



# सिद्धरुचिरा (भाग २)

सिद्ध साहित्यिका समूह



# सिद्धरुचिरा (भाग २)

सिद्ध साहित्यिका समूह

## रताळे नि बटाट्याच्या घाऱ्या



साहित्य :

शिंंगाड्याचे पीठ, गूळ पूड, राजगिऱ्याचे पीठ, वरीचे पीठ, सुंठ, तूप किंवा तेल, मीठ, वेलची आणि जायफळ पूड, खसखस.

कृती :

शिंंगाड्याचे पीठ, राजगिऱ्याचे पीठ आणि वरीचे पीठ समप्रमाणात घेऊ शकतो. प्रथम रताळी आणि बटाटे चांगले शिजवून त्यांच्या साली काढून घ्याव्यात. त्यात गूळ पूड, सुंठ, वेलची आणि जायफळ पूड मिक्स करून त्यात मावेले एवढे राजगिरा, शिंगाडा आणि वरीचे पीठ घालावे. (पाण्याचा अजिबात वापर करायचा नाही). रताळे आणि बटाटे पिठूळ असल्याने शिजवून व कुस्करून गुळ पूडसोबत छान मिक्स होतात. थोड्या वेळाने कढईत तेल किंवा तूप घालून उकळण्यास ठेवावे. पोळपाटावर दरवेळी थोडी थोडी खसखस पसरून त्यावर बोटाने अलगद घाऱ्या थापाव्यात. कढईत एकाच वेळी दोन दोन घाऱ्या मंद गॅसवर तळून घ्याव्यात. या घाऱ्यांत तेल जास्त मुरते म्हणून परातीत तिरक्या करून ठेवाव्यात, जेणेकरून त्यातील तेल निथळून तेलकटपणा कमी होईल.

उपवासाला पौष्टिक आणि भूक भागवणाऱ्या या घाऱ्या लहानथोर सर्वांनाच प्रिय असतात. ज्यांना गोड घाऱ्या आवडत नाहीत त्यांनी यात लाल तिखट वापरून करून बघावे.

सौ.भारती सावंत, मुंबई



स्मिता गोरंटीवार वणी

## साबुदाणा वडा



साहित्य :

भिजवलेला साबुदाणा २ वाट्या, उकडलेला बटाटा १, भाजलेल्या शेंगदाण्याचे कूट २ चमचे, हिरव्या मिरच्या २, मीठ चवीनुसार

कृती :

भिजवलेला साबुदाणा घ्यावा. त्यात उकडलेला बटाटा कुस्करून घालावा. शेंगदाण्याचे कूट, हिरव्या मिरचीचे तुकडे व चवीनुसार मीठ घालून सर्व मिश्रण एकजीव करावे. नंतर हातावर लिंबाच्या आकाराचे गोळे घेऊन त्याला वड्याचा चपटा आकार द्यावा. अशाप्रकारे सर्व वडे तयार करावेत. नंतर कढईत तेल गरम करून वडे तांबूस रंगाचे तळून घ्यावेत. मंद आचेवर तळावेत म्हणजे आतून कच्चे न राहता व्यवस्थित तळले जातात. अशाप्रकारे सर्व वडे तळून घ्यावेत व ओल्या नारळाच्या चटणीसोबत किंवा दह्यासोबत सर्व्ह करावे. काकडीच्या कोशिंबीर सोबतही वडे छान चविष्ट लागतात.

वनिता मोडकेपाटील पवार, नव्हेगाव, पुणे – ४१

## उपवासाचे क्रिस्पी आलूवडे

साहित्य :

बटाटे 1/2 किलो, राजगिरा पीठ 100 ग्रॅम, हिरवी मिरची, लिंबू, चवीपुरते मीठ

कृती :

बटाटे उकडवून कुस्करून घ्यावे. त्यात राजगिरा पीठ, हिरवी मिरची, मीठ, लिंबाचा रस घालून हाताने गोळे करता येतील इतके भिजवून घ्यावे. तळहातावर चपटा वड्यासारखा आकार देऊन मंद आचेवर तळून घ्यावे. गरमागरम क्रिस्पी वडे दह्या सोबत सर्व्ह करावे.

स्मिता गोरंटीवार वणी

## उपवासाचे अप्पे



### साहित्य :

1 वाटी भगर, 1/2 वाटी साबुदाणा, खायचा सोडा, तेल, मीठ, जिरे, हिरवी मिरची, दही, कोथींबीर (उपवासाला खात असल्यास)

### कृती :

प्रथम 1 वाटी भगर व 1/2 वाटी साबुदाणा 5-6 तास पाण्यात वेगवेगळे भिजत ठेवावे. त्यानंतर भगरीमधील व साबुदाण्यातील पाणी काढून टाकावे व त्यात थोडे दही टाकून वेगवेगळे मिक्सरमध्ये वाटून घ्यावे. साबुदाणा थोडा जाडसर वाटावा. हे दोन्ही मिश्रण एकत्र करावे. झाले आपले अप्पे करण्यासाठीचे मिश्रण तयार. अप्पे करतांना वरील मिश्रणात मीठ, चिमूटभर खायचा सोडा, थोडी जिरे पूड व आवडत असल्यास हिरवी मिरची, कोथींबीर व टोमॅटो घालू शकता. आता अप्पेपात्र गॅसवर थोडे गरम करून घ्यावे व त्याला आतून थोडे तेल लावून त्यात वरील मिश्रण टाकून झाकण ठेवावे. थोड्या वेळाने एका बाजूने अप्पे नीट तपकिरी रंगाचे झाल्यावर दुसऱ्या बाजूने अप्पे पालटवावे व थोड्या वेळाने दोन्ही बाजू तपकिरी रंगाच्या झाल्यावर गॅस बंद करावा. झाले अप्पे तयार.

**चटणी साहित्य :** 1/2 वाटी भाजलेले शेंगदाणे, जिरे, मीठ, हिरवी मिरची, दही, कोथींबीर (उपवासाला खात असल्यास)

**चटणी कृती :** वरील सर्व साहित्यात दही घालून मिक्सरमध्ये बारीक वाटून घ्यावे. नंतर सर्व्हिंग प्लेटमध्ये वरील चटणी व अप्पे ठेवून डिश सजवावी व द्यावी.

सौ स्नेहा शेवाळकर, पुसद, जि.यवतमाळ

## छुपे रुस्तम गुलाबजाम



उपवास म्हंटलं की आपण नेहमीच नेहमीचे पदार्थ बनवत असतो. आज अगदी सोप्या उपवासाला चालणाऱ्या पदार्थांमधून छुपे रुस्तम गुलाबजाम बनवूया. याला हेच नाव का दिले तर जोपर्यंत हा पदार्थ आपण खात नाही तोपर्यंत यामध्ये काय जिन्नस टाकले आहेत ते कळत नाही.

### साहित्य : गुलाबजाम साठी :

1 मध्यम आकाराचा बटाटा(अंदाजे 100 ग्राम), तितकाच मावा (खवा) (100 ग्राम), पनीर 100 ग्राम, जेवढा बटाटा, मावा, पनीर आहे त्याच्या अर्धे शिंगाडा किंवा वरीचे पीठ.(50 ग्राम)

### साहित्य : गुलाबजाम पाकासाठी :

2 वाट्या साखर, 2 वाटी पाणी, १ चमचा गुलाबजल, तळण्यासाठी शुद्ध तूप लागेल तितके, अर्धा चमचा इलायची पूड, काजू, बदाम, पिस्ता ऐच्छिक.

### कृती :

सर्वप्रथम बटाटा उकडवून छान थंड होऊ द्यावा. त्यानंतर त्याची साल काढून बारीक किसणीने किसून घ्यावे. पनीर आणि मावा देखील असेच बारीक छान किसून घ्यावे. हे सर्व मिश्रण छान एकजीव करून हलक्या हाताने मळून घ्यावे. या मिश्रणात हळूहळू शिंगाडा किंवा वरीचे पीठ मिसळून गोळा मळून घ्यावा. याला पाणी किंवा दूध वापरण्याची गरज नाही. पनीर, मावा व बटाटा याच्या मिश्रणातच गुलाबजामचे पीठ मळून घ्यायचे आहे. आता हे मिश्रण थोडे मुरण्यासाठी झाकून ठेवावे व गुलाबजामचा पाक करण्याची तयारी करावी.

गुलाबजामचा पाक तयार करण्यासाठी साखर व पाणी एकत्र करून गरम करायला ठेवावे. साखर वितळली की त्याचा एकतारी पाक बनवायचा. या पाकाला छान उकळी आली की त्यात एक चमचा गुलाबपाणी टाकून घ्यावे. पाक तयार झाला का हे पाहण्यासाठी

त्याचा एक थेंब बोटार घेऊन दाबून बोट वर खाली करावे. तो थेंब दोन बोटात एक तार घेऊन वर खाली झाला की समजावे आपला पाक तयार आहे. यात अर्धा चमचा वेलची पूड टाकून गॅस बंद करून झाकून ठेवावे.

गुलाबजाम तळण्यासाठी एका कढईत तूप गरम करायला ठेवावे. हे तूप जास्त गरमही नको आणि थंड देखील. आता गुलाबजाम गोल आकारात बनवावे. मंद आचेवर गुलाबजाम छान तपकिरी रंगात तळून घ्यायचे आहेत. गुलाबजाम गरम असतानाच पाकात टाकायचे नाहीत. सर्व गुलाबजाम तळून घ्यावेत व एकदाच हळूहळू अलगद सर्व पाकात सोडावेत व त्यावर काजू बदाम पिस्ता त्यावर टाकून सजवून घ्यावे.

हे गुलाबजाम पटकन होतात व थंड किंवा गरम दोन्ही प्रकारात खायला आवडतात. वर सांगितलेल्या प्रमाणातून लहान आकाराचे 15 ते 20 गुलाबजाम तयार होतात. काजू, बदाम, पिस्ता काप टाकून, सजवून खाण्यास द्यावेत.

## टीप :

गुलाबजाम बनवताना जर वरीचे पीठ वापरत असाल तर वरी 2 तास पाण्यात भिजवावी. नंतर कापडावर सुकवायला ठेवावी. छान सुकली की मिक्सरमध्ये बारीक वाटून पीठ करून घ्यावे व ते पीठ कडकडीत उन्हात वाळवून ठेवावे. असे पीठ खूप दिवस टिकते व पाहिजे त्या पदार्थात आपल्याला वापरता येते किंवा यापासून देखील अनेक उपवासाचे पदार्थ बनवता येतात.

अशाप्रकारे अगदी कमी जिन्नस वापरून आपण गोड गुलाबजाम बनवू शकतो. त्यात वापरलेल्या कोणत्याच पदार्थाला स्वतःची अशी चव नसल्यामुळे जोपर्यंत आपण सांगत नाही तोपर्यंत हे नेमके कशाचे बनवले ते समजत नाही.

सौ सुचित्रा अशोक कुंचमवार, नवी मुंबई

## राजगिरा पौष्टिक शिरा



### साहित्य :

1 वाटी तूप, 1 वाटी राजगिरा पीठ, 2 टे.स्पून शिंगाड्याचं पीठ, 1 वाटी खारीक पूड, 1 वाटी खोबरं किस, 10 बदाम, 10 काजू, दीड वाटी साखर, वेलची पूड अर्धा चमचा

### कृती :

प्रथम 2 चमचे शिंगाड्याचे पीठ छान तुपात खमंग भाजून घ्यायचं. मग राजगिरा पीठ टाकून अजून खमंग भाजायचं. खोबऱ्याचा किस टाकून 2 मिनिटे परतायचे. मग खारीक पूड घालून पुन्हा परतावे. मग थोडं थोडं गरम पाणी टाकत परतावत राहायचं. मग झाकण ठेवून वाफवायचं. त्यानंतर त्यात साखर घालायची आणि परत झाकण ठेवून वाफवायचं. मग वेलची पूड आणि सुका मेवा घालून परतून घ्यायचं. गरमागरम शिरा तयार.

सौ. दीपाली विनोद माथने, ज्योती नगर, जठारपेठ, अकोला

## उपवासाचे भरीव अप्पे



### साहित्य :

३ साधारण मोठे उकडलेले बटाटे, ६ हिरव्या मिरच्या, १ छोटा चमचाभर काळी मिरपूड, जिरं १ छोटा चमचा, फल्ली तेल साधारण १ मोठी वाटी, सैंधव मीठ चवीनुसार, १ वाटी शिंगाडा पीठ, १ वाटी राजगीरा पीठ, १ छोटा चमचा जिरपूड. १ चमचा साखर, १ वाटी दही, अर्धी वाटी भाजलेल्या शेंगदाण्याचा कूट, कढई व अप्पेपात्र.

### कृती :

भरीव अप्पे करायचेत म्हणून प्रथम बटाट्याची भाजी करून घ्यावी. त्यासाठी प्रथम उकडलेल्या बटाट्यांची साल काढून त्याच्या चौकोनी फोडी करून घ्याव्या. ४ मिरच्या बारीक कुटून घ्याव्यात किंवा मिरची



कटर मधून काढून घ्याव्यात. गॅसवर कढईमध्ये २ पळ्या फल्ली तेल घालून गरम होऊ द्यावे. नंतर जिरे घालून तडतडू द्यावे. मिरचीचा कूट घालावा, १/२ चमचा मिरेपूड घालावी व फिरवून घ्यावे, १ छोटा चमचा दाणे कूट घालावा, चवीनुसार मीठ व नंतर बटाट्याच्या फोडी घालून बटाटे बारीक होईपर्यंत कढईत फिरवून घ्यावे. नंतर गॅस बंद करून ही भाजी थंड होण्यासाठी ठेऊन द्यावी.

एका साधारण मोठ्या पातेल्यात १ वाटी शिंगाडा पीठ व १ वाटी राजगीरा पीठ एकत्र करून घ्यावे. त्यात जिरेपूड, मिरेपूड, चवीपुरते मीठ व थोडे पाणी घालून बटाटेवड्याकरीता भिजवतात तसे पीठ भिजवून घ्यावे. गार झालेली भाजी थोडी हाताने मळून तिचे छोट्या लिंगाएवढे गोळे करून घ्यावे व एका ताटलीमध्ये ठेऊन द्यावे. गॅसवर अप्पेपात्र गरम होऊ द्यावे. त्यात छोट्या चमच्याने थोडे तेल घालावे व भाजीचे तयार गोळे भिजविलेल्या पिठात बुडवून अप्पेपात्रात टाकावे सर्व पात्र भरल्यानंतर वरती झाकण ठेवावे. ५ मिनीटांनंतर झाकण काढून अप्पे पलटवावे. दोन्ही बाजूने छान तांबूस, खरपूस भाजले की काढून घ्यावेत. अप्पे तयार. हे अप्पे शेंगदाण्याच्या चटणीबरोबर छान लागतात.

चटणी :

१ वाटी दही, उरलेला दाण्याचा कूट, २ हिरव्या मिरच्या, १ चमचा साखर, चवीपुरते मीठ, चिमुटभर जिरेपूड हे सर्व एकत्र मिक्सरमध्ये बारीक वाटून घ्यावे. चटणी तयार. आवडत असल्यास जिरं घालून तडका दिला तरी चालेल.

स्वप्ना पावडे, वणी

## मिक्स सिक्वेन्स वडा



साहित्य :

१ वाटी भगर, १ वाटी साबुदाणा, १ वाटी राजगिरा, शिंगाडा पीठ, शेंगदाणा कूट, चवीनुसार मीठ, १ चमचा साखर, हिरवी मिरची ७/८, दही किंवा लिंगू, १ चमचा जिरे, चवीनुसार मीरे पुड, ४/५ उकडलेले बटाटे, तळण्यासाठी तेल.

कृती :

भगर, साबुदाणा, राजगिरा सगळे मंद आचेवर भाजून घ्यावे. थंड झाल्यावर मिक्सर मधून बारीक दळून घ्यावे. बटाटे कुकरमध्ये ३/४ शिष्टी काढून उकडवून घ्यावे. हिरव्या मिरच्या बारीक वाटून घ्याव्या. त्यानंतर एका पातेल्यात चारही पीठ सम प्रमाणात घेऊन त्यात बटाटे कुस्करून टाकावेत, मिरचीचा ठेचा, मीठ, शेंगदाणा कूट, दही, मिरेपूड सगळे टाकून छान गोळा होईल असे मिक्स करून घेणे. नंतर त्याचे लहान लहान गोळे करून चपटे दाबावे. हे वडे गरम तेलात मंद आचेवर कुरकुरीत तळून घ्यावेत. वडे नारळाच्या चटणीबरोबर किंवा दह्यासोबत सर्व्ह करावे. खूप चविष्ट लागतात.

सौ वैशाली बच्चुवार, नागपूर

## उपवासाचे दोसे व अप्पे



साहित्य :

१ वाटी भगर, पाऊणवाटी साबुदाणा, खायचा सोडा किंवा इनो पूड, पाणी, मीठ, ७-८ हिरव्या मिरच्या, १ छोटा चमचा जीरं, १ वाटी दही, भाजीसाठी ३ ते ४ बटाटे, लाल मिरची पूड अर्धा चमचा, दीड चमचे साखर, १ वाटी शेंगदाणा तेल, दोन मोठे चमचे शेंगदाणा कूट, दोन मोठे चमचे नारळाचा किस.

कृती :

दोसे करण्यासाठी प्रथम पाऊण वाटी साबुदाणा कढईत टाकून २ ते ३ मिनिटे भाजून घ्या. भाजीसाठी बटाटे उकडून घ्या. भाजलेला साबुदाणा थोडा थंड करून मिक्सरमध्ये बारीक करा. रवाळ पीठ करून घ्या. नंतर त्यातच भगर टाका आणि दोन्ही बारीक करा. पीठ थोडे जाडसर असले तरी काही हरकत नाही. ते पीठ एका बाऊलमध्ये घेवून त्यात चवीनुसार मीठ टाका आणि पाणी घालून पीठ भज्याच्या पिठासारखे कालवा. २० मिनिटे तसेच राहू द्या. तोपर्यंत भाजी आणि चटणी बनवून घ्या.

## भाजी :

उकडलेले बटाटे सोलून बारीक करून घ्या. एका पातेल्यात अर्धा चमचा तेल गरम करून त्यात अर्धा चमचे जिरे घाला. ते तडतडल्यावर त्यात बारीक चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या घाला, चवीनुसार मीठ आणि लाल मिरची पूड घालून मिक्स करा व बटाटे घालून नीट एकत्र करून घ्या. भाजी तयार.

## चटणी :

मिक्सरच्या भांड्यात ३-४ हिरव्या मिरच्या बारीक करा. नंतर त्यातच १ चमचा दही, शेंगदाणे कूट, नारळाचा किस, चवीनुसार मीठ आणि साखर घालून बारीक करा. चटणी तयार.

## दोसे :

२० मिनिटा नंतर भिजवलेल्या पिठात १ चमचा इनो पूड किंवा सोडा टाकून मिक्स करा. आवश्यकता असल्यास थोडे पाणी टाका. दोस्याच्या मिश्रणाएवढे पातळ करून दोस्याचा तवा तापवा, त्यावर थोडं तेल सोडून दोसे करा. खूपच छान कुरकुरीत दोसे होतात. झाकण ठेवून दोसा दोन्ही साईडने भाजून घ्या आणि गरमागरम दोसा, दह्याची चटणी आणि बटाट्याच्या भाजी सोबत सर्व्ह करा. खूपच छान लागतात.

याच पीठाचे अप्पे सुद्धा करता येतात. अर्धा चमचा तेल गरम करा. त्यात एक चमचा जिरे आणि हिरव्या मिरचीचा ठेचा घाला. चवीनुसार मीठ घालून मिक्स करा. आवश्यकता असल्यास पाणी घाला. अप्पे-पात्रात अप्पे तयार करा. पात्र तापले की थोडे तेल सोडून पीठ घाला. दोन्ही बाजूने छान भाजून घ्या. खुसखुशीत अप्पे तयार. दह्याच्या चटणीसोबत सर्व्ह करा. एकदम चविष्ट लागतात,

सौ.स्मिता प्रमोद पांडे, पुसद, जि.-यवतमाळ



कापडाने झाकून ठेवता येते.

## साहित्य :

हापूस आंबे १ डझन, साखर अर्धी वाटी, वेलची पूड अंदाजे, साजूक तूप थोडेसे ताटाला लावण्यासाठी, स्टीलची ५, ६ काठाची ताटे. काठाची ताटे असली म्हणजे

## कृती :

प्रथम छान पिकलेले आंबे, शक्यतो हापूस आंबे असावेत, हापूस नसतील तर कोणतेही रसाचे आंबे चालतात, स्वच्छ धुवून गार पाण्यात तासभर भिजत ठेवावे म्हणजे त्यांची उष्णता कमी होते, नंतर आपण नेहमी करतो तसा आंब्यांचा रस एका पातेल्यात पिळून काढा किंवा गर काढून घ्यावा. त्यात आवडीप्रमाणे वेलची पूड घाला, एक डझन आंबे असतील तर अंदाजे अर्धी वाटी साखर घालून तो रस, मिक्सरमध्ये छान बारीक वाटून घ्यावा म्हणजे सर्व गुठळ्या फुटून रस एकजीव होतो. नंतर स्टीलच्या ताटाला तूप लावून (तूप एका ताटात एक चमचा टाकून ताटात पसरवून हाताने लावा) आंब्याचा रस ताटात थोडा थोडा ओतून ताट गोल गोल फिरवत रस सर्व ताटात पसरवावा, पसरवताना हात किंवा चमचा शक्यतो वापरू नये, ताटच गोल गोल फिरवावे. म्हणजे सगळीकडे सारखा रस पसरतो, रस खूप घट्ट असेल तर सपाट मोठ्या चमच्याने (भाजी वाढायच्या) एकसारखा गर पसरवावा. नंतर कडकडीत उन्हात खाली सतरंजी अंथरण त्यावर सर्व ताटे ठेवावीत म्हणजे कचरा उडणार नाही, नंतर त्या ताटांवर पांढऱ्या रंगाची ओढणी किंवा पातळ कापड झाकून ठेवावे म्हणजे धूळ, कचरा रसात अजिबात उडणार नाही, दोन तीन दिवस लागतात आंबा पोळी वाळायला, नंतर टोकाच्या सुरीने पोळी सर्व बाजूने सैल करून घ्या व काढा, छान वाळल्याशिवाय पोळी निघत नाही, निघाली म्हणजे पोळी वाळली असे समजावे. या पोळ्या खूपच छान लागतात.

सौ. शशिकला बनकर, ईंद्रायणीनगर, भोसरी, पुणे

उपवासासाठी आंबा पोळी

उपवासाचे आलू वडे



**साहित्य :**  
बटाटे, हिरव्या मिरच्या, तिखट, मीठ,  
जिरेपूड, तेल, चालत असल्यास  
कोथिंबीर, राजगिरा व शिंगाडा पीठ.

**कृती :**  
सर्वप्रथम बटाटे उकडून कुस्करून त्यात हिरवी मिरची पेस्ट, जिरे,  
चवीनुसार मीठ घालून सर्व मिक्स करून त्याचे छोटे छोटे गोळे करून  
घेणे

**सारण :** एका भांड्यामध्ये सारणासाठी थोडे राजगिरा पीठ व शिंगाडा  
पीठ घेऊन त्यामध्ये थोडे मीठ व तिखट घालून आलुबोंड्यासाठी  
भिजवतो त्याप्रमाणे भिजवावे.

आता वरील मिश्रणात बटाट्याचा एक एक गोळा घेऊन तळून घेणे.  
आवडत्या चटणीसोबत खायला घेणे, सोबत तळलेल्या हिरव्या  
मिरच्या आवडत असल्यास घेणे.

सौ सरिता परसोडकर, पुसद

## भगरीच्या पीठाचे थालीपीठ

FOTO NAHI

**साहित्य :**  
तीन वाट्या भगरीचे पीठ, लाल तिखट किंवा हिरवी मिरची - मिक्सरने  
वाटलेली, शेंगदाणा कूट, फल्ली तेल, दही, साखर, सैंधव मीठ  
चवीनुसार.

**कृती :**

भगरीचे पीठ घेऊन, त्यात चवीनुसार सैंधव मीठ घालावे. नंतर त्यात  
शेंगदाणे कूट व हिरवी मिरची पेस्ट किंवा लाल तिखट घालावे. थोडे  
गरम पाणी घालून पीठ घट्ट चुरून घ्यावे. एक कढई किंवा टोपले  
घेऊन त्यात तळाला थोडेसे तेल लावून घ्यावे व पिठाचा उंडा  
आतल्या भागाकडून पसरवून घ्यावा. गॅस मध्यम ठेवून व वरील  
भागावरूनही थोडे तेल लावून झाकून ठेवावे, पाच मिनिटात गरम  
गरम थालीपीठ तयार होईल.

**चटणी :**  
शेंगदाणा कूट, एखादी हिरवी मिरची, चवीनुसार सैंधव मीठ व दही  
सर्व मिक्सरमध्ये फिरवून घ्यावे. त्यात चवीनुसार साखर घालावी.  
चटणी तयार.

प्रज्ञा तगलपल्लेवार पुसद

## साबुदाणा लाडू



**साहित्य :**  
एक वाटी साबुदाणा, एक वाटी पिठी  
साखर, एक वाटी शुद्ध तूप

**कृती :**  
प्रथम साबुदाणा मिक्सर मधून बारीक पीठ करून घेणे. चाळणीने  
गाळून बारीक पीठ काढावे. (जाडसर राहिले तर त्या पिठात कचकच  
लागते). त्या पिठात पिठी साखर, तूप घालावे. नीट कालवून सर्व  
एकजीव करावे. आवडेल त्या आकाराचे लाडू वळावे. चवीला  
रुचकर व किमान आठ दिवस तरी टिकतात. करायला सोपे.

सौ. विशाखा राजे, पुसद

## पौष्टीक लाडू





## साहित्य :

एक वाटी साबुदाणा, एक वाटी वरीचे तांदूळ, एक वाटी साखर, अर्धी वाटी बदाम, अर्धी वाटी काजू, अर्धी वाटी साजूक तूप

## कृती :

प्रथम साबुदाणा गॅसवर मंद आचेवर भाजून फुलवून घ्यावेत. त्यानंतर वरीचे तांदूळ स्वच्छ कापडावर नीट पुसून मंद आचेवर भाजावे. काजू आणि बदाम वेगवेगळे भाजावे. वरील सर्व जिन्नस वेगवेगळे मिक्सरमध्ये बारीक दळून घ्यावेत. एक वाटी साखरेची पिठीसाखर दळून घ्यावी. जाड बुडाच्या कढईत प्रथम साजूक तूप गरम करून घ्यावे. तुपात साबुदाणा पीठ आणि वरीचे पीठ घालून तीन ते चार मिनिटे मंद आचेवर पुन्हा भाजावे. नंतर त्यात पिठी साखर आणि काजू-बदाम पूड घालून लगेच गॅस बंद करावा. तुमच्या आवडीनुसार आणि उपवासाला चालत असेल तर वेलची पूड आणि जायफळ पूड त्यात घालू शकता. हे सर्व मिश्रण एकजीव करून घ्यावे. लगेच लाडू वळावे. वीस मिनिटांच्या आत झटपट लाडू बनवून तयार होतात.

मालती पाटील, डोंबिवली

## खजूराचे लाडू



## साहित्य :

250 ग्रॅम (बी काढलेले) खजूर, 100 ग्रॅम काजू, 100 ग्रॅम बदाम, 2 टेबल स्पून तूप, 4 - 5 वेलची, 25 ग्रॅम खोबरा किस

## कृती :

सर्व प्रथम मंद गॅसवर कढईत तूप टाकून खजूर परतून घ्यावे. पाच ते दहा मिनिटे परतल्यावर त्याला थंड करायला परातीत काढून ठेवावे. तोपर्यंत मिक्सर मधून काजू तसेच बदामाची पूड वेगवेगळी काढून घ्यावी. जास्त बारीक न करता थोडी जाडसर भरड ठेवावी. वेलची सोलून ती बारीक करून घ्यावी. खजूर थंड झाल्यावर मिक्सर मधून बारीक काढून घ्यावे. बारीक करून घेतलेले सर्व जिन्नस एकत्र करून घ्यावे. सर्व एकजीव करून त्याचे लिंबाच्या आकाराचे लाडू वळावेत. ते लाडू आपल्याकडे असलेल्या खोबऱ्याच्या किसमध्ये घोळून घ्यावे. अशाप्रकारे उपवासाचे पौष्टिक लाडू तयार. आरोग्यवर्धक, हिमोग्लोबीन वाढविणारे, शरीराला उर्जा देऊन झीज भरून काढणारे हे लाडू लहानांपासून ते मोठ्यापर्यंत सर्वांनाच आवडतात.

## टीप :

खजूराच्या लाडूत आपल्या आवडी प्रमाणे आपण इतर ही जिन्नस टाकू शकता.

सौ. कल्याणी मादेशवार, यवतमाळ

## भाजणी थालीपीठ व वरईचा उपमा



## साहित्य :

एक वाटी साबुदाणा, एक वाटी वरई, एक वाटी राजगिरा, एक वाटी शिंगाडा पीठ, जिरे दोन टी-स्पून. ही भाजणी भरपूर प्रमाणात करून ठेवू शकता. पाहिजे तेव्हा पटकन थालीपीठ करता येते.

## भाजणी कृती :

प्रथम साबुदाणे, वरई, राजगिरा व जिरे मंद आचेवर वेगवेगळे भाजून घ्यावे. थोडे थंड झाल्यावर मिक्सरमध्ये एक एक करून दळून घ्यावे. पीठ रवाळ असावे. नंतर त्या रवाळ पिठात शिंगाडा पीठ मिक्स करून ठेवणे.

## थालीपीठ साहित्य :

उकडलेले तीन ते चार मोठे बटाटे, दाण्याचा कूट पाऊण वाटी, आवडत असल्यास कोथिंबीर घालू शकता, तिखट, मीठ, साखर चवीनुसार, थालीपीठ भाजण्यासाठी साजूक तूप.

**थालीपीठ कृती :**

बटाटे उकडून किसणीने किसून घ्यावे. त्यात तिखट, मीठ, साखर, दाण्याचा कूट एकत्र करणे व त्या मिश्रणात मावेल इतकी भाजणी घालून घट्ट गोळा मळून घ्यावा. पोळपाटावर पांढरा पंचा घेऊन त्यावर थालीपीठ थापणे. नंतर तव्याला तूप लावून थालीपीठ दोन्ही बाजूंनी खरपूस भाजून घेणे.

**चटणी :**

भाजलेले शेंगदाणे सालं काढून घेणे. हिरवी मिरची, तिखट, मीठ, साखर, कोथिंबीर घालून पेस्ट करून घेणे. वरून तूप जिऱ्याची फोडणी घालणे.

**वरईचा उपमा साहित्य :**

एक वाटी भगर, एक वाटी नारळाचे दूध, एक वाटी पाणी, हिरवी मिरची, जिरे, तूप, शेंगदाणे आणि कोथिंबीर

**कृती :**

भगर स्वच्छ धुवून घेणे. नंतर पॅनमध्ये तूप जिरे दाणे घालणे व वाटलेली हिरवी मिरची कोथिंबीरीचे वाटण घालणे. नंतर त्यात भगर घालून ढवळून घेणे. मीठ, साखर व नारळाचे दूध व पाणी घालून भगर शिजवून घेणे. डिशमध्ये पदार्थ ठेवून खायला द्यावे

अर्चना अरूण माने



**साहित्य :**

1 किलो साबुदाणा पीठ ( साबुदाणा भाजून बारीक पीठ मिक्सर मध्ये करू शकतो किंवा हे पीठ दुकानात मिळते), 750 ग्रॅम पीठी साखर, साजूक तूप 1/2 किलो, काजू 10 ते 12

**कृती :**

प्रथम साबूदाण्याचे पीठ साजूक तूपात चांगले भाजून घेणे. साधारण 300 ग्रॅम तूप लागते. तूप कढईत दिसायला लागे पर्यंत चांगले खमंग भाजणे. मग भाजलेले पीठ परातीत किंवा मोकळ्या भांड्यात काढून घेणे. ते गार होऊ द्यावे. गार झाल्यानंतर त्यात पीठी साखर टाकणे आणि हातावर मळून घेणे. मग लाडू वळावे. डेकोरेशन साठी वरती काजू लावावे. आठ दिवस डब्यात राहू शकतात.

ज्योती वरखेडे

**दोसा**



**साहित्य :**

दोन वाट्या भगर, दोन वाट्या साबुदाणा, दोन तीन बटाटे, मीठ आणि दही.

**भाजीचे साहित्य :**

भाजीसाठी उकडलेले बटाटे, मिरची, दाण्याचा कूट, अखखे जिरे, मीठ आणि मिरेपूड.

**चटणीचे साहित्य :** दाण्याचा कूट, आलं, दही, मीठ, साखर, हिरवी मिरची.

साबुदाणा लाडू

**दोसा करण्याची कृती :** भगर आणि साबुदाणा भाजून घ्यावा व मिक्सर मधून बारीक करून घ्यावा. मग त्यात पाणी घालून घोळ बनवून घ्यावा व त्यात मीठ व थोडे दही घालून ठेवावे. रात्रभर हे सारण ठेवून घ्यावे. दोसा करण्या पूर्वी त्यात उकडलेला बटाटा किसून टाकावा व नॉनस्टिक तव्यावर दोसे करावे.

**भाजीची कृती :** उकडवून घेतलेल्या बटाट्याच्या फोडी कराव्यात. तेलात जिरे फोडणीला टाकावे, मिरची टाकावी व मिरे पूड, दाण्याचा कूट टाकावा.

**चटणीची कृती :** दाण्याचा कूट, हिरवी मिरची व आलं, दही, मीठ व साखर मिक्सर मधून बारीक करावे व वरून जिरे मिरचीची फोडणी करून टाकावी.

मीनाक्षी गोरंटीवार..वणी

## सुरण-साबुदाण्याचे खमंग चटपटीत वडे



### साहित्य :

साबुदाणा एक वाटी, वाफवलेले सुरण एक वाटी, मध्यम आकाराचा एक बटाटा, अर्धी वाटी वरीच्या तांदुळाचे पीठ, शेंगदाण्याचा कूट अर्धी वाटी, साखर अर्धा चमचा, मीठ चवीनुसार, मिरची पूड दीड चमचा, लिंबू रस १ चमचा, तळण्यासाठी तेल.

### कृती :

एक वाटी साबुदाणा साधारण चार-पाच तास खिचडीला भिजवतो तसे भिजवून घ्यायचे. सुरण वाफवून घेऊन कुस्करून घ्यायचे किंवा किसणीवर किसून घ्यायचे. बटाटाही उकडून कुस्करून किंवा किसून घ्यायचा. एका मोठ्या बाऊलमध्ये किंवा परातीत भिजवलेले साबुदाणे, सुरण व बटाट्याचा किस, वरीच्या तांदुळाचे पीठ, शेंगदाण्याचा कूट, साखर, मीठ, मिरची पूड (ऐवजी हिरव्या मिरचीचे बारीक तुकडेही घालू शकता), लिंबूचा रस एकेक करत घ्यायचे आणि एकत्र मळायचे. वडे तयार करता येतील असे हे मिश्रण

असायला हवे. या मिश्रणाचे लहान लहान गोळे करून त्याला चपटा गोल आकार द्यायचा. गॅसवर कढईत तेल गरम करून त्यामध्ये हे वडे मध्यम आचेवर तळून घ्यायचे (शॅलो फ्रायही करू शकता) आणि गरम-गरमच गोड दह्याबरोबर खाण्यास द्यावे.

### टीप :

१. आम्ही कोथिंबीर, जिरे उपवासाला खात नाही म्हणून या वड्यांमध्ये घातले नाही. जे खातात त्यांनी जिरे किंवा जिरे पूड, कोथिंबीर घातली तर अजूनच रुचकर आणि खमंग चव येईल.
२. वड्यांच्या आकारासाठी जर कटलेटचे साचे वापरले तर बच्चे कंपनीही खूश होतील.
३. जसे आपण अळूच्या वडीत आंबट म्हणून चिंच घालतो (काही अळूमुळे खवखव होते) तसेच यातही लिंबूरस घातला आहे (सुरणानेही कोणाकोणाला खवखवते म्हणून).

सौ. ज्योती हलगेकर जाधव, कोपरखैरणे, नवी मुंबई,

## शेंगदाणे खोबरे चिक्की



### साहित्य :

खोबऱ्याचा कोरडा किस १ वाटी, अर्धवट वाटलेले शेंगदाणे १ वाटी, साखर १ वाटी, वेलदोडे, तूप १ चमचा.

### कृती :

एका कोरड्या पातेल्यात साखर घ्या. गॅस सुरु करून पातेले त्यावर ठेवा. मंद आचेवर साखर हलवत रहा. थोड्यावेळात विरघळू लागते. पूर्ण पातळ रस झाल्यावर त्यात खोबऱ्याचा कोरडा किस व शेंगदाणे कूट टाका. वेलदोडे पूड टाकून चांगले मिसळा. पोळपाटाला तूपाचा हात लावून मिश्रण त्यावर घ्या. लाटण्याने पातळ लाटा. सुरीने काप करा. छानपैकी कुरकुरीत चिक्की तयार.

सौ. शामला पंडित ( दीक्षित ), प्रणाली प्रकाशन. चिंचवड



## साबुदाण्याची खीर



### साहित्य :

भिजलेला साबुदाणा किंवा तसाच १ छोटी वाटी, २ चमचे साजूक तूप, १/२ लीटर दूध, साखर छोटी वाटी, ५ काजू, ५ बदाम, चवीपुरती वेलची.

### कृती :

प्रथम मंद गॅसवर पातेल्यात तूप टाकून साबुदाणा (भिजलेला नसेल तर टाका तो तुपात फुटतो नंतर दूध घाला) भिजलेला असेल तर फक्त परतवून लगेच दूध घाला. मंद आचेवर खीर उकळू देणे, साबुदाणा छान पारदर्शक झाल्यावर साखर व वेलची पूड घाला. नंतर थंड करून खायला देताना वर काजू-बदामचे काप टाका. झटपट स्वादिष्ट खीर तयार.

टिप : साबुदाणा जास्त झाला तर खीर घट्ट होते.

सौ. आशा भेलोंडे

## कच्च्या बटाट्याचे वडे



### साहित्य :

दोन बटाटे, भगर (वरई) एक कप, हिरव्या मिरचीची पेस्ट एक चमचा, भाजलेल्या दाण्याचा कूट अर्धा कप, जिरे पूड एक चमचा, सैंधव मीठ चवीनुसार.

### कृती :

बटाट्याची साल काढून किसणीने किसून घ्यावे. झालेला किस पाण्याने स्वच्छ धुवून व पिळून घ्यावा. भगर मिक्सरमध्ये बारीक करून घ्यावी. नंतर बारीक झालेली भगर, बटाटा किस, दाण्याचा कूट, हिरव्या मिरचीची पेस्ट, जिरे पूड, मीठ एकत्र करून घ्यावे.

लक्षात घ्या की मिश्रण एकत्र करतांना पाण्याचा वापर अजिबात करू नये. बटाट्याला पाणी सुटते. मिश्रण पाच सात मिनिटे सेट होऊ द्या. त्यानंतर हातावर थोडे थोडे मिश्रण घेऊन त्यांचे वडे तयार करावेत. गॅसवर तवा ठेवून त्यावर केलेले छोटे छोटे वडे तेलात शॅलो फ्राय करून घ्यावेत. फ्राय करतांना गॅस मंद आचेवर असावा जेणेकरून वडे नीट फ्राय होतील. तयार गरमा-गरम वडे लिंबाच्या लोणच्या सोबत खाण्यास द्यावेत. अगदी कमी वेळात, कमी तेलात अत्यंत कुरकुरीत व चविष्ट वडे तयार होतात.

वैशाली मानकर, यवतमाळ

## गुलाबजाम



किती लोकांकरिता : 10

तयारीकरीता लागणारा वेळ : 10 मिनिटे

पदार्थ तयार होण्यासाठी लागणारा वेळ : 45 मिनिटे

एकूण वेळ : 55 ते 60 मिनिटे

### साहित्य :

100 ग्रॅम खवा, 1 टेबल स्पून शिंगाड्याचे पीठ, 1/4 टीस्पून बेकिंग सोडा

### पाक बनवण्यासाठी साहित्य :

2 कप साखर, 2 कप पाणी, 2 टेबल स्पून दूध, 4 वेलची पूड, 300 ग्रॅम तूप.

### कृती :

एका बाऊलमध्ये खवा व्यवस्थित मळून घ्या. यामध्ये शिंगाड्याचे पीठ व बेकिंग सोडा मिसळवून गोळा तयार करा. यासाठी आपण फूड प्रोसेसरचाही वापर करू शकता. गोळा अगदी लुसलुशीत व नरम व्हायला हवा. थोडा घट्ट वाटला तर हाताला दूध लावून पुन्हा मळून घ्या. गोळ्याला छोट्या-छोट्या आकारात वळून घ्या. कढईमध्ये तूप घालून गरम होऊ द्या. तूप गरम झाल्यावर तयार केलेले गोळे मावतील तेवढे तेलात घाला. एकमेकांना चिकटणार नाही एवढेच

घाला. मंद आचेवर सोनेरी रंग येईस्तोवर तळा. प्लेटमध्ये काढून घ्या. तेल पुन्हा गरम होऊ द्या व उरलेले गोळे तुपात सोडल्यानंतर गॅस पुन्हा मंद करा. तळलेले गोळे बाजूला ठेवून घ्या.

**पाक बनविण्याची कृती :** पाणी व साखर मिसळवून कमी आचेवर शिजवण्याकरिता ठेवून घ्या. साखर विरघळेपर्यंत चमच्याने ढवळत रहा. साखर विरघळल्यानंतर थोडे घट्ट होईपर्यंत उकळू द्या. पाक थोडा कोमट झाला कि तळलेले गुलाबजामून पाकात घाला व अर्धा तास मुरू द्या. अर्ध्या तासाने गुलाबजामून पाकात छानपैकी मुरलेले असतील.

सौ. काव्या मंगेश शिरभाते, यवतमाळ

## उपासाचे बर्गर



### साहित्य : बर्गर करिता :

दोन वाटी भगर पीठ, अर्धी वाटी साबुदाणा पीठ, चवीनुसार मीठ, अर्धा छोटा चमचा सोडा, दोन वाटी दही

### साहित्य : पॅटी करिता :

तीन उकडलेले बटाटे, हिरवी मिरची 3 ते 4, अर्धी वाटी शेंगदाणा कूट, दोन पळी शेंगदाणा तेल, मीठ चवीनुसार

### साहित्य : चटणी करिता :

एक वाटी शेंगदाण्याचे कूट, अर्धी वाटी खोबऱ्याचा किस, एक वाटी दही, अर्धा चमचा लाल काशिमरी तिखट, मीठ चवीनुसार

### कृती :

भगर आणि साबुदाणा पीठ एकत्र करून त्यात एक वाटी दही, मीठ आणि पाणी टाकून वीस मिनिटे (इडली सारणा प्रमाणे पातळ) भिजवून झाकून ठेवून घ्यावे. नंतर इडली पात्रात जास्त सारण टाकून

इडल्या बनवून घ्याव्यात. म्हणजे इडली फुगल्यावर ती कापता आली पाहिजे.

उकडलेल्या बटाट्याची तेल मिरची शेंगदाणे कूट, मीठ टाकून भाजी करून घ्यावी. थंड झाल्यावर त्याचे चपटे गोल करावेत. इडलीला मधून आडवी कापून त्यात, शेंगदाणे चटणी दोन्ही भागांना लावून त्यात बटाट्याचे चपटे गोल ठेवावेत. वरून दुसरा इडली भाग चटणी लावलेला ठेवावा. दहयासोबत किंवा नुसतीच शेंगदाणा कूट भुरभुरून ताटलीत वाढावी!

सौ. सोनाक्षी पलिकुंडवार

## भगरीचे डोसे



### साहित्य :

एक वाटी भगर, पाव वाटी साबुदाणा, पाच ते सहा हिरव्या मिरच्या, दोन चमचे शेंगदाणे, चवीनुसार मीठ, मध्यम आकाराचा किसलेला बटाटा, गोडे तेल.

### कृती :

भगर व साबुदाणा पांच ते सहा तास भिजवावा. नंतर पाणी काढावे. साबुदाणा, भगर, शेंगदाणे, चवीनुसार मीठ घालून हे सर्व एकत्र करावे. मिक्सरमध्ये बारीक करावे. सर्व मिश्रण एकजीव करून घ्यावे. नेहमीच्या डोसा पिठा प्रमाणे पीठ बनविल्यानंतर बटाटा किस घालावा. मंद आचेवर तवा गरम करावा. तेल टाकून आपणांस हवा तसा डोसा बनवावा. थोडा वेळ झाकण ठेवून एक वाफ आणावी. डोसा दोन्ही बाजूंनी गुलाबी रंग येईपर्यंत भाजावा. कुरकुरीत व जाळीदार डोसा तयार होईल. डोसा नारळाच्या चटणीसोबत सर्व्ह करावा. उपवासाचा पौष्टिक डोसा तयार होईल. गरम गरम चविष्टा डोसा खायला मजा येते. पचनासाठी हलका आहे. झटपट बनतो.

सौ विजया शिंदे, कल्याण



## खजूर स्वीट



### साहित्य :

सीडलेस पेंडखजूर, काजू, बदाम, पिस्ता, वेलची पूड आणि भाजलेली खसखस

### कृती :

प्रथम काजू, बदाम, पिस्ते यांची मिक्सरमध्ये जाडसर भरड पूड करून ठेवावी. खसखस पण भाजून बाजूला ठेवावी. त्यानंतर मिक्सरमधून पेंड खजूर पण बारीक करून त्यात सर्व ड्रायफ्रूटची भरड पूड टाकावी व वेलची पूड टाकून हाताला साजूक तूप लावून ते सर्व चांगले मिक्स करावे. त्यानंतर त्याचा गोळा घेऊन ताटावर जाडसर रोल बनवावे व मग ते रोल भाजलेल्या खसखसवर हलक्या हाताने फिरवून सगळीकडे खसखस लावून घ्यावी आणि त्याचे थोडे जाडसर पेढ्याप्रमाणे काप करून घ्यावेत. आरोग्यदायी आणि पौष्टिक असे हिमोग्लोबिन व कॅल्शियम ने भरपूर असे उपवासाचे हेलदी स्वीट.

सौ.पद्मजा जोशी, पुसद

## ओल्या नारळाची उपवास कचोरी



### साहित्य :

ओलं खवलेलं खोबरं १ नारळ, उकडलेले बटाटे- ४, हिरव्या मिरच्या - ५-६, जिरे- दोन चमचे, आलं- दोन इंच, कोथिंबीर- बारीक चिरलेली जरा जास्त,

साखर- साधारणपणे २ चमचे, साबुदाणा पीठ २५० ग्राम, लिंबू रस १ ते दीड चमचा, तळण्यासाठी तेल (शेंगदाणे तेल उपवासाला चालते), बेदाणे - १०-१५, मीठ - चवीनुसार

### कृती :

नारळ खोबरं खवून घ्यावे. अर्ध खोबरं चटणीसाठी. अर्ध खोबरं कचोरीसाठी. आधी बटाटे उकडून गार होऊ द्यावे. एक दोन हिरव्या मिरच्या, जिरे वाटून घ्यावे. आता कचोरीचे सारण करून घ्यावे. एक पॅन गरम करून त्यात खवलेलं खोबरं परतून घ्यावे (मोदकासारखे). त्यातच वाटलेल्या एक दोन हिरव्या मिरच्या व जिरे, साखर, बेदाणे, थोडीशी कोथिंबीर आणि चवीनुसार मीठ घालावे. हे तयार सारण बाजूला गार करायला ठेवावे. आता पुन्हा हिरव्या मिरच्या ३-४, आल्याचा एक दीड इंच तुकडा, जिरे बारीक करून घ्यावे. उकडलेले बटाटे कुस्करून घ्यावेत. त्यात हे मिरचीचे वाटण, थोडी चिरलेली कोथिंबीर, चवीनुसार मीठ घालून एकत्र करावे. उगाच जास्त मळू नये. बटाटा चिकट होऊ शकतो. आता उपवासाला चालणारे ओलं खोबरं, मिरची, कोथिंबीर, आलं, जिरे, लिंबू रस, मीठ, साखर, थोडसं पाणी घालून थोडीशी सरसरीत चटणी करून घ्यावी.

आता कढईत तळण्यासाठी तेल घालावे. तेल तापेपर्यंत कचोरी तयार करून घ्यावी. त्यासाठी एका ताटलीत साबुदाणा पीठ घ्यावे. थोडसं हाताला पीठ लावून घ्यावे म्हणजे बटाटा हाताला कमी चिकटेल. आता बटाट्याच्या केलेल्या सारणाचा साधारण लिंबा एवढा गोळा घेऊन हातावर किंचित जाडसर पारी थापावी आणि त्यामध्ये खोबऱ्याचे केलेलं सारण चमचा दीड चमचा बसेल तसे भरावे आणि पुरणाच्या गोळ्यासारखा बटाट्याची पारी बंद करावी. हाताला साबुदाणा पीठ असू द्यावे जेणे करून त्या गोळ्याला बाहेरून पिठाचा घोळल्यासारखा थर राहील. आता तापलेल्या तेलात हे तयार केलेले गोळे सोनेरी लालसर रंगावर तळून घ्यावेत. मग ओल्या नारळाची उपवासाची कचोरी तयार झाली. गरम असतानाच ओल्या नारळाची कचोरी व नारळाच्या चटणी बरोबर चटपटीत, खमंग उपवासाची डिश सर्व्ह करावी. (अंदाजे २-३ व्यक्तींसाठी हे प्रमाण दिले आहे. आवश्यकतेनुसार कमी जास्त करावे.)

रोहिणी कुलकर्णी, पुणे

## उपवासाची मिसळ



**साहित्य :** शेंगदाण्याच्या  
**उसळीकरिता :**

१ कप शेंगदाणे, २ मध्यम आकाराचे बटाटे, १ चमचा तूप, १/२ चमचा जिरे, २ चमचे चिंचेचा कोळ, ४ लाल मिरच्या, ५-६ चमचे किसलेलं ओलं खोबरं, २ चमचे गूळ, चवीपुरते मीठ

**साहित्य : साबुदाण्याच्या खिचडीकरिता :**

१ कप साबुदाणा, २ चमचे तूप, १/२ चमचा जिरे, ३-४ हिरव्या मिरच्या, ४ चमचे शेंगदाण्याचा कूट, चवीपुरती साखर आणि मीठ

**इतर साहित्य :**

बटाटा चिवडा / फराळी चिवडा / बटाटा सळी (यापैकी एक)

**कृती :**

शेंगदाण्याची उसळ : साबुदाणे, शेंगदाणे व लाल मिरच्या साधारण ५ तास पाण्यात भिजवावेत. भिजलेले शेंगदाणे व बटाटे कूकरमध्ये शिजवून घ्यावेत. शेंगदाण्यामध्ये शिजताना थोडे मीठ घालावे. शिजलेल्या बटाट्याचे बारीक तुकडे करावेत. शिजलेले शेंगदाणे मिक्सरमध्ये जाडसर वाटून घ्यावेत. नंतर लाल मिरच्या वाटून त्याची पेस्ट करावी. पेस्ट बाजूला काढून त्यातच ओलं खोबरं वाटून घ्यावे. नंतर पातेल्यात तूप गरम करून त्यात जिऱ्याची फोडणी करावी. त्यात मिरचीची पेस्ट टाकून खमंग परतून घ्यावी. परतून झाल्यावर त्यात वाटलेल ओलं खोबरं, शिजलेले बटाट्याचे तुकडे व वाटलेले शेंगदाणे घालावे. आवडीप्रमाणे थोडे पाणी वाढवून पातळ करून घ्यावे. यात दोन चमचे चिंचेचा कोळ, मीठ आणि गूळ घालून उकळी येऊ द्यावी. या उसळीला थोडा रस ठेवावा.

**साबुदाणा खिचडी :**

भिजवलेल्या साबुदाण्यात मीठ व शेंगदाण्याचे कूट घालावे. कढईत तूप गरम करून त्यात जिरे आणि चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या

घालाव्यात व बरील साबुदाणे घालून परतावे. एक वाफ काढावी. नंतर थोडी साखर टाकून परतावे व गॅस बंद करावा.

**मिसळ :**

मिसळ करताना बाऊलमध्ये १ डाव शेंगदाण्याची उसळ व साबुदाणा खिचडी क्रमाने वाढावे. नंतर त्यावर बटाटा चिवडा / फराळी चिवडा / बटाटा सळी (यापैकी एक) घालावे.

**टीप :**

जर दही मिसळ आवडत असेल तर या मिसळीवर साखर घातलेले दही घालावे. दही मिसळसुद्धा चवीला खूप छान लागते.

सुषमा अजित सुर्वे-राऊत, दादर, मुंबई

## उपवासाचे अप्पे

FOTO NAHI

**चार लोकांकरीता : वेळ अर्धातास**

**उपवासाचे अप्पे करण्यासाठी साहित्य :**

एक वाटी साबुदाणा, एक वाटी भाजलेल्या शेंगदाण्यांचा कूट, अर्धी वाटी खोबरे पूड, मिरची पेस्ट, चिरलेली कोथिंबीर, मीठ, ड्रायफुट घातले तरी चालतात

**कृती :**

सर्व साहित्य छान पैकी मिक्स करावे आणि अप्पे पात्रास तेल लावून खमंग भाजावेत. अतिशय पोकळपणा येतो. तेलकट खायला नकोसे वाटते. तळलेले वडे कडक होतात. हे मात्र मऊ छान लागतात. तेलाची पण बचत होते.

**चटणीसाठी साहित्य :** एक वाटी शेंगदाणे, अर्धी वाटी खोबरे, मिरची, कोथिंबीर घालून वाटण करावे.

**सुचना :** दही ऐवजी चिंचेचा कोळ मीठ गुळ घालावा दह्यामुळे चटणी लवकर खराब होते चिंचेमुळे होत नाही.

सोबत गोड स्वीट काय करावे तर शेंगदाणे खोबरे किंवा फक्त ड्रायफ्रुटची चिककी करावी झटपट होते.

एक वाटी ग्लुकोजची पूड - प्लेनच घ्यायची. ती पाणी टाकून वितळवायची. मोठ्या आचेवर भाजलेले ड्रायफ्रुट किंवा अन्य कुठल्याही वस्तू घालू शकतात. त्यात मावेल तेवढे घाला. गॅस बंद करा. गॅसचा ओटा मोठा असतो म्हणून त्याला तेलाने ग्रीसिंग करा. हाताला, लाटण्याला तेल लावा. हवा तो आकार द्या. वडी किंवा हल्ली छान साचे मिळतात तशा पद्धतीने करू शकतो. नुसत्या साखरेमुळे दातात त्रास होतो कचकच लागतात. ग्लुकोजमुळे एनर्जी येते.

सौ शोभा कोठावदे मुंबई

## गारेगार जामून शॉट्स



### साहित्य :

रसदार जांभळं - पाव किलो, साखर - २ चमचे, काळं मीठ - चवीनुसार बर्फ - चार ते पाच क्युब्ज

### कृती :

प्रथम जांभळं स्वच्छ धुवून घ्या. चाकूच्या साहाय्याने बिया वेगळ्या करून गर काढून घ्या. काढलेला गर, साखर, काळे मीठ आणि बर्फ टाकून मिक्सरमधून वाटून घ्या. थंडगार, स्वादिष्ट जामून शॉट्स तयार!!!

### टीप :

उपवासा व्यवतिरिक्त इतरवेळी बनवतांना आवडीनुसार पुदिन्याची पाने टाकल्यास वेगळा स्वाद मिळेल.

सौ.दीपाली पांडे, पुसद

## अमृत खंड



### साहित्य :

एक किंवा दोन कच्च्या आंब्याचा गर, एक वाटी साखर, एक वाटी घट्ट आटवलेले दूध, वेलची, बदाम व काजू यांचे काप, केशर.

### कृती :

आंबे उकडून आंब्याचा गर काढावा. तो फ्रिजमध्ये ठेवून थंडगार करावा. साधारण चार वाट्या दूध आटवून बासुंदी इतके घट्ट करावे. ते फ्रिजमध्ये ठेवावे. साखर मिक्सर मधून बारीक करून घ्यावी. गार झालेला गर, साखर व दूध एकत्र करून हलके फेटावे किंवा बीटर वापरावे. मिक्सरमध्ये हलके फिरवले तरी चालेल. वेलची पूड, बदाम व काजूचे बारीक काप व केशर मिसळावे. थंड खायला द्यावे. उन्हाळ्यात फ्रिजमध्ये ठेवावे.

सौ वैष्णवी बोरगावकर, पुसद

## रताळ्याची खीर



### साहित्य :

१/२ लिटर दूध, १ मोठे रताळे, १ वाटी साखर, २ वेलची, १ चमचा तूप, २ चमचे नारळाचा खव, ४/५ काजू, बदाम

### कृती :

प्रथम १/२ लिटर दूध तापवून, उकळत ठेवायचे. दूध थोडे उकळल्यावर त्याच्यामध्ये साखर घालायची. वेलची कुटून घालायची. एकीकडे रताळे साल काढून किसून घ्यायचे. किसलेलं रताळे तुपावर भाजून घ्यायचं. तुपावर भाजलेल्या रताळ्यामध्ये उकळलेले दूध घालावे. तसेच खवलेला नारळ तूपावर भाजून तेही

त्यात घालावे. खीर मंद आचेवर छान उकळू द्यावी. घट्ट झाली की त्याच्यामध्ये काजू बदाम घालावे. अशी अर्ध्या तासा मध्ये सुंदर पौष्टिक चविष्ट रताळ्याची खीर तयार होते.

## टीप :

रताळ्यातून जीवनसत्व अ, ड तसेच फायबर, पोटेशियम, आयर्न मिळते. दुधातून कॅल्शियम मिळते. रताळ्यातच गोडवा असल्याने गोडवा बघून साखर घालावी.

सौ.मानिनी महाजन, मुलुंड, मुंबई.

## साबुदाणा मोतीचुर लाडू



### साहित्य :

२ वाटी नायलॉन साबुदाणा, २ वाटी साखर, १/४ वाटी तूप, १/४ वाटी काजू, १/२ चमचा वेलची पूड, लाल कलर चिमूटभर.

## कृती :

२ वाटी नायलॉन साबुदाणा ४ ते ५ तास भिजत घालणे. एका पॅनमध्ये थोडे तूप घालून त्यात काजूचे तुकडे फ्राय करा. नंतर त्याच पॅन मध्ये थोडे तूप घालून साबुदाणा पारदर्शक होईपर्यंत परतून घ्या. आता त्यात २ वाटी साखर टाकून परतवून घ्या. आता त्यात थोडा लाल रंग टाका आणि काजूचे तुकडे व वेलची पूड टाकून साबुदाणा गोळा होईल इतका शिजवा आणि आता पटकन लाडू वळून घ्या. एकदम मोतीचुर लाडू सारखे दिसतात व १५ मिनिटांत तयार होतात.

सौ. उज्ज्वला जाधव, नळदुर्ग

## भगरीचे (वरई) अनारसे



### साहित्य :

१ किलो भगर (वरई), ८०० ग्रॅम गूळ, तळायला तेल, खसखस, राजगिरा पीठ इत्यादि

## कृती :

भगर (वरई) तीन दिवस भिजत घाला. निथळत ठेवा. कपड्यावर पसरवा. थोडे ओलसर असतांना मिक्सरमध्ये काढा. पीठ उन्हात कोरडे होऊ द्या. नंतर गूळ किसून त्यात घाला. हाताने मिक्स करा. परत मिक्सरमध्ये फिरवा. गोळा बांधा. दोन दिवसानंतर काढा. विरत असल्यास थोडे राजगिरा पीठ घाला. नंतर खसखसवर लाटून अनारसे लाटा व तेलात तळा.

मीनाक्षी काटकर, दारव्हा यवतमाळ

## उपवासाचे बटाटे वडे, दाण्याची आमटी, उपवासाची चटणी



### साहित्य : सारणासाठी :

१०-१२ मध्यम आकाराचे उकडलेले बटाटे, आले, हिरव्या मिरच्या व जिरे यांची पेस्ट, चवीनुसार मीठ, साखर, दोन चमचे शेंगदाण्याचा कूट, चार टेबलस्पून खवलेले ओले खोबरे,

दोन चमचे लिंबाचा रस.

### साहित्य : वड्याच्या पारीसाठी :

अर्धी वाटी राजगिर्याचे पीठ, अर्धी वाटी शिंगाड्याचे पीठ, अर्धी वाटी साबुदाण्याचे पीठ, मीठ चवीनुसार, एक टेबलस्पून तेल.

## कृती :

उकडलेले बटाटे सोलून घ्या व मॅश करून घ्या. एका बाऊलमध्ये बटाट्याचा लगदा, आले, हिरव्या मिरच्या व जिरे यांची पेस्ट, मीठ,



साखर, शेंगदाण्याचे कूट, खवललेले खोबरे व लिंबाचा रस एकत्र करून हे सर्व मिश्रण एकजीव करा. आता या मिश्रणाचे गोल चपटे वडे थापून ठेवा. नंतर एका बाऊलमध्ये राजगिरा, शिंगाडा व साबुदाणा ही सर्व पीठ एकत्र करून त्यात पाणी घालून ओलसर पीठ बनवून त्यात मीठ, मिरचीचा ठेचा व एक किसलेला कच्चा बटाटा घाला. दुसरीकडे गॅसवर एका कढईत तेल तापत ठेवा. तेल पुरेसे गरम होताच त्यातील एक टेबलस्पून कडकडीत तेल काढून पारीसाठी सरबरीत केलेल्या पिठात घालून मिश्रण एकजीव करा. आता वडे सरबरीत पिठात सगळीकडून छान घोळवून घ्या व कढईतील गरम तेलात सोडून गोल्डन ब्राऊन रंगावर तळून काढा.

## साहित्य : उपासाची चटणी :

एक वाटी भाजलेले शेंगदाणे किंवा ओल्या नारळाचा खवललेला चव, एक चमचा जिरे, चवीनुसार सैंधव मीठ, हिरवी मिरची, चवीपुरती साखर, एक वाटीभर दही, एक टेबलस्पून साजूक तूप.

## कृती :

भाजलेले शेंगदाणे किंवा ओल्या नारळाचा खवललेला चव, जिरे, सैंधव मीठ, दही, हिरवी मिरची सर्व मिक्सरमध्ये वाटून त्यावर जिऱ्याची फोडणी घाला. हवी असेल तर चवीसाठी थोडीशी साखरही घाला. उपवासाची स्वादिष्ट अप्रतिम चटणी तय्यार.

## साहित्य : दाण्याची आमटी :

दाण्याचा कूट - अर्धी वाटी, तिखट, मीठ, पाणी, चिंच गूळ - फोडणीसाठी तूप, जिरे

## कृती :

ग्राइंडरमध्ये दाण्याचा कूट, जिरं, तिखट (हिरवी मिरची किंवा मिरची पूड आवडीप्रमाणे) यांची पातळ पेस्ट करायची. पातेल्यात तूप गरम करून जिऱ्याची फोडणी द्यावी. केलेली पेस्ट फोडणीत टाकून पटापट ढवळावे आणि पाणी घालावे. चिंचेचा कोळ करून घालावा. मीठ आणि गूळ (आवडीप्रमाणे) घालावा. आमटी भरपूर उकळावी ही आमटी उकळताना ढवळत राहावे. पटकन उतू जाण्याची शक्यता असते.

गरमागरम वडे खोबऱ्याच्या चटणी, शेंगदाण्याची आमटी व तळलेल्या हिरव्या मिरच्यांसोबत सर्व्ह करावे.

सौ. अनिता नरेंद्र गुजर, डोंबिवली

## तिखट खमंग जाळीदार अप्पे



किती लोकांकरिता : 7

तयारीकरता लागणार वेळ : 20 मिनिटे

पदार्थ तयार होण्यास लागणारा वेळ: 25 मिनिटे

एकूण वेळ : 45 मिनिटे

## साहित्य :

एक वाटी भगर, अर्धीवाटी साबुदाणा, पाच ते सहा हिरवी मिरची, दोन ते तीन चमचे दाण्याचे कूट, चवीनुसार मीठ, एक चमचा बेकिंग पूड, चार चमचे ओले खोबरे, गोडेतेल

## कृती :

प्रथम भगर स्वच्छ धुवून घ्यावी. पाणी काढून झाल्यावर भगर मिक्सरमध्ये वाटून घ्यावी. साबुदाणा पाच मिनिटे भिजवावा. तोही मिक्सरमध्ये बारीक करून घ्यावा. मिरची वाटून घ्यावी. आता भगर, साबुदाणा, दाण्याचे कूट, वाटलेली मिरची, चवीनुसार मीठ, एक चमचा बेकिंग पूड, ओल्या खोबऱ्याचा किस एकत्र करून थोडे पाणी घालून सर्व मिश्रण एकजीव करून घ्यावे. झाकण लावून थोडा वेळ ठेऊन द्या. अप्पेभांडे मंद आचेवर गरम करायचे. थोडे तेल टाकून अप्पे पीठ चमच्याने अप्पे पात्रात सोडावे. वाफ येईपर्यंत झाकण टाकावे. अप्पे दोन्ही बाजूंनी गुलाबी रंगाचे होईपर्यंत भाजावे. मंद आचेवर भाजल्यावर ते आतून कच्चे रहात नाहीत. जाळीदार व कुरकुरीत अप्पे बनतात. तुम्ही नारळाची चटणी किंवा गोड दह्या सोबत खाऊ शकता. झटपट बनतात. पौष्टिक असतात. पचनासाठी पण चांगले असतात. शिवाय पोटभर खायला मजा येते. सर्वांनी खावे असे खमंग, तिखट, जाळीदार अप्पे.

सौ विजया शिंदे, कल्याण



## उपवासाची दाण्याची आमटी



### लागणारा वेळ :

१० मिनिटे : चार व्यक्तींसाठी

### साहित्य :

दाण्याचा कूट – १ वाटी, हिरव्या मिरच्या – २ , पाणी - ४ वाट्या , कोकम आमसूल – २, मीठ – १ चमचा (टी-स्पून), गूळ – १ चमचा (टी-स्पून), जिरं – अर्धा चमचा (टी-स्पून)  
तेल – फोडणीपुरतं – साधारण ३ ते ४ चमचे (टी-स्पून)

### कृती :

प्रथम दाण्याचे कूट थोडं पाणी घालून मिक्सरमधून त्यांची पेस्ट करून घ्यावी. नंतर एका पातेल्यात तेल घालून तेल तापल्यावर जिऱ्याची फोडणी करावी. त्यात हिरव्या मिरच्यांचे तुकडे घालावेत. नंतर पेस्ट केलेला दाण्याचा कूट फोडणीत टाकून लगेच चार वाट्या पाणी टाकावं. थोडं ढवळून नीट सगळं मिक्स करावं. त्यात वर दिल्याप्रमाणात मीठ, गूळ आणि आमसूल घालून थोडावेळ अंधून मधून ढवळत रहावं. उकळी फुटू लागली की गॅस बंद करावा. झाली तयार झटपट उपासाची चविष्ट दाण्याची आमटी. ही आमटी नुसती खायला सुद्धा छान लागते. उपासाच्या थालीपीठाबरोबर किंवा वऱ्याच्या तांदूळा (भाता) बरोबर सुद्धा खाता येते.

### टीप :

गुळाच्या ऐवजी साखर आणि हिरव्या मिरची ऐवजी लाल तिखट घालून देखील करता येते.

सौ. वैशाली भागवत, बडोदे, गुजरात



### साहित्य :

एक वाटी भगर, राजगिरा पीठ अर्धी वाटी, दोन चमचे सेन्धव मीठ, शेंगदाणे कूट अर्धी वाटी, मिरची किंवा लाल तिखट, दोन चमचे शेंगदाणे तेल, निर्लेप तवा, लाकडी सराता

### कृती :

भगर धुवून अगदी थोड्या पाण्यात तीन तास भिजवून ठेवणे. तीन तासाने मिक्सर मध्ये, थोडं मीठ टाकून भगर बारीक करून घ्यावी. दोसे करताना त्यात राजगिरा पीठ किंवा उपवास भाजणी घालून छान एकजीव करून घ्यावी. थोडे पाणी टाकावे, जास्त नको. दोसा टाकता येईल एवढे पातळ ठेवावे. निर्लेप तवा गॅसवर थोडा तापू द्यावा. थोडं तेल लावून दोसा पळीने टाकावा आणि हवा तेवढा पसरवावा. थोडा बदामी रंग आला की परतून दुसऱ्या बाजूने पण छान खरपूस होऊ द्यावा. दुसरा दोसा टाकताना तेल न लावता अगदी थोड्या पाण्याचा हबका तव्यावर मारावा. दोसे तुटत नाही.

शेंगदाण्याच्या चटणी साठी शेंगदाणे कूट, दही, हिरवी मिरची किंवा लाल तिखट, सेन्धव मीठ चवी प्रमाणे टाकून कालवुन घ्यावी. जिरे, कोथिंबीर उपासाला चालत असल्यास तडका करून टाकू शकता. वीस मिनिटात खमंग चवदार दोसे आणि चटणी तयार होते.

रोहिणी गंधेवार

## भगरीचे दोसे

## उपवासाचे पराठे



## साहित्य :

२ वाट्या राजगिरा पीठ, अर्धी वाटी साबुदाणा पीठ, मध्यम आकाराचे २ उकडलेले बटाटे, ५ ते ६ बारीक चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या, अर्धी वाटी जाडसर कुटून घेतलेला

शेंगदाण्याचा कूट, चवीनुसार मीठ, तेल, गोड दही

## कृती :

सर्वप्रथम परातीत राजगिर्याचे पीठ उकडलेले पाणी घालून चमच्याने एकसारखे करून घ्यावे. थोडा वेळ पीठ गार होण्यासाठी ठेवून द्यावे. त्यानंतर एका मोठ्या वाटीत सारणासाठी उकडलेले बटाटे किसून घ्यावे. त्यात बारीक चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या, शेंगदाण्याचा कूट व चवीनुसार मीठ घालून एकजीव करून घ्यावे व लिंबाच्या आकाराचे गोळे करून घ्यावेत.

आता गार झालेल्या राजगिरा पिठात साबुदाणा पीठ घालून, आवश्यकतेनुसार थोडेसे गार पाणी घालून, पीठ चांगले मळून घ्यावे. पिठाला तेलाचा हात लावून दहा मिनिटे पीठ मुरू द्यावे. नंतर गॅसवर मंद आचेवर नॉनस्टिक तवा ठेवून मग पिठाच्या पारीत सारणाचा गोळा घालून वर थोडे राजगिरा पीठ भुरभुरावे. पारी व्यवस्थित बंद करून पोळपाटावर बटर पेपरवर हलक्या हाताने पराठा लाटावा. तव्यावर थोडे तेल लावून पराठा भाजण्यास ठेवावा. पराठा मध्यम आचेवर दोन्ही बाजूंनी खरपूस भाजून घ्यावा. अशाप्रकारे सर्व पराठे बनवून गोड दह्यासोबत खाण्यासाठी द्यावेत.

सौ.गौरी ए.शिरसाट, मुंबई



## साहित्य :

दोन बटाटे, तीन टेबलस्पून साजूक तूप, अर्धी वाटी साखर, वेलदोडा पूड, दूध पाऊण वाटी, केशर ड्रायफ्रूट्स ऐच्छिक

## कृती :

बटाटे उकडून कुस्करून घ्यावेत. कढईत साजूक तूप घालून कुस्करलेले बटाटे घालावेत. व्यवस्थित रंग बदलेपर्यंत परतून घ्यावेत. बटाट्याचा रंग बदलला की त्यात दूध, साखर, वेलदोडा पूड घालून परतावे. शिरा होत आला की परत एक दोन चमचे वरून तूप सोडावे. ड्रायफ्रूट्स केशर घालून सजावट करावी.

**टीप :** हलवा अथवा शिरा हेवी डिश आहे. बटाट्याचा रंग बदलायलाही जरा जास्त वेळ लागतो.

**साहित्य : बोरांची आमटी :** एक वाटी बोरं, अर्धी वाटी गूळ, थोडं तिखट व चवीनुसार मीठ, थोड्या तेलावर जिरं, कढीपत्ता

**कृती :** प्रथम बोरं चांगली धुवून एक तास पाण्यात भिजत घालावी. नंतर कुकरमध्ये दोन तीन शिट्या घेऊन शिजवून घ्यावी. नंतर थोडी गार झाल्यावर ब्लेंडरने फिरवून घ्यावी. हातानेच त्यातल्या बिया काढून तेलावर फोडणी देऊन चवीनुसार मीठ, तिखट व गुळ घालून रसभरीत करून घ्यावी. ही आमटी साबुदाण्याच्या खिचडीबरोबरही छान लागते. खास खानदेशात ही आमटी उपवासाला असतेच.

सौ. सरोज सुरेश गाजरे, भाईंदर



**कृतीसाठी लागणारा वेळ :**  
२० मिनिटे

## साहित्य : (५ व्यक्तींसाठी) :

भगर (वऱ्या) – २५० ग्राम, ओलं खोबरं – १०० ग्राम, गूळ – २०० ग्राम (साखर असेल तर २५० ग्राम) (हे प्रमाण आपापल्या चवीनुसार घ्यावे), आलं – एक लहानसा तुकडा (चवीपुरता), तूप – ४ टेबल स्पून (परतण्यासाठी), बदाम – ७,८ (बारीक किसून घेतलेले), काजू – ७,८ (बारीक किसून घेतलेले), चारोळी – आवश्यकतेनुसार, पाणी – आवश्यकतेनुसार, वेलची पूड – आवश्यकतेनुसार, केशर काड्या – आवश्यकतेनुसार

## कृती :

प्रथम भगर दोन तीन वेळा स्वच्छ पाण्याने धुवून, निथळवून घ्यावी. एका कढईत तूप सोडून, ते थोडे गरम झाले की त्यात भगर चांगली परतून घ्यावी. (खूप लालसर होऊ देऊ नये). नंतर त्यात पाणी घालून, त्यावर झाकण ठेवून, मंद आचेवर ती शिजविण्यास ठेवावी. शिजवताना त्यात आल्याचा छोटा तुकडा किसून घालावा. साधारण १० मिनिटात भगर शिजते. तरीही मधून मधून झाकण उघडून भगर शिजली आहे का ते पहावे व आवश्यकता असेल तर पाणी घालावे. भगर नीट शिजली की त्यात गूळ घालावा व मिश्रण नीट एकजीव करावे. १-२ मिनिटे मंद आचेवर ठेवून लगेच गॅस बंद करावा नाहीतर गुळामुळे भगर थोडी कडक होऊ शकते. एका स्टीलच्या थाळीला तूप लावून ठेवावे व त्यात हे मिश्रण काढून, पूर्ण थाळीभर पसरवावे. जरा थंड झाल्यावर त्याच्या मस्त शंकरपाळ्याच्या आकारात वडया कराव्यात. त्यावर मस्त पांढरं शुभ्र ओलं खोबरं पसरवावं. किसलेले बदाम, काजू व चारोळी पसरवावी. आवडत असेल तर वरून वेलचीपूड, केशर काड्या सुद्धा टाकाव्यात.

थाळीत पसरवलेलं मिश्रण पूर्ण थंड झालं की हलक्या हाताने किंवा कलथ्याच्या सहाय्याने वडया उचलाव्यात व सर्व्ह कराव्यात.

## पौष्टिक मूल्य :

तूप, ओलं खोबरं असल्याने स्निग्धता मिळते. गुळामुळे लोह मिळते. आलं टाकल्यामुळे भगरीतला पिष्टमय गुणधर्म बाधत नाही. काजू, बदाम, चारोळी तर प्रथिनांनी भरपूर.

सौ. अंजली आशुतोष मराठे, बडोदे, गुजरात

## उपवासाचा ढोकळा



## साहित्य :

वरीचे पीठ एक वाटी, सोडा १/८ स्पून, लिंबाचा रस, मीठ, हिरवी मिरची पेस्ट, आले किस, जिरे पूड, पाणी, आंबट ताक किंवा दही, ओले

किसलेले खोबरे, कोथिंबीर

## कृती :

प्रथम वरीच्या पिठात मिरची पेस्ट, आले किस, मीठ, जिरेपूड, ताक किंवा दही घाला. मिश्रण छान एकत्र फेटायचे. एक तासभर झाकून ठेवा. ढोकळा करताना त्यात सोडा, लिंबाचा रस घाला. पुन्हा मिश्रण एकत्र ढवळा. कुकरमधील भांड्याला आतून तेलाचा किंवा तुपाचा हात फिरवत त्यात हे पीठ ओता, झाकण ठेवा. कुकरला शिष्टी न लावता खाली पाणी घालून वाफ जाई पर्यंत किमान २० ते २५ मिनिटे गॅसवर ठेवा. काढताना वरून थोडेसे साखरेचे पाणी शिंपडा, कडेकडेने सुरी फिरवून, प्लेट मध्ये ढोकळा काढून घ्या. वरून कोथिंबीर व खोबरे घालून ढोकळा सुशोभित करा. सोबत उपवास चटणी घेतली तरी चव लागते.

सौ राजश्री भावार्थी, सिंहगड रोड, पुणे

## उपवासाचे पॅटीस



## साहित्य :

२ उकडलेले बटाटे, शिंगाडा पूड अर्धी वाटी, मीठ, शेंगदाण्याचे कूट, बारीक केलेली हिरवी मिर्ची, थोडे तेल, गोड ताजे दही, थोडी साखर.

## कृती :

उकडलेल्या बटाट्याची सालं काढून घ्या. त्यात चवीप्रमाणे मीठ, बारीक केलेली हिरवी मिर्ची, शेंगदाण्याचे कूट घालून एकजीव करावे. त्याचे छोटे छोटे गोळे करून घ्यावेत. ते चपटे करावेत. शिंगाडा पूड बाऊलमध्ये घेऊन त्यात चवीपुरते मीठ घालावे आणि पाणी टाकून पातळसर करून घ्यावे. तवा गरम करून त्यावर हे बटाट्याचे चपटे केलेले गोळे शिंगाडा

पिठात घालून तव्यावर शालो फ्राय करावे. त्यानंतर दही घोटून त्यात मीठ साखर चवीपुरते टाकून सर्व्ह करावे.

सौ अंजली महेश नालमवार, पाटण बोरी.

## उपवासाचे मेदूवडे



## साहित्य :

१ वाटी वरीचे तांदूळ, १ छोटा चमचा जिरे, ४-५ मिर्च्या, २ उकडलेले बटाटे...

## साहित्य : आंबट गोड चटणी :

१ वाटी दही, दीड चमचा भाजलेल्या शेंगदाण्याचा कूट, १ चमचा मीठ, पाऊण चमचा साखर.

## कृती :

सर्वप्रथम एक वाटी वरीचे तांदूळ मिक्सर मधून जाडसर फिरवून घ्यावे. थोडे रवाळच असावेत. त्यानंतर कढईत तेल घालून घ्यावे. तेल गरम झाले की त्यामध्ये जिरे व मिर्च्या भाजून घ्याव्यात. ज्या वाटीने वरीचे तांदूळ घेतले आहे त्याच वाटीने दीडपट पाणी त्यामध्ये घालावे.

पाणी हलकेच गरम झाले की त्यामध्ये चवीनुसार मीठ घालावे. पाण्याला उकळी आली की त्यामध्ये रवाळ वाटलेली वरी घालून एकसारखे हलवावे व झाकण ठेवून पाच मिनिट मंद आचेवर तसेच राहू द्यावे. गॅस बंद करावा. ते थंड होईपर्यंत उपवासाची आंबट-गोड चटणीची तयारी करावी.

उपवासाची आंबट-गोड चटणी करण्यासाठी सर्वप्रथम एक वाटी दही घायवे. त्यामध्ये भाजलेल्या शेंगदाण्याचे कूट दीड चमचा, मीठ चवीनुसार, पाऊण चमचा साखर हे सर्व घालून एकसारखे हलवावे. थोड्या वेळा नंतर त्यास फोडणी द्यावी. फोडणीसाठी छोट्या भांड्यामध्ये तेल गरम करून त्यामध्ये जिरे व हिरव्या मिर्च्या घालाव्यात व ही फोडणी आंबट-गोड चटणी मध्ये वरून ओतावी. झाली मेदूवड्यासोबत खाण्यासाठी आंबट-गोड चटणी.

आता गॅसवरील वरीचे मिश्रण थंड झाले असेल ते एका बाऊलमध्ये काढून घ्यावे व त्यामध्ये उकडलेले बटाटे किसून घ्यावेत. ओला नारळ किंवा सुके खोबरेही किसून घालावे. साबुदाण्याचे पीठ दीड चमचा, मीठ थोडेसे असे सर्व घालून ते मिश्रण मळून घ्यावे. मिश्रण एकजीव मळून झाले की त्याचे छोटे छोटे गोळे करावेत व ते छोटेसे चपटे करून मधून त्यास एक भोक पाडावे व कढईत तेल गरम करून मध्यम आचेवर लालसर रंगावर खरपूस तळून घ्यावेत.

टीप : हे मेदू वडे गरम गरमच आंबट-गोड चटणी सोबत खूप चविष्ट लागतात

सौ.आश्विनी श्रीहरी मेंगाणे, कोतोली, पन्हाळा

## भोपळ्याची खीर





## साहित्य :

भोपळा २५० ग्रॅम, साखर १ वाटी, वेलची पूड १ चमचा, काजू, बदाम (हवे ते ड्रायफ्रूट), शुद्ध तूप ३ चमचे

## कृती :

एकीकडे दूध तापत ठेवावे. भोपळा किसून घ्यावा. एका भांड्यात तूप टाकून त्या तुपावर भोपळा चांगला लालसर परतून घ्यावा. त्यातच काजूचे काप, बदामाचे काप व इतर ड्रायफ्रूटचे काप घालून चांगले परतून घ्यावे. मग त्यात उकळलेले दूध घालून साखर आणि वेलची पूड घालून चांगले ढवळून घ्यावे. मग मंद आचेवर १५ ते २० मिनिटे छान उकळवून घ्यावे. सुंदर रंग येतो आणि तुपाच्या तवंगावर तरंगणारे ड्राय फ्रूट खूप सुंदर दिसतात. चविष्ट होते.

## रोहिणी पांडे

## पपईची वडी!



## साहित्य :

दोन मोठ्या वाट्या कच्च्या पपईचा किस, एक वाटी साखर, एक २० ग्रॅमचे दूध पावडरचे पाकीट, वेलची पूड, ड्राय फ्रुट्स आवडीनुसार आणि दोन चमचे साजूक

तूप.

## कृती :

प्रथम कढईत दोन चमचे तूप टाकावे. ते गरम झाल्यावर पपईचा किस टाकावा. झाकण ठेवून छान वाफ आणून शिजवावा. नंतर आणखी भाजून परतावा. त्यानंतर त्यात एक वाटी साखर घालावी. ते मिश्रण शिजू द्यावे व आटू द्यावे. त्यानंतर दुधाची पावडर टाकावी. घट्ट गोळा होईपर्यंत छान परतावे. काजूचे तुकडे व वेलची पूड टाकून गॅस बंद करावा. एका प्लेटला तूप लावून त्यावर थापावे व वरून अखखे काजू लावून सजवावे.

## अर्चना मुळये.

## रताळ्याचा किस



## साहित्य :

दोन मोठे रताळी, दोन चमचे तूप, अर्धा चमचा जिरे, तीन हिरव्या मिरच्या एक चमचा साखर, एक वाटी शेंगदाणाचा कूट, सेंधव / मीठ, ओल्या

खोब-याचा किस

## कृती :

प्रथम रताळी स्वच्छ धुवून साल काढून घ्यावे. नंतर किस करून घ्यावा. गॅसवर पॅन ठेवून त्यात तूप घालावे. जिरे व हिरव्या मिरचीचे तुकडे घालावेत. जिरे तडतडले की रताळ्याचा किस घालावा. किस थोडेसा गरम झाला की शेंगदाण्याचा कूट घालावा. चवीप्रमाणे मीठ / सेंधव टाकावे. नंतर साखर घालावी. हे सर्व करत असताना सतत किस परतवत राहावे, जेणे करून पॅनला चिकटणार नाही. नंतर ओल्या खोब-याचा किस घालून फिरवून घ्यावे. पाच मिनिटे झाकून ठेवावे. झाला तयार रताळ्याचा किस. डिश सजवताना वरून ओले खोबरे टाकावे.

## नंदिनी मुपडे सोलापूर

## उपवासाचा वरीच्या तांदळाचा ढोबळ





## साहित्य :

पाऊण वाटी भगर, पाव वाटी साबुदाणा, अर्धी वाटी दही, आले (अदरक), मिरची, मीठ, फोडणीसाठी जिरे व तूप.

## कृती :

मिक्सर मध्ये साबुदाणा वाटून घ्यावा. मग वरीचे तांदुळ वाटून घ्यावे. वेगळे एवढ्यासाठी की साबुदाण्याला वेळ लागतो. वरी तांदूळ पटकन वाटले जातात. दोन्ही एका पातेल्यात एकत्र करावेत. त्यात अर्धी वाटी दही टाकावे व पाणी टाकून ढोकळ्यासाठी पीठ तयार करावे. चवीनुसार मीठ, आलं व मिरची ठेचून पिठात टाकावी. ढोकळ्यासाठी पीठ तयार. 15/20 मिनीटांनंतर जेव्हा ढोकळा वाफवण्यास ठेवायचा तेव्हा त्यात 1/2 अर्धा चमचा इनो टाकून नीट मिक्स करावा. आता ताटलीस तेलाचा हात लावून ढोकळे वाफवण्यास ठेवावे. ढोकळा तयार झाला का ते पहाण्यास चाकू घालून पहावे. चाकूस सारण वा पीठ लागले नाही तर समजावा ढोकळा तयार झाला. बाहेर काढून त्याच्या छान वड्या पाडाव्यात. तूप-जि-याची फोडणी द्यावी व बारिक चिरून कोथिंबीर टाकावी.

वैशाली वर्तक

## उपवासाचे गुलाबजामून



## साहित्य :

5/6 बटाटे, शिंगाड्याचे पीठ, राजगिन्याचे पीठ, काजू, बदाम, पाक बनविण्यासाठी साहित्य : दीड वाटी साखर, तेवढेच पाणी, वेलची पूड

## कृती :

सर्वप्रथम बटाटे उकडून घ्यावेत. त्याचे साल काढून घ्यावे. मिक्सरमध्ये काजू - बदाम व साखर साधारण जाडसर करून घ्यावे. साखरेचा पाक तयार करून घ्यावा. गॅसवर पॅनमध्ये तेल किंवा तूप गरम करायला ठेवावे. बटाटे कुस्करून त्याचा गोळा करून त्याच्यामध्ये ड्रायफ्रूट्सचे मिश्रण भरून घ्यावे. एका भांड्यामध्ये शिंगाड्याच्या पिठात थोडे पाणी घालून भज्याच्या पीठाप्रमाणे भिजवून घ्यावे. तयार केलेला गोळा पिठात बुडवून बाहेर काढल्यावर राजगिन्याच्या पिठात घोळून गोळे मंद आचेवर तळून घ्यावे. थोडं थंड झाल्यावर पाकात घालावेत. झाले तयार उपवासाचे बटाट्याचे गुलाबजामून.

सौ. स्मिता श्रीकांत भट, अवधूत वाडी यवतमाळ

## उपवासाचे कटलेट



## साहित्य :

दोन मध्यम आकाराचे बटाटे, दोन मध्यम आकाराची रताळी, एक मध्यम आकाराची काकडी, १/४ वाटी भिजवलेला साबुदाणा, २-३

हिरव्या मिरचीचे तुकडे, १ टेबलस्पून जिरे, एक इंच आले, तीन टेबलस्पून राजगिरा पीठ, 1 टेबलस्पून थोडेसे जाडसर शेंगदाणा कूट, दोन टेबलस्पून खोब-याचा किस, दोन टेबलस्पून काजू तुकडे, दोन टेबलस्पून साजूक तूप, १/२ लिंबाचा रस, चवीनुसार सैंधव मीठ.

## कृती :

प्रथम उकडलेले बटाटे व उकडलेले रताळे किसून घ्यावे. काकडी किसून घ्यावी. काकडीतले पाणी काढून घ्यावे. ती घट्ट पिळून घ्यावी. मग सगळे किसलेले जिन्नस एकत्र करावेत. नंतर मिक्सरच्या भांड्यात हिरवी मिरची, आलं, जिरे वाटून घ्यावे. हे वाटण त्या किसलेल्या मिश्रणात घालावे. त्यातच काजू तुकडे, शेंगदाण्याचे कूट, थोडासा भिजवलेला साबुदाणा, किसलेले खोबरे, अर्धे राजगिरा पीठ, अर्धे लिंबु रस चवीनुसार सैंधव मीठ घालून परत एकदा हे सगळे जिन्नस एकजीव करावे. चांगले हाताने

मळून घ्यावे. हाताला थोडे तूप लावावे म्हणजे पीठ हाताला चिकटत नाही.

सगळ्या गोळ्याचे हाताने कटलेट बनवून एका डिशमध्ये ठेवावे. आता एका डिशमध्ये बाजूला ठेवलेले राजगिरा पीठ, किसलेले खोबरे दोन्ही एकत्र करून घ्यावे. त्यात बनवलेले कटलेट घोलवून घ्यावे. कटलेट एकदम क्रिस्पी होतात. नंतर पॅन गरम करायला ठेवावे. त्यावर साजूक तूप सोडून एक एक करून कटलेट टाकावे. गॅसची फ्लेम मंद ठेवावी. नाहीतर ते आतून नीट होत नाहीत, नुसते वरूनच जास्त क्रिस्पी होतात. ते चांगले एका बाजूने झाल्यावर पलटून त्यावर परत तूप सोडावे. दुसऱ्या बाजूने चांगले ब्राऊन रंगावर भाजून घ्यावे. मस्त गरमागरम कटलेट घट्ट दह्यासोबत खायला द्यावे.

**पौष्टिक गुणधर्म :** हा पदार्थ जास्त तेलकट नाही. खूप पौष्टिक कारण राजगिरा पीठ, रताळे, काकडी यामध्ये खूप जीवनसत्त्वे असतात. करायला सोपा व पचायला हलका असा पदार्थ.

सौ शरयु कुलकर्णी, पुणे

## साबुदाणा वडा आणि दह्याची चटणी



दही, थोडसं तिखट, मीठ, साखर.

### कृती :

साबुदाणा पाच-सहा तास भिजवून ठेवायचा. भिजवलेल्या साबुदाण्यामध्ये दाण्याचा कूट, मीठ, साखर हिरवी मिरची व जिरे पावडर, बारीक चिरलेली कोथिंबीर हे सर्व घालायचे आणि त्याचा गोळा बनवून घ्यायचा. गोळा बनवता बनवता एकीकडे कढईमध्ये तेल तापायला ठेवायचे. तेल तापल्या नंतर, हाताला पाणी लावून भिजवलेल्या साबुदाण्याचे चपटे गोळे तयार करायचे आणि

तेलामध्ये तळायचे. अतिशय सुंदर खुसखुशीत आणि पोकळ असा साबुदाणा वडा तयार होतो. चटणीसाठी दही, साखर, मीठ आणि तिखट हे सर्व एकत्र करून फेटून घ्यायचं आणि गरम-गरम साबुदाणा वडे दह्याच्या चटणी सोबत खाण्यास द्यायचे.

सौ.मानिनी महाजन. मुलुंड, मुंबई.

## रताळे बटाट्याचा शिरा



### साहित्य :

दोन रताळी, दोन मध्यम आकाराचे बटाटे, एक वाटी साखर, दोन चमचे तूप, एक चमचा वेलची पूड, चार पाच बदामाचे काप, चार पाच तळलेले काजू

### कृती :

प्रथम रताळी व बटाटे उकडून घ्यावे. गार झाले की किसून घ्यावे म्हणजे त्यात गाठी राहत नाहीत. दोन्ही एकजीव करून घ्यावे. पॅनमध्ये तूप घालून हे बटाटे व रताळ्याचे मिश्रण घालून त्याला पुन्हा तूप सुटेपर्यंत मंद आचेवर परतून घ्यावे. नंतर त्यात साखर घालून हलवावे. साखर विरघळली की पुन्हा थोडे परतावे. वेलची पूड घालवी. थोडे गार झाले की एका बाउल मध्ये काढून बदामाचे काप आणि तळलेले काजू घालून सजवावे.

मानसी जोशी

## वरी व साबुदाण्याचे डोसे



## डोसेसाठी साहित्य :

वरी, साबुदाणा, मीठ, मिरची, अद्रक, कोथिंबीर, शेंगदाण्याचे कूट

## उपवासाची चटणीसाठी साहित्य :

ओले खोबरे, मीठ, हिरवी मिरची, साखर.

## कृती :

वरी आणि साबुदाणा भिजत घालून ते मिक्सरमधून वाटून घ्यावेत. त्यात कोथिंबीर, मिरची कापून घालावी. अद्रक किसून घालावे. मीठ आणि शेंगदाण्याचे कूट घालावे. निर्लेप तव्यावर तेलाचा बोळा फिरवून छोटे-छोटे डोसे घालावेत. खरपूस भाजून सर्व्ह करावेत.

चटणी कृती : खोबरे, मिरची, कोथिंबीर, मीठ, थोडीशी साखर घालून मिक्सरमधून जाडसर वाटून घ्यावी. तेलात जिरे टाकून तडतड फोडणी द्यावी. दोन्ही पदार्थ उपवासाला स्वादिष्ट. पोटही भरते नि उपवास साफल्य़ाचे समाधान.

सौ.प्रियांका सावंत, खारघर, मुंबई

## फराळी बॉल्स



## साहित्य :

१ वाटी भगर, १ मोठा बटाटा (उकडलेला), २ चमचे दाण्याचा कूट, ५-६ बारीक चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या, १ चमचा जिरे पूड, १ चमचा बारीक चिरलेली कोथिंबीर, तळण्यासाठी तेल, चवीनुसार मीठ

## कृती :

सर्वप्रथम भगर स्वच्छ पाण्याने धुवून मऊ गोळा होईल अशी शिजवून घ्यावी. उकडलेला बटाटा किसून घ्यावा व त्यात दाण्याचा कूट, हिरवी मिरची, जिरे पूड, कोथिंबीर, मीठ व शिजलेली भगर टाकावी. सर्व मिश्रण हाताने एकजीव करावे. एकजीव झालेल्या सारणाचे छोटे-छोटे बॉल्स तयार करून तळून काढावेत. असे हे गरम-गरम फरारी बॉल्स टोमॅटो सॉस सोबत सर्व्ह करावेत.

दिपिका दिनेश क्षीरसागर, रा. धारणी (मेळघाट), जिल्हा अमरावती

## उपवासाचा म्हैसूरपाक (४ व्यक्तींसाठी)



## तयारीसाठी लागणारा वेळ :

२० मिनिटे

## पदार्थ बनवायला लागणारा वेळ:

३० मिनिटे

एकूण वेळ - ५० मिनिटे

## साहित्य :

अर्धा किलो शेंगदाणे, दीड वाटी साखर, १ वाटी साजूक तूप, पाणी, खायचा सोडा, गॅस, कढई (नॉनस्टिक असेल तर उत्तम), उचटणे, स्टीलची डिश, चाकू, पातेले.

## पाक बनवण्यासाठी साहित्य :

एक वाटी साखर, साखर भिजेल एवढे पाणी.

## कृती :

प्रथम शेंगदाणे भाजून घेतांना त्यावर डाग पडू न देता खमंग भाजायचे. थंड झाल्यावर संपूर्ण साल काढून मिक्सरमध्ये बारीक कूट दळून घ्यायचा. दोन वाट्या कूट भरून ठेवायचा. ही झाली प्राथमिक तयारी. नंतर एका छोट्या पातेल्यात दीड वाटी साजूक तूप (तव्यावर पातेले ठेवले तर तूपाला वास लागत नाही) मध्यम आचेवर गरम करायला ठेवायचे. तूप पातळ झालेले असावे. कढईमध्ये एक वाटी साखर टाकून त्यात साखर भिजेल एवढे पाणी घालायचे. उचटण्याने



ढवळत रहायचे. साखर विरघळून पाक होण्याची प्रक्रिया सुरू झाली की त्यात कूट टाकून पटपट पाकात हालवत राहायचे. मिश्रण चांगले एकजीव झाले व रंग बदलू लागला की गॅस मंद आचेवर ठेवूनच वरून तूपाची धार सोडून हलवत रहायचे. काळजी घ्यायची की मिश्रण कढईला लागू घायचे नाही. छोट्या चहाच्या चमच्या एवढा सोडा घेऊन मिश्रणात टाकायचा. सतत हलवत रहायचे. आता कूट तुपात एकजीव होऊन सोड्याने मिश्रण छान फुगून येते. गोळा व्हायला लागला की घरभर सुगंध सुटतो. छोट्या डिशला तूप लावून गॅस बंद करून थंड न होऊ देता मिश्रण छोट्या डिशमध्ये जास्त पसरू न देता टाकायचे. ते लगेच सेट होते. एक प्रकारची सुंदर चमक पदार्थावर येते. लगेच चाकुने वड्या पाडायच्या. अतिशय स्वादिष्ट, रुचकर, पोष्टीक उपवासाचा म्हैसूरीपाक तयार आहे.

## टीप :

वेलचीही टाकू शकतो परंतू शेंगादाण्याची मूळ चव अधिक स्वादिष्ट लागते

सौ.प्रज्ञा कुलकर्णी, राजी, नांदेड

## मँगो आईस्क्रीम



### साहित्य :

हापूस आंबे - ५-६, दूध - २ लिटर,  
साखर - १/२ - ३/४ किलो,  
दुधावरची साय - २ वाट्या  
(४-५ दिवस काढून एकत्र केलेली)

## कृती :

सर्वप्रथम एका भांड्यात दूध घ्या आणि ते जवळपास निम्मे होई पर्यंत ऊकळवा आणि त्यात साखर घाला. साखर दुधात वितळली की गॅस बंद करा. आता हे दूध थंड करून घ्या. मिक्सरच्या भांड्यात आंब्याचा गर करून घ्या, जेणेकरून गरामध्ये आंब्याच्या गुठळ्या राहणार नाहीत. यातच आता दुधाची साय घाला आणि जरासे फिरवून घ्या. (यासाठी मिक्सरचे बटन डावीकडे फिरवावे). आता गर केलेले दूध आणि आंब्याच्या गराचे व सायीचे मिश्रण एकत्र करून घ्या. हँड

बिटरचा वापर केल्यास छान एकत्र होईल. हे मिश्रण हवाबंद डब्यात घालून फ्रिजरमध्ये ५-६ तासांसाठी ठेवा. ५-६ तासांनी फ्रीजर मधून काढून, हँड बिटरने एकदा मिक्स करून पुन्हा सेट होण्यासाठी फ्रीजर मध्ये ठेवा. १०-१२ तासात आईस्क्रीम सेट होईल.

घरचे मँगो आईस्क्रीम लहान - मोठ्यांना सगळ्यांनाच आवडेल. उपवासाची एकदम अनोखी स्वीट डिश! !

## टिप -

दिलेल्या साहित्याच्या प्रमाणानुसार दिड ते पावणे दोन लिटर आईस्क्रीम तयार होते. हवाबंद डब्यात एक - दिड महिना आईस्क्रीम चांगले राहते.

सौ. मृणाली मंदार राजे

## उपवासाची इडली



### इडली साठी साहित्य :

तीन वाटी भगर, अर्धी वाटी साबुदाणा,  
मीठ चवीनुसार, खायचा सोडा

### चटणीसाठी साहित्य :

तीन हिरव्या मिरच्या, भाजलेले

शेंगदाणे, ओले खोबरे, कोथिंबीर, मीठ चवीनुसार  
जिरे, दोन चमचे तेल

## कृती :

भगर मिक्सरमध्ये जाडसर वाटून घ्यावी. साबुदाणा पण तसाच वाटून घ्यावा. नंतर दही किंवा ताक घालून एकत्र करून बॅटर बनवून घ्यायचे. मग दोन तास भिजत ठेवायचे. दोन तासानंतर त्यात थोडा खायचा सोडा व चवीनुसार मीठ घालून इडली पात्रात इडल्या लावायच्या.

चटणी साठी भाजलेले शेंगदाणे, ओले खोबरे, मिरची, मीठ घालून मिक्सरमध्ये वाटून घेणे. त्यानंतर दोन चमचे तेल घेऊन जिन्याची

फोडणी घ्यावी, ती वाटलेल्या चटणीत टाकावी. वरून बारीक चिरलेली कोथिंबीर घालावी.

अनिशा कापूरे

## कच्च्या पपईचे उपवासाचे पॅटीस



### साहित्य :

कच्च्या पपईचा २ वाट्या किस, शिंगाडा पीठ १ वाटी (किंचित हलके भाजून घ्यावे), १/२ वाटी दाण्याचा कूट, लिंबाचा रस छोटे ३

चमचे, मीठ चवीपुरते, साखर चवीनुसार, हिरव्या मिरचीचे बारीक तुकडे, तूप छोटे २ चमचे

### कृती :

सर्वात आधी पपईचा किस वाफवून घेणे. किस वाफवून झाल्यावर त्यात भाजलेले शिंगाडा पीठ, दाण्याचा कूट, लिंबाचा रस, चवीनुसार मीठ, साखर, हिरव्या मिरचीचे तुकडे घालून एकजीव करावे. नंतर पॅनवर शॅलो फ्राय करून गार्निश करावे व सर्व्ह करावे.

### टीप :

पपईच्या नित्य सेवनाने मुलांची उंची तर वाढतेच पण A,B,C,D इत्यादी जीवनसत्त्वे असल्याने पोट, डोळे, शरीर निरोगी बनते.

सौ. रश्मी संदीप कोराने, यवतमाळ



### साहित्य :

एक वाटी साखर, एक वाटी साबुदाणा पीठ, अर्धी वाटी शिंगाडा पीठ, तळण्यासाठी शुद्ध तूप, तीन उकडलेले बटाटे, जिलेबीचा रंग, वेलची पूड, एक वाटी दही आणि केसर

### कृती :

प्रथम एक वाटी साखर घेऊन त्यात १ वाटी पाणी घालावे. त्याचा एकतारी पाक करून त्यात थोडे केसर व वेलची पूड घालावी. पाक बाजूला थंड होण्यासाठी ठेवावा. त्यानंतर मिक्सरचे एक भांडे घेऊन त्यात उकडलेले बटाटे, साबुदाणा पीठ, शिंगाडा पीठ आणि दही घालून बारीक करावे. छान बारीक झाल्यावर त्यात थोडे पाणी घालावे. खूप पातळ करू नये. थोडे घट्ट ठेवावे. त्यात गदी चिमूटभर जिलेबीचा रंग पण टाकावा. त्यानंतर एक कॅरी बॅग (जाडसर) घेऊन त्याचा कोन तयार करावा किंवा एक छोटी बाटली घेऊन त्याच्या झाकणाला छिद्र करावं त्यात हे सारण भरावे. गॅसवर एक कढई ठेवून त्यात तूप घालावे. तूप गरम झाल्यावर ह्या सारणाची चकली करतो तशी गोळ जिलेबी तळावी. छान गुलाबी रंग येईपर्यंत तळून घ्यावी व थोडी थंड झाल्यावर पाकात मिक्स करावी. ही जिलेबी छान कुरकुरीत होते. खूप चवदार लागते.

नाव:सौ स्मिता गंधे, यवतमाळ

उपवासाची जिलेबी

डिंकाची पंजिरी





## साहित्य :

250 ग्रॅम मिक्स सुकामेवा (काजू, बदाम, गोडंबी, किसमिस, खारीक, पिस्ते इत्यादी), 50 ग्रॅम डिंक, 250 ग्रॅम साखर, खोबरं किस किंवा

कापून घेतलेले लहान तुकडे, तूप

## कृती :

सर्व प्रथम कढईत थोडे तूप घेऊन त्यात डिंक तळून घ्यावे. त्यानंतर त्यात सर्व सुकामेवा एक एक करून एकत्रित चांगला भाजून घ्यावा. त्यानंतर ते मिश्रण थंड होऊ द्यावे. नंतर एक तारी साखरेचा पाक तयार करावा. गरम असलेल्या पाकात भाजून घेतलेले सर्व साहित्य टाकून ते हलवावे. एका ताटाला थोडे तूप लावावे व त्यात घट्ट तयार मिश्रण टाकावे. त्याच्या वड्या पाडाव्यात किंवा हलवा करून खाऊ शकता. तसेच हाताने लहान आकाराचे लाडू तयार ही करू शकता. डिंकाची पंजिरी सर्वांनाच आवडेल असा पौष्टिक पदार्थ आहे.

चैताली वरघट, मूर्तिजापूर, अकोला

## साबुदाण्याचे थालीपीठ



## साहित्य :

दोन वाट्या साबुदाणे (चार तास आधी भिजवून ठेवलेले), दोन मोठे उकडलेले बटाटे, एक वाटी शेंगदाण्याचा

कूट, मिरची-जिरे पेस्ट, मीठ, भाजण्यासाठी साजूक तूप

## कृती :

सर्वप्रथम एका भांड्यात भिजवलेले मऊ झालेले साबुदाणे घ्यावेत. त्यात उकडलेले बटाटे किसून टाकावेत. त्यानंतर एक वाटी शेंगदाण्याचे थोडे जाडसर दळलेले कूट टाकावे. त्यात चवीनुसार जिरे मिरचीची पेस्ट व मीठ टाकून घ्यावे. नंतर हे सर्व साहित्य छान हाताने

मळून घ्यावे व दहा मिनिटे तसेच राहू द्यावे. तोपर्यंत एकीकडे पॅन गरम करायला ठेवावा. त्यानंतर पॅन गरम झाल्यावर छोटे-छोटे थालीपीठ प्लास्टिक वर थापून घेऊन पॅनवर थोडे साजूक तूप टाकून दोन्ही बाजूने खरपूस भाजून घ्यावेत आणि दह्या सोबत खायला घ्यावेत.

## टीप :

थालीपीठ सोबत दही देताना ते साखर व थोडे मीठ टाकून मस्त एकत्र फेटून घेऊन मग त्या सोबत खायला द्यावे.

जे लोक तेल कमी खातात त्यांच्यासाठी अत्यंत उपयुक्त व अगदी कमी तुपात भाजून होणारा असा हा चविष्ट पदार्थ आहे

सौ पूर्वा(पायल) चौधरी, नवी मुंबई

## बटाट्याची बर्फी

Foto nahi

## साहित्य :

दोन ते तीन मोठे बटाटे, एक वाटी खवा, पिठीसाखर एक वाटी, वेलची पूड, साजूक तूप, काजू बदाम काप.

## कृती :

प्रथम बटाटे धुवून उकडून घ्यावेत. खवा मंद आचेवर छान भाजून घ्यावा. उकडलेले बटाटे छान कुस्करून घ्यावेत. कढईत तूप गरम करून त्यात कुस्करलेले बटाटे गुलाबी रंग होई पर्यंत परतावेत. त्यात भाजलेला खवा, पिठीसाखर, वेलचीपूड घालून मिश्रण एकजीव करून घ्यावे. खोलगट ताटाला तूप लावून घ्यावे. त्यात एकजीव केलेले मिश्रण घालून हाताला थोडेसे तूप लावून थापावे. काजू बदामाचे काप लावावेत.

थोडं कोमट झाले की सुरीने वड्या पाडाव्यात. बटाट्याची बर्फी तयार.

अनघा कुलकर्णी, पुणे.

## बटाट्याची त्रिरंगी बर्फी

Foto nahi

साहित्य :

दोन ते तीन मोठे बटाटे, एक वाटी खवा, एक वाटी पिठीसाखर, वेलची पूड, साजूक तूप, काजू बदाम काप.

कृती :

उकडलेले बटाटे कुस्करून भाजलेला खवा त्यात मिसळावा. कढईत तूप गरम करून त्यात मिश्रण टाकून छान गोल्डन रंग येई पर्यंत परतावेत. त्यात पिठीसाखर, वेलचीपूड घालून मिश्रण एकजीव करून घ्यावे. ताटात ओतण्याआधी मिश्रणाचे तीन भाग करून त्यात प्रत्येकी हिरवा, लाल व पिवळा रंग टाकून तीन रंगाचे मिश्रण तयार करून घ्यावे. ताटात तूप लावून उभ्या पट्या मध्ये तुमच्या आवडी प्रमाणे मिश्रण एका आड एक रंग पसरावे व हाताला थोडेसे तूप लावून अलगद थापावे. काजू बदामाचे काप लावावेत. थोडं थंड झाले की त्याच्या वड्या पाडाव्यात. वड्या पाडतांना त्यांना आडवे काप द्यावे जेणे करून तिन्ही रंग वडीत येतील.

सौ कोठेकर योगिता संजय, निगडी पुणे

## साबूदाण्याचे लाडू



साहित्य :

१ वाटी साबुदाणा, पाऊण वाटी साखर, ३ मोठे चमचे साजूक तूप, वेलची पूड, ड्रायफ्रुट पूड

कृती :

प्रथम एक वाटी साबुदाणा मंद आचेवर थोडा फुलेपर्यंत भाजून घ्यावा. थोडा कोमट असताना मिक्सरवर बारीक करावा. पूर्ण पीठ हवे असेल तर चाळून घ्यावे. रवेदार हवा असेल तर चाळू नये. पाऊण वाटी पिठी साखर घेऊन त्यामध्ये साजूक तूप टाकून हाताने क्रिमी होईपर्यंत फेटावे. नंतर त्यात साबूदाण्याचे पीठ, वेलची पूड, ड्रायफ्रुट पूड घालून

सर्व चांगले हाताने फेटावे व एकजीव करावे. नंतर त्याचे लाडू वळून घ्यावेत.

उपवासाला तिखट पदार्था बरोबरच शेंगदाणे लाडू, खोबरे वडी, शेंगदाणे व गूळाची चिककी या बरोबरच स्वादिष्ट व रवाळ, पौष्टिक लाडूही सर्वांना आवडतील.

सौ. वृषाली कुलकर्णी, सोलापूर

## उपवासाचे अप्पे आणि चटणी



साहित्य :

१ वाटी वरईचे(भगर) पीठ, अर्धी वाटी साबूदाणा पीठ, २ बटाट्याचा किस(अर्धवट उकडून किसलेले), १ चमचा हिरव्या मिरचीचा ठेचा, १ चमचा जिरे पूड, चवीनुसार मीठ आणि साखर, १ चमचा खायचा सोडा (छोटा चमचा), अप्पे पात्र.

कृती :

प्रथम १ वाटी मिक्सर मधून काढलेले वरईचे पीठ, अर्धी वाटी साबुदाणा पीठ घेऊन दोन्ही एकत्र करावे. नंतर त्यात एक चमचा मिरचीची पेस्ट, जिरे पूड, १ चमचा सैंधव मीठ चवीप्रमाणे, १ चमचा खायचा सोडा व दोन बटाट्याचा किस घालावा. त्यावर अर्धी वाटी दही (गोडसर) घालून सर्व मिश्रण दोन मिनिटे फेटून १० मिनिटे झाकून ठेवावे. थोड्या वेळाने ते मिश्रण घेऊन थोडे पाणी घालून मिश्रण एकजीव करावे. त्यानंतर अप्पे पात्र घेऊन त्याला तेलाने ग्रीस करावे. पात्र गॅसवर गरम करायला ठेवावे. त्यात अप्पेमिश्रण घालून अप्पे घालून मंद आचेवर झाकून ४ मिनिटे शिजू द्यावे. नंतर झाकण काढून अप्पे पलटवून, शिजवून घ्यावे. वरून थोडे तेल घालावे म्हणजे अप्पे तळाला चिकटत नाहीत. पाच मिनिटांनी झाकण काढून दोन्ही बाजूंनी छान खरपूस भाजून घ्यावेत व प्लेटमध्ये काढून घ्यावेत.

टीप:

अपणे पात्रात घालण्याआधी पात्र गॅसवर ठेवून गरम करून घ्यावे, नाही तर अपणे तळाला चिकटतात.

चटणी साहित्य :

अर्धी वाटी भाजून सोललेले शेंगदाणे, अर्धी वाटी ओले खोबरे किसलेले (सुके ही चालते), १ ते २ हिरव्या मिरच्या चवीनुसार, सैंधव मीठ चवीनुसार, थोडी साखर आवडत असल्यास आणि एक वाटी गोडसर दही

फोडणीसाठी : १ टेबलस्पून तेल, अर्धा चमचा जिरे

कृती :

प्रथम मिक्सरच्या भांड्यात भाजलेले शेंगदाणे व खोबरा किस, मिरची व सैंधव मीठ घालून वाटून घेणे. नंतर त्यात थोडे दही घालून एकदा मिक्सर फिरवून घेणे. पुन्हा घुसळलेले दही घालून वरून जिरेफोडणी द्यावी. चविष्ट चटणी तयार.

टीप:

उपवासाची चटणी असल्यामुळे तेलाऐवजी तूपाची फोडणी केल्यास उत्तम लागते चटणी.

सौ, पल्लवी उमरे नागपूर

## बटाटे कटलेट व झणझणीत शेंगदाणे



साहित्य :

4 बटाटे, 1 वाटी शेंगदाणे, 1/२ वाटी भगर, 3 ते 5 हिरव्या मिरच्या, तिखट, जिरे पूड, सैंधव-

मीठ, थोडी साखर.

कृती :

बटाटे उकडून घ्या. भगर शिजवून त्यात बटाटे सोलून किसून एकत्र करा. बारीक चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या, तिखट, शेंगदाणा कूट, सैंधव मीठ, साखर मिक्स करून कटलेटचे आकार तयार करून तव्यावर थोडे तेल टाकून शॅलो फ्राय करा.

टीप : तुम्हाला हवे असेल तर डीप फ्राय सुद्धा करू शकता

चटणी :

शेंगदाणा भाजून जिरे, तिखट, सैंधव मीठ व साखर टाकून मिक्सरमध्ये थोडे पाणी घालून बारीक करून घ्या. आवडीनुसार दही टाकून ही चटणी बारीक करता येईल.

गरम गरम कटलेट सोबत सर्व्ह करा

अनुपमा राजेश यादव, जि. यवतमाळ

## भगरेच्या अंबीलवड्या



साहित्य :

भगर, साबुदाणा, दही, चवीपुरते मीठ, खोब-याचा किस, थोडीशी चारोळी.

कृती :

प्रथम अर्धा किलो भगरमध्ये अर्धी वाटी साबुदाणा टाकून बारीक दळून आणावे किंवा मिक्सरमधून बारीक करून चाळून घ्यावे. त्यानंतर एक वाटी भगरेच्या पिठाची अंबील करण्यासाठी एक वाटी पाणी उकळण्यास ठेवावे. त्यानंतर एका बाऊलमध्ये एक वाटी भगरेचे पीठ घ्यावे, त्यात दोन चमचे दही टाकून पाण्यात कालवावे. मिश्रण पातळ कालवून घ्यावे. पाणी उकळल्यानंतर त्यात हे भगरेचे मिश्रण हळू हळू टाकावे व चमच्याने अंबील सारखी हलवत रहावी. अंबील घट्ट होईपर्यंत हलवत राहावी. त्यानंतर एका डीश मध्ये मिश्रण टाकून वड्या पाडव्यात. त्यावर खोब-याचा किस आणि चारोळी टाकावी आणि सर्व्ह करावे.

## टीप :

एक वाटी भगरेची अंबील दोन व्यक्ती साठी पुरेशी होते. पचायला हलकी अशी ही अंबील उपवासाच्या दिवशी energy टिकवून ठेवते.

सौ.प्रतिभा सुजित चिन्नावार, नांदेड

## अळीवाचे लाडू



### साहित्य :

100 ग्रॅम अळीव, 1 मोठा नारळ, गूळ, चार चमचे तूप, वेलची पूड, काजू बदाम

### कृती :

नारळ खवून वाटीने मोजून घेणे, त्याच्या निम्मा गुळ किसून घेणे. खवलेल्या खोबर्यामध्ये अळीव दोन तास भिजत ठेवणे. नंतर सर्व साहित्य एकत्र करून शिजवणे. थोडं घट्ट झालं की गॅस बंद करणे. कोमट झाले की वर वेलची पूड, काजू काप, बदाम काप टाकून लाडू वळणे. हे लाडू उपवासास चालतात. करायला सोपे, होतात पटकन, चवीला रुचकर अन पौष्टिक पण.

सौ.वीणा पाटील कोल्हापूर



## साहित्य :

1 वाटी वरी तांदूळ, 1 वाटी साबुदाणा, 2 हिरव्या मिरच्या, 2 चमचे नारळाचा चव, 2 चमचे दाण्याचे कूट, 1 चमचा जिरे, चवीपुरते मीठ, साजुक तूप (तेल ही चालेल)

### कृती :

साबुदाणा आणि वरीतांदूळ एकत्र भिजवावे. पाण्याची पातळी साबुदाणा व वरीतांदूळ बुडून वरती 2 इंच एवढी असावी. अशाप्रकारे दोन्ही 4 ते 5 तास भिजवावे. दोन्ही व्यवस्थित भिजल्यावर मिक्सरमध्ये वाटून घ्यावे. वाटतानाच त्यात मिरची, जिरे, खोबरे, दाण्याचा कूट, मीठ घालावे. आपण नेहमीच्या घावनाला जेवढे घट्ट भिजवतो तेवढेच घट्ट भिजवावे म्हणजे त्या अंदाजाने मिक्सरमध्ये पाणी घालावे. नॉनस्टिक तव्याला तूप लावून घ्यावे. एक डाव मिश्रण पातळसर पसरवावे. कडेने एक चमचा तूप सोडावे. एक वाफ काढावी. एक बाजू शिजली की दुसरी बाजू नीट होवू द्यावी. गरमागरम घावन नारळाच्या किंवा हिरवी मिरची, पुदिना, लिंबू नी चटणी सोबत वाढावे.

### टीप :

वरील सर्व साहित्य घेऊन आपण घावना व्यतिरिक्त भाकरी सुद्धा करू शकतो

सौ कल्पना सं गायकवाड, ता.धारणी जिल्हा अमरावती,

## उपवासाचे घावन

## बदाम कतली





## साहित्य :

एक वाटी बदाम, एक वाटी पिठीसाखर, अर्धा कप दूध, ८-१० केशर काड्या, दोन चमचे तूप.

## कृती :

उकळलेल्या पाण्यात बदाम ५-१० मिनिटे भिजत घालून झाकून ठेवावे. नंतर सर्व बदाम सोलावेत. सोललेले बदाम पुन्हा उकळीच्या पाण्यात तास- दीड तास भिजू द्यावेत. केशर काड्या गरम दुधात टाकून ठेवाव्यात. रंग छान उतरतो. आता भिजलेले बदाम आणि केशराचे दूध मिक्सरमध्ये मऊ पेस्ट करून घ्यावे.

आता गॅसवर पॅन गरम करून घ्यावे. त्यात दोन चमचे तूप घालावे. जरा गरम झाले की, त्यात बदाम पेस्ट व पिठीसाखर घालून गोळा पॅनपासून सुटेपर्यंत एकसारखे परतावे. गोळा झाल्यावर एका ताटलीत गार होऊ द्यावा. थोडा गार झाल्यावर लाटण्याला तूप लावून घ्यावे व थोडा बटर पेपरला तुपाचा हात फिरवून घ्यावा. आणि बटर पेपरवर गोळा हव्या तितक्या जाडीचा लाटून घ्यावा. मग हव्या त्या आकारात वड्या पाडाव्यात. तोंडात टाकताच विरघळणाऱ्या, किंचित पिवळट-केशरी, सुगंधी बदाम कतली खाण्यासाठी तयार होईल.

अपूर्वा कुलकर्णी, पुणे



## साहित्य :

वरीच्या तांदळाची पिठी १ फुलपात्र, साबुदाणा पीठ १ चमचा, मीठ, तूप ५-६ चमचे, ओला नारळ अर्धी वाटी, गूळ

– खोबऱ्याचा अर्धा भाग, भाजून खसखस पूड - एक ते दीड चमचा, वेलदोडा पूड- अर्धा चमचा

## कृती :

पिठाइतकेच पाणी उकळून चिमूटभर मीठ, एक दीड चमचा तूप घालून घ्यावे. त्यात भगर व साबुदाणा पीठ घालावे व उलथण्याच्या मागच्या बाजूने हलवून झाकण ठेवून वाफ काढावी व गॅस बंद करावा. पीठ गार होईपर्यंत ओल्या नारळाच्या खोबऱ्याचे गूळ, खसखस, वेलदोडे पूड घालून सारण करून तेही गार करून घ्यावे. आता उकड घेतलेले पीठ हाताला तूप लावून मळून घ्यावे. नेहमीप्रमाणे गोळा घेऊन हातावर पारी तयार करावी. त्यात खोबऱ्याचे सारण भरावे व मुखऱ्या (मोदकाच्या पाकळ्या) पाडाव्यात. १०-१५ मिनिटे नेहमी प्रमाणे वाफवून घ्यावेत. गरम असताना तूप घालून खावेत.

देवयानी कुलकर्णी, पुणे

## उपवासाचा खमंग ढोकळा



## साहित्य :

एक वाटी भगर (मिक्सरमध्ये फिरवून पीठ करून घ्यावे), २ चमचे साबुदाणा पीठ, मिरची अद्रकची पेस्ट, जिरे पूड, अर्धा कप दही (फ्रीज

मधले दही वापरू नये), एक टेबलस्पून साखर, चिमूटभर बेकिंग सोडा, हिरवी मिर्ची, कोथींबिर, जिरं आणि मीठ.

## कृती :

प्रथम भगरच्या पिठामधे साबुदाणा पीठ आणि दही मिक्स करून घ्यावे. मग ह्या मिश्रणाला १०-१५ मिनिटे भिजत ठेवावे. १०-१५

## उपवासाचे उकडीचे मोदक

मिनिटांनंतर त्यामध्ये मिरची व आलं पेस्ट, जिरे पूड, चवीनुसार मीठ आणि चिमूटभर साखर टाकून फेटून घ्यावे. २ मि.). कुकरच्या डब्याला तेल लावून घ्यावे. मिश्रणात थोडा बेकिंग सोडा टाकून ते मिश्रण डब्यात टाकावे. कुकरमध्ये पाणी टाकून डबा कुकरमध्ये ठेवून झाकणाला शिटी न लावता झाकण लावावे व गॅस चालू करून कुकर गॅसवर १५ मि. ठेवावा. १५ मिनिटांनंतर गॅस बंद करावा. त्या नंतर डब्यातील ढोकळा एका प्लेटमध्ये काढून घ्यावा. छान हिरवी मिर्ची, थोडे लाल तिखटं, जिरं यांची फोडणी करून टाकावी. सजावटीसाठी वरून कोथींबीर टाकावी. आपला उपवासाचा खमंग ढोकळा खाण्यासाठी तयार.

विद्या सुलभेवार, श्रीकृपा कॉलनी, विठ्ठलवाडी, यवतमाळ

## चटपट रताळ्याचा शिरा



### साहित्य :

चार रताळी, अर्धा वाटी दूध, पाव वाटी साखर, दोन चमचे तूप, आवडल्यास खाण्याचा रंग चिमूटभर वापरू शकतात, सजवण्यासाठी चार/पाच बदाम,

काजू तुकडे केलेले.

### कृती :

प्रथम रताळी बारीक चिरून घ्यावीत. एक कढई घेऊन गॅसवर गरम करा. २ चमचे तूप टाका. त्यात चिरलेली रताळी टाकून मस्त हलवावे. २ मिनिटे हलवत राहावे. चांगले भाजले की ते ठेचून पेस्ट करावी. त्यात दूध टाकून हलवावे. आवडल्यास रंग टाकावा. नीट घट्ट होत आले की, साखर टाकून हलवावे. पूर्ण घट्ट होईल. मग एका खोल भांड्यात रताळ्याचा शिरा ठेवावा व वर बदाम -काजूचे तुकडे पसरवावे. मस्त उपवासासाठी रताळ्याचा शिरा तयार.

संगीता महाजन, जळगाव

## द्राक्षे,खोबरे मिठाई



### साहित्य :

१ वाटी द्राक्षाचा रस, १ वाटी साखर, १ वाटी खोबऱ्याचा किस, सुकामेवा - काजू, बदाम, बेदाणा, चारोळी, वेलची, तूप

### कृती :

प्रथम द्राक्ष चांगली धुवून घ्यावीत. मिक्समध्ये चांगले बारीक फिरवून पेस्ट करून घ्यावी. शक्य असेल तर साल काढून केली तर अधिक चांगली मिठाई बनते. खोबरे बारीक किसून किस करून घ्यावा. किस हलकासा भाजून घ्यावा. काजू आणि बदामाचे काप करून ठेवा. काही बदाम व काजू वर सजावटीसाठी राहू द्या. आता साखर, द्राक्षाची पेस्ट आणि भाजलेला खोबऱ्याचा किस जाड बुडाचे पातेल किंवा नॉनस्टिक भांड्यात मिक्स करून गॅसवर ठेवा. चांगले ढवळून घ्या. मंद आचेवर मिश्रण एकजीव होई पर्यंत हलवत रहा. अगोदर साखर विरघळली की ते मिश्रण पातळ होईल. जो पर्यंत मिश्रणाचा गोळा होत नाही तोपर्यंत सतत हलवत राहावे. गोळा होत आला की मिश्रण गॅस वरून खाली उतरून घ्यावे. त्यात सुकामेवा, वेलची पूड, बेदाणे घालून हाताला थोडे तूप लाऊन छान छोटे लाडू वळा. त्यावर अर्धा बदाम किंवा काजू सजावटीसाठी लावा. ही मिठाई पंधरा दिवस चांगली राहू शकते. उपवासाला नेहमी साबुदाणा, शेंगदाणे आणि रताळे, बटाटे खाऊन कंटाळा येतो. त्यासाठी ही घरगुती व पौष्टिक मिठाई.

### टीप :

लक्षात ठेवा ही रेसिपी करताना मिश्रणाचा चांगला गोळा झाला पाहिजे. नाही तर मिठाई खराब होईल

सौ.प्रतिभा विभूते, पुणे.

## उपवासाचे कुरकुरे....



मीठ, मिरची

## साहित्य :

अर्धा किलो साबुदाण्याचे पीठ, पाव किलो भगर, राजगीरा पीठ एक वाटी, दोन ते तीन मोठे उकडवून किसलेले बटाटे, चवीनुसार मीठ, जिरेपूड, काळा

## कृती :

प्रथम एक परात किंवा ताटात साबुदाणा भाजून दळलेलं पीठ, भगरीच पीठ, राजगीरा पीठ, उकडून किसलेले बटाटे यात चवीनुसार मीठ उपवासाचं तिखट टाकून हे मिश्रण एकजीव करून घ्यावे. पाच ते सहा मिनिटांनंतर गरम तेल किंवा तुपात मंद आचेवर तळावे (डिपफ्राय) करावे. झाले तयार उपवासाचे कुरकुरे. यासोबत हवी असल्यास खोबऱ्याची चटणी पण खाऊ शकता.

खोबऱ्याची चटणी : ओले खोबरे, मीठ चवीपुरते, साखर, शेंगदाण्याचा कूट, हवी असल्यास मिरची हे एकत्र करून मिक्सरच्या भांड्यात दळून घ्यावे.

सौ. ज्योती अहिरे. नाशिक

पीठे एकत्र करून चाळून घालावी. मग बेकिंग पावडर, व सोडा मिक्स करावा. त्यात आवश्यकतेनुसार थोडे थोडे दूध घालून मिसळून घ्यावे. केक सारखे मिश्रण तयार होईल. त्यात लिंबाचा रस घालून मिश्रण केकच्या भांड्यात ठेऊन बेक करावे. कुकर शिटी व रबर काढून 10 मिनिट गरम करून घ्यावा. तळाला मीठ घालून त्यावर केकचे मिश्रण घातलेले भांडे 40 मिनिटे ठेवा. तयार उपासाचा केक

उज्वला कोरडे, मुंबई

## स्ताळ्याचे लाडू



## साहित्य :

एक मोठं रताळं, दूध, /मलई/खवा/दूधपावडर, १ वाटी गूळ चिरलेला, पाव वाटी साखर, तळलेला डिंक, बदाम, काजू, पिस्ता चमचाभर तूपावर परतून

भरड, डेसिकेटेड कोकोनट, हवी असल्यास आवडत असल्यास वेलची पूड, तूप, (गोड आपल्या चवीप्रमाणाने साखर/गूळ)

## कृती :

प्रथम रताळ्याची सालं काढून रताळं किसून घ्या. कढई गरम झाल्यावर त्यात दोन तीन चमचे तूप टाकून किस परतून घ्या. कीसाला एक वाफ आली कि किस बुडेपर्यंत दूध घाला. पुन्हा एक वाफ आली कि वाटीभर गूळ घालावा. एकीकडे मिश्रण हलवत रहा. खाली लागू देऊ नये. घट्ट होत आले कि खवा घाला. नसल्यास मिल्कपावडर घाला. ड्रायफ्रूटची भरड व तळलेला डिंक घाला. मिश्रण कडा सोडायला लागले कि जरा वेळ ढवळून मग डेसिकेटेड कोकोनट अर्धी वाटी व पाव वाटी पिठी साखर घाला व ढवळून खाली उतरवा. वेलची पूड घालून ढवळून ठेवा. गार झालं की वळून लाडू बनवा व कोकोनट पावडर मध्ये घोळवून घ्या. मस्त रुचकर पौष्टिक लाडू तयार. हे मिश्रण सैलसर ठेवलेत तर पुडिंग/खीरीसारखे खाऊ शकता. ड्रायफ्रूटची भरड थोडी जास्त केलीत तर तूपावर परतलेला खजूर, थोडे भाजलेले शेंगदाणे, गूळ मिक्सरमधून फिरवून घ्या.

## उपवासाचा केक



## साहित्य :

२ केळी, पाव कप साबुदाण्याचे पीठ, 1 चमचा लिंबाचा रस, पाऊण कप दळलेली साखर, पाव कप राजगीरा पीठ, पाऊण कप वरी दळून पीठ, पाव कप तूप, पाव कप दही, सव्वा चमचा

बेकिंग पावडर, अर्धा चमचा बेकिंग सोडा, ८ मोठे चमचे दूध

## कृती :

केळी, तूप, साखर, दही मिक्सर मध्ये एकजीव करून घ्यावे. एका भांड्यात काढून त्यात दळलेली साखर मिसळून घ्यावी. त्यात सगळी



तळलेल्या डिंकाची पूड मिसळा व लाडू करा. अशाप्रकारे खजूर दाणे गूळाचे लाडू ही बनवता येतील. याप्रमाणेच सुरणाचे, कोन, कणगरांचेही लाडू करता येतात. उपासाला चालतात. गाजराचेही गूळ घालून लाडू करता येतात अळीवासारखे लागतात. पण गाजराचे उपासाला चालत नाही इतरवेळेला करू शकता.

सौ.प्रज्ञा नरेंद्र करंदीकर .

## उपवासाचा ढोकळा



**साहित्य :**

2 वाट्या भगर, साबुदाण्याचे पीठ  
1 वाटी, 1 वाटी दही, 1 वाटी  
पाणी, 4 हिरव्या मिरच्या

**कृती :**

2 वाट्या भगर 2,3 तास भिजवून घ्या. प्रथम भगर मिक्सरवर बारीक दळून घ्या. बारीक केलेली भगर + 1 वाटी साबुदाणा पीठ + दही 1 वाटी + 1 वाटी पाणी थोडे थोडे घालायचे+ मीठ

अर्धा तास बाजूला भिजवून नंतर नेहमी प्रमाणे कुकर मध्ये पाणी घालून गरम करायला ठेवा. मिश्रण चांगले फेटून सरबरीत करा. त्यात हिरव्या मिरचीचे वाटण घाला. 1 चमचा खायचा सोडा घाला व पुन्हा फेटा. डिशला तेलाचा हात आधीच लावून ठेवा. त्यात हे तयार मिश्रण ओता. स्टँड कुकरमध्ये 15 मिनिट साठी ठेवा. नंतर तुपाची फोडणी जिरे मिरची घालून तयार ठेवा व ती त्यावर घाला. कोथिंबीर घालून सजवा व कापून खाण्यास घ्या..

हेमा वाणी

ओल्या नारळाची उपवास कचोरी

**साहित्य :** एका नारळाचं खवलेलं खोबरं, उकडलेले बटाटे - ४, हिरव्या मिरच्या - ५-६, जिरे - दोन चमचे, आलं - छोटा तुकडा, कोथिंबीर - बारीक चिरलेली जरा जास्त, साखर - साधारणपणे २ चमचे, साबुदाणा पीठ २५० ग्राम, लिंबाचा रस एक ते दीड चमचा, तळण्यासाठी तेल, (शेंगदाण्याचे तेल उपवासाला चालते), बेदाणे - १०-१५, मीठ - चवीनुसार

**कृती :** खोबरं खवून घ्यावे. अर्ध खोबरं चटणीसाठी. अर्ध खोबरं कचोरीसाठी. आधी बटाटे उकडवून उकडवून थंड होऊ द्यावेत. एक दोन हिरव्या मिरच्या, जिरे वाटून घ्यावे.

आता कचोरीचे सारण करून घ्यावे. एक पॅन गरम करून त्यात खवालेलं खोबरं परतून घ्यावे (मोदकासारखे). त्यातच वाटलेल्या एक दोन हिरव्या मिरच्या व जिरे, साखर, बेदाणे, थोडीशी कोथिंबीर आणि चवीनुसार मीठ घालावे. हे तयार सारण बाजूला थंड होऊ द्यावे. आता पुन्हा हिरव्या मिरच्या ३-४, आल्याचा एक-दीड इंच तुकडा, जिरे बारीक करून घ्यावे. उकडलेले बटाटे कुस्करून घ्यावेत. त्यात हे मिरचीचे वाटण, थोडी चिरलेली कोथिंबीर, चवीनुसार मीठ घालून एकत्र करावे. उगाच जास्त मळू नये. बटाटा चिकट होऊ शकतो.

**Lekhikaa**

**naav**

**naahi**

**मुगाचाा डोसा**

**साहित्य :-** दोन वाटी मूग, एक वाटी वरी तांदूळ (भगर ), पाच- सहा हिरव्या मिरच्या, चवीपुरते मीठ, पाव वाटी तूप.

**चटणीसाठी :-** एक वाटी खवलेला नारळ किस, पाच-सहा हिरव्या मिरच्या, चवीपुरते मीठ, थोडे शेंगदाणे (हवे असले तर ).

**कृती :-** मूग व वरी तांदूळ अलग अलग भिजत घालून पाच तासांनी मिक्सर वर अलग अलग वाटून घ्यावे, वाटतांना त्यातच मिरच्या पण टाकाव्यात. दोन्ही मिश्रण एकत्र करून त्यात चवीपुरते मीठ व थोडे तूप टाकून चांगले घोटून घ्यावे नंतर पंधरा ते वीस मिनिटांनी नाॅन स्टिक तव्यावर तूप लावून डोसे बनवावेत.





# सिद्धरुचिरा (भाग २)

सिद्ध साहित्यिका समूह

चटणीचे पदार्थ एकत्र करून मिक्सरमधून बारीक वाटून घ्यावी.

सौ शामल अविनाश कामत

वाशी नवी मुंबई

मो क्र :-९९६७०१८४३९

बटाटा स्नॅक्स खीर

साहित्य : दोन मोठे बटाटे, तीन कप दूध, चवीप्रमाणे साखर, सुकामेवा आणि तूप

कृती : प्रथम बटाटे स्वच्छ धुऊन साल काढून घ्यावी. दूध थोडे आटवून घ्यावे. बटाट्याचे आपल्या आवडीप्रमाणे काप करून घेणे. कढईत दोन चमचे तूप घालून त्यात बटाट्याचे काप टाकून ते गुलाबी होईपर्यंत परतून घ्यावे. नंतर ते काप डिश मध्ये काढून घ्यावेत. त्यावर आटवलेले दूध, चवीपुरती साखर घालून तळून घेतलेल्या बटाट्याच्या डिशमध्ये घालावे. वरून त्यावर सुक्यामेव्याचे तुकडे, वेलची पूड आणि चारोळी घालून काही वेळ तसेच ठेवून मग खायला द्यावे.

नाव नाही