

Time	Narration
00:00	19 ते 24 महिन्यांच्या मुलांसाठी मांसाहारी पाककृतींवरील स्पोकन ट्युटोअरिलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:09	ह्या ट्युटोअरिलमध्ये आपण शिकणार आहोत :
00:12	19 ते 24 महिन्यांच्या बाळांसाठी ऊर्जेची आवश्यकता.
00:18	काही मांसाहारी पाककृतींची तयारी.
00:23	सुरुवात करू. 19 ते 24 महिन्यांत, बाळाला दररोज 550 कॅलरीज ऊर्जेची आवश्यकता असते.
00:33	ही ऊर्जा पूरक अन्नातून मिळायला हवी.
00:37	ह्या काळात, प्रत्येक वेळी एक कप अन्न दिवसातून तीन ते पाच वेळा द्यावे.
00:46	स्थानिक आणि हंगामी खाद्यपदार्थ वापरत आहोत ह्याची खात्री करा.
00:53	मासे, अंडी, कॉबडीचे मांस, मटण यांसारखे विविध मांसाहारी पदार्थ दिले जाऊ शकतात.
01:02	पूरक अन्नासोबतच आईचे दूधदेखील आवश्यक आहे.
01:07	2 वर्षांपर्यंत स्तनपान देण्याची शिफारस केली जाते.
01:12	आपल्या पहिल्या पाककृतीपासून सुरुवात करू जी आहे - माश्याची टिक्की.
01:18	ही पाककृती तयार करण्यासाठी तुम्ही 150 ग्रॅम स्थानिक उपलब्ध असलेला कोणताही मासा वापरू शकता.
01:27	उदाहरणार्थ : रावस, बांगड, पापलेट, कॉड फिश (रोहू), इ.
01:34	मी 150 ग्रॅम कॉड फिश (रोहू) वापरेन.
01:39	ही पाककृती बनवण्यासाठी लागणारे इतर सामग्री आहेत :
01:43	½ बारीक चिरलेला कांदा.
01:47	1 अंडे. 2 चमचे चिरलेली कोथिंबीर.
01:52	1 चमचा भाजलेले चणा डाळीचे पीठ.
01:57	1 चमचा लिंबाचा रस.
02:00	1 चमचा तूप किंवा तेल.
02:03	¼ चमचा मीठ.
02:06	आवश्यक असणारे मसाले :

02:09	¼ चमचा हळद पूड.
02:12	¼ चमचा लाल मिरची पूड.
02:15	½ चमचा जिरे पूड.
02:18	½ चमचा धणे पूड.
02:22	कृती: 150 ग्रॅम धुतलेले आणि स्वच्छ केलेले माश्याचे तुकडे घ्या.
02:29	त्यावर मीठ, हळद आणि लिंबाचा रस लावा.
02:34	25 ते 30 मिनिटे बाजूला ठेवा.
02:39	माश्याचे तुकडे 1 ग्लास पाण्यात घालून प्रेशर कुकरमध्ये शिजवा.
02:43	3 ते 4 शिट्ट्या होईपर्यंत शिजवा.
02:48	वाफ स्वतःच निघू द्या आणि नंतर झाकण उघडा.
02:52	माश्याचे तुकडे बाहेर काढा आणि माश्यापासून हाडे आणि चामडे वेगळे करा.
02:58	चमच्याने किंवा स्वच्छ हाताने मासा थोडा कुस्करा.
03:04	कुस्करलेला मासा एका वाडग्यात घ्या.
03:06	त्यात बारीक चिरलेला कांदा आणि चिरलेली कोथिंबीर घाला.
03:11	नंतर तिखट, जिरेपूड आणि धणे पूड घाला.
03:17	मिश्रण बांधण्यासाठी, तुम्ही 1 चमचा भाजलेले चणा डाळीचे पीठदेखील घालू शकता.
03:24	सर्वकाही चांगले मिसळा आणि ह्या मिश्रणाचे गोल गोळे बनवा.
03:29	टिक्की बनवण्यासाठी गोळे चपटे करा.
03:32	ते थंड ठिकाणी बाजूला ठेवा किंवा तासभर फ्रीजमध्ये ठेवा.
03:39	मग, एक अंडे नीट फेटून घ्या आणि थोडे मीठ घाला.
03:44	फेटलेल्या अंड्यामध्ये टिक्की बुडवून अंड सर्व बाजूंनी लावून घ्या.
03:49	तव्यात तेल गरम करा.
03:51	टिक्की दोन्ही बाजूंनी मध्यम आचेवर शेकून घ्या.
03:56	माश्याच्या टिक्क्या तयार आहेत.
03:58	दुसरी पाककृती आहे - अंडे आणि राजगिन्याच्या पानांचा रस्सा.
04:03	आवश्यक असणारी सामग्री आहेत :
04:05	2 कडक उकडलेली अंडी.
04:08	30 ग्रॅम किंवा ¼ कप धुतलेली राजगिन्याची पाने.
04:14	1 चमचा पांढरे तीळ.

04:18	½ चिरलेला कांदा.
04:20	½ चिरलेला टोमॅटो.
04:23	२ चमचे तूप किंवा तेल.
04:26	¼ चमचा मीठ.
04:29	आवश्यक असणारे मसाले आहेत :
04:32	½ चमचा लाल मिरची पूड.
04:35	½ चमचा धणे पूड.
04:38	¼ चमचा हळद पूड.
04:41	कृती :
04:43	कढईत तेल किंवा तूप गरम करा.
04:46	कापलेले कांदे घालून हलके सोनेरी होईपर्यंत परतावे.
04:52	नंतर चिरलेला टोमॅटो घाला.
04:55	त्यात मीठ, मसाले आणि तीळ घाला.
05:00	सर्वकाही चांगले मिसळा आणि 1 ते 2 मिनिटे शिजवा.
05:07	नंतर त्यात चिरलेली राजगिन्याची पाने घालून परतावे.
05:11	त्यात कडक उकडलेल्या अंड्यांचे तुकडे घाला.
05:15	मग, ½ कप पाणी घाला
05:18	आणि ते झाकून ठेवा.
05:20	मंद आचेवर 3 ते 5 मिनिटे शिजवा.
05:24	अंडी आणि राजगिन्याचा रस्सा तयार आहे.
05:28	तुम्ही स्थानिक पातळीवर उपलब्ध हंगामी पालेभाज्यादेखील वापरू शकता.
05:34	उदाहरणार्थ : पालक,
05:37	मेथीची पाने, अळूची पाने इ.
05:41	पुढील पाककृती आहे - चिकन बॉल्स रस्सा.
05:45	ही पाककृती बनवण्यासाठी लागणारी सामग्री आहे :
05:49	100 ग्रॅम कॉबडीचा खिमा.
05:52	1 कप किंवा मूठभर धुतलेली कोथिंबीर.
05:57	1 चमचा दही.
05:59	¾ चमचा भाजलेले अळशीचे दाणे.
06:04	½ छोटा कांदा.
06:06	½ इंच आले.

06:09	लसणाच्या 2 ते 3 पाकळ्या.
06:12	तुम्हांला खालील मसाले लागतील :
06:14	½ चमचा जिरे पूड.
06:17	½ चमचा धणे पूड.
06:20	½ चमचा गरम मसाला पूड (खडा मसाला पूड).
06:23	½ चमचा जिरे.
06:26	¼ चमचा हळद पूड.
06:30	तुम्हांला 1 चमचा तेल किंवा तूपदेखील लागेल.
06:34	चवीनुसार मीठ घ्या.
06:37	कृती : एका वाडग्यात कोंबडीचा खिमा घ्या.
06:41	आणि मीठ आणि हळद घाला.
06:44	20 ते 30 मिनिटे बाजूला ठेवा.
06:48	नंतर ह्या खिम्याचे 4 भाग करून त्याचे गोल गोळे बनवा.
06:55	चिकन बॉल्स वाफवण्यासाठी भांड्याचा एक चतुर्थांश भाग पाण्याने भरा.
07:01	भांड्यात स्टँड ठेवा.
07:04	नंतर चिकन बॉल्सची ताटली स्टँडवर ठेवा.
07:08	भांडे झाकून ठेवा आणि मध्यम आचेवर 10 मिनिटे शिजवा.
07:14	रशशासाठी वाटणदेखील तयार करू.
07:18	मिक्सरमध्ये कांदा, कोथिंबीर, आले, लसूण, भाजलेले अळशीचे दाणे घ्या.
07:26	दही घालून बारीक करून बारीक वाटण तयार करा.
07:30	नंतर कढईत तेल किंवा तूप गरम करा
07:33	आणि जिरे घाला.
07:36	ते तडतडू लागले की त्यात तयार केलेले वाटण घाला.
07:41	जिरे पूड, धणे पूड, गरम मसाला पूड (खडा मसाला पूड) आणि मीठ घाला.
07:48	नीट एकत्र करून 2 ते 3 मिनिटे शिजू द्या.
07:53	नंतर ½ कप पाणी आणि
07:56	वाफवलेले चिकन बॉल्स कढईत टाका.
07:59	झाकण ठेवून मंद आचेवर 5 ते 7 मिनिटे शिजवा.
08:05	गॅस बंद करा आणि चिरलेली कोथिंबीर घालून सजवा.

08:11	चिकन बॉल्स रस्सा तयार आहे.
08:14	पुढील पाककृती आहे - कोंबडीची कलेजी भरून केलेली वरईची इडली.
08:21	यासाठी, आपल्याला हवे आहे :
08:23	4 चमचे किंवा 60 ग्रॅम वरई.
08:29	2 चमचे किंवा 30 ग्रॅम उडदाची डाळ.
08:35	60 ग्रॅम किंवा 1 कोंबडीची कलेजी.
08:39	½ बारीक चिरलेला कांदा.
08:43	1 चमचा लिंबाचा रस.
08:46	½ चमचा आले लसणाचे वाटण.
08:50	½ चमचा मेथीचे दाणे.
08:53	आवश्यक असणारे मसाले आहेत :
08:55	½ चमचा हळद पूड.
08:58	½ चमचा गरम मसाला पूड (खडा मसाला पूड).
09:02	¼ चमचा धणे पूड.
09:05	तुम्हांला 1 चमचा तेल किंवा तूप
09:10	आणि ¼ चमचा मीठदेखील लागेल.
09:14	कृती : एका वाडग्यात वरई धुवून रात्रभर भिजवा.
09:21	त्याचप्रमाणे, उडदाची डाळ आणि मेथी दाणे धुवून रात्रभर भिजत ठेवा.
09:30	दुसऱ्या दिवशी सकाळी, दोन्ही वाडग्यातील स्वच्छ धुवून पाणी काढून टाकावे.
09:36	त्यात थोडे पाणी घालून बारीक पीठ बनवण्यासाठी ते एकत्र बारीक करा.
09:43	पिठात थोडे मीठ घालून 7 ते 8 तास आंबायला ठेवा.
09:50	नंतर, एका ताटलीत कोंबडीची कलेजी घ्या.
09:54	त्यावर लिंबाचा रस, हळद आणि आले लसणाचे वाटण लावा.
10:01	20 ते 30 मिनिटे बाजूला ठेवा.
10:06	नंतर कढईत तेल गरम करून त्यात चिरलेला कांदा परतून घ्या.
10:11	ते हलके सोनेरी झाले की त्यात कोंबडीची कलेजी घाला.
10:17	मीठ, धणेपूड आणि गरम मसाला पूड(खडा मसाल्याची पूड) घाला.
10:22	सर्वकाही चांगले मिसळा.
10:25	½ कप पाणी घालून कढई झाकून ठेवा.

10:29	मंद आचेवर 5 मिनिटे पाणी सुकेपर्यंत शिजू द्या.
10:36	स्टफिंग (सारण) तयार आहे.
10:38	एकदा ते थंड झाल्यावर, कलेजीचे अगदी लहान तुकडे करा.
10:44	मग, इडलीच्या ताटलीला तूप किंवा तेल लावा.
10:49	इडलीच्या ताटांवर थोडे आंबवलेले पीठ घाला.
10:53	त्यात 1 चमचा चिकन कॉंबडीच्या कलेजीचे सारण घाला.
10:57	नंतर त्यावर आणखी थोडे इडलीचे पीठ घाला.
11:02	उरलेल्या इडल्या बनवण्यासाठी असेच पुन्हा करा.
11:07	इडली स्टॅंड प्रेशर कुकरमध्ये ठेवा आणि शिट्टी न करता शिजवा.
11:12	10 ते 12 मिनिटे मंद आचेवर शिजवा.
11:17	आपल्या कलेजी भरून केलेल्या वरईच्या इडल्या तयार आहेत.
11:23	या सर्व पाककृती प्रोटीनने,
11:27	ओमेगा-३ फॅटी ऍसिड्स
11:29	आणि कोलीनने समृद्ध आहेत.
11:32	ह्या पाककृती जीवनसत्त्व ड,
11:38	अ , ब 2
11:40	ब 3, ब 6
11:42	ब 9
11:44	ब 12 ह्यांसारख्या जीवसत्त्वाचे स्रोत आहेत.
11:46	ह्या सर्व पाककृतींमध्ये लोह, झिंक, कॅल्शियम आणि फॉस्फोरसदेखील आहेत.
11:54	चांगल्या आरोग्यासाठी बाळाच्या आहारात ह्या पाककृतींचा समावेश करा.
12:00	यासह आपण ट्युटोरियलच्या समाप्तीकडे पोहचलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद.