

Time	Narration
00:00	प्रथिनाने समृद्ध अशा शाकाहारी पाककृतींवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:05	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत:
00:07	प्रथिनांचे फायदे,
00:09	प्रथिनांनी समृद्ध असलेल्या काही शाकाहारी पाककृती.
00:13	प्रथिने स्नायूंच्या ऊर्तीची वाढ, दुरुस्ती आणि देखभाल करण्यात मदत करते.
00:19	रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करण्यासाठीदेखील हे जबाबदार आहे.
00:24	दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये प्रथिनांचे महत्त्व सविस्तरपणे सांगितले आहे.
00:30	त्या ट्युटोरिअलसाठी कृपया आमच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.
00:33	प्रथिनांचे शाकाहारी स्रोत पाहू.
00:37	दूध आणि दुधाचे पदार्थ,
00:39	डाळी,
00:41	बेदाणे आणि बियाणे हे प्रथिनांचे चांगले स्रोत आहेत.
00:44	आता प्रथिनांनी समृद्ध अशा काही शाकाहारी पाककृती पाहू.
00:49	आपली पहिली पाककृती आहे पनीर मसाला
00:52	ही पाककृती बनविण्यासाठी, आपल्याला लागतील :
00:55	70 ग्रॅम किंवा ½ कप पनीर,
00:58	70 ग्रॅम किंवा ½ कप दही,
01:02	१ चमचा भाजलेले चण्याचे पीठ.
01:06	आपल्याला हेदेखील लागतील : 1 चमचा लाल तिखट
01:11	½ चमचा हळद
01:15	½ चमचा कढीपत्त्याची पूड
01:19	½ चमचा गरम मसाला
01:22	1 चमचा तेल किंवा तूप
01:25	चवीनुसार मीठ.
01:28	कृती : एका वाडग्यात दही एकजीव होईपर्यंत हलवा.
01:32	त्यात मसाले, मीठ, कढीपत्त्याची पूड आणि चण्याचे पीठ घाला.
01:38	पुन्हा सर्व मिसळा.

01:40	त्यात पनीरचे तुकडे घालून चांगले मिसळा.
01:45	वाडगे झाकणाने झाकून 30 मिनिटे बाजूला ठेवा.
01:51	एका पसरट भांड्यात 1 चमचा तेल किंवा तूप गरम करा.
01:54	दह्याच्या मिश्रणासोबत पनीर घाला.
01:58	यात ½ ग्लास पाणी घाला.
02:01	हे मिश्रण घट्ट होईपर्यंत 2 ते 5 मिनिटे शिजवा.
02:07	पनीर मसाला तयार आहे.
02:09	½ वाडगेपनीर मसाल्यात 22 ग्रॅम प्रथिनेअसतात.
02:14	पुढची पाककृती आहे मुगाची रस्सा भाजी.
02:18	ही पाककृती बनविण्यासाठी, आपल्याला लागेल:
02:21	100 ग्रॅम किंवा 3/4 कप दही
02:25	30 ग्रॅम किंवा 1/4 कप मोड आलेले मूग
02:30	¼ कप धुऊन चिरलेली कोथिंबीर
02:35	4 चमचे चण्याचे पीठ
02:38	½ चमचा हळद
02:41	1 चमचा लाल तिखट.
02:44	आपल्याला हेदेखील लागतील :½ चमचा मोहरी,
02:49	½ चमचा जिरे,
02:52	1 हिरवी मिरची,
02:54	1 चमचा तेल,
02:56	4 ते 5 कढीपत्त्याची पाने,
02:59	आणि चवीनुसार मीठ.
03:02	मी आता कृती समजावून सांगते -
03:04	प्रथम आपण मोड आणण्यापासून सुरुवात करू.
03:07	मूग रात्रभर पाण्यात भिजवा.
03:11	सकाळी त्यातील पाणी काढून टाका आणि
03:13	स्वच्छ मलमलच्या कपड्यात बांधा.
03:16	मोड येईपर्यंत ते 1 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.

03:23	मिक्सर मध्ये मोड आलेले मूग आणि हिरव्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा.
03:28	मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.
03:33	हे वाटण एका वाडग्यात काढा.
03:36	त्यात कोथिंबीर, दोन चमचे चण्याचे पीठ आणि मीठ घालून चांगले एकत्र करावे.
03:43	वाटणाचे छोटे गोळे बनवा
03:45	आणि वाफेच्या ताटलीत वाफवा .
03:48	हे वाफेच्या ताटलीत 6 ते 8 मिनिटे वाफवा.
03:53	वाफवलेले गोळे थंड होऊ द्या.
03:56	दह्याची करी बनवण्यासाठी, एका वाडग्यात दही घुसळा.
03:59	त्यात दोन चमचे चण्याचे पीठ आणि मसाले घाला
04:04	आणि सगळे एकजीव करण्यासाठी चांगले मिसळा.
04:08	1 कप पाणी घाला, पुन्हा एकत्र करा आणि हे मिश्रण बाजूला ठेवा.
04:13	भांड्यात तेल गरम करून त्यात मोहरी आणि जिरे घाला.
04:18	एकदा ते तडतडले की त्यात कढीपत्त्याची पाने आणि दह्याचे मिश्रण घाला.
04:23	हे मध्यम आचेवर शिजू द्यावे.
04:26	मिश्रण घट्ट होईपर्यंत ढवळत रहा.
04:30	मिश्रण घट्ट झाल्यावर त्यात वाफवलेले गोळे घाला आणि 1 मिनिट शिजवा.
04:36	मुगाची रस्सा भाजी तयार आहे.
04:39	अर्धे वाडगे ह्या रस्सा भाजीत सुमारे 17 ग्रॅम प्रथिने असतात.
04:44	तिसरी पाककृती म्हणजे तीळ घालून केलेला ज्वारी आणि सोया डोसा.
04:50	ही पाककृती बनविण्यासाठी, आपल्याला लागतील -
04:53	दीड चमचा सोयाबीन,
04:57	2 चमचा ज्वारी,
04:59	दोन चमचे काळी उडदाची डाळ,
05:02	आणि 1 चमचा मेथीचे दाणे.
05:06	तीळाच्या मिश्रणासाठी आपल्याला आवश्यक असेल -
05:09	2 चमचे भाजलेले हरभरे,
05:12	2 चमचे काळी उडदाची डाळ,

05:15	2 चमचे तीळ,
05:18	2 सुक्या लाल मिरच्या,
05:21	कढीपत्त्याची 1 फांदी
05:23	आणि चवीनुसार मीठ.
05:25	आपल्याला 1 चमचा तेल किंवा तूपदेखील लागेल.
05:30	कृती : ज्वारी,
05:32	काळी उडदाची डाळ,
05:34	सोयाबीन धुवा आणि ते पाण्यात 8 तास भिजत ठेवा.
05:39	त्याच भांड्यात मेथीचे दाणे भिजवा.
05:43	8 तासांनंतर, त्याचे बारीक वाटण तयार करा.
05:47	हे एका वाड्यात काढा.
05:50	आंबण्यासाठी हे वाडगे उबदार ठिकाणी 7 ते 8 तास ठेवा.
05:57	दरम्यान, तवा गरम करून लाल मिरच्या आणि कढीपत्त्याची पाने कुरकुरीत होईपर्यंत कोरडे भाजून घ्या.
06:04	थंड होण्यासाठी ते बाजूला ठेवा.
06:06	त्याच तव्यामध्ये चण्याची डाळ, काळी उडदाची डाळ आणि तीळ भाजा.
06:12	ते हलके तपकिरी होईपर्यंत भाजून घ्या.
06:17	हे थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.
06:20	थंड झाल्यावर त्याची बारीक पूड करा.
06:23	आपण हे नंतर वापरू.
06:25	एकदा मिश्रण आंबले की त्यात मीठ घालून चांगले मिसळावे.
06:30	तव्यावर तेल किंवा तूप गरम करावे आणि मिश्रण घालावे आणि ते एकसारखे पसरावे.
06:36	एकदा डोसा अर्धवट शिजला की त्यावर 2 चमचे तयार केलेलीपूड घाला.
06:42	डोसा शिजेपर्यंत झाकणाने झाकून ठेवा.
06:45	ज्वारी आणि सोया डोसा तयार आहे.
06:48	2 डोशामध्ये सुमारे 17 ग्रॅम प्रोटीन असते.
06:53	पुढील पाककृती आहे हरभऱ्याची टिक्की.
06:57	ही पाककृती बनविण्यासाठी, आपल्याला आवश्यक असतील -
07:00	50 ग्रॅम मोड आलेले हरभरे,

07:03	40 ग्रॅम किंवा दीड चमचे दही,
07:08	एका लहान गाजराचे तुकडे,
07:10	बारीक चिरलेला 1 लहान कांदा,
07:14	15 ग्रॅम किंवा 1 चमचा भाजलेले चण्याचे पीठ,
07:18	आणि 20 ग्रॅम तीळ.
07:22	आपल्याला हेदेखील लागतील :
07:24	½ चमचा हळद,
07:27	1 चमचा मिरची पूड,
07:31	1 चमचा आले-लसूण वाटण,
07:34	2 चमचे तेल किंवा तूप,
07:37	आणि चवीनुसार मीठ.
07:40	कृती - मोड आलेले हरभरे 3 शिट्याहोईपर्यंत शिजवा.
07:45	वाफ जाईपर्यंत बाजूला ठेवा.
07:49	एका वाडग्यात थंड झालेले मोड आलेले हरभरे घ्या आणि चांगले कुस्करा.
07:54	त्यात कांदा, गाजर आणि भाजलेले चण्याचे पीठ घालून चांगले मिसळावे.
08:01	आता त्यात मसाले, मीठ, आले लसणाचे वाटण आणि दही घाला.
08:07	सर्व साहित्य एकत्र करावे आणि त्याचे 4 गोळे बनवा.
08:12	चपटे करून त्याची टिकी बनवा.
08:14	या टिकींना तीळामध्ये घुसळा आणि बाजूला ठेवा.
08:19	पसरट भांड्यात तेल किंवा तूप गरम करावे.
08:22	दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपकिरी रंग येईपर्यंत टिकी भाजा .
08:28	हरभऱ्याची टिकी तयार आहे.
08:31	4 टिकींमध्ये 17 ग्रॅम प्रथिने असतात.
08:35	धान्य आणि डाळींमध्ये अपूर्ण प्रथिने असतात.
08:39	डाळींमध्ये कमी मेथॉयनिन असतात.
08:42	आणि धान्यांमध्ये कमी लायसीन आहे.
08:45	म्हणून, ह्या पाककृती तयार करण्यासाठी भिन्न खाद्य गट एकत्र केले आहेत.
08:51	ते एकत्र खाल्ल्यास अन्नातील अपूरे एमिनो एसिड्स भरून काढले जाईल.

08:57	ह्याला प्रथिनेची पूरक क्रिया म्हणतात.
09:01	ह्यासह आपण ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद. हे स्क्रिप्ट लता पोपळे ह्यांनी अनुवाद केले असून ह्यासाठी आवाज राधिका हुदर ह्यांनी दिला आहे.