Time	Narration
00:00	मॅग्नेशियमने समृद्ध अशा शाकाहारी पाककृतींवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत:
00:09	मॅग्नेशियमचे फायदे,
00:11	मॅग्नेशियमचे शाकाहारी स्त्रोत
00:13	आणि मॅग्नेशियमनेसमृद्ध शाकाहारी पाककृती.
00:18	मॅग्नेशियम हे एक असे खनिज आहे जे शरीराला आवश्यक असणारे पोषक तत्त्व आहे.
00:24	हे 2 प्रकारच्या पोषक तत्त्वांपैकी एक आहे जे दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केले आहे.
00:31	त्या ट्युटोरिअलसाठी कृपया आमच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.
00:35	निरोगी हाडे आणि दातांनादेखील मॅग्नेशियम आवश्यक आहे.
00:40	आपल्याला उर्जा उत्पादनासाठी,
00:44	आणि डीएनए संश्लेषणासाठीदेखील मॅग्नेशियम आवश्यक आहे.
00:47	दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये मॅग्नेशियमचे महत्त्व समजावून सांगितले आहे.
	मॅग्नेशियम हे
00:54	शेंगा, बेदाणे,
00:56	बियाणे, पालेभाज्या
00:59	आणि धान्यांमध्ये आहे.
01:01	मॅग्नेशियमचे सेवन आणि शरीरात त्याचे शोषण हे दोन्ही तितकेच महत्त्वाचे आहेत.
01:08	आंबविणे, भाजणे,
01:10	मोड आणणे आणि शिजवणे हे शोषण सुधारते.
01:15	शिजवण्यापूर्वी शेंगा भिजवणेदेखील तेच करते.
	मॅग्नेशियमने समृद्ध अशा शाकाहारी पाककृतींवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत:
00:09	मॅग्नेशियमचे फायदे,
00:11	मॅग्नेशियमचे शाकाहारी स्त्रोत
	आणि मॅग्नेशियमनेसमृद्ध शाकाहारी पाककृती.
	मॅग्नेशियम हे एक असे खनिज आहे जे शरीराला आवश्यक असणारे पोषक तत्त्व आहे.
	हे 2 प्रकारच्या पोषक तत्त्वांपैकी एक आहे जे दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केले आहे.
	त्या ट्युटोरिअलसाठी कृपया आमच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.
00:35	निरोगी हाडे आणि दातांनादेखील मॅग्नेशियम आवश्यक आहे.
	आपल्याला उर्जा उत्पादनासाठी,
	आणि डीएनए संश्लेषणासाठीदेखील मॅग्नेशियम आवश्यक आहे.
	दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये मॅग्नेशियमचे महत्त्व समजावून सांगितले आहे.
	मॅग्नेशियम हे
	शेंगा, बेदाणे,
	बियाणे, पालेभाज्या
00:59	आणि धान्यांमध्ये आहे.

01:08 अंति भी प्राचणे हैं शोषण सुधारते.  01:10 मोड आणणे आणि शिजवणे हैं शोषण सुधारते.  01:11 शिजवण्यापूर्वी शेंगा भिजवणेदेखील तेच करते.  01:22 और पाककृती तयार करण्यासाठी आपल्याला  01:31 के कप मोड आलेली मटकी,  01:32 के मचन हरभ-प्राचणेड आपल्याला  01:33 के मचन हरभ-प्राचणेड आपल्याला  01:34 कप मोड आलेली मटकी,  01:35 के मचन हरभ-प्राचणेड आपल्याला  01:36 कमणाच्या 4 ते 5 पाकळ्या,  १ चमचा हरभ-प्राचणा डाळीचे पीठ,  01:40 लमणाच्या 4 ते 5 पाकळ्या,  १ चमचा लाल तिखट  01:41 अपल्याला  01:53 आण्याला  01:53 आण्याला  01:53 अनमे तेवदेखील लागेल.  01:54 अपने चण्यालाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.  02:05 कुपया लक्षात घ्या की मोड येण्यासाठी तेयाकळ्या उमळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.  मोड तेण्यालाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.  02:21 कुपया लक्षात घ्या की मोड येण्यासाठी वेगवरोळ्या उमळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.  मोड तेण्यालात पाणी काहून स्वच्ळ मलमलच्या कपड्यात वांधा.  02:10 मोड तेण्यालाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.  02:21 प्राण वाटण तयार करण्यासाठी विमसर किंवा दगडी ग्राइंडर वाएण तयार करत.  02:22 प्राण चाटण तयार करण्यासाठी विमसर किंवा दगडी ग्राइंडर वाएण शकता.  02:31 ते अंड होऊ चा.  02:32 ते अंड होऊ चा.  02:33 ते अंड होऊ चा.  02:34 वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.  02:59 वाटणाचे चार भाग करा  03:04 पसरट भांडेवा आक्षार चा.  03:04 पसरट भांड्या ते कररम करा.  03:05 वेचाली चेचार भाग करा  03:01 आणि त्यांना टिक्कींचा आकार चा.  03:02 व्यार माकलि टिक्की तयार महोत.	01:01	मॅग्नेशियमचे सेवन आणि शरीरात त्याचे शोषण हे दोन्ही तितकेच महत्त्वाचे आहेत.
01:10       मोड आणणे आणि शिजवणे हे शोषण सुधारते.         01:21       शिजवण्यापूर्वी शेंगा मिजवणेदेखील तेच करते.         01:22       द्वी पाककृती तयार करण्यासाठी आपल्याला         01:31       ¼ करण मोड आलेली मटकी,         01:31       1 कप धुऊन चिरलेला पालक,         01:40       व्यक्तणाच्याच्याच्याच्याच्याच्याच्याच्याच्याच्य		
01:15 शिजवण्यापूर्वी शैंगा भिजवणेदेखील तेच करते.  01:20 आता आपली पहिली पाककृती मोड आलेल्या मटकीच्या टिक्कीची तयारी पाहू.  ही पाककृती तयार करण्यासाठी आपल्याला  1:31 ¼ कप मोड आलेली मटकी,  1:34 १ कप धुऊन विरलेला पाकक,  01:37 १ कमचा हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ,  01:43 १ चमचा लिंबाचा रस,  01:45 १ चमचा लिंबाचा रस,  01:45 शण चवीनुसार मीठ लागेल.  01:55 आता मी कृती स्पष्ट करेन :  1:55 अता मी कृती स्पष्ट करेन :  1:56 आता मी कृती स्पष्ट करेन :  1:57 शक्यासाठी, मटकी राजभर भिजवा.  02:00 मोड येण्यासाठी, मटकी राजभर भिजवा.  02:10 मोड येण्यासाठी, मटकी राजभर भिजवा.  02:11 मोड वेण्यासाठी कर देवस उबदार ठिकाणी ठेवा.  ३ कृपया लक्षात च्या की मोड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.  1 मोड वेण्या लक्षात च्या की मोड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.  21:15 कृपया लक्षात च्या की मोड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.  22:20 मोड तयार झाल्यावर त्यात लसूण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.  22:21 पमरट आंडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून च्या.  22:32 पमरट आंडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून च्या.  22:33 ते अंड होऊ च्या.  22:34 व्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.  22:55 वांचले मिसळा.  22:56 वांचले मिसळा.  23:57 ते चांगले सिक्छा.  23:68 वांचण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.  23:69 वांचले मानर भाग करा  33:70 वांचले स्थानरे देखीं तथार आहेत.  33:14 सटकी पालक टिक्की तथार आहेत.  33:15 वेटिक्कीसध्ये सुमारे 208 मिलीणाम मॅग्नेशियम असते.  33:22 आपली पुढील पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -		
01:20       आता आपली पहिली पाककृती सोंड आलेल्या मटकीच्या टिक्कीची तयारी पाहू.         01:37       ही पाककृती तयार करण्यासाठी आपल्याला         01:33       । कप धुऊन चिरलेला पालक,         01:34       । कप धुऊन चिरलेला पालक,         01:40       लसणाच्या 4 ते 5 पाकळ्या,         01:43       १ चमचा लिंबाचा रस,         01:45       १ चमचा भाजलेले तीळ         01:49       आणि चतीनुसार मीठ लागेल.         01:51       आपल्याला         01:53       1 चमचा लाल तिखट         3 चमचे तेलदेखील लागेल.       अता मी कृती स्पष्ट करेन :         02:00       मोड येण्यासाठी, मटकी राजभर भिजवा.         02:01       मोड येण्यासाठी, मटकी राजभर भिजवा.         02:02       मोड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.         02:15       कृप्या लक्षात घ्या की मोड येण्यासाठी वेगवरोळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.         मोड तयार झाल्यावर त्यात लसूण घाला आणि त्याचे जाडसर बाटण तयार करा.         02:20       साच तथात कप्यासाठी मिनसर किंवा दवाडी प्राइंद वापरू शकता.         02:21       प्रमाप वाटण तयार करण्यासाठी मिनसर किंवा दवाडी प्राइंद वापरू शकता.         02:22       प्रमाप बांचे कर्या कर्यासाठी मिनसर किंवा दवाडी प्राइंद वापरू शकता.         02:23       ते बंदा भो कले तीळ प्रालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.         02:24       ते बंदा भो कले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.		· -
1312   श्री पाककृती तयार करण्यासाठी आपल्याला   1313   14 कप भोड आलेली मटकी,   15 कप धुऊन चिरलेला पालक,   15 कप घुजनेला पाललेल तीळ   16 कप घुजनेला पाललेल तीळ   17 कप घुजनेला पाललेल तीळ   17 कप घुजनेला पाललेल तीळ   17 कप घुजनेला पाललेल तीळ   18 कप घुजनेला पाललेला		
<ul> <li>01:31 ¼ कप मोंड आलेली मटकी,</li> <li>01:34 1 कप धुऊन चिरलेला पालक,</li> <li>01:40 लसणाच्या 4 ते 5 पाकळ्या,</li> <li>01:43 १ चमचा लिबाचा रस,</li> <li>01:43 १ चमचा लिबाचा रस,</li> <li>01:49 आणि चवीनुसार मीठ लागेल.</li> <li>01:51 3 पच्याला लिखट</li> <li>01:53 1 चमचा लाल तिखट</li> <li>01:55 3 चमचे तेलदेखील लागेल.</li> <li>01:56 आता मी कृती स्पष्ट करेन :</li> <li>02:00 मोंड येण्यासाठी, मटकी रात्रभर भिजवा.</li> <li>02:01 मोंड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.</li> <li>02:15 कृपया लक्षात घ्या की मोंड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.</li> <li>02:21 मोंड तयार झाल्यावर त्यात लसुण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.</li> <li>02:22 भांड तयार झाल्यावर त्यात लसुण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.</li> <li>02:23 पत्रस्ट भांडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.</li> <li>02:33 ते थंड होऊ द्या.</li> <li>02:34 त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.</li> <li>02:54 वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.</li> <li>02:55 वाटणाचे चार भाग करा</li> <li>03:01 आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.</li> <li>03:04 पत्रस्ट भांड्यात तेल गरम करा.</li> <li>03:04 पत्रस्ट भांड्यात तेल गरम करा.</li> <li>03:04 पत्रस्ट भांड्यात तेल गरम करा.</li> <li>03:05 दोल्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.</li> <li>03:12 मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.</li> <li>03:14 पिठकी मालकृती सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.</li> <li>03:22 आपली पृढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).</li> <li>03:26 ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -</li> </ul>		
<ul> <li>01:34 1 कप धुऊन चिरलेला पालक,</li> <li>01:40 लसणाच्या 4 ते 5 पाकळ्या,</li> <li>01:43 १ चमचा लिंबाचा रस,</li> <li>01:45 १ चमचा भाजलेले तीळ</li> <li>01:49 आणि चवीनुसार मीठ लागेल.</li> <li>01:51 आपल्याला</li> <li>01:53 1 चमचा लाल तिखट</li> <li>01:55 3 चमचे तेलदेखील लागेल.</li> <li>01:56 आता मी कृती स्पष्ट करेत :</li> <li>02:00 मोंड येण्यासाठी, मटकी रात्रभर भिजवा.</li> <li>02:01 मोंड येण्यासाठी, मटकी रात्रभर भिजवा.</li> <li>02:10 मोंड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.</li> <li>02:11 मोंड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.</li> <li>02:12 मोंड तयार झाल्यावर त्यात लसुण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.</li> <li>02:22 आपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.</li> <li>02:32 पसरट भांडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.</li> <li>02:33 ते बंड होऊ द्या.</li> <li>02:43 त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.</li> <li>02:54 वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.</li> <li>02:55 वाटणाचे चार भाग करा</li> <li>03:04 पसरट भांड्यात तेल गरम करा.</li> <li>03:04 पसरट भांड्यात तेल गरम करा.</li> <li>03:05 वाटणाचे चार भाग करा</li> <li>03:07 पसरट भांड्यात तेल एसम करा.</li> <li>03:08 दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.</li> <li>03:12 मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.</li> <li>03:23 आपली पुडील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).</li> <li>03:24 आपली पुडील पाककृती आहे सूर्यफूल वियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).</li> <li>03:26 ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -</li> </ul>		
01:37       1 चमचा हरभ-ऱ्याच्या डाळीचे पीठ,         01:40       लसणाच्या 4 ते 5 पाकळ्या,         01:43       १ चमचा लिंबाचा रस,         01:45       १ चमचा भाजलेले तीळ         01:49       आणि चबीनुसार मीठ लागेल.         01:51       आपल्याला         01:53       1 चमचा लाल तिखट         01:55       3 चमचे तेलवेखील लागेल.         02:00       मोंड येण्यासाठी, मटकी राजभर भिजवा.         02:00       मोंड येण्यासाठी, मटकी राजभर भिजवा.         02:01       मोंड येण्यासाठी, मटकी राजभर भिजवा.         02:10       मोंड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.         02:11       मोंड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.         02:12       मोंड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.         02:13       कृपया लक्षात घ्या के मोंड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना बेगवेगळा वेळ लागतो.         02:14       मोंड तयार झाल्यावर त्यात लस्ण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.         02:20       आपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंचर वापक शकता.         02:32       एसरट मोंड गरम करण तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         02:33       टिक्की बनवण्यासाठी, मोंडाचे वाटण एका वाडम्यात घ्या.         02:43       त्यात भाजलेने तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.         02:54       वाटण कोरडे असल्यासाठी, चमचा पाणी घाला.         03:04		
01:44       लसणाच्या 4 ते 5 पाकळ्या,         01:43       १ चमचा लिंबाचा रस,         01:45       १ चमचा भाजलेले तीळ         01:49       आणि चबीनुसार मीठ लागेल.         01:51       1 चमचा लात तिखट         01:53       3 चमचे तेलदेखील लागेल.         02:00       मोड येण्यासाठी, मटकी रात्रभर भिजवा.         02:05       मोड येण्यासाठी, मटकी रात्रभर भिजवा.         02:10       मोड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.         02:15       कृपया लक्षात घ्या की मोड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना बेगवेगळा वेळ लागतो.         02:20       मोड तयार झाल्यावर त्यात लसूण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.         02:21       आपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         02:22       पसरट भांडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         02:32       ते थंड होऊ द्या.         02:33       टिक्की बनवण्यासाठी, मोडाचे वाटण एका वाडग्यात घ्या.         02:43       ते चांगले मिसळा.         02:54       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:55       वाटणा चे चर भाग करा         03:01       आणि त्यांना टिक्कीचा आकार द्या.         03:02       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:04       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:05       वोन्ही बार्णो सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.		
01:43       १ चमचा लिंबाचा रस,         01:45       १ चमचा भाजलेले तीळ         01:51       आण चबीनुसार मीठ लागेल.         01:53       1 चमचा लाल तिखट         01:55       3 चमचे तेलदेखील लागेल.         02:00       मोड येण्यासाठी, मटकी रात्रभर भिजवा.         02:05       सकाळी त्यातील पाणी काढून स्वच्छ मलमलच्या कपड्यात बांधा.         02:10       मोड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.         02:15       कृपया लक्षात घ्या की मोड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.         02:20       मोड तयार झाल्यावर त्यात लसूण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.         02:21       आपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         02:22       पसरट भांडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         02:32       ते खंड होऊ द्या.         02:33       टिक्की बनवण्यासाठी, मोडाचे वाटण एका वाडग्यात घ्या.         02:43       ते चांगले मिसळा.         02:54       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:55       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         03:01       आणि त्यांना टिक्कींच तार भाग करा         03:02       अपणे त्यांन टिक्कींच तो समर करा.         03:03       पसरट भांड्यांत तेल गरम करा.         03:04       पसरट भांड्यांत तेल गरम करा.         03:05       वीन्द्री सोनेरी तापिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कम		`
01:45       १ चमचा भाजलेले तीळ         01:49       आणि चवीनुसार मीठ लागेल.         01:51       अपल्याला         01:53       1 चमचा लाल तिखट         01:55       3 चमचे तेलदेखील लागेल.         02:00       मोड येण्यासाठी, मटकी रात्रभर भिजवा.         02:05       सकाळी त्यातील पाणी काढून स्वच्छ मलमलच्या कपड्यात बांधा.         02:10       मोड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.         02:11       कृपया लक्षात घ्या की मोड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.         02:22       आपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         02:23       आपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         02:32       पसरट भांडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         02:32       ते खंड होऊ द्या.         02:33       ते खंड होऊ द्या.         02:43       ते चांच निसळा.         02:43       ते चांण मेसळा.         02:54       ते चांण मेसळा.         02:55       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:59       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         03:01       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:02       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:04       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:05       देव्ही निस्चे सोमेर रेग कि.री होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की		
01:49       आणि चवीनुसार मीठ लागेल.         01:51       आपल्याला         01:53       1 चमचा लाल तिखट         01:58       आता मी कृती स्पष्ट करेन :         02:00       मोड येण्यासाठी, मटकी रात्रभर भिजवा.         02:10       मोड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.         02:15       कृपया लक्षात घ्या की मोड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.         मोड तयार झाल्यावर त्यात लसूण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.         02:20       आपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         02:32       अपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         02:33       ते थंड होऊ द्या.         02:34       ते थंड होऊ द्या.         02:43       त्यात भाजले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.         02:54       ते चांगले मिसळा.         02:55       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:59       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         03:01       पारट भांड्यात तेल गरम करा.         03:04       पारट शांड्यात तेल गरम करा.         03:05       दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल वियांची चटणी (टिक्का बुढवून खाण्यासाठी).         03:26 <td< td=""><td></td><td></td></td<>		
01:51       आपल्याला         01:53       1 चमचा लाल तिखट         01:55       3 चमचे तेलदेखील लागेल.         01:58       आता मी कृती स्पष्ट करेन :         02:00       मोड येण्यासाठी, मटकी रात्रभर भिजवा.         02:10       मोड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.         02:15       कृपया लक्षात घ्या की मोड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.         02:20       मोड तयार झाल्यावर त्यात लसूण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.         02:27       आपण बाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         02:32       पसरट भंडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         02:33       टिक्की बनवण्यासाठी, मोडाचे वाटण एका वाडग्यात घ्या.         02:43       त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.         02:52       ते चांगले मिसळा.         02:54       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:55       वाटणाचे चार भाग करा         03:01       आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.         03:02       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:03       पाणक टिक्की तयार आहेत.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:13       सेटिक्की सथे सुनारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).		i e
01:53       1 चमचा लाल तिखट         01:55       3 चमचे तेलदेखील लागेल.         01:58       आता मी कृती स्पष्ट करेन :         02:00       मोड येण्यासाठी, मटकी रात्रभर भिजवा.         02:10       मोड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.         02:15       कृपया लक्षात घ्या की मोड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.         02:20       मोड तयार झाल्यावर त्यात लसूण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.         02:27       आपण बाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         02:32       पसरट भांडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         02:37       ते थंड होऊ द्या.         02:39       टिक्की बनवण्यासाठी, मोडाचे वाटण एका वाडग्यात घ्या.         02:43       त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.         02:52       ते चांगले मिसळा.         02:54       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:55       वाटणाचे चार भाग करा.         03:01       आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.         03:02       पाप रथांना टिक्कीं तथार आहेत.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:15       4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:26       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26	01:49	आणि चवीनुसार मीठ लागेल.
01:55       उ चमचे तेलदेखील लागेल.         01:58       आता मी कृती स्पष्ट करेन :         02:00       मोड येण्यासाठी, मटकी रात्रभर भिजवा.         02:05       सकाळी त्यातील पाणी काढून स्वच्छ मलमलच्या कपड्यात बांधा.         02:10       मोड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.         02:15       कृपया लक्षात घ्या की मोड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.         02:20       मोड तयार झाल्यावर त्यात लसूण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.         02:27       आपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         02:32       पसरट भांडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         02:33       ते अंड होऊ द्या.         02:39       टिक्की बनवण्यासाठी, मोडाचे वाटण एका वाडग्यात घ्या.         02:43       त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभ-चाच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.         02:52       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:59       बाटणाचे चार भाग करा         03:01       आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.         03:04       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:05       योन्ही बार्जूनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:13       पिटक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यून्स बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).	01:51	आपल्याला
01:58       आता मी कृती स्पष्ट करेन :         02:00       मोड येण्यासाठी, मटकी रात्रभर भिजवा.         02:05       सकाळी त्यातील पाणी काढून स्वच्छ मलमलच्या कपड्यात बांधा.         02:10       मोड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.         02:15       कृपया लक्षात घ्या की मोड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.         02:20       मोड तयार झाल्यावर त्यात लसूण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.         02:27       आपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         02:32       पसरट भांडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         02:33       टिक्की बनवण्यासाठी, मोडाचे वाटण एका वाडग्यात घ्या.         02:43       त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.         02:52       ते चांगले मिसळा.         02:54       बाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:59       बाटणाचे चार भाग करा         03:01       आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.         03:04       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:05       बोल्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:15       4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:26       ह्या पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृती आहे सूर्यभूल बियांच	01:53	1 चमचा लाल तिखट
02:00       मोड येण्यासाठी, मटकी रात्रभर भिजवा.         02:05       सकाळी त्यातील पाणी काढून स्वच्छ मलमलच्या कपड्यात बांधा.         02:10       मोड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.         02:15       कृपया लक्षात घ्या की मोड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.         02:20       मोड तयार झाल्यावर त्यात लसूण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.         02:27       आपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         02:32       पसरट भांडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         02:33       टिक्की बनवण्यासाठी, मोडाचे वाटण एका वाडग्यात घ्या.         02:43       त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.         02:52       ते चांगले मिसळा.         02:54       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:59       वाटणाचे चार भाग करा         03:01       आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.         03:02       येन्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:15       4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	01:55	3 चमचे तेलदेखील लागेल.
02:05       सकाळी त्यातील पाणी काढून स्वच्छ मलमलच्या कपड्यात बांधा.         02:10       मोड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.         02:15       कृपया लक्षात घ्या की मोड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.         02:20       मोड तयार झाल्यावर त्यात लसूण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.         02:27       आपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         02:32       पसरट भांडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         02:33       ते थंड होऊ द्या.         02:39       टिक्की बनवण्यासाठी, मोडाचे वाटण एका वाडग्यात घ्या.         02:43       त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.         02:52       ते चांगले मिसळा.         02:54       वाटणाचे चार भाग करा         03:01       आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.         03:03       योन्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:15       4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	01:58	आता मी कृती स्पष्ट करेन :
02:10       मोड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.         02:15       कृपया लक्षात घ्या की मोड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.         02:20       मोड तयार झाल्यावर त्यात लसूण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.         02:27       आपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         02:32       पसरट भांडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         02:37       ते थंड होऊ द्या.         02:38       टिक्की बनवण्यासाठी, मोडाचे वाटण एका वाडग्यात घ्या.         02:43       त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.         02:52       ते चांगले मिसळा.         02:54       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:59       वाटणाचे चार भाग करा         03:01       आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.         03:02       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:15       4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	02:00	मोड येण्यासाठी, मटकी रात्रभर भिजवा.
02:15       कृपया लक्षात घ्या की मोड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.         02:20       मोड तयार झाल्यावर त्यात लसूण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.         02:27       आपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         02:32       पसरट भांडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         02:37       ते थंड होऊ द्या.         02:39       टिक्की बनवण्यासाठी, मोडाचे वाटण एका वाडग्यात घ्या.         02:43       त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.         02:52       ते चांगले मिसळा.         02:54       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:59       वाटणाचे चार भाग करा         03:01       आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.         03:03       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:04       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:05       दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:25       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	02:05	सकाळी त्यातील पाणी काढून स्वच्छ मलमलच्या कपड्यात बांधा.
02:20       मोड तयार झाल्यावर त्यात लसूण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.         02:27       आपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर िकंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         02:32       पसरट भांडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         02:37       ते थंड होऊ द्या.         02:39       टिक्की बनवण्यासाठी, मोडाचे वाटण एका वाडग्यात घ्या.         02:43       त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.         02:52       ते चांगले मिसळा.         02:54       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:59       वाटणाचे चार भाग करा         03:01       आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.         03:04       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:05       दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:25       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	02:10	मोड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.
02:27       आपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         02:32       पसरट भांडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         02:37       ते थंड होऊ द्या.         02:39       टिक्की बनवण्यासाठी, मोडाचे वाटण एका वाडग्यात घ्या.         02:43       त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.         02:52       ते चांगले मिसळा.         02:54       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:59       वाटणाचे चार भाग करा         03:01       आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.         03:04       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:05       दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:15       4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	02:15	कृपया लक्षात घ्या की मोड येण्यासाठी वेगवगेळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.
02:32       पसरट भांडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         02:37       ते थंड होऊ द्या.         02:39       टिक्की बनवण्यासाठी, मोडाचे वाटण एका वाडग्यात घ्या.         02:43       त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.         02:52       ते चांगले मिसळा.         02:54       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:59       वाटणाचे चार भाग करा         03:01       आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.         03:04       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:05       दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकिरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:15       4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	02:20	मोड तयार झाल्यावर त्यात लसूण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.
02:37 ते थंड होऊ द्या. 02:39 टिक्की बनवण्यासाठी, मोडाचे वाटण एका वाडग्यात घ्या. 02:43 त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला. 02:52 ते चांगले मिसळा. 02:54 वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला. 02:59 वाटणाचे चार भाग करा 03:01 आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या. 03:04 पसरट भांड्यात तेल गरम करा. 03:06 दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका. 03:12 मटकी पालक टिक्की तयार आहेत. 03:15 4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते. 03:26 ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	02:27	आपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.
02:39       टिक्की बनवण्यासाठी, मोडाचे वाटण एका वाडग्यात घ्या.         02:43       त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.         02:52       ते चांगले मिसळा.         02:54       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:59       वाटणाचे चार भाग करा         03:01       आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.         03:04       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:06       दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:15       4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	02:32	पसरट भांडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.
02:43       त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.         02:52       ते चांगले मिसळा.         02:54       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:59       वाटणाचे चार भाग करा         03:01       आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.         03:04       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:06       दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:15       4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	02:37	ते थंड होऊ द्या.
02:52       ते चांगले मिसळा.         02:54       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:59       वाटणाचे चार भाग करा         03:01       आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.         03:04       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:06       दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:15       4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	02:39	टिक्की बनवण्यासाठी, मोडाचे वाटण एका वाडग्यात घ्या.
02:54       वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.         02:59       वाटणाचे चार भाग करा         03:01       आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.         03:04       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:06       दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:15       4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	02:43	त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.
02:59       बाटणाचे चार भाग करा         03:01       आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.         03:04       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:06       दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:15       4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	02:52	ते चांगले मिसळा.
03:01       आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.         03:04       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:06       दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:15       4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	02:54	वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.
03:04       पसरट भांड्यात तेल गरम करा.         03:06       दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:15       4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	02:59	वाटणाचे चार भाग करा
03:06       दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपिकरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.         03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:15       4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	03:01	आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.
03:12       मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.         03:15       4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	03:04	पसरट भांड्यात तेल गरम करा.
03:15       4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         03:22       आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).         03:26       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	03:06	दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपकिरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.
03:22 आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी). 03:26 ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	03:12	मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.
03:26 ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	03:15	4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.
03:26 ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -	03:22	आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).
1,1		

03:32   हिरली मिरची, लसणाच्या 4 ते 5 पाकळ्या         03:33   छोटा चिरलेला टोमॅटो         03:41   श्रचान तेल किंवा तृप         03:42   ज़ती : मध्यम आचेवर सूर्गफूलाच्या विया हलक्या तपिकरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         03:55   पारट भांड्यात तेल किंवा तृप गरम करावे.         03:55   अणि चिरलेला टोमॅटो परता.         03:55   अणि चिरलेला टोमॅटो परता.         04:00   सूर्गफूलाच्या वियादी चहणी तयार आहे.         04:00   सूर्गफूलाच्या वियादी चहणी तयार आहे.         04:10   ह्या चहणीच्या 2 चमच्यामध्ये सुमारे 133 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         04:11   ह्या पाककृती आहे मोड आलेल्या चवळींचा पराठा (भरली चपाती).         04:22   ह्या पाककृती आहे मोड आलेल्या चवळींचा पराठा (भरली चपाती).         04:23   इमरेबाति आपल्याला आवश्यक असेल :         04:30   विरती मिरची         04:31   पंककृती माड आलेल्या चवळींचा पराठा (भरली चपाती).         04:32   इमरेबाति आहे मोड आलेल्या चवळींचा पराठा (भरली चपाती).         04:32   इमरेबाति आहे मोड आल्याचा आवश्यक असेल :         04:33   विरती मिरची         04:34   विरती मिरची         04:35   प्रमचा हळद         04:46   शाण्याचाती आल्याचा आवश्यक असेल :         04:47   प्रमचा चतीतुमार मीठ         04:48   आपल्या चतीतुमार मीठ         04:49   आपल्याचा चति चतीतुमार मीठ         04:49   आपणि २ चमचे तेल किंवा तुपदेखील लागेल.         04:50   प्रमच मिनचर मोड आलेली चळळी आणि हिरल्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा.         05:11	02.22	1 <del>                                     </del>
03:39 ववीनुसार भीठ 03:41 १/२ वमचा तेल किंवा तूप 03:42 कृती : मध्यम आचेवर सूर्यफूलाच्या विया हलक्या तपिकरी होईपर्यंत भाजून घ्या. 03:50 मग ते थंड होऊ छा. 03:51 पसरट भांड्यात तेल किंवा तूप गरम करावे. 03:55 आणि विरलेला टोमेंटो परता. 03:57 थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा. 04:00 लसूण, मिरची, मीठ आणि पाणी घालून दोन्हींचे बारीक वाटण तयार करा. 04:07 सूर्यफूलाच्या वियांची चटणी तयार आहे. 04:10 ह्या चटणीच्या 2 चमच्यामध्ये सुमारे 133 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते. 04:17 खुडील पाककृती आहे मोड आलेल्या चवळींचा पराठा (भरली चपाती). 04:21 ह्या चट्डोरिअलमध्ये मोड आणण्याची प्रक्रिया सुरवातीला सांगितली आहे. 04:22 ह्या पाककृती आहे मोड आलेल्या चवळींचा पराठा (भरली चपाती). 04:23 ह्या पाककृती आहे मोड आल्याचा आवश्यक असेल : 04:30 1 चमचा तीळ 04:31 1 चमचा तीळ 04:32 1 चमचा तिळ 04:33 1 चमचा तिळ 04:34 1 चमचा तिळ 04:35 1 चमचा किरे 04:40 १० चमचो केलेली चवळी आणि हिरच्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा. 04:40 शाणि 2 चमचे तेल किंवा तुपदेखील लागेल. 04:40 आणि 2 चमचे तेल किंवा तुपदेखील लागेल. 05:00 मिनसर नसेल तर आण्ण दगडी ग्राइंटर वापरू शकता. 05:01 मैनसर नसेल तर आण्ण दगडी ग्राइंटर वापरू शकता. 05:02 पतरट भोड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला. 05:03 पतरट भोड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे शाणि नंतर तीळ घाला. 05:14 चंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा. 05:25 पराट बनवण्यासाठी एका वाडस्यात पीठ घ्या. 05:26 पराट बनवण्यासाठी एका वाडस्यात पीठ घ्या. 05:27 पराट बनवण्यासाठी एका वाडस्यात पीठ घ्या. 05:28 वाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा. 05:39 वाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा. 05:41 थोडे पीठ लावा. 05:42 थोडे पीठ लावा.		`
03:41       ½ यमचा तेल किंवा तूप         03:44       कृती : मध्यम आचेवर सूर्यफूलाच्या विया हलक्या तपिकरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         03:55       मग ते थंड होऊ द्या.         03:57       प्रस्टर भांड्यात तेल किंवा तूप गरम करावे.         03:57       आणि विरलेला टोमंटो परता.         थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.       क्षण, मिरची, मीट आणि पाणी घालून दोन्हींचे बारीक बाटण तयार करा.         04:10       सूर्यफूलाच्या वियांची चटणी तयार आहे.         04:10       सूर्य चमच्यामध्ये सुमारे 133 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         04:10       सूर्य चलणेच्या ट ममच्यामध्ये सुमारे 133 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         04:11       सूर्य चला पात्रकृती आहे मोड आलेल्या चवळीं पाराठा (मरली चपाती).         04:21       सूर्य चला मक्कृती आहे मोड आलेल्या चवळीं पाराठा (मरली चपाती).         04:22       सूर्य पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक असेल :         04:23       1/4 कप गल्हाचे पीठ         04:30       1 क्ष्मचोड आलेली चवळी         04:31       1 हिरती मिरची         04:43       1 हिरती मिरची         04:44       2 क्षमचा किळ         04:45       अपण्या चलीनुतार मीठ         04:46       अपण्या चलीनुतार मीठ         04:47       आणि 2 वमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल.         04:53       प्रथम मिक्सरनेल किंवा तूपदेखील लागेल.         05:50       प्रकेत तेल किंवा तूपदेखील लागेल.		
03:44       कृती : मध्यम आचेवर सूर्यफूलाच्या विया हलक्या तपिकरी होईपर्यंत भाजून घ्या.         03:55       भग ते थंड होऊ द्या.         03:55       आणि चिरलेला टोमॅटी परता.         03:57       यंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.         04:00       लसुण, सिरची, सीठ आणि पाणी घालून दोन्हींचे बारीक वाटण तयार करा.         04:10       ह्या चटणीच्या 2 चमच्यामध्ये सुमारे 133 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         04:17       पृढील पाककृती आहे मोड आलेल्या चवळींचा पराठा (सरती चपाती).         04:21       ह्या पाककृती आहे मोड आलेल्या चवळींचा पराठा (सरती चपाती).         04:22       ह्या पाककृती आहे मोड आलेल्या चवळींचा पराठा (सरती चपाती).         04:30       1/4 कप गव्हाचे पीठ         2 चमचेमोड आलेली चवळी       1 चमचा तीळ         04:30       1 हिरती मिरची         १ चमचा तिळ       १ चमचा हळद         04:43       १ चमचा हळद         04:44       अपण्या चवीनुसार मीठ         04:45       भण्या चवीनुसार मीठ         04:49       आणे १ चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल.         04:53       प्रथम मिक्सर नेल किंवा तूपदेखील लागेल.         05:00       मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापर शकता.         05:01       मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापर शकता.         05:02       स्वस्ते तेल एस.         05:11       स्वस्तेणपर्यंत ते परता.         05:12       स्वस्		
03:50       मग ते थंड होऊ द्या.         03:52       पसरट भांड्यात तेल किंवा तूप गरम करावे.         03:55       आणि चिरलेला टोमॅटो परता.         03:57       यंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.         04:00       लसूण, मिरची, मीठ आणि पाणी घालून दोन्हींचे बारीक वाटण तयार करा.         04:10       त्या चटणीच्या 2 चमच्यामध्ये सुमारे 133 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         04:11       पुडील पाककृती आहे मोड आलेल्या चवळींचा पराठा (भरली चपाती).         04:21       युडील पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक असेल :         04:22       या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक असेल :         04:30       1 चमचा तीळ         04:31       1 चमचा तीळ         04:32       2 चमचे किंठ         04:40       १ चमचा जिट         04:41       १ चमचा जिट         04:42       १ चमचा जिट         04:43       १ चमच जिट         04:44       १ चमच जिट         04:45       १ चमच जिट         04:46       अपल्या चबीनुसार मीठ         04:47       १ चमच जिट         04:48       १ चमच जिट         04:49       भण्या चबीनुसार मीठ         आणि 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल.         04:40       भण्या सिक्सरे मोंल तेल तेल तेल तेल तेल तेल तेल तेल तेल ते		
03:52 पसरट भांड्यात तेल किंवा तूप गरम करावे. 03:55 आणि चिरलेला टोमेंटो परता. 03:57 थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा. 04:00 लसूण, मिरची, मीठ आणि पाणी घालून दोन्हींचे बारीक वाटण तयार करा. 04:01 सूर्यफूलाच्या वियांची चटणी तयार आहे. 04:10 ह्या चटणीच्या 2 चमच्यामध्ये सुमारे 133 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते. 04:11 पुढील पाककृती आहे मोड आलेल्या चवळींचा पराठा (भरली चपाती). 04:21 ह्या छुटोरिअलमध्ये मोड आणण्याची प्रक्रिया सुरवातीला सांगितली आहे. 04:32 ह्या पाककृतीसाठी आपल्याचा आवश्यक असेल : 04:33 1/4 कप गव्हाचे पीठ 04:34 2 चमचेमोड आलेली चवळी 04:36 1 चमचा तीळ 04:36 1 चमचा तीळ 04:37 ½ चमचा हळद 04:48 अण्ण्या चवीनुसार मीठ 04:49 आणि 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल. 04:53 प्रथम मिक्सरने मोड आलेली चवळी आणि हिरच्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा. 05:00 मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता. 05:01 पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला. 55:11 रंग बदलेपर्यंत ते परता. 05:13 च्वत्येचैंत ते परता. 05:14 वंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा. 05:22 पराठा बतवण्यासाठी एका वाडस्यात पीठ घ्या. 05:35 लाटण्याने कणीक लाटा. 05:39 लाटण्याने कणीक लाटा. 05:44 थोडे पीठ लावा 05:46 आणि पराठा लाटा.		
03:55 आणि चिरलेला टोमेंटो परता. 03:57 थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा. 04:00 लसूण, मिरची, मीठ आणि पाणी घालून दोन्हींचे बारीक वाटण तयार करा. 04:07 सूर्यफूलाच्या वियांची चटणी तयार आहे. 04:10 ह्या चटणीच्या 2 चमच्यामध्ये सुमारे 133 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते. 04:17 पुढील पाककृती आहे मोड आलेल्या चवळींचा पराठा (भरली चपाती). 04:21 ह्या ट्युटोरिअलमध्ये मोड आणण्याची प्रक्रिया सुरवातीला सांगितली आहे. 04:22 ह्या पाककृतीसाठी आपल्याचा आवश्यक असेल : 04:33 1/4 कप गच्हाचे पीठ 04:34 2 चमचेमोड आलेली चवळी 04:35 1 हिरवी मिरची 04:40 १ चमचा तीळ 04:41 थ चमचा तीळ 04:43 थ चमचा हळद 04:44 आणि 2 चमचे तेल किंवा तृपदेखील लागेल. 04:45 आणि 2 चमचे तेल किंवा तृपदेखील लागेल. 04:46 आपल्या चवीनुसार मीठ 04:47 पसर मंख्या तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला. 05:05 पसरट मंख्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला. 05:11 रंग बदलेग्यँत ते परता. 05:13 चवळीचे वाटण घालून अजून २ मितिटे परता. 05:14 पंग बदलेग्यँत ते परता. 05:24 थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा. 05:27 पराठा बनवण्यासाठी एका वाडम्यात पीठ घ्या. व्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या. 05:35 लाटण्याने कणीक लाटा. 05:36 लाटण्याने कणीक लाटा. 05:44 थोडे पीठ लावा		`
03:57 थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा. 04:00 लसूण, मिरची, मीट आणि पाणी घालून दोन्हींचे बारीक वाटण तयार करा. 04:07 सूर्यफूलाच्या वियांची चटणी तयार आहे. 04:10 ह्या चटणीच्या 2 चमच्यामध्ये सुमारे 133 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते. 04:17 पुढील पाककृती आहे मोड आलेल्या चवळींचा पराठा (भरली चपाती). 04:21 ह्या ट्युटोरिअलमध्ये मोड आणण्याची प्रक्रिया सुरवातीला सांगितली आहे. 04:27 ह्या पाककृतीसाठी आपल्याचा आवश्यक असेल : 04:30 1/4 कप गव्हाचे पीठ 04:32 2 चमचेमोड आलेली चवळी 04:31 1 हिरवी मिरची 04:42 १ चमचा तीळ 04:43 1 हिरवी मिरची 04:44 १ चमचा हळद 04:45 आण्या चवीनुसार मीठ 04:49 आण्य 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल. 04:49 आण्य 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल. 05:00 मिक्सर नसेल तर आपण्य दगडी ग्राइंडर वापरू शकता. 05:01 पसरट मोड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला. 05:11 रंग बदलेपर्यंत ते परता. 05:13 चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता. 05:24 थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा. 05:25 पराठा चनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या. 05:31 लाटण्याने कणीक लाटा. 05:32 लाटण्याने कणीक लाटा. 05:33 लाटण्याने कणीक लाटा.		
04:00       लसूण, मिरची, मीठ आणि पाणी घालून दोन्हींचे वारीक वाटण तयार करा.         04:07       सूर्यफूलाच्या वियांची चटणी तयार आहे.         04:10       ह्या चटणीच्या 2 चमच्यामध्ये सुमारे 133 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.         04:17       पुढील पाककृती आहे मोड आलेल्या चवळींचा पराठा (भरली चपाती).         04:21       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक असेल :         04:22       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक असेल :         04:30       1/4 कप गव्हाचे पीठ         04:32       2 चमचेमोड आलेली चवळी         04:36       1 चमचा तीळ         04:40       १ चमचा किरे         04:41       ½ चमचा हळद         04:42       आणि 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल.         04:43       ½ चमचा हळद         04:44       आणि 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल.         04:45       अपम मिनसरने मोड आलेली चवळी आणि हिरव्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा.         05:00       मिससर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         05:05       पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला.         05:11       रंग बदलेपर्यंत ते परता.         05:12       गंत दमीण आणि हळद घाला आणि 5 मिनेटे शिजवा.         05:24       शंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.         05:25       पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या.         05:35       लाटलेल्या कणेकवर चळिने वाटण ठेवा.         05		
04:07   सूर्यफूलाच्या वियांची चटणी तयार आहे.   04:10   ह्या चटणीच्या 2 चमच्यामध्ये सुमारे 133 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.   04:17   पुढील पाककृती आहे मोड आलेल्या चवळींचा पराठा (भरली चपाती).   ह्या ट्युटोरिअलमध्ये मोड आणण्याची प्रक्रिया सुरवातीला सांगितली आहे.   04:27   ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक असेल :   04:30   1/4 कप गव्हाचे पीठ   04:32   2 चमचेमोड आलेली चवळी   04:36   1 चमचा तीळ   04:39   1 हिरवी मिरची   04:40   १ चमचा किरे   04:44   १/2 चमचा हळद   04:46   आपल्या चवीनुसार मीठ   04:49   आणि 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल.   04:53   प्रथम मिक्सरने मोड आलेली चवळी आणि हिरब्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा.   05:05   पसरट भोड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला.   05:11   रंग बदलेपयँत ते परता.   05:13   चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता.   05:24   थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.   05:27   पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या.   05:35   लाटण्याने कणीक लाटा.   05:35   लाटण्याने कणीक लाटा.   05:36   लाटण्याने कणीक नाटा.   05:44   थोडे पीठ लावा   05:44   थोडे पीठ लावा   05:44   थोडे पीठ लावा   05:44   थोडे पीठ लावा   05:46   आणि पराठा लाटा.   05:46   आणि		~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~
04:10 ह्या चटणीच्या 2 चमच्यामध्ये सुमारे 133 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते. 04:17 पुढील पाककृती आहे मोड आलेल्या चवळींचा पराठा (भरली चपाती). 04:21 ह्या ट्युटोरिअलमध्ये मोड आणण्याची प्रक्रिया सुरवातीला सांगितली आहे. 04:27 ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक असेल : 04:30 1/4 कप गव्हाचे पीठ 04:32 2 चमचेमोड आलेली चवळी 04:36 1 चमचा तीळ 04:39 1 हिरवी मिरची 04:40 १ चमचा जिरे 04:43 ⅓ चमचा हळद 04:43 आण्या चवीनुसार मीठ 04:49 आणे 2 चमचे तेल किंवा तृपदेखील लागेल. प्रथम मिक्सर ने मोड आलेली चवळी आणि हिरव्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा. 05:00 मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता. 05:05 पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला. 05:11 रंग बदलेपर्यंत ते परता. □5:13 चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता. □5:24 थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा. 05:25 पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या. 05:35 लाटण्याने कणीक लाटा. 05:36 लाटण्याने कणीक लाटा. 05:44 थोडे पीठ लावा 05:44 थोडे पीठ लावा		
04:17 पुढील पाककृती आहे मोड आलेल्या चवळींचा पराठा (भरली चपाती). 04:21 ह्या ट्युटोरिअलमध्ये मोड आणण्याची प्रक्रिया सुरवातीला सांगितली आहे. 04:27 ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक असेल : 04:30 1/4 कप गव्हाचे पीठ 04:32 2 चमचेमोड आलेली चवळी 04:36 1 चमचा तीळ 04:39 1 हिरवी मिरची 04:40 १ चमचा जिरे 04:43 ½ चमचा हळद 04:44 आणे 2 चमचे तेल िकंबा त्पदेखील लागेल. 04:45 अपल्या चवीनुसार मीठ 04:49 आणे 2 चमचे तेल िकंबा त्पदेखील लागेल. 04:53 प्रथम मिक्सरने मोड आलेली चवळी आणि हिरव्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा. 05:00 मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता. 05:01 प्ररूट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला. 05:11 रंग बदलेपर्यंत ते परता. 05:13 चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता. 05:14 वंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा. 05:27 पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या. 05:35 लाटण्याने कणीक लाटा. 05:36 लाटण्याने कणीक लाटा. 05:44 शोडे पीठ लावा 05:44 थोडे पीठ लावा		
04:21       ह्या ट्युटोरिअलमध्ये मोड आणण्याची प्रक्रिया सुरवातीला सांगितली आहे.         04:27       ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक असेल :         04:30       1/4 कप गव्हाचे पीठ         04:32       2 चमचेमोड आलेली चबळी         04:36       1 चमचा तीळ         04:40       १ चमचा किरे         04:43       ½ चमचा हळद         04:44       आणे 2 चमचे तेल किंबा तूपदेखील लागेल.         04:45       अपम मिक्सरने मोड आलेली चबळी आणि हिरव्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा.         05:00       मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         05:05       पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला.         रंग बदलेपर्यंत ते परता.       चळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे शिजवा.         05:13       चळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे शिजवा.         05:24       थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.         05:31       त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.         05:32       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:33       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:44       थोडे पीठ लावा         05:46       आणि पराठा लाटा.		· · ·
04:27 ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक असेल :  04:30 1/4 कप गल्हाचे पीठ  04:32 2 चमचेमोड आलेली चवळी  04:39 1 हिरवी मिरची  04:40 १ चमचा जिरे  04:43 ½ चमचा हळद  04:46 आपल्या चवीनुसार मीठ  04:49 आणि 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल.  04:53 प्रथम मिक्सरने मोड आलेली चवळी आणि हिरव्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा.  05:00 मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.  05:05 पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला.  रंग बदलेपर्यंत ते परता.  05:13 चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे शिजवा.  05:24 थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.  05:31 त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.  65:32 लाटण्याने कणीक लाटा.  65:42 सर्व बाजूंनी दुमडा.  05:44 थोडे पीठ लावा  05:44 आणि पराठा लाटा.		
04:30       1/4 कप गव्हाचे पीठ         04:32       2 चमचेमोड आलेली चवळी         04:36       1 चमचा तीळ         04:40       १ चमचा जिरे         04:43       ½ चमचा हळद         04:44       आपल्या चवीनुसार मीठ         04:49       आणि 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल.         04:53       प्रथम मिक्सरने मोड आलेली चवळी आणि हिरव्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा.         05:00       मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला.         रंग बदलेपर्यंत ते परता.         05:13       चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता.         05:24       अंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.         05:27       पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या.         05:33       त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.         05:35       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:42       लोटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.         05:43       थोडे पीठ लावा         05:44       ओषे पराठा लाटा.		
04:32       2 चमचेमोड आलेली चवळी         04:36       1 चमचा तीळ         04:40       १ चमचा जिरे         04:43       ½ चमचा हळद         04:44       आण व्याचवीनुसार मीठ         04:49       आणि 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल.         04:53       प्रथम मिक्सरने मोड आलेली चवळी आणि हिर्ळ्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा.         05:00       मैक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         05:05       पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला.         05:11       रंग बदलेपर्यंत ते परता.         05:13       चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता.         05:29       नंतर मीठ आणि हळद घाला आणि 5 मिनिटे शिजवा.         05:27       पराठा बनवण्यासाठी एका वाडण्यात पीठ घ्या.         05:31       त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.         05:33       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:39       लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.         05:42       थोडे पीठ लावा         05:44       थोडे पीठ लावा         05:45       आणि पराटा लाटा.	04:27	ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक असेल :
04:36       1 चमचा तीळ         04:40       १ चमचा जिरे         04:43       ½ चमचा हळद         04:44       आपल्या चवीनुसार मीठ         04:49       आणि 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल.         04:53       प्रथम मिक्सरने मोड आलेली चवळी आणि हिरव्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा.         05:00       मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         05:05       पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला.         रंग बदलेपर्यंत ते परता.       रंग बदलेपर्यंत ते परता.         05:13       चळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता.         05:24       गंतर मीठ आणि हळद घाला आणि 5 मिनिटे शिजवा.         05:27       पराठा बनवण्यासाठी यज्ञा ठेवा.         05:35       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:39       लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.         05:42       सर्व बार्जूनी दुमडा.         05:43       आणि पराठा लाटा.	04:30	1/4 कप गव्हाचे पीठ
04:39 1 हिरवी मिरची 04:40 १ चमचा जिरे 04:43 ½ चमचा हळद 04:46 आपल्या चवीनुसार मीठ 04:49 आणि 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल. 04:53 प्रथम मिक्सरने मोड आलेली चवळी आणि हिरव्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा. 05:00 मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता. 05:05 पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला. 05:11 रंग बदलेपर्यंत ते परता. 05:13 चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता. 05:19 नंतर मीठ आणि हळद घाला आणि 5 मिनिटे शिजवा. 05:24 थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा. 05:27 पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या. 05:31 त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या. 05:35 लाटण्याने कणीक लाटा. 05:39 लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा. 05:42 सर्व बाजूंनी दुमडा. 05:44 थोडे पीठ लावा	04:32	2 चमचेमोड आलेली चवळी
04:40       १ चमचा जिरे         04:43       ½ चमचा हळद         04:49       आणि 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल.         04:53       प्रथम मिक्सरने मोड आलेली चवळी आणि हिरव्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा.         05:00       मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         05:05       पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला.         05:11       रंग बदलेपर्यंत ते परता.         05:13       चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता.         05:19       नंतर मीठ आणि हळद घाला आणि 5 मिनिटे शिजवा.         05:24       थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.         05:27       पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या.         05:35       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:39       लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.         05:42       सर्व बाजूंनी दुमडा.         05:43       ओणे पराठा लाटा.	04:36	1 चमचा तीळ
04:43       ½ चमचा हळद         04:46       आपल्या चवीनुसार मीठ         04:49       आणि 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल.         04:53       प्रथम मिक्सरने मोड आलेली चवळी आणि हिरव्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा.         05:00       मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         05:05       पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला.         05:11       रंग बदलेपर्यंत ते परता.         05:13       चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता.         05:19       नंतर मीठ आणि हळद घाला आणि 5 मिनिटे शिजवा.         05:24       थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.         05:31       त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.         05:35       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:42       सर्व बाजूंनी दुमडा.         05:44       थोडे पीठ लावा         05:45       आणि पराठा लाटा.	04:39	1 हिरवी मिरची
04:46       आपल्या चवीनुसार मीठ         04:49       आणि 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल.         04:53       प्रथम मिक्सरने मोड आलेली चवळी आणि हिरव्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा.         05:00       मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         05:05       पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला.         05:11       रंग बदलेपर्यंत ते परता.         05:13       चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता.         05:19       नंतर मीठ आणि हळद घाला आणि 5 मिनिटे शिजवा.         05:24       थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.         05:31       त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.         05:35       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:39       लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.         05:42       सर्व बाजूंनी दुमडा.         05:44       थोडे पीठ लावा         05:45       आणि पराठा लाटा.	04:40	१ चमचा जिरे
04:49आणि 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल.04:53प्रथम मिक्सरने मोड आलेली चवळी आणि हिरव्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा.05:00मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.05:05पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला.05:11रंग बदलेपर्यंत ते परता.05:13चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता.05:19नंतर मीठ आणि हळद घाला आणि 5 मिनिटे शिजवा.05:24थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.05:27पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या.05:31त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.05:35लाटण्याने कणीक लाटा.05:39लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.05:42सर्व बाजूंनी दुमडा.05:44थोडे पीठ लावा05:45आणि पराठा लाटा.	04:43	½ चमचा हळद
04:53       प्रथम मिक्सरने मोड आलेली चवळी आणि हिरव्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा.         05:00       मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         05:05       पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला.         05:11       रंग बदलेपर्यंत ते परता.         05:13       चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता.         05:19       नंतर मीठ आणि हळद घाला आणि 5 मिनिटे शिजवा.         05:24       थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.         05:27       पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या.         05:31       त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.         05:35       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:39       लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.         05:42       सर्व बाजूंनी दुमडा.         05:44       थोडे पीठ लावा         05:46       आणि पराठा लाटा.	04:46	आपल्या चवीनुसार मीठ
05:00       मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.         05:05       पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला.         05:11       रंग बदलेपर्यंत ते परता.         05:13       चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता.         05:19       नंतर मीठ आणि हळद घाला आणि 5 मिनिटे शिजवा.         05:24       थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.         05:27       पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या.         05:31       त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.         05:35       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:39       लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.         05:42       सर्व बाजूंनी दुमडा.         05:44       थोडे पीठ लावा         05:45       आणि पराठा लाटा.	04:49	आणि 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल.
05:05       पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला.         05:11       रंग बदलेपर्यंत ते परता.         05:13       चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता.         05:19       नंतर मीठ आणि हळद घाला आणि 5 मिनिटे शिजवा.         05:24       थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.         05:27       पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या.         05:31       त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.         05:35       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:39       लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.         05:42       सर्व बाजूंनी दुमडा.         05:44       थोडे पीठ लावा         05:45       आणि पराठा लाटा.	04:53	प्रथम मिक्सरने मोड आलेली चवळी आणि हिरव्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा.
05:11       रंग बदलेपर्यंत ते परता.         05:13       चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता.         05:19       नंतर मीठ आणि हळद घाला आणि 5 मिनिटे शिजवा.         05:24       थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.         05:27       पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या.         05:31       त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.         05:35       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:39       लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.         05:42       सर्व बाजूंनी दुमडा.         05:44       थोडे पीठ लावा         05:46       आणि पराठा लाटा.	05:00	मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.
05:13       चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता.         05:19       नंतर मीठ आणि हळद घाला आणि 5 मिनिटे शिजवा.         05:24       थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.         05:27       पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या.         05:31       त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.         05:35       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:39       लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.         05:42       सर्व बाजूंनी दुमडा.         05:44       थोडे पीठ लावा         05:46       आणि पराठा लाटा.	05:05	पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला.
05:19       नंतर मीठ आणि हळद घाला आणि 5 मिनिटे शिजवा.         05:24       थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.         05:27       पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या.         05:31       त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.         05:35       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:39       लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.         05:42       सर्व बाजूंनी दुमडा.         05:44       थोडे पीठ लावा         05:46       आणि पराठा लाटा.	05:11	रंग बदलेपर्यंत ते परता.
05:24       थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.         05:27       पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या.         05:31       त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.         05:35       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:39       लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.         05:42       सर्व बाजूंनी दुमडा.         05:44       थोडे पीठ लावा         05:46       आणि पराठा लाटा.	05:13	चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता.
05:27       पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या.         05:31       त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.         05:35       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:39       लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.         05:42       सर्व बाजूंनी दुमडा.         05:44       थोडे पीठ लावा         05:46       आणि पराठा लाटा.	05:19	नंतर मीठ आणि हळद घाला आणि 5 मिनिटे शिजवा.
05:31       त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.         05:35       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:39       लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.         05:42       सर्व बाजूंनी दुमडा.         05:44       थोडे पीठ लावा         05:46       आणि पराठा लाटा.	05:24	थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.
05:35       लाटण्याने कणीक लाटा.         05:39       लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.         05:42       सर्व बाजूंनी दुमडा.         05:44       थोडे पीठ लावा         05:46       आणि पराठा लाटा.	05:27	पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या.
05:39       लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.         05:42       सर्व बाजूंनी दुमडा.         05:44       थोडे पीठ लावा         05:46       आणि पराठा लाटा.	05:31	त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.
05:42       सर्व बाजूंनी दुमडा.         05:44       थोडे पीठ लावा         05:46       आणि पराठा लाटा.	05:35	लाटण्याने कणीक लाटा.
05:44 थोडे पीठ लावा 05:46 आणि पराठा लाटा.	05:39	लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.
05:46 आणि पराठा लाटा.	05:42	सर्व बाजूंनी दुमडा.
	05:44	थोडे पीठ लावा
05:49 तवा गरम करून दोन्ही बाजूंनी तूप किंवा तेल लावून भाजा .	05:46	आणि पराठा लाटा.
	05:49	तवा गरम करून दोन्ही बाजूंनी तूप किंवा तेल लावून भाजा .

05:55	मोड आलेल्या चवळीचा पराठा तयार आहे.
	एका पराठ्यामध्ये सुमारे 173 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.
	पुढील पाककृती आहे मोड आलेल्या हरभऱ्याची कोरडी भाजी.
	ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला लागतील:
	भ्र कपमोड आलेले हरभरे
	१ कप धुतलेली मेथीची पाने
	1 मध्यम आकाराचा चिरलेला टोमॅटो
	आणि 1 मध्यम आकाराचा चिरलेला कांदा
	आपल्याला
	½ चमचा हळद,
	½ चमचा लाल तिखट,
	1 चमचा भाजलेल्या शेंगदाण्याचा कूट,
	1 चमचा तेल
	आणि चवीनुसार मीठ हेदेखील लागतील.
	कृती :प्रेशर कूकरमध्ये 2 शिटी होईपर्यंत मोड आलेले हरभरे शिजवा.
	कुकर थंड होईपर्यंत वाट पहा.
	पसरट भांड्यात तेल गरम करा,
	कांदे घाला आणि रंग बदलेपर्यंत परता.
06:53	चिरलेला टोमॅटो घाला आणि मऊ होईपर्यंत शिजवा.
06:57	मेथीची पाने घालून 5 मिनिटे शिजवा.
07:02	आता त्यात मसाले, मीठ आणि मोड आलेले हरभरे घालून नीट मिसळा.
07:08	त्यात शेंगदाण्याचा कूट घाला.
07:11	भांडे झाकणाने झाकून ठेवा आणि 5 ते 10 मिनिटे शिजवा.
07:15	मोड आलेल्या हरभऱ्याची कोरडी भाजी तयार आहे.
07:19	½ वाडगे ह्या भाजीत सुमारे 141 मिग्रॅ मॅग्नेशियम असते.
07:26	शेवटची पाककृती आहे परतलेली राजगिऱ्याची पाने.
07:30	ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे :
07:33	100 ग्रॅम धुतलेली राजगिऱ्याची पाने,
07:36	लसणाच्या 4 पाकळ्या,
07:38	1 लहान कांदा,
07:40	2 चमचे खवललेले खोबरे,
07:43	2 हिरव्या मिरच्या,
07:45	चिमूटभर हळद आणि चवीनुसार मीठ.
	आपल्याला 1 चमचा तेलदेखील लागेल.
07:53	कृती :पसरट भांड्यात तेल गरम करा.
	त्यात लसूण, हिरव्या मिरच्या आणि कांदा घाला.
	रंग बदलेपर्यंत ते परता.
	आता राजगिऱ्याची पाने घालून नीट मिसळा.
	. 6

08:07	झाकणाने झाका आणि 5 ते 7 मिनिटे शिजवा.
08:12	मीठ आणि हळद घाला आणि 1 मिनिट शिजवा.
08:16	यात खोवलेले खोबरे घालून 5 मिनिटे शिजवा.
08:21	परतलेली राजगिऱ्याची पाने तयार आहे.
08:25	½ वाडगे परतलेल्या राजगिऱ्याच्या पानांत सुमारे 209 मॅग्नेशियम मिलीग्राम असते.
08:31	चांगल्या आरोग्यासाठी रोजच्या आहारात ह्या मॅग्नेशियमने समृद्ध अशा पाककृतींचा समावेश करा.
08:37	ह्यासह आपण ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद. हे स्क्रिप्ट लता पोपळे ह्यांनी अनुवाद केले असून ह्यासाठी आवाज राधिका हुद्दार ह्यांनी दिला आहे.