

Time	Narration
00:01	गर्भवती महिलांसाठी मांसाहारी पाककृतींवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत, मांसाहारी पदार्थांचे महत्त्व आणि गर्भवती महिलांसाठी विविध मांसाहारी पाककृती.
00:15	प्रथम आपण विविध मांसाहारी पदार्थांचे महत्त्व जाणून घेऊ.
00:20	चिकन, मटण, मासे, कोळंबी, अवयवयुक्त मांस ह्यांसारखे मांसाहारी पदार्थ हे प्रथिने, झिंक, कोलीन, लोह आणि कॅल्शियमने समृद्ध आहेत.
00:30	गर्भाच्या वाढीसाठी आणि विकासासाठी ही पोषक तत्वे आवश्यक आहेत.
00:35	ते बाळाच्या मेंदूच्या विकासात आणि आईचे आरोग्य राखण्यास मदत करतात.
00:41	हे पौष्टिक पदार्थ मिळविण्यासाठी, गरोदरपणात मांसाहारी पदार्थ खायला हवे.
00:46	आता आपण काही मांसाहारी पाककृती पाहू.
00:50	आपल्या पहिल्या पाककृतीपासून सुरुवात करू जी आहे – केरळ पद्धतीची अंडा करी.
00:55	ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला हवे आहे -2 उकडलेली अंडी, 1 मध्यम आकाराचा चिरलेला कांदा,
01:02	1 चिरलेला टोमॅटो, लसणाच्या 2 पाकळ्या,
01:06	½इंच आल्याचा तुकडा, ½ फांदी कढीपत्ता
01:11	प्रत्येकी ¼ चमचा -गरम मसाला पूड,
01:14	मिरपूड, कश्मिरी लाल तिखट पूड,
01:18	हळद, 1 चमचा चिरलेली कोथिंबीर,
01:22	1 चमचा तेल आणि चवीनुसार मीठ.
01:26	प्रथम आपण अंडी कशी उकडावी ते पाहू.
01:29	एका वाडग्यात 1 इंच थंड पाणी ओता. त्यात अंडी ठेवा आणि झाकणाने झाकून ठेवा.
01:36	पाणी उच्च तापमानावर उकळू द्या. नंतर, अंडी पूर्णपणे उकडण्यासाठी, मध्यम आचेवर 6 ते 7 मिनिटे उकडवा.
01:44	आता अंड्यांचे कवच काढून बाजूला ठेवा.
01:48	नंतर कढईत तेल गरम करा. आले, लसूण, कांदे आणि कढीपत्ता घाला.
01:54	आच मध्यम करा व कांदा सोनेरी तपकिरी होईपर्यंत परता.
01:59	यानंतर सर्व खडे मसाले घाला आणि मसाल्याचा सुगंध येईस्तोवर परता.
02:04	नंतर चिरलेला टोमॅटो आणि मीठ घाला.
02:07	आता त्यात 1 कप पाणी घालून मिश्रण उकळवा.
02:12	टोमॅटो उकळेपर्यंत काही मिनिटे ते उकळवा. यानंतर त्यात उकडलेले अंडी घाला.
02:18	कढई झाकून आणि अंडी 10 ते 15 मिनिटे उकळवा.

02:23	आच बंद करा आणि चिरलेली कोथिंबीर घाला.
02:26	रस्सा हळूवारपणे हलवा जेणेकरून अंडी चुरा होणार नाही.वाडग्यात वाढून घ्या.
02:32	तर दुसरी पाककृती पाहणार आहोत - चिकन चेट्टीनाड.
02:37	यासाठी आपल्याला हवे आहे -100 ग्रॅम चिकन ब्रेस्ट,
02:42	1 चमचा तेल,1 मोठा बारीक चिरलेला कांदा
02:46	1 मध्यम आकाराचा टोमॅटो,
02:48	1 ते 2 फांदी कढीपत्त्याची आणि1 तमालपत्र.
02:52	मु्रवण्यासाठी आपल्याला हवे -¼ चमचा हळद,
02:56	¼चमचा मिरची पूड,
02:58	1 चमचा आले- लसूण वाटण आणि चवीनुसार मीठ.
03:03	रश्शासाठी आपल्याला हवे आहे - ½ चमचा धणे, ½चमचा बडीशेप,
03:10	1 चमचा मिरपूड,1 चमचा लाल तिखट पूड,
03:14	2 वेलची, 2 लवंगा,
03:17	½ इंच दालचिनीचा तुकडा आणि 2 चमचे खोबऱ्याचे तुकडे.
03:22	सुरुवातीस, चिकन मु्रवण्यासाठी एका वाडग्यात चिकन, हळद, मिरची पूड, आले-लसूण वाटण आणि मीठ मिसळा.
03:31	खोलीच्या तपमानावर 30 ते 45 मिनिटे ठेवा.
03:34	मंद आचेवर धणे कोरडे भाजा.
03:38	2 ते 3मिनिटानंतर उरलेले मसाले घाला.
03:42	मसाल्यांचा सुगंध येईपर्यंत भाजून घ्या आणि बाजूला ठेवा.
03:47	नंतर काही मिनिटांसाठी खोबरे भाजून घ्या.
03:50	भाजलेले मसाले आणि खोबरे थंड होऊ द्या.
03:53	दगडी ग्राइंडर किंवा मिक्सर ग्राइंडरने 1 चमचा पाणी घालून बारीक वाटा.
04:00	हे वाटण बाजूला ठेवा. घट्ट रस्सा तयार करण्यासाठी ब्लेंडरमध्ये टोमॅटो घाला.
04:06	आता एका कढईत तेल गरम करा.त्यात कांदे घाला आणि सोनेरी रंग येईपर्यंत परता.
04:12	चिकन घालून मध्यम आचेवर पुन्हा 4 ते 5 मिनिटे परता.
04:16	टोमॅटोचा घट्ट रस्सा, हळद, मीठ आणि मिरची पूड घाला.
04:21	तेल सुटेपर्यंत चांगले एकत्र करावे आणि शिजवा. यानंतर वाटलेले वाटण आणि कढीपत्ता घाला.
04:27	हे मिश्रण २ ते 3 मिनिटे परता.
04:30	¼कप पाणी घाला आणि झाकण ठेवून चिकन मऊ होईपर्यंत शिजवा.
04:37	रस्सा घट्ट होईपर्यंत उकळू द्या.कढीपत्ता घालून वाढा.

04:42	कृपया लक्षात ठेवा - ही पाककृती मटण, अवयवयुक्त मांस, कोळंबी आणि मासे ह्यांपैकी कोणतेही एक वापरून तयार केली जाऊ शकते.
04:52	आता आपण तिसरी पाककृती पाहू - सुक्की चिकन कलेजी
04:56	या पाककृतीसाठी आवश्यक असलेले घटक आहेत -100 ग्रॅम चिकन कलेजी,1 बारीक चिरलेला कांदा,
05:03	1 चिरलेला टोमॅटो,लसणाच्या 6 पाकळ्या,
05:07	¼ इंच आले,2 चमचे बारीक चिरलेली कोथिंबीर,
05:12	1 चमचा तेल, चवीनुसार मीठ आणि 1 चमचा लिंबाचा रस.
05:18	प्रथम ब्लेंडरमध्ये कांदा, टोमॅटो, लसूण, आले आणि कोथिंबीर घाला.
05:25	हे मिश्रण बारीक वाटून घ्या.हे वाटण कलेजी वर लावा आणि खोलीच्या तपमानावर 10 ते 15 मिनिटे ठेवा.
05:34	आता एका कढईत तेल गरम करून त्यात कलेजी मिसळा आणि त्यात मुरवलेले वाटण घाला. चांगले मिसळा.
05:40	1/4 कप पाणी घालून मंद आचेवर 10मिनिटे शिजू द्यावे.यानंतर, आच वाढवा आणि चांगले शिजवा.
05:49	एकदा चांगले शिजले की आच बंद करा.थंड झाल्यावर लिंबाचा रस घाला आणि धुऊन चिरलेली कोथिंबीर घालून वाढा.
05:57	या पाककृतीसाठी तुम्ही मटण कलेजीदेखील वापरू शकता.
06:00	पुढील पाककृती आहे - पालक करीतील मासा.
06:04	यासाठी आपल्याला हवे आहे - मॅकरेल माश्याचे 2 लहान तुकडे,
06:08	1 कप पालक पाने,1 चिरलेला कांदा,
06:12	1 चिरलेला टोमॅटो,1 चमचा जिरे,
06:16	लसणाच्या 2 ते 3 पाकळ्या,
06:18	¼चमचा हळद,1 चमचा लाल तिखट पूड,
06:23	१ चमचा जिरेपूड,¼चमचा काळी मिरी पूड,
06:28	½ चमचा धणे पूड,1 चमचा पांढरे तीळ,
06:33	1 चमचा तेल, आणि चवीनुसार मीठ.
06:37	सुरुवात करूया- मॅकरेल धुवून स्वच्छ करा आणि दोन भाग करून बाजूला ठेवा.
06:43	एका कढईत तेल गरम करून त्यात जिरे घाला.
06:46	ते तडतडले की कच्ची पालक पाने घाला आणि एक मिनिट शिजवा.
06:51	आता, ते थंड होऊ द्या.
06:53	नंतर शिजवलेले पालक, टोमॅटो आणि तीळ एक ग्राइंडरमध्ये घाला आणि घट्ट रस्सा बनवा.

06:59	कढईत तेल गरम करून त्यात चिरलेला कांदा घाला.
07:03	कांदे गुलाबी झाल्यावर चिरलेला लसूण घालून तपकिरी होईस्तोवर परता.
07:09	सर्व खडे मसाले घाला आणि मसाल्यांचा सुगंध येईस्तोवर परता.
07:14	आता पालकचा घट्ट रस्सा घाला आणि काही मिनिटे शिजवा.
07:17	मग माश्याचे तुकडे घाला आणि चांगले शिजवा.
07:20	आता त्यात ¼ कप पाणी आणि मीठ घाला. झाकण ठेवून 5 ते 7 मिनिटे शिजवा.
07:28	झाकण काढा आणि मध्यम आचेवर 15 मिनिटे शिजू द्या.झाल्यावर गरमागरम वाढा.
07:35	लक्षात ठेवा, स्थानिक पातळीवर उपलब्ध कोणतेही मासे ह्या पाककृतीसाठी वापरले जाऊ शकतात.
07:40	शेवटी, आपण मीटबॉल करीकशी तयार करावी ते शिकणार आहोत.
07:44	ह्या पाककृतीसाठी, आपल्याला हवे आहे -100 ग्रॅम मटणाचा खिमा,1 बारीक चिरलेला कांदा,
07:51	1 चिरलेला टोमॅटो, ½ चमचा आल्याचे वाटण,
07:55	1 चमचे लसणाचे वाटण, 1 चमचा गरम मसाला,
07:59	¼कप ताजी कोथिंबीर आणि चवीनुसार मीठ.
08:04	रश्श्यासाठी -1 चमचा तेल, 1 बारीक चिरलेला कांदा,
08:10	1 चमचा लसणाचे वाटण, ½ चमचा आल्याचे वाटण,
08:14	½चमचा जिरे पूड,
08:16	¼चमचा हळद,
08:19	आणि प्रत्येकी ½ चमचा -मिरची पूड, गरम मसाला आणि धणे पूड,
08:25	1 मोठा चिरलेला टोमॅटो आणि चवीनुसार मीठ.
08:29	आधी, मलमलच्या कपड्यात मटणाचा खिमा चांगला धुवून स्वच्छ करा.
08:34	आता एका वाडग्यात मटणाचा खिमा आणि चिरलेला कांदा एकत्र करावा.
08:38	आले-लसूण वाटण, गरम मसाला, कोथिंबीर आणि मीठ घाला.
08:44	आता हे मिश्रण सहा समान भागांमध्ये वाटून घ्या आणि गोळे बनवा.
08:48	कढईत तेल गरम करून त्यात उरलेला कांदा टाका.
08:52	तो फिकट तपकिरी रंग होईपर्यंत परता.
08:56	आले-लसूण वाटण घाला आणि पुन्हा काही मिनिटे परता.
08:59	कोथिंबीर पूड, जिरे पूड, लाल तिखट पूड, गरम मसाला आणि हळद घाला.
09:08	आता हे 2 ते 3 मिनिटे तळून घ्या.
09:11	टोमॅटो घाला आणि 2 ते 3मिनिटे परता. नंतर मसाल्यात½ कप पाणी आणि मीठ घाला.
09:18	आता हळूहळू मीटबॉल घाला आणि उकळू द्या.
09:23	5 मिनिटांनंतर हळू हळू ढवळा आणि मीटबॉल होईपर्यंत शिजवा. वाडग्यात गरमागरम वाढा.

09:30	तसेच, ही पाककृतीसाठी आपण चिकन खिमा वापरू शकता.
09:34	ह्या सर्व पाककृती प्रथिने, ओमेगा -3 फॅटी एसिडस्, जीवनसत्त्व – अ, जीवनसत्त्व – ब 12, फॉलिक एसिड आणि आयर्न, झिंक, मॅग्नेशियम, गंधक आणि कोलीनने
09:45	समृद्ध आहेत हे लक्षात ठेवणे महत्वाचे आहे.
09:52	ह्यासह आपण गर्भवती महिलांसाठी मांसाहारी पाककृतींच्या समाप्तीकडे आलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद.