



ફૂડ ફેડબેક
જેનિકર જોષી

feedback.ladki@
bombaysamachar.com



પનીર પોપ્સ

સામગ્રી : ૧/૨ કપ પનીર, ૧/૨ કપ મેંદો અથવા ચોખાનો લોટ, નાની ચમચી આદુ-લસણની પેસ્ટ, ૧/૨ ચમચી મરી પાઉડર, ૩/૪ નાની ચમચી ગરમ મસાલો, ૧/૨ બ્રેડ ક્રમ્સ, નમક(સ્વાદપ્રમાણે) તેલ

રીત : પનીરનાં નાનાં ટુકડા કરો. તેમાં લાલ મરચાંનો પાઉડર, બ્રેડનો ભૂકો, નમક બરાબર મિક્સ કરો. બીજા વાસણમાં લોટ, નમક, આદુ-લસણની પેસ્ટ, કાળાં મરીનો પાઉડર, ગરમ મસાલો, લાલ મરચાંનો

પાઉડર બરાબર મિક્સ કરીને ગાઠું મિશ્રણ બનાવો. પનીરના ટુકડા મિશ્રણમાં બોળ્યા પછી બ્રેડના ભૂકામાં લપેટો. ફ્રિજમાં પંદર મિનિટ રાખો. જેથી બ્રેડ ક્રમ્સ બરાબર સેટ થઈ જાય. કઠાઈમાં તેલ ગરમ કરી, પનીરના ટુકડા ધીમી આંચ પર તળો. પનીર પોપ્સ સાંચ સાથે સર્વ કરો.



કેળાં અને વટાણાના કબાબ

સામગ્રી : ૨૫૦ ગ્રામ કાચા કેળાં, ૧/૨ કપ તાજાં વટાણાં, એક મોટી એલચીનો પાઉડર, ૧/૨ કપ કુટ્ટુનો લોટ, ૨ ચમચી આખા ઘાણાં ૧/૨ ચમચી લાલ મરચાંનો પાઉડર, સ્વાદ પ્રમાણે નમક, ૨ ચમચી લીંબુનો રસ, ૨ લીલાં મરચાં (ઝીણાં કાપેલાં) બે ચમચા કોથમીર(સમારેલી), ઘી અથવા તેલ

રીત : કેળાંને બાફો. એલચી પાઉડર, આરારુટનો લોટ, વટાણા, નમક, આખા ઘાણા, લાલ મરચું, લીંબુનો રસ, લીલાં મરચાં, મિક્સ કરી બધુ બરાબર ભેળવીને મિશ્રણ તૈયાર કરો. મિશ્રણને જુદા જુદા ભાગમાં વહેંચીને હાથમાં ચપટી ગોળી વાળો. તેને આરારુટના લોટમાં રગદોળો. તવા પર ઘી અથવા તેલ ગરમ કરી મધ્યમ તાપે સોનેરી રંગની થાય ત્યાં સુધી શેકો. કોથમીરની લીલી ચટણી સાથે પીરસો.



ટોમેટો રાઈસ

સામગ્રી : ૧ કપ ચોખા, ૩ નંગ તાજા ટોમેટોની પ્યૂરી, લીમડાનાં બેત્રણ પાન. ૨ કાંદા (ઝીણા સમારેલા), ૧ ચમચી લાલ મરચાંનો પાઉડર, એક ચમચી હિંગ, નમક અને તેલ.

રીત : ચોખાનો ભાત રાંધો. થાળીમાં પાથરી ભાત ઠંડો કરો. કઠાઈમાં તેલ ગરમ કરો. લીમડાના પાન સરસવ અને સિંગ નાખો. ટોમેટોની તાજી પ્યૂરી અને લાલ મરચું નાખી પાણી સુકાય ત્યાં સુધી શેકો. ભાત ઉમેરો મધ્યમ આંચ પર થોડીવાર રાખો. પછી ગેસ બંધ કરો.

ભરેલી પૂરી

સામગ્રી : ૨ કપ બાજરો અથવા ઘઉંનો લોટ, ૧/૨ કપ પાલક-મેથીની પેસ્ટ, બે ચમચા બેસન, ૧ ચમચી હળદર, સ્વાદ પ્રમાણે નમક, તેલ

રીત : પાલકને બે મિનિટ સુધી ચડાવો. બાજરા અથવા ઘઉંના લોટમાં બેસન, પાલક પેસ્ટ લીલાં મરચાંની પેસ્ટ, લસણની પેસ્ટ, નમક અને લાલ મરચાંનો પાઉડર હળદર, ૨ ચમચી તેલનું મોણ નાખી લોટમાંથીને ગુલ્લાં પાડીને પૂરી વણો પછી તેલ ગરમ કરો. બધી પૂરી તળો. સૂકી ભાજી સાથે પીરસો.

રાગી ખીર

સામગ્રી : ૧ ચમચો રાગીનો લોટ, ૪ ચમચા તાજી ખમણેલી કોપરાની છીણ, ૪-૫ ચમચા ખાંડ, ૧ કપ મલાઈવાળું દૂધ, ૧/૪ કપ પાણી, ૧ નંગ એલચી, ૩ નંગ કાજુ, ૩ નંગ બદામ.

રીત : કોપરાની છીણ, બદામ અને કાજુ મિક્સીમાં નાખો. થોડું પાણી અથવા નાળિયેરનું પાણી નાખી પેસ્ટ બનાવો. રાગી લોટમાં જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરી મિશ્રણ બનાવો. નોનસ્ટિક પેનમાં દૂધ ગરમ કરો. દૂધ ઉકળે એટલે રાગીનું મિશ્રણ થોડું થોડું રેડીને હલાવતા રહો. ૫-૬ મિનિટ સુધી ચડવા દો.



કોપરાની પેસ્ટ અને ખાંડ ઉમેરો. એલચી પાઉડર ભભરાવી ધીમી આંચ પર ૨ મિનિટ ચડવા દો. ખીર ચડી ગયા પછી ઠંડી થાય એટલે ડ્રાય ફ્રૂટ્સ ભભરાવો.



મરચાં-લસણની પૂરી

સામગ્રી : ૧ કપ ઘઉંનો લોટ, ૧/૪ કપ બેસન, ૧ ચમચી લીલાં મરચાં-લસણની પેસ્ટ, ૨ મોટા ચમચા મેથીના ઢાણા, ૧/૪ નાની ચમચી અજમો, ૧/૪ ચમચી હળદરનો પાઉડર, ૧/૨ ચમચી લાલ મરચાંનો પાઉડર, નમક, હિંગ, ૧/૨ ચમચી જીરું, તેલ

રીત : લોટમાં અજમો, લાલમરચાંનો પાઉડર, હળદર, મેથી મરચાં-લસણની પેસ્ટ, હિંગ અને નમક મિક્સ કરો. તેલનું મોણ નાખી લોટ બાંધો. તેલ ગરમ થાય એટલે પૂરી તળો. ચણા મસાલા સાથે પીરસો.



ચણા મસાલા

સામગ્રી : એક કપ સફેદ બાફેલા ચણા, ૧ કપ કાંદા (ઝીણા કાપેલા), ૧ ચમચી જીરું, ચપટી હિંગ, ૧ ચમચો લીલાં મરચાં-આદુ-મીઠા લીમડાની લુગદી, ૧/૨ કપ ટામેટાં પ્યૂરે, સ્વાદાનુસાર આમચૂર, લાલ મરચાંનો પાઉડર, ચાટ મસાલા પાઉડર, તેલ.

રીત : તેલ ગરમ કરી જીરું હિંગનો વધાર કરો. બધા મસાલા સાંતળો. ચણા મિક્સ કરો. થોડીવાર હળવી આંચ પર ચડવા દો. ચડી જાય એટલે ઢાંકણું ઢાંકો.

બેંગન રોલ

સામગ્રી : ૨ નંગ રીંગણની લાંબી સ્લાઈસ, મેંદો, તેલ.

ફિલિંગ માટે : ૨૦૦ ગ્રામ અખરોટ, ૧ કાંદો(ઝીણો સમારેલો), લસણની ૨-૩ કળી (છોલેલી), ૧/૨ ચમચી લાલ મરચું (વાટેલું) ૨-૩ ચમચા કોથમીર (સમારેલી), સ્વાદ પ્રમાણે નમક.

રીત : ઉપરની બધી સામગ્રીને મિક્સચરમાં પીસો. રીંગણ સ્લાઈસ પર કોર્નફ્લોર અને નમક ભભરાવો. સોનેરી રંગની થાય ત્યાં સુધી સ્લાઈસ બંને તરફ ફાય કરો. સ્લાઈસ પર ફિલિંગ્સ પાથરી રોલ વાળો. ટૂથપિક લગાવવાથી રોલ ટકી રહેશે. હેંગ કરી ડ્રાય સાથે પીરસો.



સ્વપનીલ સૌંદર્ય!! મુલાયમ ભાવના!!!

New Look
NO COMPLAINT BRASSIERE
SINCE 1950

ASHLEY

newlookbra@hotmail.com
havik@vsnl.com
havikapp@gmail.com

CONSENT RED

વ્યાપારી પૂછપરછ માટે સંપર્ક કરો
મુંબઈ/પૂણે/નાસિક તથા ક્ષારાટકના
અમારા પ્રતિનિધિ
શ્રી શૈલેષ એ. વિરાલી
મોબાઈલ - 0૯૩૨૧૦૨૩૨૩૮

Close to your heart