

Time	Narration
00:00	પ્રોટીનથી ભરપુર શાકાહારી રેસીપી વિશેના સ્પોકન ટ્યુટોરીઅલમાં આપનું સ્વાગત છે.
00:05	આ ટ્યુટોરીઅલમાં આપણે:
00:07	પ્રોટીનના ફાયદાઓ અને
00:09	પ્રોટીનથી ભરપુર અમુક શાકાહારી રેસીપી વિશે જાણીશું.
00:13	પ્રોટીન' સ્નાયુ પેશીઓના વિકાસ, સુધાર અને જાળવણીમાં સહાય કરે છે.
00:19	તે લોહીમાં સુગરના સ્તરને નિયંત્રિત કરવા માટે પણ જવાબદાર હોય છે.
00:24	પ્રોટીન'ના મહત્વ વિશે બીજા ટ્યુટોરીઅલમાં વિગતવાર સમજણ આપેલ છે.
00:30	આ ટ્યુટોરીઅલ માટે અમારી વેબસાઈટની મુલાકાત લો.
00:33	ચાલો આપણે પ્રોટીન'ના શાકાહારી સ્ત્રોત જોઈએ.
00:37	દૂધ અને દૂધના ઉત્પાદકો,

00:39	કઠોળ,
00:41	દાણા અને બીજ પણ પ્રોટીનના સારા સ્ત્રોતો છે.
00:44	ચાલો હવે આપણે પ્રોટીનથી ભરપૂર અમુક શાકાહારી રેસીપીઓ જોઈએ.
00:49	આપણી પહેલી રેસીપી છે પનીર મસાલા (પનીરનું શાક)
00:52	આ રેસીપી બનાવવા માટે તમને જોઈશે:
00:55	70 ગ્રામ અથવા ½ કપ પનીર,
00:58	70 ગ્રામ અથવા ½ કપ દહીં,
01:02	1 મોટી ચમચી ચણાનો શેકેલો લોટ,
01:06	તમને જોઈશે: 1 ચમચી લાલ મરચું પાવડર
01:11	½ ચમચી હળદર પાવડર

01:15	½ ચમચી મીઠા લીમડાનો પાવડર
01:19	½ ચમચી ગરમ મસાલા પાવડર
01:22	1 ચમચી તેલ અથવા ઘી
01:25	સ્વાદનુસાર મીઠું.
01:28	પદ્ધતિ: દહી વિસ્સું થાય ત્યાર સુધી તેને હલાવો.
01:32	તેમાં મસાલા, નમક, મીઠાં લીમડાના પાન અને ચણાનો લોટ ઉમેરો.
01:38	ફરી બધું મેળવો.
01:40	તેમાં પનીરના ટુકડા ઉમેરી બરાબર મેળવવું.
01:45	વાસણને ઢાંકી અને 30 મિનિટ માટે મૂકી દેવું.
01:51	એક વાસણમાં 1 ચમચી તેલ અથવા ઘી ગરમ કરવું.

01:54	તેમાં દહીંના મિશ્રણ સાથેનું પનીર ઉમેરો.
01:58	તેમાં ½ ગ્લાસ પાણી ઉમેરો.
02:01	મિશ્રણ જાડું થાય ત્યાર સુધી તેને 2 થી 5 મિનિટ માટે રાંધો.
02:07	પનીર મસાલા તૈયાર છે.
02:09	પનીર મસાલાનો ½ વાટકો 22 ગ્રામ 'પ્રોટીન' ધરાવે છે.
02:14	બીજી રેસીપી છે લીલા ચણાનું શાક.
02:18	આ રેસીપી બનાવવા માટે તમને જોઈશે:
02:21	100 ગ્રામ અથવા ¾ કપ દહીં
02:25	30 ગ્રામ અથવા ¼ કપ ફણાગાવેલા લીલા ચણા
02:30	¼ કપ ઘોઈ અને કાપેલી કોથમીર
02:35	4 ચમચી ચણાનો લોટ

02:38	½ ચમચી હુળદર પાવડર
02:41	1 ચમચી લાલ મરચું પાવડર.
02:44	તમને જોઈશે: ½ ચમચી રાઈ,
02:49	½ ચમચી જીરું,
02:52	1 લીલું મરચું,
02:54	1 ચમચી તેલ,
02:56	4 થી 5 મીઠાં લીમડાના પાન,
02:59	અને સ્વાદનુસાર મીઠું.
03:02	હવે હું તમને પદ્ધતિ સમજાવીશ.
03:04	આપણે પહેલા ફણગાવવાથી શરૂઆત કરીશું.

03:07	લીલા ચણાને પૂરી રાત પાણીમાં પલાળવા.
03:11	સવારે તેમાંથી પાણી કાઢી અને
03:13	તેને એક સ્વચ્છ કપડામાં બાંધી લેવા.
03:16	ફણગા થાય ત્યાર સુધી 1 દિવસ માટે તેને હુંફાળી જગ્યાએ રાખવા.
03:23	મિક્સર વડે ફણગા અને લીલા મરચાને પીસી જાડી પેસ્ટ બનાવી લેવી.
03:28	મિક્સર ઉપલબ્ધ ના હોય તો પથ્થરનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.
03:33	એક વાસણમાં આ પેસ્ટ કાઢી લેવી.
03:36	તેમાં કોથમીર, 2 ચમચી ચણાનો લોટ અને મીઠું નાખી બરાબર મેળવી લેવું.
03:43	આ પેસ્ટના નાના ગોળા બનાવી
03:45	અને તેને વરાળની પ્લેટ પર રાખવા.

03:48	એક વરાળીયા/સ્ટીમરમાં તેને 6 થી 8 મિનિટ માટે બાફી લેવા.
03:53	આ ગોલાને ઠંડા થવા દેવા.
03:56	એક વાસણમાં દહીંને હલાવી લો.
03:59	તેમાં 2 ચમચી ચણાનો લોટ અને મસાલા ઉમેરો
04:04	આ મિશ્રણને બરાબર હલાવો.
04:08	તેમાં 1 કપ પાણી ઉમેરી, બરાબર મેળવી અને આ મિશ્રણને બાજુ પર રાખી દો.
04:13	એક વાસણમાં તેલ ગરમ કરી અને તેમાં રાઈ અને જીરુ ઉમેરો.
04:18	તે તતડી જાય એટલે તેમાં મીઠા લીમડાના પાન અને દહીંનું મિશ્રણ ઉમેરો.
04:23	મધ્યમ આંચ પર તેને રંધાવા દો.
04:26	આ મિશ્રણ જાડું થાય ત્યાર સુધી તેને વચ્ચે વચ્ચે હલાવતા રહો.
04:30	મિશ્રણ જાડું થાય પછી તેમાં બાફેલા ગોળા ઉમેરી અને એક મિનિટ માટે રંધવા દો.
04:36	લીલાં ચણાનું શાક તૈયાર છે.

04:39	અડધો વાટકો શાક આશરે 17 ગ્રામ પ્રોટીન' ધરાવે છે.
04:44	ત્રીજી રેસીપી છે તલના મિશ્રણ સાથે જુવાર અને સોયા ઢોસા.
04:50	આ રેસીપી બનાવવા માટે તમને જોઈશે:
04:53	મોટી દોઢ ચમચી સોયા બીન્સ,
04:57	2 ચમચી જુવાર,
04:59	2 ચમચી અડદની દાળ,
05:02	અને 1 ચમચી મેથીના દાણા.
05:06	તલના દાણાનું મિશ્રણ બનાવવા માટે તમને જોઈશે:
05:09	2 ચમચી શેકેલા ચણા,
05:12	2 ચમચી અડદની દાળ,

05:15	2 ચમચી તલ,
05:18	2 સુકા લાલ મરચાં,
05:21	1 મીઠા લીમડાની દાળખી,
05:23	અને સ્વાદનુસાર મીઠું.
05:25	તમને 1 ચમચી તેલ અથવા ઘી પણ જોઈશે.
05:30	પદ્ધતિ: જુવાર,
05:32	અડદની દાળ,
05:34	અને સોયા બીન્સને ઘોઈ 8 કલાક પાણીમાં પલાડી દો.
05:39	એ જ વાસણમાં મેથીના દાણા પણ પલાડી દો.

05:43	8 કલાક પછી, તેને પીસી અને લીસી પેસ્ટ બનાવી લો.
05:47	તેને એક વાસણમાં કાઢી લો.
05:50	તેને એક ઉખાભરી જગાએ 7 થી 8 કલાક આથો આવવા મૂકી દો.
05:57	તે દરમિયાન એક વાસણ ગરમ કરી, સુકા લાલ મરચાં અને મીઠા લીમડાના પાનને ફરફરા થાય ત્યાર સુધી શેકી લો.
06:04	તેને ઠંડુ થવા બાજુ પર રાખી દો.
06:06	એ જ વાસણમાં ચણાની દાળ, અડદની દાળ તલને શેકી લો.
06:12	હલકા સોનેરી રંગના થાય ત્યાર સુધી તેને શેકી લો.
06:17	તેને ઠંડુ થવા બાજુ પર રાખી દો.
06:20	ઠંડુ થયા બાદ તેનો ઝીણો ભૂજો કરી લો.
06:23	આપણે તેનો ઉપયોગ પછીથી કરીશું.
06:25	મિશ્રણમાં આથો આવ્યા બાદ, તેમાં મીઠું ઉમેરી સારી રીતે હલાવવું.

06:30	એક વાસણમાં તેલ અથવા ઘી ઉમેરી, તેમાં મિશ્રણ રેડી અને બરાબર તેને ફેલાવી દો.
06:36	ઢોસા અડધા રંધાઈ ગયા બાદ, તેમાં 2 ચમચી તૈયાર કરેલો ભૂકો ઉમેરવો.
06:42	ઢોસા રંધાય જાય ત્યાર સુધી તેને ઢાંકી રાખો.
06:45	જુવાર અને સોયા ઢોસા તૈયાર છે.
06:48	2 ઢોસા આશરે 17 ગ્રામ 'પ્રોટીન' ધરાવે છે.
06:53	બીજી રેસીપી છે ચણાના કટલેસ
06:57	આ રેસીપી બનાવવા માટે તમને જોઈશે:
07:00	50 ગ્રામ ફણગાવેલા કાળા ચણા,
07:03	40 ગ્રામ અથવા દોઢ ચમચી દહીં,
07:08	1 નાનું કાપેલું ગાજર,

07:10	1 નાની કાપેલી ડુંગળી,
07:14	15 ગ્રામ અથવા એક મોટી ચમચી ચણાનો શેકેલો લોટ,
07:18	અને 20 ગ્રામ તલ.
07:22	તમને જોઈશે:
07:24	½ ચમચી હળદર પાવડર,
07:27	1 ચમચી મરચું પાવડર,
07:31	1 ચમચી આદુ લસણની પેસ્ટ,
07:34	2 ચમચી તેલ અથવા ઘી,
07:37	અને સ્વાદનુસાર મીઠું.
07:40	પદ્ધતિ: ફણગાવેલા કાળા ચણાને કુકરમાં 3 સીટી વગાડી રાંધી લો.

07:45	હુવા નિકળી જાય ત્યાર સુધી તેને બાજુ પર રાખી દો.
07:49	ઠંડા ફણગાવેલા કાળા ચણાને એક વાસણમાં લઈ અને તેને બરાબર છુંદી લો..
07:54	તેમાં ડુંગળી, ગાજર અને શેકેલો ચણાનો લોટ ઉમેરી બરાબર હલાવી લો.
08:01	હવે તેમાં મસાલા, મીઠું, આદુ-લસણની પેસ્ટ અને દહીં ઉમેરો.
08:07	બધી સામગ્રી મેળવી અને તેના 4 ગોળા બનાવવા.
08:12	ગોલાને સપાટ કરી કટલેટ્સ બનાવો.
08:14	તેના પર તલના દાણા લગાડી બાજુ પર રાખો.
08:19	એક વાસણમાં તેલ અથવા ઘી ગરમ કરો.
08:22	બન્ને બાજુ સોનેરી રંગની થાય ત્યાર સુધી કટલેસને છિછરી રીતે તળવી.
08:28	ચણાની કટલેસ તૈયાર છે.

08:31	4 કટલેસ 17 ગ્રામ પ્રોટીન' ધરાવે છે.
08:35	અનાજ અને કઠોળ અધૂરું પ્રોટીન' ધરાવે છે.
08:39	કઠોળમાં મીથિઓનાઈન ઓછું હોય છે.
08:42	અને અનાજમાં લાયસીન ઓછું હોય છે.
08:45	તેથી આ રેસીપીઓ તૈયાર કરવા માટે વિવિધ બોરાકના જૂથોનું મિશ્રણ કરવામાં આવેલ છે.
08:51	તેઓને સાથે ખાવાથી બોરાકમાંના અપૂરતા એમિનો એસીડની ઉણપ પૂરી થઈ જશે.
08:57	આને પ્રોટીન'નું પૂરક કાર્ય કરે છે.
09:01	આ સાથે આપણે ટ્યુટોરીઅલ સમાપ્ત કરીએ છીએ. જોડાવવા બદલ આભાર.