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 ऊतींची 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 स्त्रोत 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 २२ 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	1⁄4 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 सुरूवात 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 ते1 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.

03:23 मिक्सर मध्ये मोड आलेले मूग आणि हिरच्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा. 03:28 मेक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापक शकता. 03:33 हे बाटण एका वाडस्यात काढा. 03:43 वाटणाचे छोटे गोळे बनवा 03:43 गाणि वाफेच्या ताटलीत वाफवा . 03:48 हे वाफेच्या ताटलीत व ते हे मिनटे वाफवा. 03:53 वाफवलेले गोळे थंड होऊ द्या. 03:54 व्यात दोन चमचे चण्याचे पीठ आणि मसाले घाला 03:55 त्यात दोन चमचे चण्याचे पीठ आणि मसाले घाला 04:04 आणि सगळे एकजीव करण्यासाठी चांगले मिसळा. 04:04 कप पाणी घाला, पुन्हा एकत्र करा आणि हे मिश्रण बाजूला ठेवा. 04:10 कच पाणी घाला, पुन्हा एकत्र करा आणि हे मिश्रण बाजूला ठेवा. 04:11 मंड्यात तेल गरम करून त्यात मोहरी आणि जिरे घाला. 04:22 हे मध्यम आचेवर शिजू द्यावे. 04:23 हे मध्यम आचेवर शिजू द्यावे. 04:24 मिश्रण घट्ट झाल्यावर त्यात वाफवलेले गोळे घाला आणि 1 मिनिट शिजवा. 04:30 मिश्रण घट्ट झाल्यावर त्यात वाफवलेले गोळे घाला आणि 1 मिनिट शिजवा. 04:31 अर्घे वाङ्गे ह्या रस्सा भाजीत सुमारे 17 ग्रॅम प्रथिने असतात. 04:32 वेपाककृती बनविण्यासाठी, आपल्याला जावारी आणि सोया डोसा. 04:53 वेपाककृती बनविण्यासाठी, आपल्याला लावातील - वेड चमचा सोयामीन, <th></th> <th></th>		
33:33 हे वाटण एका वाडस्यात काढा. 33:36 त्यात कोधिबीर, दोन चमचे चण्याचे पीठ आणि मीठ घालून चांगले एकत्र करावे. 33:43 वाटणाचे छोटे गोळे बनवा 33:43 आणि वाफेच्या ताटलीत वाफवा . 33:48 हे वाफेच्या ताटलीत वि ते 8 मिनेटे वाफवा. 33:53 वाफवलेले गोळे थंड होऊ द्या. 33:56 व्ह्याची करी बनवण्यासाठी, एका वाडस्यात दही घुसळा. 33:59 त्यात दोन चमचे चण्याचे पीठ आणि मसाले घाला 34:04 आणि सगळे एकजीव करण्यासाठी चांगले मिसळा. 44:04 आणि सगळे एकजीव करण्यासाठी चांगले मिसळा. 44:05 1 कप पाणी घाला, पुन्हा एकत्र करा आणि हे मिश्रण बाजूला ठेवा. 44:13 भांड्यात तेल गरम करून त्यात मोहरी आणि जिरे घाला. 44:14 एकदा ते तडतडले की त्यात कढीपत्याची पाने आणि दह्याचे मिश्रण घाला. 44:23 हे मध्यम आचेवर शिजू द्यावे. 44:24 मिश्रण घट्ट होईपर्यंत ढवळत रहा. 44:39 अर्धे वाडगे ह्या रस्सा भाजीत त्यार आहे. 44:39 अर्धे वाडगे ह्या रस्सा भाजीत सुमारे 17 ग्रॅम प्रथिने असतात. 44:40 तिसरी पाककृती म्हणजे तीळ घालून केलेला ज्यारी आणि सोया डोसा. 44:50 ही पाककृती बनविण्यासाठी, आपल्याला लागतील - 44:51 दोड चमचा सोयाबीन, 44:52 दोन चमचे काळी उडदाची डाळ, 45:04 तोळाच्या मिश्रणासाठी आपल्याला आवश्यक असेल - 55:05 दीळाच्या मिश्रणासाठी आपल्याला आवश्यक असेल -	03:23	मिक्सर मध्ये मोड आलेले मूग आणि हिरव्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा.
व्यात कोथिबीर, दोन चमचे चण्याचे पीठ आणि मीठ घालून चांगले एकत्र करावे. वाटणाचे छोटे गोळे बनवा वाटणाचे छोटे गोळे बनवा वाडणाचे छोटे गोळे बंड होऊ द्या. वाडणाचे करी बनवण्यासाठी, एका वाडण्यात दही घुसळा. वाडणाचे करी बनवण्यासाठी, एका वाडण्यात दही घुसळा. वाडणाचे करणाचे चण्याचे पीठ आणि मसाले घाला वाडणाचे करणाचे करण्यासाठी चांगले मिसळा. वाचणाचे पाणी घाला, पुन्हा एकत्र करा आणि हे मिश्रण बाजूला ठेवा. मांड्यात तेल गण्य करून त्यात मोहरी आणि जिरे घाला. वाडणाचे तेल गण्य करून त्यात मोहरी आणि जिरे घाला. वाडणाचे मिश्रण घाला. वाडणाचे होईपर्यंत ढवळत रहा. विश्रण घाट्ट झोह्यावर त्यात वाफवलेले गोळे घाला आणि 1 मिनिट शिजवा. वाडणाचे सस्सा भाजीत त्यार आहे. वाडणाचे सस्सा भाजीत त्यार आहे. वाडणाचे सस्सा भाजीत त्यार आहे. वाडणाचे सस्सा भाजीत सुमारे 17 ग्रॅम प्रथिने असतात. विसरी पाककृती व्वावण्यासाठी, आपल्याला लागतील - वाडणाचे काळी उडदाची डाळ, वाजणाचे काळी उडदाची डाळ, वाणणाचे काळो हरभरे,	03:28	मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.
03:43 वाटणाचे छोटे गोळे बनवा 03:45 आणि वाफेच्या ताटलीत वाफवा . 03:48 हे वाफेच्या ताटलीत विकास . 03:53 वाफवलेले गोळे थंड होऊ द्या. 03:56 व्ह्याची करी बनवण्यासाठी, एका वाडम्यात दही घुसळा. 03:59 व्यात 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. 1 कप पाणी घाला, पुन्हा एकत्र करा आणि हे मिश्रण बाजूला ठेवा. 04:13 भांड्यात तेल गरम करून त्यात मोहरी आणि जिरे घाला. 04:13 संख्यात तेल गरम करून त्यात मोहरी आणि जिरे 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 अर्थे वाडगे ह्या रस्सा भाजीत सुमारे 17 ग्रॅम प्रथिने असतात. 04:50 ही पाककृती म्हणजे तीळ घालून केलेला ज्वारी आणि सोया डोसा. 04:50 ही पाककृती म्हणजे तीळ घालून केलेला ज्वारी आणि सोया डोसा. 04:51 दीड चमचा सोयाबीन, 04:52 दोन चमचे काळी उडदाची डाळ, 05:02 आणि 1 चमचा मेथीचे दाणे. 05:06 तीळाच्या मिश्रणासाठी आपल्याला आवश्यक असेल - 05:07 2 चमचे भाजलेले हरभरे,	03:33	हे वाटण एका वाङग्यात काढा.
33:45 आणि वाफेच्या ताटलीत वाफवा	03:36	त्यात कोथिंबीर, दोन चमचे चण्याचे पीठ आणि मीठ घालून चांगले एकत्र करावे.
33:48 है वाफेच्या ताटलीत 6 ते 8 मिनिटे वाफवा. 33:53 वाफवलेले गोळे थंड होऊ द्या. 33:56 व्ह्याची करी बनवण्यासाठी, एका वाङग्यात दही घुसळा. 33:59 त्यात दोन चमचे चण्याचे पीठ आणि मसाले घाला 34:04 आणि सगळे एकजीव करण्यासाठी चांगले मिसळा. 34:04 आणि सगळे एकजीव करण्यासाठी चांगले मिसळा. 34:04 भांड्यात तेल गरम करून त्यात मोहरी आणि जिरे घाला. 34:13 भांड्यात तेल गरम करून त्यात मोहरी आणि जिरे घाला. 34:13 भांड्यात तेल गरम करून त्यात मोहरी आणि जिरे घाला. 34:23 हे मध्यम आचेवर शिजू द्यावे. 34:26 मिश्रण घट्ट होईपर्यंत ढवळत रहा. 34:26 मिश्रण घट्ट होईपर्यंत ढवळत रहा. 34:26 मिश्रण घट्ट हाल्यावर त्यात वाफवलेले गोळे घाला आणि 1 मिनिट शिजवा. 34:26 मुगाची रस्सा भाजी तयार आहे. 34:27 मुगाची रस्सा भाजी तयार आहे. 34:27 मुगाची रस्सा भाजीत सुमारे 17 मुंम प्रथिने असतात. 34:26 ही पाककृती बनविण्यासाठी, आपल्याला लागतील - 34:27 चमचा सोयाबीन, 34:27 चमचा चे काळी उडदाची डाळ, 35:28 चमचा मोथाचे दाणे. 36:28 चमचा मेथाचे दाणे. 36:28 चमचा मेथाचे वाणे. 36:29 चमचे भाजलेले हरभरे, 36:29 चमचे भाजलेले हरभरे,	03:43	वाटणाचे छोटे गोळे बनवा
3:53 वाफवलेले गोळे थंड होऊ द्या. 3:56 वह्याची करी बनवण्यासाठी, एका वाडम्यात दही घुसळा. 3:59 व्यात दोन चमचे चण्याचे पीठ आणि मसाले घाला 4:04 आणि सगळे एकजीव करण्यासाठी चांगले मिसळा. 4:04 आणि सगळे एकजीव करण्यासाठी चांगले मिसळा. 4:04 पाणी घाला, पुन्हा एकत्र करा आणि हे मिश्रण बाजूला ठेवा. 4:13 भांडचात तेल गरम करून त्यात मोहरी आणि जिरे घाला. 4:18 एकदा ते तडतडले की त्यात कढीपन्त्याची पाने आणि वह्याचे मिश्रण घाला. 4:23 हे मध्यम आचेवर शिजू द्यावे. 4:26 मिश्रण घट्ट होईपर्यंत ढवळत रहा. 4:30 मिश्रण घट्ट झाल्यावर त्यात वाफवलेले गोळे घाला आणि १ मिनिट शिजवा. 4:36 मुगाची रस्सा भाजी तयार आहे. 4:39 अर्धे वाडगे ह्या रस्सा भाजीत सुमारे १७ ग्रॅम ग्रथिने असतात. 4:44 तिसरी पाककृती म्हणजे तीळ घालून केलेला ज्वारी आणि सोया डोसा. 4:50 ही पाककृती बनविण्यासाठी, आपल्याला लागतील - 4:53 दीड चमचा सोयाबीन, 4:55 दोन चमचे काळी उडदाची डाळ, 4:59 दोन चमचे काळी उडदाची डाळ, 4:50 तीळाच्या मिश्रणासाठी आपल्याला आवश्यक असेल - 4:50 तीळाच्या मिश्रणासाठी आपल्याला आवश्यक असेल - 4:50 ही पाजलेले हरभरे,	03:45	आणि वाफेच्या ताटलीत वाफवा .
03:56 दह्याची करी बनवण्यासाठी, एका वाङग्यात 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 कढीपच्याची 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 भाजीत त्यार आहे. 04:39 अर्घे वाडगे ह्या रस्सा भाजीत सुमारे 17 ग्रॅम प्रथिने असतात. 04:44 तिसरी पाककृती म्हणजे तीळ घालून केलेला ज्यारी 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 मेधीचे दाणे. 05:06 तीळाच्या मिश्रणासाठी आपल्याला आवश्यक असेल -	03:48	हे वाफेच्या ताटलीत ६ ते ८ मिनिटे वाफवा.
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 कढीपत्याची 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 -	03:53	वाफवलेले गोळे थंड होऊ द्या.
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. 04:38 भुगाची 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, 04:55 दोन चमचे काळी उडदाची डाळ, 05:02 आणि 1 चमचा मेथीचे दाणे. 05:06 तीळाच्या मिश्रणासाठी आपल्याला आवश्यक असेल -	03:56	दह्याची करी बनवण्यासाठी, एका वाडग्यात दही घुसळा.
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 कढीपत्याची पाने आणि द्ध्याचे 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 अर्थ वाडगे ह्या रस्सा भाजीत सुमारे 17 ग्रॅम प्रथिने असतात. 04:44 तिसरी पाककृती म्हणजे तीळ घालून केलेला ज्यारी आणि सोया डोसा. 04:50 ही पाककृती बनविण्यासाठी, आपल्याला लागतील - 04:53 दीड चमचा सोयाबीन, 04:57 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,	03:59	त्यात दोन चमचे चण्याचे पीठ आणि मसाले घाला
04:13 भांड्यात तेल गरम करून त्यात मोहरी आणि जिरे घाला. 04:18 एकदा ते तडतडले की त्यात कढीपच्याची 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 -	04:04	आणि सगळे एकजीव करण्यासाठी चांगले मिसळा.
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 -	04:08	1 कप पाणी घाला, पुन्हा एकत्र करा आणि हे मिश्रण बाजूला ठेवा.
04:23 हे मध्यम आचंवर 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 अधें 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 -	04:13	भांड्यात तेल गरम करून त्यात मोहरी आणि जिरे घाला.
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 वाङगे 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 -	04:18	एकदा ते तडतडले की त्यात कढीपत्त्याची पाने आणि दह्याचे मिश्रण घाला.
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 -	04:23	हे मध्यम आचेवर शिजू द्यावे.
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 -	04:26	मिश्रण घट्ट होईपर्यंत ढवळत रहा.
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 -	04:30	मिश्रण घट्ट झाल्यावर त्यात वाफवलेले गोळे घाला आणि 1 मिनिट शिजवा.
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 -	04:36	मुगाची रस्सा भाजी तयार आहे.
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 -	04:39	अर्धे वाडगे ह्या रस्सा भाजीत सुमारे 17 ग्रॅम प्रथिने असतात.
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 -	04:44	तिसरी पाककृती म्हणजे तीळ घालून केलेला ज्वारी आणि सोया डोसा.
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,	04:50	ही पाककृती बनविण्यासाठी, आपल्याला लागतील -
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,	04:53	दीड चमचा सोयाबीन,
05:02 आणि 1 चमचा मेथीचे दाणे. 05:06 तीळाच्या मिश्रणासाठी आपल्याला आवश्यक असेल - 05:09 2 चमचे भाजलेले हरभरे,	04:57	२ चमचा ज्वारी,
05:06 तीळाच्या मिश्रणासाठी आपल्याला आवश्यक असेल - 05:09 2 चमचे भाजलेले हरभरे,	04:59	दोन चमचे काळी उडदाची डाळ,
05:09 2 चमचे भाजलेले हरभरे,	05:02	आणि 1 चमचा मेथीचे दाणे.
	05:06	तीळाच्या मिश्रणासाठी आपल्याला आवश्यक असेल -
05:12 2 चमचे काळी उडदाची डाळ,	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 वाडग्यात काढा.
05:50	आंबण्यासाठी हे वाडगे उबदार ठिकाणी ७ ते ८ 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 टिक्री.
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 २० 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 ४ गोळे बनवा.
08:12	चपटे करून त्याची टिक्की बनवा.
08:14	या टिर्क्वींना तीळामध्ये घुसळा आणि बाजूला ठेवा.
08:19	पसरट भांड्यात तेल किंवा तूप गरम करावे.
08:22	दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपकिरी रंग येईपर्यंत टिक्की भाजा .
08:28	हरभऱ्याची टिक्की तयार आहे.
08:31	4 टिर्क्कींमध्ये 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 एसिडस् भरून काढले जाईल.

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