

Time	Narration
00:01	19 ते 24 महिन्यांच्या मुलांसाठी शाकाहारी पाककृतींवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:09	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण
00:12	कॅलरीची आवश्यकता,
00:14	काही पौष्टिक शाकाहारी पाककृती तयार करणे शिकणार आहोत.
00:20	ह्या वयात, लहान मुले कुटुंबातील इतरांप्रमाणेच अन्न खाण्यास तयार असतात.
00:27	पूरक आहारासोबतच, बाळांना 2 वर्षांपर्यंत स्तनपान दिले पाहिजे.
00:35	ह्या काळात, दररोज 550 उर्जेची आवश्यकता असते.
00:43	ह्या वयातील बाळांना एक कप अन्न दिले पाहिजे.
00:48	एक कप सुमारे 250 मिलीलीटर किंवा
00:53	16 चमचे अन्न होय.
00:57	ते दिवसातून पाच वेळा दिले पाहिजे.
01:01	आता आपल्या पाककृतीपासून सुरुवात करूया.
01:04	पहिली पाककृती आहे - भरलेली खांडवी.
01:08	ही पाककृती तयार करण्यासाठी, तुम्हाला आवश्यक आहे -
01:12	1 चमचा भाजलेले चण्याचे पीठ.
01:16	50 ग्रॅम दही.
01:19	1 चमचा कुस्करलेले पनीर (अनसाल्टेड इंडियन चीज).
01:22	1 चमचा वाफवलेली फुलकोबी/फ्लॉवर.
01:25	2 चमचा शेंगदाण्याचा कूट.
01:28	तुम्हांला हेदेखील आवश्यक असेल:
01:30	¼ चमचा हळद पूड.
01:33	¼ चमचा जिरे पूड.
01:37	¼ चमचा मिरची पूड.
01:40	¼ चमचा आले लसणाचे वाटण.
01:43	1 चमचा तूप.
01:46	2 चिमूटभर मीठ.
01:48	'खांडवी'साठी सारण कसे बनवायचे ते मी तुम्हाला आधी सांगते.
01:54	कुस्करलेले पनीर (अनसॉल्टेड इंडियन चीज), वाफवलेले फ्लॉवर आणि शेंगदाण्याचा कूट एकत्र करा.

02:01	कढईत दीड चमचे तूप गरम करा.
02:05	मिश्रण एका तव्यावर 5 ते 7 मिनिटे परतून घ्या.
02:10	त्यात जिरे पूड, मिरची पूड आणि चिमूटभर मीठ घाला.
02:16	ते चांगले मिसळा आणि मंद आचेवर 4 ते 6 मिनिटे शिजू द्या.
02:24	आपले सारण तयार आहे.
02:27	गुंडाळी(रोल्स) बनवण्यासाठी एका वाडग्यात दही घ्या.
02:31	त्यात हळद, आले लसणाचे वाटण आणि थोडे पाणी घाला.
02:39	त्यात चिमूटभर मीठ घालून चांगले मिसळा.
02:42	त्यात भाजलेले चण्याचे पीठ घालावे
02:45	आणि पुन्हा मिसळा.
02:47	गुठळ्या नाहीत ह्याची खात्री करा.
02:50	आता हे पीठ एका भांड्यात ओता आणि 5 ते 7 मिनिटे शिजवा.
02:59	दाटसर होईपर्यंत सतत ढवळत रहा.
03:05	पिठात गुठळ्या असू नयेत.
03:08	पुढे, मोठ्या थाळीच्या मागील बाजूस अर्धा चमचा तूप लावा.
03:15	थाळीवर पिठाचा पातळ आणि एकसारखा थर घाला.
03:21	याला आपण खांडवी म्हणू.
03:24	खांडवी थोडा वेळ थंड होऊ द्या.
03:28	आता ह्या खांडवीवर सारणाचा पातळ थर पसरवा.
03:34	पुढे, खांडवीच्या समान आकाराच्या पट्ट्या कापा.
03:38	नंतर हळुवारपणे प्रत्येक पट्टीची घट्ट वळी(रोल) करा.
03:43	भरलेली खांडवी तयार आहे.
03:46	आपली दुसरी पाककृती आहे कोद्रा डोशासोबत सूर्यफुलाच्या बियांच्या चटणी
03:54	हे करण्यासाठी आपल्याला आवश्यक असेल:
03:56	15 ग्रॅम कोद्रा.
03:59	15 ग्रॅम काळा हरभरा.
04:03	15 ग्रॅम भाजलेले सूर्यफुलाच्या बिया.
04:06	1 चमचा खवलेले खोबरे.
04:10	आपल्याला
04:12	1 बारीक चिरलेला टोमॅटो.
04:15	1 हिरवी मिरची.

04:17	अर्धा लिंबाचा रस.
04:20	½ चमचा तूप.
04:22	2 चिमूटभर मीठ हेदेखील लागतील.
04:25	कृती : कोद्रा आणि काळे हरभरे धुवून 7 ते 8 तास पाण्यात भिजत ठेवा.
04:34	भिजवल्यानंतर त्याची मिक्सरमध्ये किंवा पाट्यावर बारीक वाटण तयार करा.
04:40	हे पीठ 8 ते 9 तास आंबण्यासाठी बाजूला ठेवा.
04:47	पीठ एकदा आंबले की, त्यात चिमूटभर मीठ घाला आणि व्यवस्थित मिसळा.
04:53	पुढे तव्यात तूप गरम करा.
04:57	तव्यावर चमचाभर पीठ घाला.
05:01	हे पीठ गोल आकारात पसरवा.
05:04	दोन्ही बाजूंनी 2 ते 3 मिनिटे शिजू द्या.
05:10	कोद्रा डोसा तयार आहे.
05:13	आता मी तुम्हांला चटणी बनवण्याची पद्धत सांगेन.
05:18	भाजलेल्या सूर्यफुलाच्या बिया आणि खवलेले खोबरे घ्या.
05:22	1 हिरवी मिरची, टोमॅटो आणि चिमूटभर मीठ घाला.
05:27	मिक्सरमध्ये किंवा पाट्यावर त्याचे बारीक वाटण करून घ्यावे.
05:33	हे एका भांड्यात काढा.
05:35	½ लिंबू पिळून चांगले मिसळा.
05:39	सूर्यफुलाच्या बियांची चटणी तयार आहे.
05:42	डोशासोबत ती वाढा.
05:45	आपली तिसरी पाककृती म्हणजे दह्याच्या कढीतील तीळ आणि शेवग्याच्या पानांची टिक्की.
05:53	आवश्यक घटक आहेत:
05:56	1 चमचा तिळाची पूड.
06:00	1 चमचा भाजलेले चण्याचे पीठ.
06:04	20 ग्रॅम धुतलेली शेवग्याची पाने.
06:08	100 ग्रॅम दही.
06:11	¼ चमचा हळद पूड.
06:14	आपल्याला हेदेखील लागतील :
06:16	¼ चमचा जिरे.
06:19	¼ चमचा मोहरी.
06:23	7 ते 8 कढीपत्त्याची पाने.

06:25	एक चिमूटभर मीठ.
06:27	1 चमचा तूप.
06:29	प्रक्रिया :
06:31	तवा गरम करा आणि तीळ सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.
06:38	त्यांना थंड होऊ द्या आणि नंतर ग्राइंडर वापरून त्याची बारीक पावडर करा.
06:44	नंतर, तवा गरम करा आणि शेवग्याची पाने टाका
06:48	आणि 5 मिनिटे परता.
06:51	हे एका ताटलीत काढून घ्या.
06:55	परतलेल्या पानांमध्ये तिळाची पूड घाला.
06:59	भाजलेले चण्याचे पीठ,
07:03	हळद आणि चिमूटभर मीठ घाला.
07:07	ते चांगले मिसळा.
07:09	एकावेळी थोडेसे पाणी घालून स्वच्छ हाताने पीठ मळून घ्या.
07:15	नंतर पिठाचे 2 गोळे करून त्याचे चपटे टिक्की बनवा.
07:21	नंतर तव्यात दीड चमचे तूप गरम करा.
07:25	आता या तव्यात टिक्की दोन्ही बाजू शिजेपर्यंत भाजून घ्या.
07:32	नंतर वापरण्यासाठी त्या बाजूला ठेवा.
07:35	आता आपण कढी बनवू.
07:37	स्टीलच्या भांड्यात अर्धा चमचा तूप गरम करा.
07:41	त्यात जिरे, मोहरी आणि कढीपत्ता घाला.
07:47	एकदा ते तडतडले की त्यात फेटलेले दही आणि हळद घाला.
07:53	हे 5 मिनिटे शिजवा.
07:56	कढी शिजली की तिळाच्या टिक्क्या घाला.
08:02	मंद आचेवर 3 ते 5 मिनिटे शिजू द्या.
08:06	दह्याच्या कढीमधील तीळ आणि शेवग्याच्या पानांची टिक्की तयार आहे.
08:12	पुढील पाककृती आहे - राळ्याचा पुलाव.
08:16	त्यासाठी लागणारे साहित्य पाहूयात:
08:20	1 चमचा भिजवलेली राळे
08:24	1 चमचा मोड आलेल्या चवळ्या.
08:28	50 ग्रॅम दही.
08:30	2 चमचे शेंगदाण्याचा कूट.

08:33	4 चमचे किसलेले गाजर.
08:35	1 छोटा चिरलेला कांदा.
08:39	आवश्यक मसाले आहेत :
08:41	¼ चमचा हळद पूड.
08:44	¼ चमचा मिरची पूड.
08:47	¼ चमचा जिरे पूड.
08:51	इतर आवश्यक साहित्य आहेत :
08:53	7 ते 8 कढीपत्त्याची पाने.
08:56	एक चिमूटभर मीठ आणि
08:58	1 चमचा तूप.
09:01	आपण सुरवात करण्यापूर्वी, मी तुम्हांला मोड आणण्याची प्रक्रिया सांगेन.
09:07	चवळ्या धुवून 8 ते 9 तास पाण्यात भिजत ठेवा.
09:13	नंतर गाळणीत ठेवा आणि पाण्याने स्वच्छ धुवा.
09:19	सर्व पाणी काढून टाकावे आणि नंतर स्वच्छ सुती कपड्यात बांधून ठेवा.
09:26	त्यांना मोड येईपर्यंत बाजूला ठेवा.
09:29	आपण आता पाककृतीला सुरवात करू.
09:32	प्रेशर कुकरमध्ये तूप गरम करा.
09:35	कांदा आणि कढीपत्ता घाला.
09:38	मंद आचेवर 4 ते 5 मिनिटे परतून घ्या.
09:42	नंतर, मोड आलेली चवळी, राळे, गाजर आणि दही घाला.
09:50	आता त्यात सर्व मसाले आणि मीठ घाला.
09:54	ते चांगले मिसळा.
09:56	1 कप पाणी घालून पुन्हा मिसळा.
10:00	प्रेशर कुकरच्या 4 ते 5 शिट्ट्या होऊ द्या.
10:04	आपला राळेचा पुलाव तयार आहे.
10:08	ह्या सर्व पाककृती प्रथिनांनी
10:11	आणि ओमेगा-३ फॅटी ऍसिड्स ह्यांनी समृद्ध आहेत..
10:14	ह्या पाककृती ब जीवनसत्त्व
10:19	फॉस्फरस, पोटॅशियम आणि
10:21	झिंकचे स्रोत आहेत.
10:23	ते कॅल्शियम,

10:26	मॅग्नेशियम,
10:28	लोह आणि
10:30	सल्फरनेदेखील समृद्ध स्रोत आहेत.
10:31	उत्तम आरोग्यासाठी तुमच्या बाळाच्या रोजच्या आहारात ह्या पाककृतींचा समावेश करा.
10:38	ह्यासह आपण ह्या ट्यूटोरियलच्या समाप्तीकडे पोहोचलो आहोत. सहभागाबद्दल धन्यवाद.