

Time	Narration
00:00	12 ते 18 महिन्यांच्या मुलांसाठी शाकाहारी पाककृतींवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:07	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये, आपण काही पोषकतत्वांनी युक्त अशा शाकाहारी पाककृती तयार करायला शिकणार आहोत
00:14	1 वर्षानंतरच्या बाळांची सातत्याने वाढ होत असते.
00:18	वयानुसार त्यांच्या पोषकतत्वांची गरज वाढते.
00:22	ह्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी विविध प्रकारचे पौष्टिक घन पदार्थ दिले पाहिजेत.
00:29	त्यांना दररोज सुमारे 1010 किलो कॅलरीजची आवश्यकता असते
00:34	बाळाला आवश्यक असलेल्या अन्नाचे प्रमाण त्यांच्या कृती आणि वाढीच्या पद्धतीवर अवलंबून असते.
00:41	पूरक अन्नाबद्दल दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केले आहे.
00:46	ह्या ट्युटोरिअलसाठी कृपया आमच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.
00:51	आता आपण काही शाकाहारी पाककृतींची तयारी पाहू.
00:56	आपली पहिली पाककृती आहे - भगरीचा उत्तपा.
01:00	ही पाककृती तयार करण्यासाठी, आपल्याला याची आवश्यकता असेल:
01:03	2 चमचे भगर
01:06	1 चमचा काळे हरभरे,
01:09	2 चमचे किसलेले गाजर,
01:12	¼ चिरलेला टोमॅटो,
01:14	आणि 3 चमचे भाजलेले तीळ.
01:18	आपण एका उत्तपमसाठी दीड चमचे बिया वापरणार आहोत.
01:23	ह्या पाककृतीत 2 उत्तपम बनतील.
01:26	तुम्हांला एक चिमूटभर मीठ
01:29	आणि 1 चमचा तूपदेखील लागेल.
01:32	कृती: भगर आणि काळे हरभरे धुवून ८ तास भिजत ठेवा.
01:38	नंतर, त्याचे बारीक दाटसर वाटण तयार करा.
01:42	वाटण पातळ बनवू नका.
01:44	हे एका वाडग्यात काढून घ्या आणि उबदार ठिकाणी 7 ते 8 तास आंबायला ठेवा.
01:52	पीठ आंबले की त्यात गाजर, टोमॅटो आणि मीठ घाला.
01:57	सर्वकाही चांगले मिसळा.

02:00	आता तव्यावर तूप गरम करा
02:02	आणि एक चमचा पीठ घालून एकसारखा पसरवा.
02:07	उत्तपम अर्धवट शिजल्यावर त्यावर दीड चमचे तीळ घाला.
02:14	झाकण ठेवून पुन्हा ३ ते ४ मिनिटे शिजवा.
02:19	भगरीचा उत्तपम तयार आहे.
02:22	भगर उपलब्ध नसल्यास, तुम्ही नागली किंवा ज्वारी वापरू शकता.
02:28	कोद्रा किंवा सामोदेखील वापरू शकता.
02:32	दुसरी पाककृती आहे - राळेची खिचडी.
02:36	ही पाककृती तयार करण्यासाठी, आपल्याला याची आवश्यक असेल:
02:39	1 चमचा मोड आलेले हरभरे,
02:41	2 चमचे राळे
02:44	1 चमचा चिरलेला कांदा,
02:47	1 चमचा चिरलेला टोमॅटो
02:50	आणि 2 ते 3 बारीक चिरलेले फुलकोबीचे तुकडे
02:56	आपल्याला - ½ चमचा ठेचलेली काळी मिरी,
03:00	चिमूटभर हळद पूड,
03:03	½ चमचा ओवा,
03:05	एक चिमूटभर मीठ,
03:07	आणि 1 चमचा तूप हेदेखील लागेल.
03:10	प्रथम मी तुम्हांला मोड आणण्याची प्रक्रिया सांगेल.
03:13	हिरवे हरभरे रात्रभर भिजत ठेवा.
03:16	दुसऱ्या दिवशी गाळून मलमलच्या कपड्यात बांधा.
03:20	6 ते 8 तास उबदार ठिकाणी ठेवा
03:23	किंवा मोड येईपर्यंत ठेवा.
03:25	मोड आलेले हरभरे नंतर वापरण्यासाठी बाजूला ठेवा.
03:29	त्याचबरोबर राळे धुवून 8 ते 10 तास भिजत ठेवा.
03:36	प्रेसर कुकरमध्ये तूप गरम करा.
03:38	त्यात ओव्याचे दाणे घालून काही मिनिटे परता.
03:42	त्यात कांदा घालून हलका तपकिरी रंग येईपर्यंत परता.
03:48	नंतर फुलकोबी आणि चिरलेला टोमॅटो घाला.
03:52	त्यांना २ ते ३ मिनिटे परतून घ्या.

03:55	त्यात भिजवलेले राळे आणि मोड आलेले हिरवे हरभरे घाला.
04:01	चांगले मिसळा. मीठ, मसाले आणि 1 कप पाणी घाला.
04:06	मध्यम आचेवर 3 ते 4 शिट्ट्या करून शिजवा.
04:12	वाफ निघून जाऊ द्या.
04:14	आणि खिचडी एका वाडग्यात काढून घ्या.
04:17	राळ्याची खिचडी तयार आहे.
04:20	राळे उपलब्ध नसल्यास तुम्ही कोद्रा किंवा सामो वापरू शकता.
04:27	भगरदेखील वापरली जाऊ शकते.
04:30	पुढील पाककृती आहे हिरवे मटार आणि पनीरची टिक्की.
04:34	ही पाककृती तयार करण्यासाठी, आपल्याला याची आवश्यक असेल:
04:37	½ कप हिरवे वाटाणे,
04:39	½ कप कुस्करलेले पनीर ,
04:41	1 चमचा भाजलेले चण्याचे पीठ,
04:45	2 चमचा किसलेले बीट,
04:48	आणि 2 चमचे किसलेले गाजर.
04:51	तुम्हांला
04:53	¼ चमचा जिरे पूड,
04:56	¼ चमचा धणे पूड,
04:59	चिमूटभर मीठ आणि 1 चमचा तूपदेखील लागेल.
05:03	कृती : स्टीमरमध्ये मटार 6 ते 10 मिनिटे वाफवून घ्या.
05:08	मटार थंड होऊ द्या.
05:11	पनीर आणि मटाराचे जाडसर मिश्रण तयार करून घ्या.
05:15	मिश्रण एका वाडग्यात काढा.
05:17	यामध्ये चण्याचे पीठ, बीट, गाजर, मसाले आणि मीठ घाला.
05:24	सर्वकाही व्यवस्थित मिसळा.
05:26	मिश्रणाचे भाग करून त्याचे 4 टिक्क्या बनवा.
05:30	तव्यात तूप गरम करा
05:32	आणि टिक्क्या हलक्या तपकिरी होईपर्यंत दोन्ही बाजूंनी तळून घ्या.
05:37	हिरवे मटार आणि पनीरची टिक्की तयार आहेत.
05:41	चौथी पाककृती आपण पाहणार आहोत - तेलावर परतलेल्या मिश्र मोड आलेल्या उसळी
05:46	ही पाककृती तयार करण्यासाठी, आपल्याला लागतील :

05:49	2 चमचे मोड आलेले हिरवे हरभरे,
05:52	2 चमचे मोड आलेली मटकी,
05:56	2 चमचे मोड आलेले लाल हरभरे,
06:00	1 चमचा ताजे खोवलेले खोबरे,
06:03	¼ चिरलेला कांदा
06:05	आणि ¼ चिरलेला टोमॅटो.
06:08	तुम्हाला अजून ¼ चमचा जिरे,
06:13	½ चमचा हळद पूड,
06:16	¼ चमचा जिरे पूड,
06:19	¼ चमचा धणे पूड,
06:23	चिमूटभर मीठ आणि 1 चमचा तूप हेदेखील लागेल.
06:27	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये मोड आणण्याची प्रक्रिया आधी स्पष्ट केली आहे.
06:33	कृपया हीच पद्धत वापरा.
06:35	लक्षात घ्या की वेगवेगळ्या पदार्थांना मोड यायला वेगवेगळा वेळ लागतो.
06:40	त्यामुळे तीन वेगवेगळी कडधान्ये वेगवेगळे भिजवा.
06:44	पुढे जाऊयात.
06:46	मोड आलेल्या उसळी 3 शिट्ट्या देऊन शिजवा.
06:49	वाफ निघू द्या आणि नंतर कुकरचे झाकण उघडा.
06:54	कढईत तूप गरम करा. जिरे घाला
06:56	आणि चांगले परतून घ्या.
06:59	आता कांदा घालून ते सोनेरी तपकिरी रंगाचे होईपर्यंत परता.
07:04	यात टोमॅटो घाला
07:06	आणि मऊ होईपर्यंत शिजवा.
07:09	शिजवलेले मोड आलेल्या उसळी, मीठ आणि मसाले घाला
07:12	आणि 5 मिनिटे शिजू द्या.
07:15	शेवटी खोबरे घाला
07:17	आणि चांगले मिसळा.
07:19	परतलेल्या मिश्र मोड आलेल्या उसळी तयार आहे.
07:23	ह्या सर्व पाककृती प्रथिने , मॅग्नेशियम, कॅल्शियम आणि चांगल्या चरबीने समृद्ध आहेत.
07:30	उत्तम आरोग्यासाठी तुमच्या बाळाच्या रोजच्या आहारात ह्या पाककृतींचा समावेश करा.
07:35	ह्यासह आपण ह्या ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे पोहोचलो आहोत. सहभागाबद्दल धन्यवाद.

