

ભાખરી

ભાખરી એ ઘઉં ના લોટમાંથી બનતી વાનગી છે. આ વાનગી માટે ઘઉંનો લોટ થોડો કરકરો, જાડો દળેલો હોય છે, તેમાં તેલનું મોણ નાખી, મીઠું (લવણ) નાખી અને કઠણ લોટ બાંધવામાં આવે છે. તેને રોટલી કરતાં થોડી જાડી વણવામાં આવે છે, અને તાપ પર તાવડી કે લોઢીમાં શેકવામાં આવે છે. ભાખરીમાં જાડો (ઘઉંનાં થુલા સહીતનો) લોટ વાપરવાને કારણે તેમાં રેષાનું પ્રમાણ વધુ રહે છે, જે કારણે તે વધુ પૌષ્ટિક ગણાય છે. ગુજરાતી લોકોમાં લગભગ રાત્રી ભોજનમાં આ વાનગીનો સમાવેશ કરાયેલો હોય છે. ભાખરીને શાક, દાળ કે દૂધ સાથે જમવામાં આવે છે.



સેવ ટામેટાંના શાક સાથે પીરસવામાં આવેલી ભાખરી (જમણે)



પંજાબી શાક (મુઘલાઈ) સાથે પીરસવામાં આવેલી ભાખરી (નીચે)



આ અત્યંત નાનો લેખ છે. તમે તેને વિસ્તૃત કરીને (<https://gu.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%AA%AD%E0%AA%BE%E0%AA%96%E0%AA%B0%E0%AB%80&action=edit>) વિકિપીડિયાને મદદ કરી શકો છો.

મેળવેલ

["https://gu.wikipedia.org/w/index.php?title=ભાખરી&oldid=419612"](https://gu.wikipedia.org/w/index.php?title=ભાખરી&oldid=419612) થી