऊ शकता. हे आपल्या इच्छेवर आहे. कधी कधी खूप आंबते, म्हणून ते आपल्या इच्छेप्रमाणे कधी खायचे ते ठरवून करावे. मग त्यात थोडे मीठ टाकून, थोडे पाणी घालून डोसे तव्यावर टाकावेत आणि मग ओळीने हलवून गोल गोल फिरवावे, थोडे तेल टाकावे. डोसा तव्यावर कुरकरीत डोसा तयार. दरवेळी डोसा टाकताना गॅस बारीक करावा. नाहीतर चांगला पसरत नाही. आणि जाळी पडत नाही.

कृती :- डोसा चटणी :- ओला नारळ, एक खोबळा, पुढिना, अर्धी वाटी, कोथिंबीर, हिरवी मिरची २-३, आल, मीठ सगळे एकत्र करून मिक्सी मधून काढावे. नंतर थोडा लिंबाचा रस घालून हलवावे. झाली मस्त पुढिना चटणी तयार.

कृती :- बटाटा भाजी :- बटाटे उकडवून घ्यावे. मग कांदा, हिरवी मिरची तुकडे, कढिपत्ता, आलं सगळे तेलात परतावे. थोडा हिंग, कोथिंबीर. मीठ घालून हलवावे. मग बटाटे घालून मिक्स करा. झाली तयार भाजी.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

शुभांगी कोलते

चटपटीत खमंग पदार्थ

इन्स्टंट ढोकळा



चार ते पाच लोकांकरिता (वेळ- एक तास)

साहित्य (मिश्रणासाठी):-

१ वाटी रवा, १ वाटी बेसन, १/२ वाटी दही, १ लिंबू, २ चमचे तेल, २ चमचे साखर, चिमुटभर हळद, चवीनुसार मीठ, चिमूटभर खायचा सोडा, १ मिरची आणि २ लसूण पाकळ्यांची पेस्ट, ईनो (लेमन फ्लेवर), गरजेनुसार पाणी.

साहित्य (फोडणीसाठी):-

५-६ हिरव्या मिरच्या, ३-४ कढीपत्त्याची पाने, १ चमचा मोहरी, १ चमचा साखर, १/२ वाटी पाणी, कोशिंबीर.

कृती:-

सर्वप्रथम एका भांड्यात मिश्रणाचे सर्व साहित्य एकत्रित करून घ्यावे (ईनो सोडून). मिश्रण व्यवस्थित फेटून त्यात गरजेनुसार पाणी घालून छान पेस्ट तयार करावी. पेस्ट अगदी जाड आणि अगदी पातळ नसावी. तयार पेस्ट व्यवस्थित झाकून अर्धा तास बाजूला ठेवावे. अर्धा तासानंतर गॅसवर एका पातेल्यात किंवा कुकरमध्ये (शिंदी काढून) खाली पाणी घालून त्यात स्टॅन्ड किंवा दुसरं एखादं भांडं ठेवावं जेणेकरून त्यावर बेकिंग ट्रे ठेवता येईल. पाण्याला चांगलं गरम होऊ द्यावं. बेकिंग ट्रे च्या तळाशी तेल लावावे किंवा बटर पेपर असल्यास ते ठेवावे. त्यानंतर तयार मिश्रणात एक चमचा इनो घालून त्यावर अर्धा चमचा पाणी घालून ते एकिटव्हेट करावे. नंतर मिश्रण चांगले फेटून घ्यावे. आणि ते बेकिंग ट्रे मध्ये टाकावे. त्यानंतर बेकिंग ट्रे गरम कुकरमध्ये किंवा पातेल्यात ठेवून झाकण बंद करावे. वीस मिनिटे छान वाफवून घ्यावे.

वीस मिनिटानंतर गॅस बंद करून ढोकळा थंड होऊ द्यावा. त्यानंतर एक टूथपिक किंवा चाकू घालून ढोकळा व्यवस्थित शिजला की नाही ते चेक करावे. जर टूथपिक किंवा चाकूला ढोकळ्याचे काही कण लागून आलेत तर ढोकळा पुन्हा पाच दहा मिनिट शिजू द्यावा. त्यानंतर ढोकळा एका ताटात काढून चाकुने व्यवस्थित काप करून घ्यावेत. फोडणी करताना, एका भांड्यात दोन चमचे तेल गरम होऊ द्यावे, त्यात मोहरी, मिरची, कढीपत्त्याची पाने घालून छान तडका तयार करावा. त्यात पाणी घालून थोडीशी साखर घालावी आणि त्याला एक उकळ येऊ द्यावी. तयार तडका ढोकळ्यावर घालून त्यावर कोशिंबीर भुरभुरावी. चला तर मग झटपट ढोकळा खाण्यासाठी तयार आहे. पुढिनाच्या चटणी सोबत किंवा सॉससोबत मस्त लागतो.

बडे घारगे केशरी भात भाज्या | खीरी गोड लाडू भजी वा करंज्या |
असे तूप ताजे पुरी गोधूमाची | मला हौस वाटे अशा भोजनाची ||





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह



अंजली आशुतोष मराठे

चटपटीत खमंग पदार्थ

काकडीचे घावन



वेळ – १५ मिनिट

सामग्री : १) काकडी – मध्यम आकाराची – ३, २) रवा – २ वाट्या (मध्यम आकाराच्या), ३) ओल्या नारळाचा कीस – पाऊण वाटी (वाटी मध्यम आकाराची), ४) बारीक चिरलेली हिरवी मिरची – १ किंवा २ (स्वाद अनुसार), ५) बारीक चिरलेली कोथिंबीर – अर्धी वाटी (वाटी मध्यम आकाराची), ६) जिन्याची पूळ – स्वाद अनुसार, ७) मीठ – स्वाद अनुसार, ८) साखर – स्वाद अनुसार, ९) शुद्ध तूप – शेकण्यासाठी

कृती :

काकडीचे साल जर जाड असेल तर काकडी सोलून व जर कोवळी असेल तर तशीच किसून घेणे. थोडे मीठ लावून ठेवणे. जरा वेळाने त्याला पाणी सुटेल, ते एका वाटीत काढून घेणे. नंतर किसलेल्या काकडीत रवा एकत्र करून १० मिनिटे ठेवावे. नंतर त्यात खवललेलं ओलं खोबरं, मीठ, साखर, बारीक चिरलेली हिरवी मिरची, बारीक चिरलेली कोथिंबीर, जिन्याची पूळ हे सगळे एकत्र करावे. हे मिश्रण थालीपीठाच्या मिश्रणाइतकं घटू असायला हवं. जर मिश्रण जास्त घटू वाटत असेल तर आधी वाटीत जे पाणी काढून ठेवलं आहे ते घालून मिश्रण थोडं सैल करावे.

नॉनस्टिक तव्यावर एक चमचा शुद्ध तूप घालावे. गरम झाल्यावर हलक्या हाताने वरील मिश्रण गोलाकारात पसरवावे. वाटीतील पाण्याने अलगद त्या मिश्रणाला वरून सारखे करावे. पूर्ण कडेला तूप सोडावे. मध्यम आचेवर थोडे शेकल्यावर उलटे करून पुन्हा शेकावे. परत कडेला तूप सोडावे. शेकल्याचा थोडा गुलाबी रंग दिसल्यावर गरम गरम वाढावे. सोबत टॉमेटो चे सॉस किंवा चटणी अथवा हिरवी पुदिना चटणी अथवा लोणचं या घावनाची लज्जत व रुचकरपणा अधिक वाढवते.

नुग : - वरील साहित्यात जवळ जवळ ४ घावन होतात (जाडी, रुंदीनुसार हे बदलू शकते)

पौष्टिक मूल्य :

काकडी ही नैसर्गिक रित्या थेट खाण्याची फळभाजी. त्यामुळे ती अर्धी कच्ची राहिली तरी शरीराला अपाय करत नाही. ओलं खोबरं व तूप हे आपल्या शरीरात वंगणाचे कार्य करतात. कोथिंबीर आपल्या मूत्रपिंडांचे कार्य उत्तम करण्यास मदतरूप ठरते. जिरपूळ शरीराला थंड ठेवण्याचे काम करते. साखरेमुळे आवश्यक ऊर्जा मिळते. एकूणच खारट, गोड, तिखट असे सगळे स्वाद आपल्याला मिळतात.

अगदी कमी वेळात होणारे पौष्टिक मूल्यांनी भरपूर असणारे, रसास्वाद वाढविणारे असे हे काकडीचे घावन करून तर पहा सख्यांनो, तुम्हाला नक्की आवडेल.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

स्वाती जोशी

चटपटीत खमंग पदार्थ

पालक पुदिना पनोर सँडविच

साहित्य :

कुस्करलेलं पनीर - ३ वाट्या, बारीक चिरलेला पुदिना - अर्धी वाटी, बारीक चिरलेली कोथिंबीर - अर्धी वाटी, बारीक चिरलेला पालक (किंवा मेथी, कांदा पात - जे असेल ते, आवडीप्रमाणे), (हवे असल्यास उकडलेले आणि अर्धवट ठेचलेले स्वीट कॉर्न दाणे आणि आवडत असल्यास थोडं चीज किसून घालायलाही हरकत नाही), आलं-लसून-मिरची-कोथिंबीर-पुदिना-जिरे यांची पाणी न घालता केलेली चटणी, चवीपुरते मीठ.



कृती : वरील सर्व साहित्य नीट कालवून मळून छान सारण तयार करावे. दोन ब्रेड स्लाईसला अमूल बटर लावून हे सारण वर ठेवून ब्रेड नीट दाबून घ्यावा आणि सँडविच मेकर किंवा inframatic मध्ये अमूल लावून खरपूस भाजून घ्यावे. यापैकी काहीही नसल्यास तव्यावर बटर टाकून त्यावर दाबून सोनेरी रंगावर भाजून घेतल्यासही छान होते. - खमंग गरम सँडविच तयार. सॉस किंवा चटणीसोबत लगेच खायला घ्या.

टीप : हेच सारण कणकेत भरून हळुवारपणे लाटून तव्यावर बटर टाकून भाजून घ्या. गरमागरम परोठे तयार. चटणी आणि घट्ट दही असेल तर धमाल.

गौरी शिरसाट

चटपटीत खमंग पदार्थ

उपवासाचे डोसे



साहित्य: १ वाटी वरी, १ वाटी साबुदाणा, चवीनुसार मीठ

चटणीचे साहित्य: अर्धी वाटी खोबन्याचे तुकडे, तीन ते चार हिरव्या मिरच्या

कृती:

आधी वरी व साबुदाणा चार ते पाच तास चांगले भिजवून घ्यावेत. त्यानंतर साबुदाणा व वरी मिक्सरमधून वाटून घ्यावे. जास्त बारीक वा जास्त जाडसर वाटू नये. ह्या मिश्रणात चवीनुसार मीठ घालून डोसा तव्यावर डोसे करून घ्यावेत. खोबन्याच्या चटणीसोबत हे गरमागरम डोसे पानात वाढावे.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

शोभा कोठावदे

चटपटीत खमंग पदार्थ

सातले

साहित्य:-

बारीक रवा दोन वाटी, मैदा दीड वाटी, बेसन पीठ, तांदूळ पीठ एक चमचा, मीठ, जीरे, ओवा एक चमचा, तेल, एक चमचा तूप मोहनासाठी

कृती:-

सर्व एकत्र करून मळावे. अर्धा तास मुरू द्यावे. नंतर लांब नळीचे आकार करून साताचा आकार करून अर्धातास सुकू द्यावे. मग तळावे. तळून चाळणीत टाकावे. जर दोन मिनिटे ओव्हन मध्ये भाजून तळले तर तेल कमी लागते. लोणच्या सोबत खावे.

जयश्री बापट

चटपटीत खमंग पदार्थ

रव्याचा इन्स्टंट ढोकळा



साहित्य :-

१ वाटी बारीक रवा चाळून, १ वाटी दही, १/२ वाटी पाणी, १ चहाचा चमचा आले मिरची बारीक पेस्ट किंवा २ चहाचे चमचे आले मिरची ठेचून रस, मीठ चवीनुसार, अर्धा चमचा साखर, १ चहाचा चमचा गच्च भरून नॉर्मल इनो फ्रुटसॉल्ट.

कृति :-

रव्यामध्ये मीठ, साखर, आलं व मिरचीची बारीक पेस्ट, दही, पाणी एकत्र करून पीठ घोटायचे. इडलीसारखे भिजवून १५/२० मिनिटे झाकून ठेवावे. ज्या थाळीत (पसरट) ठेवायचे त्याला तेल लावून घेणे, आता पिठात इनो फ्रुटसॉल्ट घालून फेटून थाळीत व्यवस्थित पसरवून १५/२० मिनिटे उकडणे! गर झाल्यावर चौकोनी तुकडे करणे, पाव वाटी तेलात मोहरी, हिंग, कढीपत्ता घालून चमच्याने ढोकळ्यावर फोडणी पसरवून कोथिंबीर घालावी!

खायला देताना प्रत्येक तुकड्यावर चिंचेची चटणी आणि बारीक शेव घालून देणे.

कृषिवल कृषिकर्मी राबती दिन-रात | श्रमिक श्रम करोनी वस्तू त्या निर्मितात |
करुनी स्मरण त्यांचे अन्न सेवा खुशाल | उदर भरण आहे चित्त होण्या विशाल ||





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

अरुणा टोपरे

चटपटीत खमंग पदार्थ

दणगेल

साहित्य :

सगळ्या डाळी (ऊडीद मुग, चणाडाळ, तुर डाळ. डाळी एक वाटी प्रत्येकी. डाळीच्या अर्धे तांदुळ. चार वाट्या सर्व डाळी तर दोन वाट्या तांदुळ आणि चमचाभर मेथीचे दाणे

कृती :

सगळ्या डाळी (ऊडीद मुग, चणाडाळ, तुर डाळ. डाळी एक वाटी प्रत्येकी. डाळीच्या अर्धे तांदुळ . चारवाट्या सर्व डाळी तर दोन वाट्या तांदुळ आणि चमचाभर मेथीचे दाणे हे सगळं रात्री भिजवा, सकाळी इडली सारखच वाटून त्यात आलं, हिरवी मिरची लसून, कढीपत्ता वाटून, कोथिंबीर, चवी अनुसार मीठ, हिंग हळद घालून कढईमध्ये जरा जास्त तेल घालून मोहरी तडतडली की तीळ घालून त्यात वाटलेल मिश्रण घालून, कमी आचेवर शिजवणे. झाकण ठेवायचं. नंतर मिश्रण खालून खरपूस झालं की ऊलटून वरून सुरीने पाच सहा छिद्र पाडायची व खालच्या बाजुनेही लालसर झालं की गँस बंद करून खायला घ्यायचं /द्यायचं. वन डीश मील आहे. आवडत असतील तर भाज्या उदा. वाटणे, चिरलेला कांदा वगैरे घालाव्या किंवा काजुचे तुकडे घातले तरी चालतील .



सीमा पाटील

चटपटीत खमंग पदार्थ

ढोकळा



साहित्य :-

दोन वाटी बेसन पीठ, दोन वाटी रवा, एक चमचा लिंबू पावडर, दोन चमचे साखर स्वादानुसार मीठ, सोडा एक चमचा

फोडणीसाठी :- कढीपत्ता, मिरची, मोहरी, हिंग, कोथिंबीर..

कृती :-

प्रथम कपभर पाण्यात लिंबू पावडर, साखर, मीठ टाकून विरघळवून घ्यावे. नंतर बेसन पीठ, रवा टाकून आवश्यक पाणी टाकून भज्याच्या पीठाप्रमाणे पीठ भिजवायचे. पीठ मुरायला ठेवून गँसवर कढईत पाणी उकळायला ठेवा. त्यावर तंतोतंत बसणारे ताट त्याला तेलाचा हात लावून ठेवा. पाणी उकळायला लागले की पीठात सोडा टाकून फेटायचे व तेल लावलेल्या ताटात मिश्रण ओतायचे. वरून घटू झाकण ठेवून $\frac{15}{20}$ मिनिटे वाफवून घ्यावे. दुसऱ्या कढईत तेल तापवून त्यात मोहरी फुटल्यावर मिरची काप, कढीपत्ता, हिंग टाकून खमंग फोडणी तयार करावी. २० मिनिटात ढोकळा वाफवल्यावर फोडणीचे तेल वरून टाकून, खोबरा किस, कोथिंबीर घालून सजवा. थंड झाल्यावर कापून घ्या. झाला चवदार झटपट ढोकळा..





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

निशा डांगे



चटपटीत खमंग पदार्थ

खमंग खस्ता कचोरी

साहित्यः:- ओल्या तुरीचे दाणे 2 वाट्र्या, मैदा अर्धा किलो, 2 कांदे बारीक चिरलेले, लसून, अद्रक पेस्ट १ टी स्पून, जिरे १ स्पून, मोहरी १ स्पून, लाल तिखट १ टी स्पून, हळद १/२ स्पून, गरम मसाला १ टी स्पून, गोडा मसाला १ टी स्पून, जिरेधने पावडर १ टी स्पून, तेल तळण्यासाठी, मीठ चवीनुसार, कोथिंबीर, कढीपत्ता, ओवा १ टी स्पून, जाड सोप १ टी स्पून

कृतीः:- दाणे कढईत भाजून घ्यावे. थंड झाल्यावर जाडसर बारीक करावे. त्याचे सारण तयार करून घ्यावे. त्यासाठी कढईत २ पळ्या तेल टाकून तापू घ्यावे. त्यात बारीक चिरलेला कांदा लालसर होईपर्यंत परतावा. लसून, अद्रक पेस्ट टाकावी. कढीपत्ता, सोप टाकावी. नंतर फोडणीचे सर्व सामान टाकावे. त्यात बारीक वाटून घेतलेले दाणे टाकावे. छान परतवून घ्यावे. परातीत टाकून थंड होऊ घ्यावे.

मैदा गाळून घ्यावा. परातीत घेऊन त्यात मीठ, १ टेबल स्पून कोमट तेलाचे मोहण टाकावे, ओवा टाकावा. मैदा पाण्याने भिजवून घ्यावा. थोडा वेळ मुरू घ्यावा. सारण थंड झाले की, गॅस्वर तेल तापायला ठेवावे. त्यात तळण्यासाठी तेल तापवावे. लिंबाच्या आकाराचा मैदाचा गोळा घेऊन त्यात पुरणासारखे सारण भरावे. सारण कमी भरावे व हातावरच कचोरी तयार करावी. सर्व बाजूंनी सारखा दाब घ्यावा. म्हणजे फुटणार नाही. तेल तापले की मंद आचेवर कचोर्या तळून घ्याव्यात. छान खुसखुशीत, खस्ता कचोर्या तयार होतात. सुरेख सजावटीसह चिंचेची खटाई टाकून सर्व करावे

चिंचेची खटाईः-

साहित्यः:- लिंबा एवढा चिंचेचा कोळ, गूळ १ टेबल स्पून, १ लाल मिरची

कृतीः:-

चिंच व गूळ गरम पाण्यात टाकून उकळून घ्यावे. थंड झाल्यावर एकजीव करून घ्यावे. त्यातील चिंचेचा चोथा काढून घ्यावा. कढईत जिरे, मोहरी व १ लाल मिरचीचे तुकडे टाकून तडका तयार करावा. हा तडका चिंचेच्या खटाईत मिक्स करावा. चिमूटभर मीठ टाकावे. मस्त आंबट गोड खटाई तयार

दहाची खटाईः-

साहित्यः:- १ पाव दही, २ टेबल स्पून साखर, १ हिरवी मिरची, मोहरी, कढीपत्ता, १ टी स्पून तेल

कृतीः:-

दहात साखर टाकून एकजीव करावे. कढईत तेल टाकून तयार मिरचीचे तुकडे, कढीपत्ता, जाड मोहरी, टाकून तडका तयार करावा. हा तडका दहात टाकावा. कोथिंबीर टाकावी.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

ज्योती अहिरे

चटपटीत खमंग पदार्थ

इडली आप्पे व चटणी



साहित्य—दोन वाट्या बारीक रवा, ताक दोन वाट्या, मीठ, हिरवी मिर्ची, कांदा, लसूण, जिरे, शेंगदाणे, किसलेलं खोबरं, कढीपत्ता, चणा डाळ

कूती—दोन वाट्या बारीक रवा त्यात तेवढंच ताक टाकून चवीपुरतं मीठ टाकून मिश्रण चार ते पाच मिनीटे झाकून ठेवा. नंतर एक-दोन मिनीटे नुसतंच हलवत रहा. त्यात इनो टाकून एकजीव करून घ्या. इडल्या तयार करण्यासाठी हे मिश्रण तयार आहे. इडली पात्राला तेल लावून मिश्रण त्यात टाकून दहा ते पंधरा मिनीटे वाफवा. झाली इडली तयार.

आप्पे—आप्पे (वरील प्रमाणे म्हणजे इडली सारखे मिश्रण करून घ्यावे) करताना याच मिश्रणात

बारीक चिरलेला कांदा, टोमँटो, गाजर किंवा आपल्या आवडीची कुठलीही भाजी आणि बारीक चिरलेली हिरवी मिरची, काकडीही घेऊ शकता. हे त्या पीठात मिक्स करून अप्पेपात्राला तूप लावून ते मंद गॅसवर चार-पाच मिनीटांच्या फरकाने दोन्ही बाजूने परतवून घ्यावे (म्हणजे एका साईडने चार-पाच मिनीटे आणि दुसऱ्या साईडने चार-पाच मिनीटे) आणि चटणी बरोबर गरम गरम सर्व करावे. सकाळचा किंवा संध्याकाळचा नाष्ट तयार आहे.

चटणी—साधारण एक मोठी वाटी शेंगदाणे. अर्ध्या वाटी पेक्षा कमी सुक्या खोबन्याचा किस, हिरवी मिरची-चारपाच. लसूण पाच-सहा पाकळ्या, छोटे दोन चमचे जिरे, मुठभर कोथिंबीर, चणाडाळ मुठभर. हे सर्व जिन्स एका पाठोपाठ भाजून घ्यावे. लसूण, जीरे, हिरव्या मिरच्या किंचीत तेलात भाजून घ्यावे. हे सर्व मिश्रण यात चवीनुसार मीठ टाकून मिक्सरमध्ये बारीक वाटून घ्यावे. मस्त खमंग चटणी तैयार. हीच चटणी डोस्यालाही चालते.

टीप—आपल्याकडे दुसऱ्या दिवशी हे पदार्थ बनवण्याचं नियोजन असेल तर आदल्या दिवशी तीन वाटी तांदूळ यात एक वाटी उडीद डाळ आणि अर्धा वाटी चणाडाळ हे सर्व पाण्याने धूवून वेगवेगळ्या भांड्यात भिजवावे. साधारणत: पाच ते सहा तास आणि रात्री झोपण्यापुर्वी हे सर्व मिक्सर मध्ये दळून एकाच भांड्यात काढून घ्यावे. यात इनो वैगेरे टाकायची गरज नाही आणि चणा डाळ भिजवली नसेल तर शिळा भात एक मूठ टाकून मिक्सरमधून काढून घ्यावे. मिश्रीत पीठ रात्रभर भिजत ठेवून (फ्रिजच्या बाहेर) सकाळी वरील पध्दतीने इडली अप्पे करावे.

रोहिणी पांडे

चटपटीत खमंग पदार्थ

शिळ्या पोळीचे रोल

खूपदा पोळ्या शिल्लक राहतात. मग आणण त्यांचा चिवडा वैगैरे करतो पण तेच ते तरी किती करणार..एकदा ही पाककूती करून बघाच

साहित्य- पाच -सहा शिळ्या पोळ्या, बेसन-एक वाटी, तांदळाचे पीठ- अर्धी वाटी, जिरे पूळ, धने पूळ, गरम मसाला, प्रत्येकी अर्धा चमचा, लाल तिखट-पाव चमचा, एक कांदा बारीक चिरलेला, कोथिंबीर थोडीशी, मीठ चवीनुसार, अर्धा चमचा तीळ, चिंचेची चटणी

कूती- एका बाउल मध्ये बेसन, तांदुळाचे पीठ घ्यावे त्यात मीठ, जिरेपूळ, धणेपूळ, तीळ, कांदा, हे सर्व मिसळून त्यात पाणी घालून त्याचे बॅटर तयार करावे. हे बॅटर भज्याच्या बॅटर पेक्षा थोडे घटू हवे.

आता एक पोळी घेऊन त्यावर तयार बॅटर लावून घ्यावे त्यावर थोडी चिंचेची चटणी पसरवून घ्यावी. त्यावर पुन्हा दुसरी पोळी ठेवावी.त्यावर परत बॅटर नि चटणी पसरवून त्यांचा रोल करून अर्ध्यातून कट करून घ्यावे असेच दोन तीन रोल करून झाले की स्टीमर ठेवून २० मिनिटे वाफवून घ्यावे. मग त्या रोलचे छोटे छोटे कट करून घ्यावेत. मग ते रोल शॉलो फ्राय करावेत किंवा तळून घ्यावेत. झाले यम्मी रोल्स तयार.



शिळ्या पोळीचे रोल



सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

नलिनी पवार

साहित्य :- चिंच, खजूर

कृती :-

चिंच, खजूर रात्री भिजत घाला. मुठभर चिंच, सात-आठ खजूर. सकाळी चिंच खजूर कुस्करून गाळून घ्या. दोन्ही पाणी एकत्र करा. साधारण पावशेर गूळ फोडून थोड्या पाण्यात टाकून वितळेपर्यंत गरम करा. वितळल्यावर गाळून घ्या. म्हणजे कचकच निघून जाते. गूळाच्या पाण्यात चिंच खजूराचे पाणी घाला. सगळं मिश्रण गरम करायला ठेवा. त्यात लाल मिरची पावडर तिखट किती हवे त्यानुसार व धने पावडर चार चमचे घाला. पाच सहा हिरव्या मिरच्या. कोथिंबीर एक गड्डी, आर्धी गड्डी पुदीना सर्व स्वच्छ धुवून मिक्सरला एकत्र बारीक वाटून घ्या. वाटणामध्ये अंदाजे पाणी घालून पातळ करा व काळे मीठ चवीनुसार घाला. पांढरा वाटाणा भिजवलेला कुकरला पाच, सहा शिट्या काढून घ्या. ४ ते ५ उकडलेले बटाटे घाला मीठ घालून पुन्हा शिजवायला ठेवा. जर रगडा तयार नसेल अशावेळी बुंदी वापरा.

पाणीपुरी ऐवजी रात्रीच्या पोळ्या चौकोनी आकारात कापून डिप फ्राय करून घ्या त्या कुरकुरीत होतात. डिशमध्ये तळलेल्या पोळ्यांवर गरम गरम रगडा घाला. चिंचेचे पाणी, पुदीन्याचे तिखट पाणी घालून सर्व करा. कांदा, कोथिंबीरही बारीक चिरून हवे असल्यास घालावे.

सौ. वर्षा जोशी

चटपटीत खमंग पदार्थ

मिक्स डाळीचे अप्पे



साहित्य :-

२ वाटया तांदूळ, १ वाटी उडिद दाळ, १/२ वाटी चणा दाळ, १/२ वाटी मूळदाळ, अगदी थोडी तूर दाळ, कांदे लसून, अद्रक, कोथिंबीर, तीळ, जिरे, मीठ, हिरवी मिरची बारीक चिरलेली



कृती :-

सर्व दाळी तांदूळ रात्री पाण्यात भिजवून दुसऱ्या दिवशी उपसून, मिक्सरमध्ये वस्त्र गाळ, बारीक वाटाव्यात, घट्ट मिश्रण असावे, तयार पीठ सुमारे २ / ३ तास उन्हात ठेवावे. नंतर, त्यात मिश्रणाचा अंदाज पाहून, तीळ, जिरे, कांदे बारीक चिरून, लसून वाटून, अद्रक किसून, कोथिंबीर बारीक चिरून मीठ व थोडे कच्चे तेल घालून मिश्रण चांगले फेटावे. अप्पेपात्राच्या बुडाला तेल लावून गोलखाचांमध्ये तयार मिश्रण भरावे. वर झाकणी ठेवून ७ / ८ मिनिटे थांबावे. गॅस बंद करून, चमच्याने गरम अप्पे काढून, ओल्या खोबन्याच्या चटणी सोबत खमंग, गरम वाढावेत. मंडळी खूष, तुम्ही पण समाधानी.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह



चला आता आरवाद घेऊया काही इतर पदार्थाचा

योगिता संजय कोठेर

इतर पदार्थ

खुसखुशीत दाल पुरी



साहित्य -

(पुन्यांसाठी) मैदा एक वाटी, चिमूटभर मीठ, एक चमचा गरम तेल व पाणी, चणा डाळ एक वाटी, दोन टोमॅटो, हळद, मीठ, जीरे, मोहरी, हिंग, तेल, सजवण्यासाठी वरुन बारीक चिरलेला कांदा, कोथिंबीर, चिंच खजूर पाणी, चाट मसाला

कृती-

प्रथम मैदयात मीठ, तेल टाकून पीठ मळणे . पुन्या लाटून त्यावर टोचा मारून घेणे म्हणजे पुन्या फुगत नाही. गोल्डन रंगात पुन्या तळून घेणे. एक वाटी चणाडाळ धुवून त्यात दोन टोमॅटो टाकून शिजवून घेणे . शिजवलेली डाळ बारीक होत नसेल तर मिक्सरमधून काढली तरी चालते . नंतर त्या डाळीला फोडणी देण्यासाठी कढईत तेल घेवून त्यामध्ये मोहरी, जिरे, हिंग टाकावे हिंग टाकल्याबरोबर डाळीचे मिश्रण टाकून झाकण ठेवावे म्हणजे डाळीला छान चव येते. आता मीठ टाकून ढवळावे. (ही डाळ थंड होतांना घटू होते). सर्व करताना डाळीवर बारीक कांदा, चिंच-खजूराचे पाणी, चाट मसाला व बारीक कोथिंबीर टाकून खुसखुशीत पुन्यांसोबत खाण्यास देणे.

शरयू कुलकर्णी

इतर पदार्थ

दहीवडे



उन्हाळ्याचे दिवस आहेत तर थंड पौष्टिक दहीवडा मस्तच लागतो.

साहित्य:- उडीद दाळ १वाटी, तांदुळ १/४ वाटी, हिरवी मिरची, दही, कोथिंबीर, आलं मीठ, मिरी पावडर, जिरे पावडर, बारीक शेव, खारी बुंदी सजावटीसाठी.

कृती :- प्रथम डाळ तांदुळ ७-८ तास भिजवावे. नंतर मिक्सी मधून काढताना त्यातच हिरवी मिरची, आलं, ओल्या नारळाचे तुकडे, सगळे मिक्स करून हलवून तळावे. दही बनवण्याची

कृती:-दह्यात मीठ,आलं जिरे पूळ, काळी मिरी पावडर टाकून थोडी साखर घालून पूर्ण होवुन

थंड होण्यास फ्रीजमध्ये ठेवावे. मग ते तळलेले वडे कोमट पाण्यात थोड्या वेळ भिजवून मग दह्यात घालून त्यात वरुन तिखट, मीठ, बारीक शेव, कोथिंबीर घालून खायला द्यावे.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

अनंगा कुलकर्णी

इतर पदार्थ

पौष्टिक लाडू

साहित्य:-

एक वाटी पोहे, अर्धी वाटी शेंगदाणे, अर्धी वाटी पंढरपूरी दाळव, काजू बदाम खारीक पूड अर्धी वाटी एक वाटी पिठीसाखर, साजुक तूप एक वाटी, वेलची पूड

कृती:-

प्रथम पोहे कढईत भाजून घ्यावे शेंगदाणे भाजावेत शेंगदाण्याची साल काढून टाकावीत मिक्सर मध्ये प्रथम भाजलेले पोहे बारीक करावेत त्यानंतर शेंगदाणे, पंढरपूरी दाळव बारीक करावं एक खोलगट ताट घेऊन सर्व साहित्य एकत्र करावे त्यात पिठीसाखर घालावी वेलची पूड घालावी छान एकजीव करावे व लागेल तसे तूप घालून लाडू वळावेत वरुन बेदाणे लावून सजवावेत. झटपट होतात लहान, मोठे आवडीने खातात.



वैशाली भागवत

इतर पदार्थ

रव्याचा अंड्याशिवायचा केक



साहित्य:

रवा	- १ वाटी	साखर	- १.५ वाटी
दही	- १ वाटी	दूध	- अर्धी वाटी
मीठ	- २ चिमुट	इनो	- १ सपाट चमचा
घरचं शुद्ध तूप			- पाऊण वाटी (गाईचं पण चालेल)

कृती - वर दिलेलं सर्व साहित्य एका थाळीत एकत्र करून १० -१२ मिनिटे चांगले केटावे. ते मिश्रण ४ तास झाकून ठेवावे. ४ तासानंतर नॉनस्टिक पॅनच्या तळाला आणि कडेला थोडे तूप लावून पॅन गॅसवर थोडे गरम करून घ्यावे. यानंतर गॅस बंद करून पॅन खाली उतरवून त्यात हे मिश्रण पुन्हा थोडे फेटून पॅन मध्ये पसरावे. त्यावर झाकण ठेवावे. अगदी मंद आचेवर १५ मिनिटे ठेवावे. नंतर पॅनच्या आकाराच्या ताटलीला थोडे तूप लावून पॅन त्यात उलटे करावे म्हणजे केकची वरची बाजू खाली आणि खालची बाजू वर येईल. पुन्हा मंद आचेवर १० मिनिटे ठेवावे. नंतर गॅस बंद करून ५ मिनिटे गॅसवरच राहू घ्यावे. मग झाला तयार तुपाच्या मस्त सुगंधाने खायची इच्छा जागी करणारा घरचा पौष्टिक केक, अंड्याशिवायचा आणि खमंग. दुधाबरोबर किंवा चहाबरोबर खायला ही चांगला लागतो. पौष्टिक ब्रेक फास्ट म्हणूनही खाता येतो.

टीप – १ वाटी रव्याचा केक साधारणत: ४-५ जणांना पुरतो. (खाणाच्यावर अवलंबून), दोन ते तीन दिवस चांगला रहातो. साखरेचं प्रमाण आपल्या आवडीनुसार कमी जास्त करावे.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह



सरोज सुरेश गाजरे

इतर पदार्थ

नाचणीच्या बाकरवड्या

नाचणीत लोह , कॅल्शियम ,अन फायबर मोठ्या प्रमाणात असून ती थंड असल्याने उन्हाळ्यात तसेच मधूमेह रुग्णांसाठी , सर्वांसाठी चांगली असते. म्हणून मी गणपतीला व अधूनमधून ह्या वड्या करत असते. त्यांचा आस्वाद सहली निमित्ताने बन्याच कवी मित्रांनीही घेतला आहे.)



साहित्य :- १ वाटी नाचणीचं पीठ, २ चमचे साजूक तूप, पाऊण वाटी साखर, १ वाटी ओल्या नारळाचा चव, थोडी वेलची, जायफळ पूळ, थोडा सुकामेवा पातळ कापून.

कृती :- प्रथम तुपात नाचणीचे पीठ खमंग भाजावे व एका पातेल्यात काढून घ्यावे.नंतर खोबन्याच्या किसात साखर घालून घड्या मलई घालून मिक्सर मधून बारीक करून घ्यावे. नंतर जाड बुडाच्या कढईत थोडं तूप घालून पीठासह हे मिश्रण मंद आचेवर गोळा तयार होईल इतपत फेटावं. मिश्रण तयार होत असताना एका मोठ्या प्लॉस्टिक पेपरला तुपाचा हात लावून गोळा तयार होताच गेंस बंद करून त्या पेपरवर टाकून त्याला दुमडून तो गोळा लाटण्यानं पातळसर लाटावा.लाटत असतानाच सुकामेवा त्यावर भुरभुरून परत लाटावा अन थोडा गरम असतानाच त्याच्या वड्या पाडाव्यात. फ्रिज मध्ये महिनाभर तरी चांगल्या राहतात.

सौ. शामल अविनाश कामत

इतर पदार्थ

काकडीचा केक



साहित्य :-

दोन मोठ्या काकड्या किसलेल्या, एक मोठी वाटी किसलेला गूळ, एक मोठी वाटी बारीक रवा, अर्धा वाटी खवलेला नारळ किस, वेलची पूळ, दूध शंभर मि.ली, तूप थोडेसे सजावटीसाठी : बदाम व काजूचे तुकडे

कृती :-

एका ताटात थोडेसे तूप लावून वरील सर्व पदार्थ एकत्र करून सजावटीसाठी बदाम काजू घालून इडली कुकर मध्ये फक्त पंधरा मिनिटे शिजू घ्यावे . थंड झाल्यावर त्याचे तुकडे पाडून खावे .छान लागतात

(असाच केक कलिंगडाच्या पांढऱ्या भागाचा सुध्दा करता येतो. प्रमाण किस बघून अंदाजे घ्यावे.)





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

सौ. अपर्णा देशपांडे

इतर पदार्थ

पूळ चटणी

मराठवाड्यात हा पदार्थ सहसा लग्न कार्यात करतात. आमच्याकडे आम्हा सर्वांना आवडतो म्हणून मी नेहमी करते, तुम्हीही नक्की करून पाहा.....

साहित्य :-

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| १) चणा डाळ - एक ग्लास | २) उडीद डाळ - एक ग्लास |
| ३) तीळ - एक ग्लास | ४) धने - अर्धा ग्लास |
| ५) जिरे - ५० ग्राम | ६) शहाजिरे - एक तोळा |
| ७) सुंठ - ५० ग्राम | ८) चिंच - १०० ग्राम |
| ९) गूळ - चवीनुसार(१५० ते २०० ग्राम) | |
| १०) तिखट, मीठ चवीनुसार, थोडी हळद | |



कृती :-

चणा डाळ, उडीद डाळ, धने, तीळ, जिरे, शहाजिरे हे सर्व भाजून घेणे. सुंठ थोडे तेल टाकून तुकडे करून भाजून घ्यावी. चिंचेच्या काढ्या काढून तव्हून घ्यावी. नंतर हे सर्व मिक्सरवर बारीक करून घ्यावे. चवीनुसार तिखट, मीठ, हळद घालावी.....

पुडचटणी तयार.

काव्या शिरभाते

इतर पदार्थ

चॉकलेट केक



साहित्य :

पारले जी बिस्किट पुडा-१ , १ हॅप्पी हॅप्पी किंवा हाइड & सीक बिस्किट पुडा, दिड कप गरम करून थंड केलेले दूध , १ इनो पुडी (लेमन फ्लेवर) ४-५ काजू व बदाम (सजावटी करिता)

कृती :

सर्वप्रथम कुकर मध्ये रिंग ठेवून गरम करण्यासाठी गॅसवर ठेवा. सर्व बिस्किटे मिक्सर मधून बारीक करून घ्या . एका भांड्यात काढून त्यात थोडं थोडं दूध घाला. चमच्याने चांगले फेटून घ्या . त्यात इनो पावडर घाला व थोडे ढवळून घ्या. ढोकळ्याचे मिश्रणाएवढे घडू ठेवा . केक पात्राला नीट तेल लावून घ्या . तयार मिश्रण पात्रात ओता व कुकरमध्ये मंद आचेवर ३० मिनिटे ठेवा . शिव्वी लावू नका. कुकरमध्ये पाणी घालण्याची आवश्यकता नाही.

अर्ध्या तासात केक तयार . थंड झाल्यावर डिशमध्ये उलटवून घ्या व वरुन काजू व बदामच्या तुकड्यांनी सजवा . सर्व करा.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

ज्योती हलगेकर

इतर पदार्थ

चवडा (चौघडी)

हा पदार्थ बेळगाव भागात खूप प्रसिद्ध आहे.

साहित्य :-

४ वाट्या मैदा, २ वाटी सुके खोबरे किसून घेतलेले, १- १/२ वाटी साखर दळलेली, पाव वाटी खसखस, पाव वाटी तीळ, तेल तळण्यासाठी, १ टे.स्पून वेलची पूड, पाव टे.स्पून मीठ, इ.



कृती :-

सुके खोबरे, खसखस, तीळ चांगले भाजून घेऊन, हे सर्व थंड झाल्यावर या सर्वात दळलेली साखर, वेलचीपूड घालून मिश्रण एकजीव करून सारण बनवून ठेवावे. अर्धी वाटी मैदा बाजूला काढून उरलेल्या मैद्यात थोडे कडकडीत मोहण घालून नंतर पाव टे.स्पून मीठ घालून पाण्याने मळून घेऊन अर्धा तास ती कणीक तशीच झाकून ठेवावी. नंतर पापड लाटायला गोळे बनवतो तसे गोळे करून पापडा एवढ्या पाती लाटून घ्याव्यात. तेल तापले की, तेलात एक पात टाकून दोन्ही बाजूने तळून घेऊन ती ताट पालथे ठेवून त्यावर ती पात ठेवावी. ती गरम असतानाच तिच्यावर तयार सारण एक टे.स्पून पसरवून घालावे, पातीला अर्ध्यातून घडी घालून पुन्हा त्यावर थोडे सारण घालून पुन्हा अर्ध्यातून उभी घडी घालावी...हा एक तयार झाला चवडा...पोळी घडी करून पानात वाढतो (चतकोर) त्याला चवड्याचा आकार म्हणतात. मग त्यानंतर दुसरी पात तळायला घ्यावी....

टीप :-

हा पदार्थ चवीला करंजीसारखाच लागतो. करंजी करणे हे खूप कष्टाचे आणि कटकटीचे काम आहे.....पात गरम असतानाच घडी घालावी कारण तेव्हा ती नरम असते, थंड झाल्यावर घडी घालताना तुकडे होतात आणि सारण सांडत रहाते.

माणिक शुरजोशी

इतर पदार्थ

लोणचे, छुंदा



साहित्य:-

एक किलो लिंबू, सव्वा किलो साखर, मीठ एक चमचा, तिखट अर्धा चमचा, जिरे पावडर अर्धा चमचा, आल्याचं वाटण पाव चमचा

कृती:- लिंब धुवून, पुसून चिरावे. आठ फोडी करून बिया काढाव्या. सगळ्या फोडी मिक्सरवर बारीक वाटाव्या. लिंबाची पेस्ट आणि साखर एकत्र कालवून मिश्रण कुकरमध्ये ओतावे. एक शिंदी करावी. गार झाल्यावर मीठ, तिखट, जिरेपावडर, आल्याचं वाटण टाकून एकत्र कालवावे. आपला छुंदा तयार.

टीप :- छुंदा गार झाल्यावर घट्ट होतो. आजारी माणसांच्या तोंडाला चव येते.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

शोभा कोठवडे

इतर पदार्थ

आवळा सरबत

साहित्य :- आवळे, साखर, पाणी

कृती :- आवळे मोठ्या आकारात घ्यावे बी काढून टाकावेत तुकडे करावेत. मिक्सरमध्ये आले घालून दळावेत नाईलोन कपड्यातून गाळून घ्यावे तिन वाटी ज्युस असेल तर सहा वाटी साखरेचा साखर वितळेल असा पाक करावा. साखर वितळताच गॅस बंद करा त्यात एक वाटी लेमन रस काढा व मिक्स करा थोडे गरम असता सर्व मिक्स करा गार झाल्यावर गाळून बाटलीत भरा. बाराही महिने पिऊ शकता. (हाडांना मजबूती येते ठिसूल होत नाही हिवाळ्यात आवळे, लिंबू स्वस्त असतात. घेऊन ठेवावेत रस काढून आईस ट्रे किंवा कंटेनर मध्ये गोळे वड्या करून ठेवाव्यात. उन्हाळ्यात खूप पैसे मोजायची वेळ येते)

संगीता ताथोड

इतर पदार्थ

चिवळच्या भाजीचे कढी गोळे



विदर्भात उन्हाळ्यात प्रत्येक घरात आठवड्याला बेसन घालून केलेली, चिवळची भाजी असतेच. ही भाजी उन्हाळ्यात भरपूर प्रमाणात उपलब्ध असते आणि थंड प्रवृत्तीची असते म्हणून करत असतील. याच भाजीचे कढीगोळे पण छान लागतात.

साहित्य :- अर्धी वाटी तूर डाळ अर्धी वाटी चणा डाळ, लसूण, हिरवी मिरची, बारीक चिरलेला कांदा, थोडी निवडलेली चिवळची भाजी, कढीचे साहित्य.

कृती :- तूर डाळ आणि चणा डाळ ३ ते ४ तास भिजत घाला. एकत्र भिजवल्या तरी चालतील. चांगल्या भिजल्यानंतर पूर्णपणे निथळून घ्यावा. लसूण हिरवी मिरची टाकून मिक्सरमध्ये जाडसर वाटून घ्याव्या. त्यानंतर डाळीच्या मिश्रणात निवडलेली चिवळची भाजी मिसळावी, मिश्रणात योग्य प्रमाणात तिखट मीठ, हळद बारीक चिरलेला कांदा टाकावा. सर्व मिश्रण एकजीव करून घ्यावे. नंतर त्याचे छोटे छोटे गोळे बनवावे. ते गोळे खाली भांड्यात पाणी ठेऊन त्यावर चाळणी ठेऊन वाफवून घ्यावे. दुसऱ्या भांड्यात कढी फोडणी घावी. कढी तयार झाल्यानंतर कढीत तयार चिवळचे गोळे सोडावेत. एक उकळी आल्यानंतर गॅस बंद करावा. ज्वारीच्या भाकरी सोबत ही भाजी छान लागते

शारदा मालपाणी

इतर पदार्थ

बीट चे मोदक

साहित्य ----- बीट ५०० ग्रॅम, खवा २५० ग्रॅम, साखर ५०० ग्रॅम, खोबरा किस २०० ग्रॅम, तूप १२५ ग्रॅम, काजू बदामाचे काप व वेलची पूड.

कृती --- प्रथम बीट स्वच्छ धुवून घ्यावे व किसून घ्यावे. कढीत तूप गरम करून किसलेला बीट टाकून मऊसर शिजवून घ्यावे. मग खवा टाकून परतून घ्यावे. साखर टाकावी. पाक झाल्यावर खोबरा किस टाकून हलकेच परतावे. काजू बदामाचे काप व वेलची पूड टाकावी. मिश्रण थंड झाले की मोदक साचा घेऊन मोदक तयार करून घ्यावे. बीटाचे पौष्टिक मोदक चवीला खूप छान लागतात.





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह

सोनल गाडेवार



इतर पदार्थ

शाही तुकडा

साहित्य - अर्धी वाटी साजूक तूप, साखर एक वाटी, मिल्क ब्रेड पॅक एक १०० ग्रॅम, दूध एक लीटर, मिल्कमेड १०० ग्रॅम, आणि आवडी नुसार वेलची पावडर तसेच काजू, बदाम, चारोळी, थोडे केशर.

कृती- शाही तुकडा बनवण्यासाठी प्रथमत: आपल्याला एक लीटर दूध थोडे आटवून घ्यावे लागेल. जास्त आटवायचे नाही. थोडे साधारण घटू आले की त्यात एक वाटी (साधारण छोट्या आकाराची) साखर घालायची. त्यानंतर थोडे थंड झाले की त्यामध्ये अंदाजे दोन ते

तीन बदाम, तीन-चार काजू, चारोळी, थोडे केशर आणि चवी नुसार एक छोटे टी-स्पून वेलची पावडर घालता येईल. आणि सोबतच १००ग्रॅम मिल्कमेड सुध्दा घालायचे. असे सर्व जिन्स एकत्र करून हे तयार दूध अर्ध्या तासासाठी फ्रीजमध्ये छान थंड होण्यासाठी ठेवावे. त्यानंतर मिल्क ब्रेड चे छोट्या आकाराच्या वाटीने एकसारखे छान गोल आकार कापून घ्यावे. कढईमध्ये थोडे साजूक तूप घेऊन मंद आचेवर त्याला थोडा गुलाबी रंग येत पर्यंत तळून घ्यावे. फार लवकर तळले जातात ब्रेडचे तुकडे..साजूक तुपात तळल्याने त्याला एक वेगळीच चव आणि थोडा कुरकुरीतपणा येतो. जेव्हा आपल्याला सर्वाना सर्वह करायचे तेव्हाच प्रत्येक बाऊल मध्ये साधारणत: चार पिसेस ब्रेड चे ठेऊन त्यात गार झालेले हे टेस्टी दूध घालावे. आणि मस्तपैकी शाही तुकड्यांचा आस्वाद घ्यावा.

(वरील सर्व प्रमाण हे पाच ते सहा व्यक्तींकरीता अंदाजे पुरेसं होऊ शकेल)

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्विनावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥





सिद्ध लेखिका व्हॉट्सॅप समूह



ऋणनिर्देश

सिद्ध लेखिका समूह म्हणजे महिलांच्या कलागुणांना वाव देणारे मुक्त नभांगण आहे. इथे आम्ही सगळ्याच स्थिया. त्यामुळे स्त्री आणि पाककृती यांचं अभेद्य नातं असतं. पाककृतींची लेखन मांडणी हा देखील लेखनातलाच एक प्रकार आहे. स्थियांच्या पाककृतींना शब्दबद्ध करण्यासाठी सिद्ध लेखिका समूहात पाककृती कार्यशाळा घेण्यात आली होती. सर्व स्थियांचा हा जिव्हाळ्याचा विषय असल्याने भरपूर नवनवीन तसेच पारंपरिक पाककृतींचा अगदी पाऊस पडला. यासर्वाना एकत्रित करून साठवून ठेवण्यासाठी "सिद्ध रुचिरा ई-बुक" ही संकल्पना मनात आली.

सर्वप्रथम बुद्धिदात्या गणेशाला वंदन त्यांचे आभार मानते. गणाधिशाच्या कृपेने आमचा पहिला प्रयत्न निर्विघ्न पार पडला. समूह संचालिका मंडळाच्या वतीने यात सहभागी सर्व लेखिकांचे सर्वप्रथम आभार मानते कारण त्यांच्या रुचकर पाककृतींमुळेच हा अंक आस्वाद्य झाला आहे. आमच्या संकल्पनेला वरदहस्त देत विजयाताई मारोतकर यांनी आमची कौतुकाने पाठ थोपटली. त्यांनी त्यांचे अनमोल मनोगत देऊन "सिद्ध रुचिरा ई-बुक" च्या मुकुटात कोहिनूर चढवला. त्याबद्दल सिद्ध लेखिका समूह त्यांचा शतशः ऋणी आहे. या कामात समूह संचालक मंडळ आणि अनेकांचे सहकार्य लाभले त्या सर्वांचा ऋणनिर्देश इथे क्रमप्राप्तच आहे.

संकल्पना जिच्या डोक्यातून आणि कृतीतून आली अशी आमची सिद्धसखी अंजली मराठे हिने या अंकाची मांडणी, मुख्पृष्ठ, सजावट हा सर्व भार आनंदाने वाहिला तिचे आभार मानावे तेवढे कमीच. जी नेहमी आपल्या सुंदर ग्राफिक्सने समूहाची शान वाढवते ती हेमा वाणी, जी अतिशय कार्यतत्पर अशी संकलक आहे अशी प्रिय सखी उज्ज्वला कोरडे हिचे ही आभार.

शिवाय ज्यांचं मोलाचं सहकार्य आणि मार्गदर्शन नेहमीच सोबत असते अशा प्रीती गोगटे मँडम यांचे आभार. समूहाच्या प्रत्येक कामात हिरीरीने सहकार्य करणाऱ्या समूहाच्या आधारस्तंभ असणाऱ्या दोन लाडक्या सख्या काव्या शिरभाते आणि सोनल गादेवार यांचे ही खूप आभार. सर्वांत महत्वाचं असा आपला एक सिद्ध समूह असावा या ध्येयाने झापाटून समूहासाठी अहोरात्र झटणारी माझी प्रिय सखी निशा डांगे हिचे आभार. तिच्या विचार आणि कल्पकतेमुळेच सिद्ध लेखिका समूहाचे पहिले "सिद्ध रुचिरा ई-बुक" साकारले जात आहे.

रुचकर पाककृती असलेले हे ई-बुक आपल्या हाती देताना अत्यानंद होतोय !

या कार्यात ज्यांचा कुणाचा प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष सहभाग असेल त्या प्रत्येक घटकांचे मी आभार मानते.

मनःपूर्वक धन्यवाद!

रोहिणी पांडे

समूह संचालिका

