

Poojaveera Subhedar/Batch-22

Breakfast Recipe

1)दडपे पोहे

साहित्य- पातळ पोहे, किसलेला नारळ, कांदा बारीक चिरून, हिरव्या मिरच्या, कोथिंबीर, साखर, लिंबाचा रस, चवीनुसार मीठ, शेंगदाणे, तेल, जिरे, कढीपत्ता

कृती - बाऊलमध्ये चिरलेला कांदा, किसलेला नारळ, मिरची, मीठ, पिठीसाखर धाला हे मिश्रण चांगले मिक्स करून घ्या. आता त्यात भिजलेले पोहे घालून चांगले मिक्स करून घ्या. कढईत तेल गरम करा जिरे, कढीपत्ता आणि शेंगदाणे घाला. शेंगदाणे चांगले भाजून होईपर्यंत मंद आचेवर परतून घ्या हे मिश्रण दडपे पोल्यावर ओता आणि चांगले मिक्स करून घ्या. त्यात लिंबाचा रस, चिरलेली कोथिंबीर धालून मिश्रण मिक्स करा. नंतर त्यावर गार्निशिंग साठी कोथिंबीर, किसलेला नारळ, डाळीबांचे दाणे घालून छान गार्निशिंग करू शकता.

Poojaveera Subhedar/Batch-22

Breakfast Recipe

2) रवा आप्पे

साहित्य - कप रखा, 1/2 कप दही, कांदा बारीक चिरलेला, गाजर चिरलेले, मोहरी, हिरव्या मिरच्या, कडीपत्ता, आद्रक, तेल, मीठ

कृती - प्रथम बाऊलमध्ये रवा घेऊन त्यामध्ये दही, मीठ, पाणी घालून मिक्स करा हे मिश्रण अर्धा तास भिजवून घ्यावे. कढईत तेल गरम करून त्यात मोहरी, कडीपत्ता, हिरव्या मिरच्या, आद्रक घालून परता नंतर कांदा ,गाजर घालून परतून घ्या. तयार फोडणी रव्याच्या ब्याटर घालून मिक्स करा आप्पे पॅन गरम करून तेल लावून घ्यावे त्यात तयार बटर घालून झाकून ठेवा नंतर पलटून दुसऱ्या बाजूने भाजून घ्यावे अशाप्रकारे हे आप्पे तुम्ही चटणीसोबत ही खाऊ शकता.

Poojaveera Subhedar/Batch-22

Breakfast Recipe

3)बीटरूट कटलेट

साहित्य - २ बीटरूट, २ बटाटा , पोहे, बारीक चिरलेली शिमला मिरची, धणे पावडर, लाल मिरची पावडर, जिरे पावडर, लसुण पाकळ्या, हिरव्या मिरचीची पेस्ट, कोथिंबीर, रवा, मीठ, तेल.

कृती -प्रथम बीटरूट, बटाटा स्वच्छ धुवून त्याची साल काढून घ्यायची. कुकरच्या भांड्यात पाणी घालून पूर्ण शिजवून न घेता अर्धवट शिजवून घ्यावे मग बीटरूट व बटाटा थंड झाल्यावर किसून घ्यावे. मग त्यात 4-5 चमचे पोहे मिक्सर मध्ये वाटून घ्यावे. ते बीटरूट व बटाट्याच्या मिश्रणात मिक्स करून घ्यावे. नंतर त्या मिश्रणात बारीक चिरलेली शिमला मिरची, धणे पावडर, लाल मिरची पावडर, चवीनुसार मीठ, लसून, हिरव्या मिरचीची पेस्ट हे सर्व साहित्य घालून त्या मिश्रणात मिक्स करून घ्यावे. मग त्या मिश्रणाचे छोटे गोळे करून ते गोळे रव्यात घोळवून कढईत तेल गरम करून सोनेरी रंगावर तळून घ्यायचे.

Poojaveera Subhedar/Batch-22

lunch Recipe

1) पालक पनीर

साहित्य - पालक, कांदा, टोमॅटो, हिरव्या मिरच्या, लसूण, जिर, मोहरी, तिखट, हळद, धने पूड, गरम मसाला, तेल, तूप, पनीर, फ्रेश क्रीम, कस्तुरी मेथी

कृती - पालक स्वच्छ धुवून गरम पाण्यामध्ये पाच मिनिटे उकळून घ्या. तसेच पनीर स्वच्छ धुवून त्याचे काप करून पॅनमध्ये तूप घालून फ्राय करून घ्या. पॅनमध्ये तेल घालून जिरं, आल-लसूण, कांदा, टोमॅटो मिक्स करून शिजवून घ्या. या मिश्रणात पालक घालून त्याची बारीक पेस्ट तयार करा. कढईमध्ये तेल गरम झाल्यावर जीरे, मोहरी, हळद, तिखट, गरम मसाला, धने पावडर, चवीनुसार मीठ घालून मिक्स करा. लगेचच पालकची प्युरी घालून हे मिश्रण पाच मिनिटे उकळून घ्या. नंतर कस्तुरी मेथी घाला पालकच्या ग्रेव्हीमध्ये फ्राय केलेले पनीर घाला आणि पाच मिनिटे उकळून घ्या. नंतर वरून दोन चमचे फ्रेश क्रीम घाला.

Poojaveera Subhedar/Batch-22

lunch Recipe

1) पालक पनीर

साहित्य - पालक, कांदा, टोमॅटो, हिरव्या मिरच्या, लसूण, जिर, मोहरी, तिखट, हळद, धने पूड, गरम मसाला, तेल, तूप, पनीर, फ्रेश क्रीम, कस्तुरी मेथी

कृती - पालक स्वच्छ धुवून गरम पाण्यामध्ये पाच मिनिटे उकळून घ्या. तसेच पनीर स्वच्छ धुवून त्याचे काप करून पॅनमध्ये तूप घालून फ्राय करून घ्या. पॅनमध्ये तेल घालून जिरं, आल-लसूण, कांदा, टोमॅटो मिक्स करून शिजवून घ्या. या मिश्रणात पालक घालून त्याची बारीक पेस्ट तयार करा. कढईमध्ये तेल गरम झाल्यावर जीरे, मोहरी, हळद, तिखट, गरम मसाला, धने पावडर, चवीनुसार मीठ घालून मिक्स करा. लगेचच पालकची प्युरी घालून हे मिश्रण पाच मिनिटे उकळून घ्या. नंतर कस्तुरी मेथी घाला पालकच्या ग्रेव्हीमध्ये फ्राय केलेले पनीर घाला आणि पाच मिनिटे उकळून घ्या. नंतर वरून दोन चमचे फ्रेश क्रीम घाला.

Poojaveera Subhedar/Batch-22

Lunch Recipe

2) भरलेली वांगी

साहित्य - काटेरी वांगी, शेंगदाण्याचे कुट, ओले खोबर, सुके खोबर, धने, जीरे, कांदा, लसूण, लाल तिखट, कडीपत्त्याची पाने, हिंग, हळद, मोहरी, मीठ, तेल, कोथिंबीर

कृती - वांगी स्वच्छ धुवून कोरडी करून उभ्या चिरा पाडून घ्या. वांग्यात भरण्याचा सर्व मसाल्याचे साहित्य काढून घ्या. शेंगदाण्याचा कुट, सुक खोबऱ्याच किस, धने, जिरे पावडर, आलं-लसूण पेस्ट, कोंथिंबीर बारीक चिरलेली हे सर्व मिश्रण एकत्र मिक्स करून हा तयार मसाला वांग्याच्या चिरामध्ये भरून घ्या. छोट्या कुकरमध्ये हे सारण भरलेली वांगी वाफवून घ्या. नंतर तेल गरम करून मोहरी जिरे, हिंग, कांदा, कडीपत्ता घालून फोडणी तयार करून घ्या त्यानंतर त्यात तिखट, हळद, चवीनुसार मीठ घालून त्यात वाफवलेली वांगी परतून घ्या त्यात उरलेला मसाला घालून मिक्स करा. ५ मिनिटे उकळी आल्यावर वरून ओले खोबरं, बारीक चिरलेली कोथिंबीर घाला.

Poojaveera Subhedar/Batch-22

lunch Recipe

3)पनीर टिक्का मसाला

साहित्य - पनीर, कांदे, टोमॅटो, शिमला मिरची, दही, हळद, मिरची पेस्ट, गरम मसाला, आलं, लसूण, जिरे, हिंग, खसखस, काजू, फ्रेश क्रिम

कृती - पनीरचे तुकडे करून घ्या नंतर त्याला आलं-लसूण पेस्ट व दही लावा. हळद, तिखट, चवीनुसार मीठ घाला हे सर्व मिश्रण एकत्र करून थोडावेळ तसेच ठेवा. कांदा, आद्रक, लसूण, खसखस, टोमॅटो, काजू घालून त्याची पेस्ट करून घ्या. एका कढईमध्ये तेल गरम करून त्यामध्ये ही पेस्ट घाला एका मोठ्या आकाराचा कांदा घेऊन त्याचे गोल स्लाईस करून घ्या तसेच शिमला मिरची मोठ्या आकारात कापून त्या मिश्रणात मिक्स करा गॅसवर पॅन ठेवून मॅरीनेट केलेले पनीर कुरकुरीत होईपर्यंत भाजून घ्या. त्यानंतर मसाल्यामध्ये तळलेले पनीर घाला व पाच मिनिटे उकळून घ्या. नंतर वरून दोन चमचे फ्रेश क्रीम घाला.

Poojaveera Subhedar/Batch-22

lunch Recipe

3)पनीर टिक्का मसाला

साहित्य - पनीर, कांदे, टोमॅटो, शिमला मिरची, दही, हळद, मिरची पेस्ट, गरम मसाला, आलं, लसूण, जिरे, हिंग, खसखस, काजू, फ्रेश क्रिम

कृती - पनीरचे तुकडे करून घ्या नंतर त्याला आलं-लसून पेस्ट व दही लावा. हळद, तिखट, चवीनुसार मीठ घाला हे सर्व मिश्रण एकत्र करून थोडावेळ तसेच ठेवा. कांदा, आद्रक, लसूण, खसखस, टोमॅटो, काजू घालून त्याची पेस्ट करून घ्या. एका कढईमध्ये तेल गरम करून त्यामध्ये ही पेस्ट घाला एका मोठ्या आकाराचा कांदा घेऊन त्याचे गोल स्लाईस करून घ्या तसेच शिमला मिरची मोठ्या आकारात कापून त्या मिश्रणात मिक्स करा गॅसवर पॅन ठेवून मॅरीनेट केलेले पनीर कुरकुरीत होईपर्यंत भाजून घ्या. त्यानंतर मसाल्यामध्ये तळलेले पनीर घाला व पाच मिनिटे उकळून घ्या. नंतर वरून दोन चमचे फ्रेश क्रीम घाला.

Poojaveera Subhedar/Batch-22

Snacks Recipe

1) व्हेजिटेबल ज्वारी थालीपीठ

साहित्य - किसलेला मुळा, किसलेला गाजर, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, आलं- लसुण पेस्ट, चवीनुसार मीठ, हळद, पांढरे तीळ, लाल तिखट, ज्वारीच पीठ, मूगडाळीच पीठ, तेल, तूप, कोथिंबीर, पनीर

कृती - प्रथम एका बाऊलमध्ये किसलेला मुळा, किसलेला गाजर, बारीक चिरलेला कांदा, पांढरे तीळ, मिरची, आले- लसुण पेस्ट, मीठ, हळद, लाल तिखट घालून हे मिश्रण मिक्स करा. त्यामध्ये नंतर पनीर कुसकरून, ज्वारीच पीठ व थोडे मूगडाळीच पीठ त्यात पाणी घालून या मिश्रणाचा गोळा तयार करून घ्या. प्लास्टिक पेपरवर तेल लावून गोळा थापा तव्यावर तेल किंवा तूप सोडून खरपूस भाजून घ्या . ही थालीपीठ हिरवी चटणी किंवा टोमॅटो सॉस सोबत सर्व्ह करू शकतो

Poojaveera Subhedar/Batch-22

Snacks Recipe

2) मेथी पराठा

साहित्य - गव्हाचे पीठ, मेथीची भाजी, तिखट, हळद, जीरे, ओवा, तीळ, धने पावडर, आलं - लसणाची पेस्ट, मीठ, तेल / तूप

कृती - मेथीची भाजी स्वच्छ धुवून चिरून घ्यावी. गव्हाचे पीठ त्यामध्ये, हळद, तिखट, मीठ, धने पावडर, ओवा, तीळ, आलं- लसणाची पेस्ट, तेल आणि मेथी घालून मिक्स करून घ्यावी. मेथी मिक्स केलेला गोळा तयार करून घ्या हा गोळा दहा ते पंधरा मिनिटे झाकून ठेवा त्यानंतर छोटे गोळे तयार करून त्याची पोळी करून घ्या गॅसवर तवा गरम करायला ठेवा. त्यावर ही पोळी तूप/तेल लावून दोन्ही बाजूने खरपूस भाजून घ्या. याप्रकारे सर्व पोळ्या तयार करून घ्या

Poojaveera Subhedar/Batch-22

Snacks Recipe

३] मूग डाळ भजी

साहित्य - मूग डाळ, तांदूळ, लसूण पाकळ्या, बारीक चिरलेला कांदा, हिरव्या मिरच्या, आल, कोथिंबीर, जीरे, हळद, चवीनुसार मीठ, तेल

कृती - तांदूळ आणि डाळ स्वच्छ धुवून घ्या. त्यात पाणी टाकून अर्धा तास भिजवत ठेवा. आता कोथिंबीर, जीरे, आलं-लसूण, मिरची मिक्सरमध्ये घ्या फिरवून थोडेसे बारीक झाले की डाळीतल पाणी निथळून त्यात डाळ टाकून जाडसर वाटण करा आता त्यात कांदा, हळद, मीठ टाकून मिक्स करा. कढईत तेल तापवून त्यात भजीचे पीठ टाका मीडियम फ्लेमवर कुरकुरीत होईपर्यंत तळून घ्या

Poojaveera Subhedar/Batch-22

Lunch Recipe

1) डाळ खिचडी

साहित्य - बासमती तांदूळ, मुग डाळ, कांदा, टोमॅटो, गरम मसाला, धने, जीरे पूड, कढीपत्ता, तिखट , मिरची, आलं-लसूण पेस्ट, मोहरी, पाणी, चवीनुसार मीठ

कृती - प्रथम डाळ तांदूळ स्वच्छ धुवून घेणे कुकरमध्ये, डाळ तांदूळ घालून त्यामध्ये जितके डाळ, तांदूळ आहे त्याच्या तिप्पट पाणी घालणे, नंतर त्यात हळद, मीठ घालून झाकण लावून मध्यम आचेवर ३ शिट्ट्या काढून घेणे एका प्लेटमध्ये कांदा, टोमॅटो, मिरची चिरून घ्यावी . शिजलेली डाळ, तांदूळ पातळ करून एकजीव करून घ्यावे गॅसवर कढई ठेवून त्यामध्ये आवडीनुसार तूप/तेल घालून मोहरी, जीरे, हिंग, कढीपत्ता, लाल मिरची याची फोडणी तयार करून घ्यावी. त्यामध्ये कांदा, आले-लसूण पेस्ट, टोमॅटो घालून दोन मिनिटे परतून घेणे नंतर सगळे मसाले घालून परतून घेणे आता यामध्ये शिजलेली डाळ तांदूळ घालून सगळे एकजीव करून घ्यावे यामध्ये कोथिंबीर घालून ५ मिनिटे खिचडी शिजवून घेणे

Poojaveera Subhedar/Batch-22

Lunch Recipe

2) कोथिंबीर वडी

साहित्य - मुगडाळीच पीठ, कोथिंबीर जुडी, आलं-लसूण पेस्ट, हिरव्या मिरच्या, गरम मसाला, तेल, मीठ

कृती - कोथिंबीरीची जुडी नीट करून स्वच्छ धुऊन घ्यावी नंतर बारीक चिरावी. आले, लसूण, मिरची पेस्ट करावी. मोठ्या बाउल मध्ये चिरलेली कोथिंबीर घ्यावी. त्यात मिरची, आले लसूण पेस्ट, गरम मसाला पावडर, हळद, चवीनुसार मीठ घालून सर्व मिक्स करावे. तर या मिश्रणात बेसन घालून घट्ट गोळा बनवावा. तयार गोळ्याचे मध्यम आकाराचे लांबट गोळे बनवावेत. त्यानंतर उकडीच्या भांड्यात किंवा पॅनमध्ये पाणी घालून चाळणीवर हे गोळे उकडून घ्यावेत. गोळे थंड झाल्यावर त्याच्या वड्या कापाव्यात. कट केलेल्या वड्या पॅनमध्ये फ्राय करून घ्याव्यात.

Poojaveera Subhedar/Batch-22

Lunch Recipe

3) व्हेज पुलाव

साहित्य - बासमती, गाजर, बटाटा, फ्लॉवर, सिमला मिरची, फरसबी, कांदा, टोमॅटो, गरम मसाला, बिर्याणी मसाला, धने, जीरे पूड, कढीपत्ता, तिखट , मिरची, आलं-लसूण पेस्ट, मोहरी, पाणी, चवीनुसार मीठ

कृती - प्रथम व्हेज पुलाव साठी लागणारे साहित्य काढून घेतले. तर सर्व भाज्या, तांदूळ स्वच्छ पाण्याने धुऊन घेतल्या. नंतर एका कढईत तूप गरम करून मोहरी ची फोडणी करून त्यात तेजपान, कढीपत्ता घालून कांदा टाकून लालसर होईपर्यंत परतून घेतले. नंतर त्यात लसूण, जीरे पेस्ट, तिखट, मीठ, हळद, धने पूड घालून परतून घेतले नंतर टोमॅटो सर्व भाज्या घालून मिक्स करून थोडावेळ झाकून ठेवले नंतर त्यात धुऊन ठेवलेले तांदूळ घालून परतून भाजून घेतले नंतर त्यात गरम पाणी घालून मंद आचेवर उकवून घेतले.

Poojaveera Subhedar/Batch-22

Premix

मिक्स डाळीचे थालीपीठ

साहित्य - मुग डाळ, तूर डाळ, मसूर डाळ, हरभरा डाळ, तांदूळ, धणे जिरे, पोहे

कृती - प्रथम ह्या सगळ्या डाळी पाव किलो घेऊन ह्या सगळ्या डाळी सेपरेट भाजून घ्यायचा नंतर तांदूळ पण लालसर होईपर्यंत भाजून घ्यावे पोहे भाजून घ्यावे नंतर धने जीरे पण भाजून घ्यावे नंतर हे सगळे भाजलेले मिश्रण थंड करून घ्यावे नंतर हे सर्व मिक्सर मध्ये वाटून बारीक पावडर तयार करून घ्यावी नंतर थालीपीठ करताना या पाउडर मध्ये बारीक चिरलेला कांदा, कोथिंबीर, मीठ, हळद, तिखट व पाणी घालून हे मिश्रण मिक्स करून थालीपीठ थापून घ्यावे

टिप्स- आपण सोडा न घालत पोहे घालू शकतो पोहे घालत्यामुळे थालीपीठ हलके होतात. या मिश्रणा मध्ये सगळ्या डाळी घालत्यामुळे हे थालीपीठ पौष्टिक आहे. डाळी तांदूळ

चांगल्या भाजून घेतल्यामुळे यात प्रिझर्वेटिव्ह घालायची
आवश्यकता नाही

