

Time	Narration
00:00	“મેગ્નેશિયમ” થી ભરપુર શાકાહારી રેસીપી વિશેના સ્પોકન ટ્યુટોરીઅલમાં આપનું સ્વાગત છે.
00:06	આ ટ્યુટોરીઅલમાં આપણે:
00:09	“મેગ્નેશિયમના” ફાયદા,
00:11	“મેગ્નેશિયમના” શાકાહારી સ્ત્રોત
00:13	અને “મેગ્નેશિયમથી” ભરપુર શાકાહારી રેસીપીઓ વિશે જાણીશું.
00:18	મેગ્નેશિયમ એક ખનિજ છે જે શરીર માટે આવશ્યક પોષક તત્વ છે.
00:24	તે પ્રકાર 2 ના પોષક તત્વોમાંનું એક છે જેની સમજણ બીજા ટ્યુટોરીઅલમાં આપેલ છે.
00:31	આ ટ્યુટોરીઅલ માટે અમારી વેબસાઈટની મુલાકાત લો.
00:35	સ્વસ્થ હાડકાં તેમજ દાંતના માટે મેગ્નેશિયમ જરૂરી છે.
00:40	ઊર્જાના ઉત્પાદન માટે
00:44	તેમજ DNA ના મિશ્રણ માટે પણ મેગ્નેશિયમની જરૂર પડે છે

00:47	મેગ્નેશિયમના મહત્વ વિશે બીજા ટ્યુટોરીઅલમાં સમજણ આપેલ છે.
00:52	'મેગ્નેશિયમ
00:54	કઠોળ દાણા,
00:56	બીજા, લીલાં શાકભાજી
00:59	અને અનાજમાં હોય છે.
01:01	મેગ્નેશિયમનું સેવન તેમજ શરીરમાં તેનું શોષણ થવું બન્ને સમાનપણે મહત્વનું છે.
01:08	આથો આપી, શેકી,
01:10	ફણગાવી અને રાંધવાથી શોષણમાં સુધારો થાય છે.
01:15	કઠોળને રાંધતા પહેલા પલાળવાથી પણ તે થઈ શકે છે.
01:20	ચાલો હવે આપણે આપણી પહેલી રેસીપી, ફણગાવેલા મઠની કટલેસની તૈયારી જોઈએ.

01:27	આ રેસીપી માટે તમને જોઈશે:
01:31	¼ કપ ફુલગાવેલા મઠ,
01:34	1 કપ ઘોઈ અને કાપેલી પાલક,
01:37	1 મોટી ચમચી સફેદ ચણાનો લોટ,
01:40	4 થી 5 લસણની કડીઓ,
01:43	1 ચમચી લીંબુનો રસ,
01:45	1 મોટી ચમચી શેકેલા તલ
01:49	અને સ્વાદનુસાર મીઠું.
01:51	તમને જોઈશે:
01:53	1 ચમચી લાલ મરચું પાવડર

01:55	3 ચમચી તેલ
01:58	હવે હું તમને પદ્ધતિ સમજાવીશ:
02:00	ફણગાવવા માટે, મઠને પૂરી રાત પલાળી દો.
02:05	સવારે પાણી કાઢી અને સ્વચ્છ કપડામાં બાંધી લો.
02:10	ફણગાવવા માટે તેને બે દિવસ હૂંફાળી જગાએ રાખી દો.
02:15	એ બાબતની નોંધ લેવી કે અલગ અલગ કઠોળને ફણગાવવામાં અલગ અલગ સમય લાગે છે.
02:20	ફણગાઈ ગયા બાદ, તેમાં લસણ ઉમેરી અને તેની પીસી જાડી પેસ્ટ બનાવવી લો.
02:27	પીસવા માટે તમે મિક્સર અથવા પથ્થરનો ઉપયોગ કરી શકો છો.
02:32	એક વાસણમાં તલને હલકા સોનેરી રંગના થાય ત્યાર સુધી તેને શેકી લો.
02:37	તેને ઠંડા થવા દો.

02:39	કટલેટ્સ બનાવવા, ફળાગાની પેસ્ટને એક વાસણમાં કાઢવી.
02:43	તેમાં શેકેલા તલ, પાલક, સફેદ ચણાનો લોટ, મસાલા, મીઠું અને લીબુનો રસ ઉમેરવો.
02:52	તેને સારી રીતે મેળવી લો.
02:54	પેસ્ટ સુકી હોય તો તેમાં એક મોટી ચમચી પાણી ઉમેરવું.
02:59	મિશ્રણના ચાર ભાગ કરવા
03:01	અને તેને કટલેટ્સનો આકાર આપવો.
03:04	એક વાસણમાં તેલ ગરમ કરો.
03:06	સોનેરી રંગના થાય ત્યાર સુધી મધ્યમ આંચ પર કટલેટ્સને બન્ને બાજુ છિછરા તળી લેવા.
03:12	મઠ પાલની કટલેટ્સ તૈયાર છે.
03:15	4 કટલેટ્સ આશરે 208 મીલીગ્રામ મેગ્નેશિયમ ધરાવે છે.
03:22	આપણી બીજી રેસીપી છે સુર્યમુખીના બીજની ચટણી.

03:26	આ રેસીપી માટે તમને જોઈશે:
03:28	2 મોટી ચમચી સુર્યમુખીના બીજ
03:32	1 લીલું મરચું 4 થી 5 લસણની ઝડી
03:36	1 નાનું કાપેલું ટામેટું
03:39	સ્વાદનુસાર મીઠું
03:41	½ ચમચી તેલ અથવા ઘી
03:44	પદ્ધતિ: સુર્યમુખીના બીજ ના દાણાને મધ્યમ આંચ પર હુલ્કા સોનેરી રંગના થાય ત્યાર સુધી શેકી લેવા.
03:50	તેને ઠંડા થવા દો.
03:52	એક વાસણમાં તેલ અથવા ઘી ગરમ કરો

03:55	અને કાપેલું ટામેટું સાંતળી લો.
03:57	તેને ઠંડુ થવા દો.
04:00	લસણ, મરચા, મીઠું અને પાણી સાથે બન્ને ને પીસી પેસ્ટ બનાવી લો.
04:07	સુર્યમુખીના બીજની ચટણી તૈયાર છે.
04:10	આ ચટણીની બે ચમચી આશરે 133 મીલીગ્રામ મેગ્નેશિયમ પૂરું પાડે છે.
04:17	બીજી રેસીપી છે ફ્લુગાવેલા ચોળાના પરાઠા.
04:21	ફ્લુગાવવા માટેની પદ્ધતિ આ ટ્યુટોરીઅલમાં અગાઉ સમજામાં આવી છે.
04:27	આ રેસીપી માટે તમને જોઈશે:
04:30	1/4 કપ ઘઉંનો લોટ
04:32	2 મોટી ચમચી ફ્લુગાવેલા ચોળા
04:36	1 મોટી ચમચી તલ

04:39	1 લીલું મરચું
04:40	1 ચમચી જીરું
04:43	½ ચમચી હળદર પાવડર
04:46	તમને જોઈશે, સ્વાદનુસાર મીઠું
04:49	અને બે ચમચી તેલ અથવા ઘી.
04:53	સૌથી પહેલા કુણાગાવેલા ચોળામાં લીલું મરચું નાખી, મિક્સરમાં જાડી પેસ્ટ બનાવી લો.
05:00	મિક્સર ઉપલબ્ધ ના હોય તો તમે પથ્થર વડે પણ પીસી શકો છો.
05:05	એક વાસણમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં જીરું અને પછી તલ ઉમેરવા.
05:11	તેનો રંગ બદલાય ત્યાર સુધી સાંતળો.
05:13	તેમાં ચોળાની પેસ્ટ ઉમેરી અને બીજી 2 મિનિટ માટે સાંતળો.
05:19	ત્યારબાદ તેમાં મીઠું અને હળદર પાવડર ઉમેરી 5 મિનિટ માટે સંધો.

05:24	ઠંડુ થવા બાજુ પર રાખો.
05:27	પરાઠા બનાવવા માટે એક વાસણમાં લોટ લેવો.
05:31	પર્યાપ્ત પાણી ઉમેરી તેને બાંધી લેવો.
05:35	વેલણ વડે તેને વણો.
05:39	તેના પર ચોળાની પેસ્ટ ઉમેરો.
05:42	બધી બાજુથી તેને વાળી લો.
05:44	કોરો લોટ નાખો
05:46	અને પારાઠો વણી લો.
05:49	વાસણ ગરમ કરી અને પરાઠાને બન્ને બાજુથી ઘી અથવા તેલ નાખી શેકી લો.
05:55	ફણગાવેલા ચોળાના પરાઠા તૈયાર છે.
05:59	એક પરાઠામાં આશરે 173 મીલીગ્રામ મેગ્નેશિયમ હોય છે.

06:05	બીજી રેસીપી છે કાળા ચણાનું સુકૂ શાક.
06:09	આ રેસીપી માટે તમને જોઈશે::
06:12	¼ કપ ફણાગાવેલા કાળા ચણા
06:15	1 એક કપ ઘોચેલા મેથીના પાન
06:19	1 મધ્યમ કાપેલું ટામેટું
06:21	અને 1 મધ્યમ કાપેલી ડુંગળી
06:25	તમે જોઈશે:
06:27	½ ચમચી હળદર પાવડર
06:29	½ ચમચી લાલ મરચું પાવડર,
06:31	1 મોટી ચમચી શેકેલી સીગનો પાવડર,

06:35	1 ચમચી તેલ
06:37	અને સ્વાદનુસાર મીઠું
06:39	પદ્ધતિ: ફણાગાવેલી ચણાની દાળને કુકરમાં બે સીટી વાગાડી પકાવી લો.
06:45	હુવા નિકળે ત્યાર સુધી રાહ જુઓ.
06:47	એક વાસણમાં તેલ ગરમ કરો,
06:49	તેમાં ડુંગળી ઉમેરી અને તેનો રંગ બદલાય ત્યાર સુધી તેને સાંતળી લો.
06:53	તેમાં ટામેટા ઉમેરી અને નરમ થાય ત્યાર સુધી તેને શેકવો.
06:57	મેથીના પાન ઉમેરી તેને 5 મિનિટ સુધી પકાવો.
07:02	હવે તેમાં મસાલા, મીઠું અને ફણાગેવેલી ચણા ઉમેરી બરાબર હલાવો.
07:08	તેમાં સીંગનો પાવડર ઉમેરો

07:11	વાસણને ઢાંકી અને તેને 5 થી 10 મિનિટ માટે રંધાવા દો.
07:15	ફણગાવેલી કાળા ચણાનું શાક તૈયાર છે.
07:19	આ શાકનો ½ વાટકો આશરે 141 મીલીગ્રામ મેગ્નેશિયમ ધરાવે છે.
07:26	છેલ્લી રેસીપી છે લાલ માંટની બાજીનું શાક.
07:30	આ રેસીપી માટે તમને જોઈશે:
07:33	100 ગ્રામ ઘોંચેલી લાલ માંટની બાજી,
07:36	4 લસણની કડી,
07:38	1 નાની ડુંગળી,
07:40	2 ચમચી ખમણેલું બોપરુ,
07:43	2 લીલા મરચાં,

07:45	હુડદર પાવડર અને મીઠું સ્વાદનુસાર.
07:49	તમને એક ચમચી તેલ પણ જોઈશે.
07:53	પદ્ધતિ: એક વાસણમાં તેલ ગરમ કરો.
07:56	તેમાં લસણ, લીલા મરચા અને ડુંગળી ઉમેરો
08:01	તેનો રંગ બદલાય ત્યાર સુધી તેને સાંતળો.
08:03	હવે તેમાં તાંદળજાની બાજી ઉમેરી બરાબર મેળવો.
08:07	તેને ઢાંકી અને 5 થી 7 મિનિટ માટે પકાવો
08:12	હુડદર અને મીઠું નાખી તેને 1 મિનિટ સુધી પકાવો.
08:16	તેમાં અમણેલું ઓપરુ નાખી 5 મિનિટ માટે પકાવો.
08:21	માટની બાજીનું શાક તૈયાર છે.

08:25	આ શાકનો ½ વાટકો આશરે 209 મીલીગ્રામ મેગ્નેશિયમ પૂરુ પાડે છે.
08:31	સારી તંદુરસ્તી માટે તમારા રોજીંદા ઓરાક્રમાં મેગ્નેશિયમથી ભરપુર આ રેસીપીઓ ઉમેરવી.
08:37	આ સાથે આપણે ટ્યુટોરીઅલ સમાપ્ત કરીએ છીએ. IIT બોમ્બે તરફથી રીક્રોડીંગ કરનાર હું જ્યોતિ સોલંકી વિદાયી લવું છું. જોડાવવા બદલ આભાર