

Time	Narration
00:00	प्रथिनेने समृद्ध मांसाहारी पाककृतीवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण प्रथिनेने समृद्ध असलेल्या काही मांसाहारी पाककृती शिकणार आहोत.
00:13	प्रथिने स्नायूंच्या ऊर्तीची वाढ, दुरुस्ती आणि देखभाल करण्यास मदत करते.
00:19	रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवण्यासाठी ते जबाबदार आहे.
00:23	आपल्याला मजबूत प्रतिकारशक्तीसाठीदेखील ह्याची आवश्यकता असते.
00:28	आपल्या शरीरातील प्रथिनेचे महत्त्व दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केले आहे.
00:34	ह्या ट्युटोरिअलसाठी कृपया आमच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.
00:37	आता आपण काही प्रथिनेने समृद्ध अशा पाककृती तयार करायला शिकूयात.
00:42	मात्र, मांसाहारी पदार्थ शिजवण्यापूर्वी लिंबाचा रस किंवा दही त्यावर लावा.
00:49	शिजवण्यापूर्वी 1 तास आधी ते लावावे.
00:53	चिंचेचा कोळ आणि मीठदेखील वापरू शकता.
00:57	आले-लसणाच्या वाटणासारखे औषधी वनस्पती आणि हळदीसारखे मसालेदेखील टाकू शकतात.
01:04	हे चव वाढविण्यात आणि मांस मऊ शिजण्यात मदत करते.
01:08	मी आपल्या पहिल्या पाककृतीची सुरवात कोंबडीच्या रश्यापासून करेन.
01:12	ही पाककृती तयार करण्यासाठी, आपल्याला याची आवश्यक असेल :
01:15	100 ग्रॅम किंवा कोंबडीच्या बिनहाडाचे मांसांचे 4 तुकडे,
01:19	50 ग्रॅम किंवा ½ वाटी दही,
01:22	1 मध्यम आकाराचा चिरलेला कांदा,
01:25	1 चमचा आले लसणाचे वाटण आणि
01:29	मूठभर धुऊन चिरलेली कोथिंबीर.
01:33	आवश्यक मसाले आहेत : 1 चमचा लाल मिरची पूड,
01:37	½ चमचा हळद पूड
01:40	आणि 1 चमचा गरम मसाल्याची पूड (खड्या मसाल्यांची पूड).
01:43	तुम्हांला हेदेखील लागतली :
01:45	१ चमचा तेल किंवा तूप
01:48	आणि मीठ.
01:50	कृती : कोंबडीचे मांस (चिकन) धुवून स्वच्छ करा.

01:53	कोंबडीच्या मांसाला (चिकनला) थोडे मीठ घालून मुरवण्यासाठी 20 मिनिटे बाजूला ठेवा.
02:00	कढईत 1 चमचा तेल किंवा तूप गरम करा.
02:05	कांदे घालून ते सोनेरी रंगाचे होईपर्यंत परतावे.
02:09	आले लसणाचे वाटण घालून कच्चा वास जाईपर्यंत परतावे.
02:15	यामध्ये कोंबडीचे मांस (चिकन) घालून काही मिनिटे शिजवा.
02:20	आता मसाले आणि मीठ घाला.
02:24	हे 2 मिनिटे शिजवा.
02:26	दरम्यान, दही एकजीव होईपर्यंत फेटा.
02:31	नंतर कोंबडीच्या मांसामध्ये (चिकनमध्ये) दही घालून व्यवस्थित मिसळा.
02:35	आता अर्धी वाटी पाणी घाला.
02:38	कढईवर झाकण घाला आणि कोंबडीचे मांस (चिकन) शिजेपर्यंत शिजवा.
02:44	शेवटी, गरम मसाला (खड्या मसाल्यांची पूड) आणि कोथिंबीर घाला.
02:48	पुन्हा 1 मिनिट मंद आचेवर शिजवा.
02:52	कोंबडीचा रस्सा तयार आहे.
02:54	ह्या कोंबडीच्या रश्याच्या 1 वाटीमध्ये सुमारे 20 ग्रॅम प्रथिने असते.
03:00	दुसरी पाककृती आहे ऑम्लेटचा(अंड्याचा पोळा) रस्सा.
03:03	ही पाककृती तयार करण्यासाठी, आपल्याला आवश्यक असतील :
03:06	2 अंडी, 1 मध्यम आकाराचा चिरलेला कांदा,
03:10	1 मध्यम आकाराचा चिरलेला टोमॅटो,
03:13	2 चमचे किसलेले ताजे खोबरे,
03:16	1 चमचा भाजलेले शेंगदाणे,
03:19	½ लिंबाच्या आकाराचा चिंचेचा गोळा पाण्यात भिजवून
03:24	मूठभर धुवून चिरलेली कोथिंबीर.
03:28	आवश्यक असलेले मसाले आहेत : ½ चमचा हळद पूड,
03:32	2 सुक्या लाल मिरच्या
03:35	आणि 1 चमचा गरम मसाल्याची पूड (खड्या मसाल्यांची पूड) .
03:38	आपल्याला 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल
03:42	आणि चवीनुसार मीठ.
03:45	कृती : कढई गरम करून त्यात खोबरे, आणि लाल मिरच्या मध्यम आचेवर भाजून घ्या.
03:52	सुगंध येईपर्यंत भाजून घ्या.

03:56	ते थंड होऊ द्या.
03:58	भाजलेले शेंगदाणे आणि चिंच घालून बारीक वाटण तयार करा.
04:04	गुळगुळीत वाटण करण्यासाठी पाणी घाला.
04:07	तथापि, दळण्यापूर्वी, चिंचेच्या बिया काढून टाकल्या आहेत ह्याची खात्री करा.
04:13	हे वाटण नंतर वापरण्यासाठी बाजूला ठेवा.
04:16	कढईत ½ चमचा तेल गरम करा.
04:19	त्यात कांदा घालून कांदा सोनेरी होईपर्यंत परतावा.
04:24	यामध्ये चिरलेला टोमॅटो घाला आणि टोमॅटो मऊ होईपर्यंत शिजवा.
04:31	हळद, मीठ घालून व्यवस्थित मिसळा.
04:35	आता वाटलेले वाटण आणि दीड कप पाणी घाला.
04:40	हे 5 मिनिटे शिजवा.
04:42	दरम्यान, आपण अंड्याचे ऑम्लेट बनवण्यास सुरुवात करू.
04:46	ऑम्लेट बनवण्यासाठी एका वाडग्यात 2 अंडी चवीनुसार थोडे मीठ घालून फेटून घ्या.
04:53	कोथिंबीर घालून पुन्हा चांगले मिसळा.
04:57	तव्यात अर्धा चमचा तेल किंवा तूप गरम करा
05:01	आणि फेटलेली अंडी घाला.
05:03	उलटवा आणि पूर्ण होईपर्यंत मध्यम आचेवर दोन्ही बाजूंनी शेका.
05:09	ऑम्लेटचे लांबट तुकडे करून ते रश्यामध्ये घालून चांगले मिसळा.
05:14	शेवटी, गरम मसाला पूड (खडा मसाल्यांची पूड) घाला आणि पुन्हा 2 मिनिटे शिजवा.
05:21	ऑम्लेटचा रस्सा तयार झाला आहे.
05:23	½ वाटी ऑम्लेटच्या रश्यात सुमारे 16 ग्रॅम प्रथिने असते.
05:29	पुढील पाककृती आहे - परतलेली सुकट.
05:33	कृपया लक्षात घ्या की सुकट एक वर्षापेक्षा कमी वयाच्या मुलांना देऊ नये.
05:39	ही पाककृती बनवण्यासाठी लागणारे साहित्य पाहूया.
05:44	25 ग्रॅम किंवा ½ वाटी सुकट,
05:47	1 चमचा भाजलेले तिळाची पूड,
05:51	½ मध्यम आकाराचा कांदा
05:54	आणि ½ मध्यम आकाराचा टोमॅटो.
05:57	आवश्यक मसाले आहेत: ½ चमचा हळद पूड,
06:02	1 चमचा मिरची पूड
06:04	आणि ½ चमचा गरम मसाला पूड (खडा मसाल्यांची पूड)

06:08	आपल्याला 1 चमचा तेल किंवा तूपदेखील लागेल
06:11	आणि चवीनुसार मीठ.
06:13	कृती: तिळाची पूड तयार करण्यापासून सुरुवात करूया.
06:19	कढई गरम करा आणि 2 चमचे तीळ फुटेपर्यंत कोरडे भाजून घ्या.
06:26	तीळ थंड होऊ द्या आणि त्याची बारीक पूड करा.
06:31	हे नंतर वापरण्यासाठी बाजूला ठेवा.
06:34	पुढे, सुकट धुवा आणि 20 मिनिटे पाण्यात भिजवा.
06:39	सुकटीचे डोके आणि शेपटी असल्यास कृपया धुण्यापूर्वी ते काढून टाका.
06:45	दरम्यान, कढईत तेल किंवा तूप गरम करा
06:49	आणि चिरलेला कांदा घाला.
06:52	कांदा हलका सोनेरी होईपर्यंत परता.
06:56	नंतर, टोमॅटो, मसाले आणि मीठ घाला.
07:01	चांगले मिसळा आणि टोमॅटो मऊ होईपर्यंत शिजवा.
07:05	सुकट गाळणीत काही मिनिटांसाठी गाळून घ्या.
07:09	हे कढईत टाकून चांगले मिसळा.
07:12	झाकण ठेवून कढई झाका आणि 5 ते 6 मिनिटे शिजवा.
07:18	शेवटी, तिळाची पूड घाला आणि पुन्हा 5 ते 10 सेकंद शिजवा.
07:25	परतलेली सुकट तयार आहे.
07:28	½ वाटी परतलेल्या सुकटीमध्ये सुमारे 18 ग्रॅम प्रोटीन असते.
07:34	पुढची रेसिपी आहे मटण टिक्की.
07:37	ही टिक्की बनवण्यासाठी, आपल्याला हवे:
07:40	100 ग्रॅम धुतलेले बिनहाडाचे मटण,
07:43	2 चमचे भिजवलेले चणे,
07:47	¼ चिरलेला कांदा
07:49	आणि 1 चमचा आले लसणाचे वाटण.
07:53	खडा मसाले हवे आहेत: 2 ते 3 काळी मिरी,
07:57	2 लवंगा,
07:59	1 ते 2 वेलच्या
08:01	आणि अर्धा इंच दालचिनी.
08:03	तुम्हाला ½ चमचा
08:07	हळद, धणे पूड

08:10	आणि मिरची पूडदेखील लागेल.
08:12	तुम्हांला 2 चमचे तेल किंवा तूप
08:16	आणि चवीनुसार मीठदेखील लागेल.
08:19	कृती : मटणाचे तुकडे प्रेशर कुकरमध्ये ठेवा.
08:23	त्यात तेल वगळून सर्व साहित्य घाला.
08:27	सर्वकाही चांगले मिसळा. नंतर 1 ग्लास पाणी घाला.
08:31	सुमारे 15 मिनिटे दाब देऊन शिजवा.
08:34	वाफ निघू द्या.
08:37	मिश्रण थंड होऊ द्या.
08:39	मिश्रणातून, खडे मसाले वेगळे करा.
08:43	नंतर हे मिश्रण एका मोठ्या चमच्याने कुस्करा.
08:47	तुम्ही पाट्यावर किंवा मिक्सरमध्ये बारीक करू शकता.
08:52	मिश्रणाला टिक्कीचा आकार द्या.
08:54	कढईत 1 चमचा तेल किंवा तूप गरम करा.
08:58	टिक्की दोन्ही बाजूंनी भाजेपर्यंत मध्यम आचेवर तळून घ्या.
09:04	मटण टिक्की तयार आहेत.
09:06	4 टिक्कींमध्ये सुमारे 23 ग्रॅम प्रथिने असते.
09:10	उत्तम आरोग्यासाठी तुमच्या रोजच्या आहारात ह्या प्रथिनांनी समृद्ध पाककृतींचा समावेश करा.
09:15	ह्यासह आपण ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे पोहोचलो आहोत. सहभागाबद्दल धन्यवाद.