Time	Narration
00:00	मुलांच्या पार्टीसाठी स्वादिष्ट पाककृतींवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:08	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत:
00:12	मुलांचे जेवण बनवताना विचारात घेण्यासारखे मुद्दे.
00:18	त्यांच्यासाठी काही आरोग्यदायी शाकाहारी पाककृती तयार करणे.
00:23	बालपणीचा काळ हा वेगवान वाढीचा आणि विकासाचा काळ आहे.
00:29	या काळात शारीरिक आणि मानसिक दोन्हींचा विकास होतो.
00:37	त्यामुळे मुलांनी पुरेशा प्रमाणात पोषक आहार घेणे गरजेचे आहे.
00:44	त्यांना लहानपणापासूनच आरोग्यदायी आहार घेण्यास प्रोत्साहित केले पाहिजे.
00:50	त्यांचा आहार हा सर्व अन्न गटांना पोषक असणारा असावा.
00:58	जेवण रंगीत आणि आकर्षक असावे.
01:03	आता आपण मुलांसाठी अशा काही स्वादिष्ट आरोग्यदायी पाककृती पाहणार आहोत.
01:10	पहिली पाककृती आहे - तिखट मखान्याची भेळ.
01:16	ह्या पाककृतीसाठी लागणारे साहित्य आहे -
01:21	3/4 कप मखाना
01:23	$^{1}\!\!/_{\!\!4}$ कप चिरलेला टोमॅटो.
01:27	$^{1}\!\!/_{\!\!4}$ कप चिरलेला कांदा.
01:30	2 चमचे चिरलेली कैरी.
01:34	2 चमचे भाजलेले शेंगदाणे.
01:38	2 चमचे लिंबाचा रस.
01:41	2 चमचे धुतलेली कोथिंबीर.
01:45	आपल्याला हेदेखील लागतील :
01:47	$\frac{1}{2}$ चमचा चाट मसाला.
01:51	$^{1}\!\!/_{\!\!2}$ चमचा लाल तिखट.
01:54	आणि चवीनुसार मीठ.
01:58	कृती -तव्यामध्ये मखाने मध्यम आचेवर कुरकुरीत होईपर्यंत कोरडे भाजून घ्या.
02:06	भाजून झाल्यावर ते तव्यावरून काढा आणि काही मिनिटे थंड होऊ द्या.
02:14	त्यात एक एक करून बाकीचे साहित्य टाका.
02:18	सर्वकाही चांगले मिसळा आणि वाढा.
02:22	पुढील पाककृती आहे - पनीर कबाब.
02:27	ह्या पाककृतीसाठी लागणारी सामग्री आहे -
02:31	50 ग्रॅम किंवा $2$ टेबलस्पून किसलेले पनीर.
02:36	100 ग्रॅम किंवा $4$ चमचे दही.
02:42	$rac{1}{2}$ चिरलेला कांदा.
02:44	½ चिरलेली शिमला मिरची.

02:47	मूठभर धुतलेली कोथिंबीर.
02:50	2 चमचे भाजलेला खा.
02:55	ही पाककृतीसाठी लागणारे मसाले पुढीलप्रमाणे आहेत.
02:59	1/4 चमचा जिरेपूड.
03:03	$^{1}\!\!/_{\!\!4}$ चमचा लाल मिरची पूड.
03:07	$1/\!\!\!/_4$ चमचा मिरपूड.
03:11	आपल्याला $2$ चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल
03:17	आणि चवीनुसार मीठ.
03:21	कृती : ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला घट्ट दही लागेल.
03:26	यासाठी एका गाळणी दही घ्या आणि त्याखाली एक वाटी ठेवा.
03:33	झाकण ठेवून २ ते ३ तास ठेवा.
03:39	आता गाळणीतील घट्ट दही एका वाडग्यात काढून घ्या.
03:44	त्यात चिरलेल्या भाज्या, किसलेले पनीर आणि मसाले घाला.
03:51	सर्वकाही चांगले मिसळा आणि गोल कबाब बनवा.
03:56	भाजलेल्या ख्यामध्ये ते चारी बाजूंनी चांगले घोळून घ्या.
04:01	हे कबाब $20$ ते $30$ मिनिटे रेफ्रिजरेटरमध्ये ठेवा.
04:08	कढईत तेल गरम करून कबाब शॅलो फ्राय करा.
04:13	दोन्ही बाजूंनी मध्यम आचेवर ते हलके सोनेरी तपकिरी होईपर्यंत परता.
04:20	आपले पनीर कबाब तयार आहेत.
04:24	आपली तिसरी पाककृती आहे - पालक पेय.
04:29	ही पाककृती तयार करण्यासाठी आपल्याला हवे आहे :
04:32	$rac{1}{2}$ कप किंवा मूठभर धुतलेला पालक
04:37	1 लहान केळे
04:40	½ सफरचंद
04:42	$1lac{1}{2}$ चमचा दही
04:46	कृती : एका भांड्यात $1$ ग्लास पाणी उकळा.
04:51	पाण्याला उकळी आली की पालक घालून एक मिनिट शिजवा.
04:57	पाणी काढून टाका आणि पालक थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.
05:02	फळे धुवा, सोलून चिरून घ्या.
05:06	चिरलेली फळे, पालक आणि दही मिक्सरच्या भांड्यात घाला.
05:12	ह्याचे बारीक वाटण तयार करा.
05:16	किती प्रमाणात पातळ हवे हे  ठरवून तुम्ही $rac{1}{4}$ कप पाणी घालू शकता.
05:22	हे एका काचेच्या भांड्यात काढून घ्या आणि वाढा.
05:26	तुम्ही ते किसलेल्या सफरचंदाने सजवू शकता.
05:31	शेवटची पाककृती आहे - हिरव्या मुगाची गुंडाळी.

05.26	ही पाककृती तयार करण्यासाठी आपल्याला लागतील -
05:36	
05:40	$30$ ग्रॅम किंवा $rac{1}{2}$ कप हिरवे मूग.
05:45	पनीरचे 4 ते 5 तुकडे.
05:49	2 चमचे दही.
05:52	½ कापलेले गाजर.
05:55	1 लहान चिरलेला कांदा.
05:59	½ कापलेली शिमला मिरची.
06:02	आपल्याला - मूठभर चिरलेली कोबी.
06:07	1 हिरवी मिरची.
06:10	चिमूटभर हळद.
06:13	$^{1}\!\!\!/_{\!\!4}$ चमचा मिरची पूड.
06:16	चवीनुसार मीठ.
06:18	2 चमचे तेल हेदेखील लागतील.
06:21	कृती : हिरवे मूग धुवून रात्रभर भिजत ठेवा.
06:26	दुसऱ्या दिवशी, पाणी काढून टाका आणि मिक्सरच्या भांड्यात घ्या.
06:31	हिरवी मिरची आणि अर्धा ग्लास पाणी घालून बारीक पीठ तयार करा.
06:39	हे पीठ एका वाडग्यात काढून घ्या.
06:43	मीठ घालून एकजीव करा
06:46	हे नंतर वापरण्यासाठी बाजूला ठेवा.
06:50	आता मी तुम्हांला सारण कसे बनवायचे ते सांगेन.
06:54	एका भांड्यात $2$ चमचे दही घालून गुळगुळीत होईपर्यंत फेटून घ्या.
07:00	त्यात हळद, मिरची पावडर आणि मीठ घाला.
07:05	सर्वकाही चांगले मिसळा आणि पनीर तुकडे घाला.
07:10	तुकड्यांना व्यवस्थित लावून घ्या.
07:12	हे $20$ मिनिटे बाजूला ठेवा.
07:17	20 मिनिटांनंतर कढईल तेल गरम करा.
07:21	पनीर सोनेरी रंगाचे होईपर्यंत कमी तेलावर परता
07:26	हे थंड होण्यासाठी ठेवा.
07:30	त्याच बरोबर कढईत $1$ चमचा तेल गरम करा.
07:36	सर्व चिरलेल्या भाज्या घाला.
07:39	ह्या भाज्या मऊ होईपर्यंत $5$ ते $10$ मिनिटे परता.
07:46	चिमूटभर मीठ घालून गॅसवरून काढा.
07:51	लक्षात ठेवा सुरुवातीला मीठ घालू नका नाहीतर भाज्या ओलसर होतील.
07:58	हे नंतर वापरण्यासाठी बाजूला ठेवा.
08:02	आता आपण गुंडाळी कशी बनवायची ते पाहू.

08:07 आप 08:13 डोश्य 08:18 दोन्ही	प्रावर तेल गरम करा.  पण आधी तयार केलेले एक चमचा पीठ घाला.  त्याप्रमाणे पीठ एकसारखे पसरवा.  ही बाजू शिजेपर्यंत शेका.  व 3 ते 4 मिनिटे लागतील.
08:13 डोश्य 08:18 दोन्ही	त्याप्रमाणे पीठ एकसारखे पसरवा. ही बाजू शिजेपर्यंत शेका. त 3 ते 4 मिनिटे लागतील.
08:18 दोन्ही	ही बाजू शिजेपर्यंत शेका. त 3 ते 4 मिनिटे लागतील.
	त्र 3 ते 4 मिनिटे लागतील.
08:21 यास	
08:25 तयार	ार डोसा एका ताटलीमध्ये काढून घ्या.
08:30 तळले	जलेल्या भाज्या आणि पनीरचे तुकडे डोश्यावर ठेवा.
08:35 डोश्य	त्याची गुंडाळी तयार करा आणि गरमागरम वाढा.
08:39 ह्या स	सर्व पाककृती प्रथिनांनी,
08:44 चांगत	गले मेद,
08:46 कॅल्डि	ल्शअम,
08:48 फोले	लेट आणि मॅग्नेशिअमने समृद्ध आहेत.
08:53 ते लो	नोह,
08:56 पोटॅरि	शिअम
08:58 आणि	णि फॉस्फरसनेदेखील समृद्ध आहेत.
09:01	सह आपण ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे पोहोचलो. सहभागाबद्दल धन्यवाद.