

March, 2018 ₹ 90.00

CHEF at HOME

Food Facts - By Mrs. Hina Gautam

નવગુજરાત સમય
નવગુજરાત સમય

just
cook
with Mrs. Hina Gautam

મસાલા
અને
અથાણા ની
આવૃત્તિ

મસાલા
અથાણા
ચટણી
સ્ટ્રીટ ફૂડ
ઘરેલુ ઉપચાર
માટેની જડીબુટ્ટીઓ
ઓઈલ ફેક્ટ્સ

The Millennial *Maharajas*

GROOM - FAMILY - FRIENDS



JADE BLUE

Sherwanis • Suits • Kurtas • Jodhpuris • Indo-Western

Download the app. Shop online @ jadeblue.com



Pre-Registration Available

AHMEDABAD AUDITIONS
23 MARCH 2018

CO-SPONSORED BY



POWERED BY



For Registration Call
+91 90999 65591/41

Do you have what it takes
to be the first ever **Great Gujarat Chef?**



First Ever Gujarati Reality Show

No Entry Fees | Grand Cash Prize | Job Opportunity

Channel Partner



Produced By



Restaurant Partner



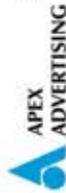
Exclusive Venue Partner



Radio Partner



Advertising Partner



Print Media Partner



Magazine Partner



Branding Partner



Audition Dates : 23th March, Ahmedabad | 24th March, Baroda | 25th March, Surat | 27th March, Rajkot

CHEF at HOMIE

Food Facts - By Mrs. Hina Gautam

CEO & Editor

Mrs. Hina Gautam

Creative Director & Photographer

Jay Ghela

Assistant Creative Director

Aarohi Brahmhatt

Assistant Photographer

Naman Patel

Digital Marketing & Marketing Analyst

Harsh Chaudhary

CHEF at HOME

TO SUBSCRIBE

☎ +91 7069262794

www.hinagautam.com



નવગુજરાત સમય
સુવર્ણ ઊલ્લાસ સેન્ટર



EDITOR'S LETTER



મસાલાઓનું યોગ્ય મિશ્રણ એ ભારતીય રસોઈની ચાવી છે આ મસાલાઓ વાનગીઓને વધારે સ્વાદિષ્ટ અને ચટાકેદાર બનાવે છે. ભારતીયો બજારનાં મસાલાઓ કરતા ઘરે બનાવેલા મસાલાઓને વધારે પસંદ કરતા હોય છે. મસાલાઓ ઉપરાંત, આપણે અથાણાઓ પર પણ વધારે ધ્યાન આપતા હોઈએ છે, જે વિવિધ રાજ્યોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. કે જે વિવિધ ટેકનિક્સ અને અલગ અલગ મસાલાઓને ભેગા કરીને બનાવવામાં આવે છે.

અમે આમાં મોટા ભાગનાં બધા જ રાજ્યોનાં લોકપ્રિય સ્ટ્રીટ ફૂડનો સમાવેશ કરી લીધો છે. ભારતીયો સ્ટ્રીટ ફૂડનાં જોરદાર દિવાના હોય છે જે બધા જ જાણે છે. સ્ટ્રીટ ફૂડ સ્વાદિષ્ટ પણ હોય છે તેની સાથે તે આપણા ખીસાને પરપડે તેવું સસ્તુ અને સરળતાથી મળી રહે છે. તેથી લોકોને તે વધારે પસંદ પડે છે.

Hina Gautam

Mrs. Hina Gautam

 mrshinagautam

 hinagautam

 www.hinagautam.com

THIS ISSUE

This Issue07

મસાલા

1. સાંભર મસાલા09
2. બિરયાની મસાલા
& કઢી પાવડર10
3. છોલે મસાલા
& ગરમ મસાલા11
4. પાંઉભાજી મસાલા,
સેન્ડવીચ મસાલા,
પાણીપુરી મસાલા
અને ચાટ મસાલા12

અથાણાં

5. કેરનું અથાણું,
મરચાનું અથાણું
અને કેરી લસણનું અથાણું16-17
6. લાલ મરચાંનું અથાણું
અને છુંદો18
7. સ્વીટ એન્ડ સોર લીંબુનું અથાણું
અને ડ્રાયફ્રુટ મુરબ્બો19
8. મીઠા વેજીટેબલ અથાણું20
9. એપલ અને કેપ્સીકમ અથાણું
અને બ્રેડ પિકલ (અથાણું)22
10. એપલ છુંદો
અને મરચાંનું અથાણું23
11. પંજાબી અથાણું24
12. મેથી-કેરી ગળચું અથાણું25
13. સુવા મગદાળની ચટણી
અને ગાજરની ચટણી26

સ્ટ્રીટ ફુડ

14. જાલમુરી28
15. દાલબાટી30
16. પાંઉભાજી અને પાણીપુરી31
17. કચ્છી દાબેલી32
18. પનીર ટિક્કા33

19. રાજસ્થાની મિચીવડા34
20. મિસલ પાઉં35
21. સ્ટ્રીટ પુલાવ અને ઈન્સ્ટન્ટ જલેબી36
22. મોગરની કચોરી38
23. ઢોકળા39
24. ટોસ્ટેડ કલબ સેન્ડવિચ40
25. ભૂંગળા-બટાકા અને ઘૂઘરા41
26. ચાંલ વડા42
27. રસમ વડા અને સુરતી લોચો43
28. પનીર ફેન્કી44
29. વડા પાઉં46
30. અક્કી રોટી47
31. છોલે ભટુરે48
32. ફાફડા50
33. પાંચા અને શીંગોડા ચાટ51
34. વડા પાઉં52
35. સાગો ચાટ અને રોટી ચાટ53
36. કડાઈ દૂધ અને કરાચી સમોસા54
37. ખીચુ55
38. મગ દાળ પનિયારમ56
37. રગડા પેટીસ57
38. પાંખ ઉસળ58
39. સ્ટ્રીટ ફુડ સિઝલર59
40. કોથમીર62-63
41. રોગપ્રતિકારક શક્તિના ઉત્તેજકો64
42. ડાયાબીટીસ65
43. ખાદ્ય તેલ66

ભારતીય વાનગીઓ અને સંસ્કૃતિમાં જેટલી વિશેષતાઓ છે, એટલી જ વિશેષતાઓ ભારતના સ્ટ્રીટ ફૂડમાં પણ છે. સ્ટ્રીટ ફૂડ એ રેડી ટુ ઇટ વાનગી કે પીણા હોય છે, જે નાના નાના ઠેલા કે લારીઓમાં જાહેર સ્થળો પર ફેરીયાઓ વેંચતા હોય છે. દરેક પ્રદેશની પોતાની અલગ અલગ ખાસ વાનગીઓ હોય છે. મોટા ભાગના સ્ટ્રીટ ફૂડ ઝડપથી બને અને હાથમાં લઇને ખાઈ શકાય તેવા જ હોય છે. જેમકે, વડાપાઉ, પાવ ભાજી, પાણી પુરી, રગડા પેટીસ, રોલ્સ વગેરે. તે રેસ્ટોરાંના ભોજન કરતા સસ્તુ હોય છે, પણ આપણે દરેક ભારતીય સ્ટ્રીટ ફૂડનો ચસકો માણીએ છીએ. આ લલચાવતીઓ વાનગીઓથી દૂર રહેવું મુશ્કેલ થઈ જાય છે. તેમાં પણ મિત્રો કે પરિવારના લોકો સાથે તેની મજા માણવાનો એક અનોખો આનંદ હોય છે. કેટલાક બેકાર લોકો માટે પોતાનું ઘર ચલાવવા માટે આ એક રસ્તો પણ બની ગયો છે.

અમારા મેગેઝીનની આ આવૃત્તિમાં અમે આવા જ કેટલાક સ્ટ્રીટ ફૂડની રેસીપીઝ આપી છે, જે ઘેર પણ સરળતાથી અને વધુ આરોગ્યપ્રદ રીતે એ જ સ્વાદ સાથે બનાવી શકાય છે.

અથાણા ભારતીય ભોજનનું એક અનન્ય અંગ છે. આખી દુનિયામાં તમે ગમે ત્યાં જમવા જશો, તમને પરંપરાગત અથાણા મળી જ આવશે. અથાણા કાચા ફળો કે શાકભાજીમાંથી બને છે. અથાણુ બનાવવું એટલે કો પણ ખાદ્યસામગ્રીમાં મીઠું, સાઇટ્રીક એસીડ કે મસાલા નાખીને લાંબા સમય સુધી સાચવવી તેમજ એક વસ્તુના

નવા રૂપ રંગ અને સ્વાદ આપવા. સામાન્ય રીતે અથાણાની શરૂઆત ભારતમાં 4000 થી 5000 વર્ષ પહેલાં થઈ હોવાનું માનવામાં આવે છે. ઉનાળાની ગરમ મોસમમાં જ્યારે પાણીની તંગી હોય, ખેતી ઓછી થાય. તેથી શિયાળામાં જ વાનગીઓ બનાવીને તેને સાચવી લેવાતી. આ રીતે અથાણાની શરૂઆત થઈ.

ભારતમાં કાચા ફળો અને શાકભાજીના અથાણા બને છે, જેમાં અલગ અલગ ચરણ હોય છે. જેમકે યોગ્ય કાચુ ફળ શોધવું, ધ્યાનપૂર્વક સામગ્રી તૈયાર કરવી, શાકભાજી એકઠા કરવાથી લઈને તેમાં મસાલાઓ ઉમેરવા અને અથાણુ બનીને તૈયાર થાય ત્યાં સુધી રાહ ખેવી. દરેક બાળકની બાળપણની યાદોમાં ઘાંટી કે નાની ને અથાણુ બનાવતા ખેવાના અને તેમાં મદદ કરવાના અનેક સંસ્મરણો હશે.

કોઈ જ ભોજન આ ખાટા, મીઠા, તીખા અને મોં માં પાણી આવે એવા એક ચમચી અથાણા વિના પુરુ નથી થતું. દરેક અથાણાના શરીર માટે ઉપયોગી ગુણધર્મો પણ છે. અથાણાના ફળો અને શાકભાજીમાં એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ હોય છે. જે આપણા શરીરને રેડીકલ અટેકથી બચાવે છે. કુદરતી રીતે પકવેલા આ અથાણા બેક્ટેરીયાને વિકસાવીને આપણા શરીરની પાચન ક્રિયાને નિયંત્રિત રાખવામાં અને તંદુરસ્તી જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે. તાજા અથાણા સ્વાદિષ્ટ તો હોય જ છે, સાથે સાથે વિટામીન સી, એ, ક અને આયર્ન,

સ્ટ્રીટ ફૂડ અથાણા અને મસાલા

પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ પણ આપે છે. તેમા આપણને રોગોથી બચાવે તેવા સુક્ષ્મ પોષક તત્ત્વો રહેલા હોય છે. જે આપણા શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. વિનેગરથી બનેલા અથાણા શરીરમાં હિમોગ્લોબિન વધારે છે. જે ડાયાબિટીસના દર્દી માટે પણ ફાયદાકારક છે. અથાણાથી પાચન સુધરે છે, લીવરને તંદુરસ્ત રાખે છે અને અલ્સર ઘટાડે છે.

ઘણી રીતે ઘણા પ્રકારના અથાણા બને છે. અહીં તમારી મદદ માટે ઘણા અથાણાની રેસીપી આપવામાં આવી છે, જે તમે જાતે બનાવી શકો, ભારતીય પરંપરાનો લાભ પણ લઈ શકો અને તમારી તંદુરસ્તી પણ સુધારી શકો.

મસાલા પણ આપણી ભારતીય વાનગીઓ, અથાણા અને સ્ટ્રીટ ફૂડની બનાવટમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ભારતને 'સ્પાઇસ બાઉલ ઓફ વર્લ્ડ' કહેવામાં આવે છે. વિવિધ ઔષધિઓ અને મસાલાનો ઉપયોગ જ ભારતીય વાનગીઓને એક આગવી ઓળખ આપે છે. કેટલાક મસાલા સોડમ માટે વપરાય છે, કેટલાક સ્વાદ માટે તો કેટલાક અન્ય મસાલાના સ્વાદને વધુ

ઉપસાવવા માટે. મસાલા એટલે એવી વસ્તુ જે વનસ્પતિ પાસેથી જ મળી છે, છતા તેના પર પ્રક્રિયા કરીને તે ભોજનને એક તીવ્ર સોડમ અને સ્વાદ બદ્ધે છે. વિવિધ મસાલા, તેજાના અને ઔષધિઓને શેકીને કે દળીને એક સાથે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે તે મસાલો કહેવાય છે. દરેક વાનગીની સોડમ અને સ્વાદ અનુસાર અલગ અલગ પ્રકારના મસાલાનો ઉપયોગ થાય છે. કેટલાક મૂળભૂત મસાલા છે. જેમકે, જીરુ, ઘાણા, મેથી, હળદર, મરચુ, હીંગ, ગરમ મસાલો આ બધા રોજિંદી રસોઈમાં વપરાય છે. કેટલાક વિશેષ મસાલા છે, જેમકે, વરિયાળી, લીલી ડુંગળીનો મસાલો, એલચીના ઘાણા. તો કેટલાક માત્ર સુગંધ માટે વપરાય છે. જેમકે, તજ, એલચી, લવીંગ, નટમંગ, કેસર, તમાલપત્ર, મરી વગેરે. મસાલા ઘણી વનસ્પતિના બી, તેના મૂળ, ફળો, ડાળીઓ, કે શાકભાજીમાંથી દુનિયાભરમાં મળે છે. મસાલાઓ વાનગીમાં રંગ અને સ્વાદ ઉમેરવાની સાથે તેને ટકાવી રાખે છે. દરેક મસાલાના પોતાના ઔષધિય ગુણો પણ છે. તેથી તેનો રોજિંદા જીવનમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં ખોરાકમાં ઉપયોગ થવો ખેઇએ.

મસાલા

- મિસીસ હિના ગૌતમ

જ્યારે લોકો કહે છે કે, ભારતીય વાનગીઓ દુનિયાભરમાં જાણીતી છે, ત્યારે આપણે આપણી નાની અને દાદીએ તેમજ સ્થાનિક રસોઇયાઓનો આભાર માનવો જોઇએ જેમણે આપણી વાનગીઓમાં મસાલાનો ઉપયોગ એટલી સુંદર રીતે કર્યો કે, આપણી પરંપરાગત વાનગીઓને પણ આંતરરાષ્ટ્રિય સ્તરે જાણીતી બનાવી દીધી. કેટલાક લોકો માને છે કે, ભારતીય ભોજનમાં માત્ર આગ અને મસાલા છે. પણ એ સાચું નથી. હા, મસાલા જરૂર છે, પણ તે માત્ર મરચું નથી. તેમાં જીરું, તજ, એલચી જેવા સોડમસભર મસાલાઓનો બહુ વિવેકપૂર્વક અને કાળજીપૂર્વક ઉપયોગ

થયો છે જે વાનગીને સુગંધી અને સ્વાદિષ્ટ બનાવે છે. મસાલાઓ અને વનસ્પતિઓનું મિશ્રણ જ ભારતીય ભોજનને તેના ગુણો પુરા પાડે છે.

દરેક ભારતીય ઘરોમાં એક કે બે 'મસાલિયું' હોય છે, એક ગોળ સ્ટીલનો અથવા લાડકાડાનો ડબ્બો હોય છે, જેમાં સાત નાના ખાના હોય અથવા નાની ડબ્બીઓ હોય. આ જ ડબ્બો દરેક રસોડાનું દીલ છે. એક ડબ્બામાં બધા જ તેજાના હોય અને બીજા ડબ્બામાં બધા મસાલાઓ. તમને ખબર છે, આપણે આખા તેજાના અને દળેલા મસાલા બંનેનો ઉપયોગ કેમ કરીએ છીએ? કારણ કે, દરેક

વાનગીમાં મસાલાના અલગ અલગ સ્તર હોય છે, જે તેમાં યોગ્ય સમયે યોગ્ય માત્રામાં ઉમેરાય છે. કેટલાકમાં આખા મસાલા, કેટલાકમાં પાવડર તો કેટલાકમાં બંને. ભારતીય મસાલાના ઉપયોગની શ્રેષ્ઠ રીત એટલે તેને સૂકવો, શેકો અને દળો, તેલમાં તળો પછી તેનો વધારમાં ઉપયોગ કરો. તેને ભીના કે સૂકા તમારી વાનગી મુજબ ઉપયોગમાં લો. તેજાના કે આખા મસાલાને શેકવાના પણ કેટલાક કારણો છે. પહેલું, એ તેમાંથી વધારાનો ભેજ શોષી લે છે, તે મસાલાને વધુ કરકરા બનાવે છે, તેથી તે સરળતાથી દળાઇ જાય છે. બીજું, શેકવાથી મસાલાની સુગંધ વધે છે. કાચા મસાલા થોડા કૂણા અને હળવા હોય છે, જ્યારે શેકેલા મસાલાની સુગંધ અને સ્વાદ તીવ્ર હોય છે. તમે એક જ મસાલામાંથી બે પ્રકારનો સ્વાદ મેળવી શકો છો. ભારતીય ઘરોમાં બીજું મસાલા શેકવાનું કારણ, ચોમાસાનો ભેજ પણ છે. મસાલા અને ભેજ એકબીજાના દુશ્મન છે. તેથી જ મોટા ભાગના ઘરોમાં ઉનાળાની ગરમીમાં મસાલા તૈયાર થાય છે અને આખું વર્ષ વપરાય છે. આ મસાલાને આખું વર્ષ સ્ટીલના ડબ્બામાં કે કાચની બરણીઓમાં ભરીને રખાય છે. જો તમે ચોક્કસ મસાલાના ચોક્કસ ઉપયોગ વિશે જાણવા ઇચ્છતા હોય તો આ ચાદી તમને મદદ કરી શકશે.

ભારતના સૌથી લોકપ્રિય મસાલા:

- ગરમ મસાલો - પાવ ભાજી મસાલો
- પુલાવ બિરિયાની મસાલો - સાંભર મસાલો
- પાણીપુરી મસાલો - ચાટ મસાલો
- છોલે મસાલો - દાબેલી મસાલો
- કિચન કિંગ મસાલો -તંદુરી મસાલો

આ ભારતીય મસાલા એવા મસાલા છે, જે દેશના દરેક ઘરોમાં મોટા ભાગની વાનગીઓ માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. જો કે, ઘરમાં આ મસાલાનું મિશ્રણ તૈયાર કરવું પણ સરળ છે. જો આપણે તૈયાર મિશ્રણ વાળા મસાલાની વાત કરીએ તો તેમાં મસાલા સિવાય ફૂડ સ્ટાર્ચ, હાઇડ્રોક્ષિનેટેડ ઓઇલ્સ, એમએસજી અને અન્ય કેમિકલ ચુકત પ્રિઝર્વેટીવ્ઝનો ઉપયોગ પણ થાય છે. તેથી તે સરળ, આરોગ્યપ્રદ અને પોષાય તેવું છે. તમે તમારી જાતે તેની તાજી સામગ્રી જથ્થામાં લાવો તેને ભેળવો અને જાતે જ મસાલા બનાવો, તમે કોઇને ભેટમાં પણ આપી શકો અને તેને વેંચી પણ શકો.

સાંભાર મસાલો

જ્યારે તમને રેસ્ટોરન્ટ ટેસ્ટનો સાંભાર ખાવાનું મન થયું હોય પરંતુ તમે સાંભાર ઘરે જ બનાવવા માંગતા હોવ ત્યારે સાંભાર મસાલાનો ઉપયોગ કરવાથી તમને એકદમ રેસ્ટોરન્ટ જેવો ટેસ્ટ મળી રહેશે.

જરૂરી સામગ્રી:

સૂકા લાલમરચા - 10

ચણાની ઘાળ - 1 ટી સ્પૂન

ઘાણા - 4 ટી સ્પૂન

જીરૂ - 1 ટી સ્પૂન

મરી - 1 ટી સ્પૂન

મેથી - 1 ટી સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

1. બધી જ સામગ્રીઓને ભેગી કરીને એક નાની નોન-સ્ટીક કડાઈમાં બે-ત્રણ મિનિટ સુધી શેકી લો. તે દરમિયાન સતત તેને હલાવતા રહો.
2. હવે તેને થોડા સમય સુધી ઠંડી પડવા દો.
3. આ બધી જ સામગ્રીઓને મિક્સરમાં પાવડર થઈ જાય તેવી રીતે મિક્સ કરી લો.
4. હવે તેને એરટાઈટ બરણીમાં ભરી લો જેથી તેની સુગંધ ઉડી ન જાય.



બિરિયાની મસાલો

આ મસાલાનો તમે કોઈ પણ પ્રકારની બિરિયાની બનાવતી વખતે ઉપયોગમાં લઈ શકો છો. બિરિયાની મસાલાને ઘરે બનાવવો ખૂબ જ સરળ છે. અલગ અલગ સામગ્રીઓનો ઉપયોગ કરીને તમે તૈયાર મસાલા જેવો જ મસાલો ઘરે જ પણ બનાવી શકો છો. આ મસાલાને તમે વઘારે માત્રામાં બનાવીને લાંબા સમય સુધી ઉપયોગમાં લઈ શકો છો.

જરૂરી સામગ્રી:

ઘાણાનાં બીજ - ½ કપ
શાહી જીરૂ - ¼ કપ
વરીયાળી - 1 ટી સ્પૂન
કુલ ચક્ર - 3
ઈલાયચી - 10
મોટી ઈલાયચી - 5
કાળા મરી - 1 ટી સ્પૂન
તજ - 10
લવિંગ - 2 ટી સ્પૂન
ખવિત્રી ફૂલ - 2
ખચફળ - ½ ચમચી
દગડ કુલ - 4
તમાલપત્ર - 4

બનાવવાની રીત:

1. બધા મસાલાઓને યોગ્ય રીતે શેકીને તેમને ઠંડા કરો.
2. શેકેલા મસાલાઓને મિક્સરમાં પાવડરનાં રૂપમાં મિક્સ કરી લો.
3. હવે આ મસાલાને એક એર ટાઈટ ડબ્બામાં ભરી લો જેથી તેની સુગંધ ઓછી ના થઈ જાય.

કરી મસાલો

કરી મસાલોએ ગરમ મસાલા જેવો જ છે. કરી મસાલામાં એ દરેક સામગ્રીઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે કે જે ભારતીય કરીમાં વિશેષ સ્વાદ ઉમેરી શકે. જે તમારે કરીને વઘારે ટેસ્ટી બનાવવી હોય તો તમારે કરી મસાલાનો ઉપયોગ જરૂરથી કરવો જોઈએ.

જરૂરી સામગ્રી:

ઘાણા - 1 ટે સ્પૂન
જીરું - 1 ટે સ્પૂન
મરીયા - 1 ટી સ્પૂન
સૂકી મેથી - 3
સૂકાચે લાલા મરચાં - ½ ટે સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

1. હળદર સિવાયનાં અન્ય બધી જ સામગ્રીઓને થોડી મિનિટ સુધી શેકી લો.
2. હવે ગેસ બંધ કરીને તેમાં હળદર ઉમેરીને યોગ્ય રીતે મિક્સ કરી લો.
3. ત્યારબાદ આ બધી સામગ્રીઓને એક પ્લેટમાં કાઢીને તેને થોડા સમય માટે ઠંડુ થવા મૂકી દો.
4. હવે તેને મિક્સરમાં સારી રીતે ક્રસ કરીને પાવડર બનાવી દો.
5. તો તૈયાર છે કરી મસાલો તેની સુગંધ અને સ્વાદ એવાને એવા રાખવા માટે તેને એક એરટાઈટ બરણીમાં કે ડબ્બામાં ભરી લો.

છોલે મસાલો

ઘરે બનાવેલો છોલે મસાલો બજારમાં મળતા મસાલા કરતાં શુદ્ધ અને સ્વાદિષ્ટ બનાવી શકાય છે. તો ચાલો ઘરે છોલે મસાલો કેવી રીતે બનાવી શકાય તે જાણીએ.

જરૂરી સામગ્રી:

ઘાણા - 2 ટી સ્પૂન
જીરું - 4 ટી સ્પૂન
શાહી જીરું - 2 ટી સ્પૂન
કાળા મરી - 2 ટી સ્પૂન
લવિંગ - 1 ટી સ્પૂન
તલ - 2 ટી સ્પૂન
ઈલાયચી - 20
મોટા ઈલાયચી - 5
સૂંઠ પાઉંડર - 1 ટી સ્પૂન

આમચૂર પાવડર - 2 ટી સ્પૂન

તજ - 6 લાકડીઓ
બે લીફ - 4 પાંદડા
ખવિત્રીનાં ફૂલ - 2
ખચફળ - 1 ટી સ્પૂન
સિંધાલૂણ - 1 ટી સ્પૂન
સુકા લાલ મરચા - 5
હળદર - 1 ટી સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

1. હળદર, સૂંઠ પાવડર, આમચૂર પાવડર, સિંધાલૂણ સિવાયની બધી જ સામગ્રીઓને એક કડાઈમાં બે મિનિટ માટે શેકી લો.
2. હવે આ શેકેલી સામગ્રીઓને ઠંડી થવા દો.
3. હવે આ બધાને મિક્સરમાં સારી રીતે પાવડરનાં સ્વરૂપમાં મિક્સ કરી લો.
4. ત્યાર બાદ હળદર, આમચૂર પાવડર, સિંધા લૂણ અને સૂંઠને ઉમેરી લો.
5. તો તૈયાર છે છોલે મસાલો.
6. હવે તમે આ મસાલાને એક એર ટાઈટ ડબ્બામાં ભરી લો.

ગરમ મસાલો

આ ગરમ મસાલાને તમે મોટાભાગની પંજાબી વાનગીઓમાં વાપરી શકો છો. ગરમ મસાલાથી કોઈપણ વાનગીમાં ચાર ચાંદ લાગી જાય છે. આ પંજાબી ગરમ મસાલો તમે મોટાભાગની બધી જ પંજાબી વાનગીઓ બનાવતી વખતે ઉપયોગમાં લઈ શકો છો.

જરૂરી સામગ્રી:

ઘાણા - ¼ કપ
જીરું - ½ કપ
ખવિત્રીનાં ફૂલ - ¼ કપ
શાહી જીરું - 2 ટી સ્પૂન
ઈલાયચી - ½ કપ
મોટી ઈલાયચી - 4
કાળા મરી - ¼ કપ
લવિંગ - 2 ટી સ્પૂન
તજ - 8
તમાલપત્ર - 10
ખચફળ - ½

બનાવવાની રીત:

1. તમામ સામગ્રીઓને બે મિનિટ સુધી શેકી લો.
2. ત્યાર બાદ તેને થોડા સમય માટે ઠંડો પડવા દો.
3. હવે આ બધાને મિક્સરમાં નાખીને પાવડરનાં સ્વરૂપમાં કસ કરી લો.
4. તૈયાર થયેલા મસાલાને એરટાઈટ બરછીમાં ભરી લો. જેથી તેની સુગંધ એવી ને એવી જ રહે.



પાંઉભાજી મસાલો

આ મસાલાનો ઉપયોગ તમે જ્યારે પાંઉભાજીને વધારે ટેસ્ટી અને ચટાકેદાર બનાવવા માટે કરવામાં આવે છે. પાંઉભાજીએ ભારતભરનાં લોકોની લોકપ્રીય વાનગી છે. આ મસાલાથી પાંઉભાજી એવી બનશે કે તમે આંગળા ચાટતા રહી જશો. ઘરે બનાવેલા મસાલાથી વાનગીમાં સુગંધ અને સ્વાદ બંને વધારે આવે છે. ઘરે મસાલા બનાવતી વખતે દરેક વસ્તુઓ તાજી અને સ્વચ્છ વાપરવી.

જરૂરી સામગ્રી:

ઘાણા - ½ કપ
જીરૂ - ¼ કપ
કાળા મરી - 1 ટી સ્પૂન
ખવિત્રીનાં ફૂલ - 1 ટે સ્પૂન
સુકા લાલ મરચા - 15
તજ - 2
લવિંગ - 10
આમચૂર પાવડર - 2 ટે સ્પૂન
સિંધાલુણ - 1 ટે સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

1. આમચૂર પાવડર અને સિંધાલુણ સિવાયની બધી જ સામગ્રીઓને થોડી મિનિટો સુધી શેકી લો.
2. હવે તેને થોડીવાર ઠંડો પડવા દો.
3. હવે તેને મિક્સરમાં ક્રસ કરીને સારી રીતે પાવડર બનાવી લો.
4. ત્યારબાદ તેમાં આમચૂર પાવડર અને સિંધા લુણ ઉમેરી દો.
5. હવે આ મસાલાને સારી રીતે હલાવીને એક એરટાઈટ ડબ્બામાં ભરી લો જેથી તેની સુગંધ ઓછી ના થઈ જાય.

પાણીપુરી મસાલો

પાણીપુરીએ આજના ચંગસ્ટર્સની સાથે સાથે બાળકોની પણ સૌથી ફેવરીટ કિશ બની ગઈ છે. પાણીપુરી મોટાભાગનાં બધા જ માર્કેટ પ્લેસીસ પર તમને જોવા મળી જ જતી હોય છે. આજે અમે તેમને પાણીપુરીનો મસાલો કેવી રીતે તૈયાર કરી શકાય તે જણાવીશું જેથી તમારે ઘરે પાણીપુરી બનાવવાની હોય તો તમે પાણીપુરીને વધારે ટેસ્ટી અને સ્પાઈસી બનાવી શકો.

જરૂરી સામગ્રી:

ઘાણા - 2 ટે સ્પૂન
જીરૂ - 2 ટે સ્પૂન
આમચૂર પાવડર - 3 ટે સ્પૂન
મરી - 1 ટે સ્પૂન
સંચળ - 1 ટે સ્પૂન
લીંબૂનાં ફૂલ - ½ ટે સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

1. ઘાણા, જીરૂ, અને મરીને બે મિનિટ સુધી શેકીને તેને ઠંડા પડવા દો.
2. હવે તેને મિક્સરમાં સારી રીતે ક્રસ કરીને તેમાં આમચૂર પાવડર, સંચળ અને લીંબૂનાં ફૂલ ઉમેરીને તેને સારી રીતે મિક્સ કરી દો.
3. હવે આ ટેસ્ટી સુગંધીદાર મસાલાને એરટાઈટ બરણીમાં ભરી દો.

સેન્ડવિચ મસાલો

આ મસાલો સ્પેશિયલ સેન્ડવિચ માટે વપરાય છે કે જે ભારતભરનું એક સ્ટ્રીટ ફૂડ છે. સેન્ડવિચ મસાલાથી તમે સેન્ડવિચને વધારે ટેસ્ટી અને સ્પાઈસી બનાવી શકો છો.

જરૂરી સામગ્રી:

જીરૂ - ¼ કપ
કાળામરી - 1 ટે સ્પૂન
વરિયાળી - 1 ટે સ્પૂન
આમચૂર પાવડર - 2 ટે સ્પૂન
સંચળ - 1 ટે સ્પૂન
તજ - 1
લવિંગ - 10

બનાવવાની રીત:

1. આમચૂર પાવડર સિવાયની બધી જ સામગ્રીઓને થોડી મિનિટો સુધી શેકી લો.
2. ત્યારબાદ તેને થોડા સમય માટે ઠંડુ થવા મૂકી દો.
3. હવે તેને મિક્સરમાં સારી રીતે ક્રસ કરીને પાવડર બનાવી દો.
4. ત્યારબાદ તેમાં આમચૂર પાવડર ઉમેરીને તેને સારી રીતે મિક્સ કરી લો.
5. હવે આ સેન્ડવિચ મસાલાને એક એરટાઈટ બરણીમાં કે ડબ્બામાં ભરી લો.

ચાટ મસાલો

ચાટ મસાલામાં એક ગજબની સુગંધ હોય છે, જે સ્વાદમાં વધારો કરવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી સાબિત થાય છે. ચાટ મસાલો એ બીજું કંઈ નહીં પરંતુ દરરોજ ઉપયોગમાં લેવાતા વિવિધ મસાલાઓ જેમકે જીરૂ પાવડર, લાલ મરચુ, આમચૂર પાવડર વગેરે જેવા મસાલાઓનું મિશ્રણ છે. જે કે હાલમાં ચાટ મસાલો બજારમાં સરળતાથી મળી રહે છે, પરંતુ ઘરે બનાવેલા ચાટ મસાલાની વાત જ કંઈક અલગ છે. ઘરે બનાવેલા ચાટ મસાલાનો સ્વાદ જ કંઈક અલગ હોય છે. અહીં અમે તમારા માટે સરળતાથી ચાટ મસાલો કેવી રીતે બનાવી શકાય તેની રીત લઈને આવ્યા છે.

જરૂરી સામગ્રી:

ઘાણા - ½ કપ
જીરૂ - ½ કપ
લાલ મરચું - ¼ કપ
આમચૂર પાવડર - ½ કપ
મરી - ¼ કપ
મીઠું - ½ કપ
સંચળ - ¼ કપ

બનાવવાની રીત:

1. ઘાણા, જીરૂ, લાલ મરચુ, કાળા મરી આ બધાને બેથી ત્રણ મિનિટ સુધી શેકો.
2. હવે તેને થોડી વાર ઠંડુ થવા દો.
3. હવે આ બધાને એક બાઉલમાં લઈને તેમાં બાકીની સામગ્રીઓ જેમ કે આમચૂર પાવડર, મીઠું, અને સંચળ ઉમેરી દો.
4. ત્યારબાદ તેને મિક્સરમાં યોગ્ય રીતે પાવડરનાં સ્વરૂપમાં મિક્સ કરી લો.
5. હવે તેને એર ટાઈટ બરણીમાં ભરી લો જેથી તેની સુગંધ ઓછી ના થઈ જાય.



કિચન કિંગ મસાલા

આ મસાલો તો તમારા કિચનમાં હોવો જ જોઈએ. આ મસાલાથી તમે કોઈ પણ વાનગીમાં એકસ્ટ્રા ટેસ્ટ ઉમેરી શકશો જેથી ખાનારા આંગળીઓ યાટતા રહી જશે.

જરૂરી સામગ્રી:

ઘાણા - 2 ટી સ્પૂન
 છરું - 2 ટી સ્પૂન
 શાહી છરૂ - 1 ટી સ્પૂન
 સૂકા લાલ મરચા - 10
 હળદર - 2 ટી સ્પૂન
 સૂકા પાઉડર - 1 ટી સ્પૂન
 કાળા મરી - 2 ટી સ્પૂન
 લવિંગ - 1 ટી સ્પૂન
 સરસવનાં બીજ - 1 ટી સ્પૂન
 ઈલાયચી - 15

મોટી ઈલાયચી - 5
 સૂકી મેથી - 2 ટી સ્પૂન
 ચણાની ઘણ - 3 ટી સ્પૂન
 વરીયાળી - 1 ટી સ્પૂન
 તજ - 2
 દગડ કૂલ - 2
 જાયફળ - 1 ટી સ્પૂન
 ખંવત્રી કૂલ - 3
 ખસખસ - 2 ટી સ્પૂન
 સંચળ - 1 ટી સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

1. હળદર, સૂંઠ અને સંચળ સિવાયની અન્ય બધી જ સામગ્રીઓને બે મિનિટ સુધી શેકી લો.
2. હવે તેને થોડા સમય સુધી ઠંડી પડવા દો.
3. આ બધી જ સામગ્રીઓને મિક્સરમાં પાવડર થઈ જાય તેવી રીતે મિક્સ કરીને એરટાઈટ બરણીમાં ભરી લો.

विरासत

celebrating heritage

associated with



AsoPalav[®]

AHMEDABAD
satellite | ashram road | ratanpole

SURAT
parle point

અથાણા

- મિત્સીસ હિના ગૌતમ

ભારતમાં અથાણા બનાવવાની પરંપરા લગભગ 4000 વર્ષ જુની છે. અથાણા બનાવવાની પદ્ધતિઓ ભારતમાં જ શોધાઈ હોવાનું માનવામાં આવે છે. સૌ પ્રથમ દરિયાઈ સફરો ખેડતી વખતે લાંબા સમય સુધી ખાદ્ય સામગ્રીઓ સાચવી રાખવાથી આ પ્રવૃત્તિની શરૂઆત થઈ હતી. પહેલાના સમયમાં કોઈ પણ ખાદ્ય સામગ્રીને સૂર્યના તાપમાં સુકવીને તેમાં મીઠું ભેળવીને અથાણા તૈયાર થતા. દુનિયાની દરેક સંસ્કૃતિ અને પરંપરામાં ખાદ્યસામગ્રીને સાચવી રાખવા માટે અથાણા બનાવવાની કોઈ ને કોઈ પદ્ધતિ છે. જેમકે સાઉથ કોરિયામાં કિમચી છે, જે કોબીજ, ગાજર અને અન્ય સામગ્રીઓમાંથી તૈયાર થાય છે. જર્મનીમાં સ્વેટકોટ અથવા તો આથેલી કોબીજ છે. જ્યારે નોર્ડીક કંટ્રીઝમાં પીકલ હેરીંગની પરંપરા છે, જે યુરોપીયન વાનગીઓનું એક આકર્ષણ માનવામાં આવે છે. ભારત અથાણાઓ માટે જાણીતો દેશ છે, જેના દરેક પ્રદેશ પાસે પોતાના અલગ અથાણા છે. જેને રોટલી, પરોઠા કે ભાત સાથે પીરસવામાં આવે છે.

ભારતના કેટલાક જાણીતા અથાણા

કેરી અને મરચા:

આ હૈદરાબાદી તીખા તમતમતા અથાણાનો એક પરંપરાગત સ્વાદ હોય છે. હૈદરાબાદી અથાણા હૈદરાબાદી બિરીયાની જેટલા જ જાણીતા છે, જે હૈદરાબાદી ભોજનમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

મિક્સ પંજાબી અથાણુ:

કેટલાંક ચૂંટેલા અથવા મિક્સ અથાણા પણ ભારતીય અથાણાની એક અનોખી વિશેષતા છે. જે કેટલાક શાકભાજીને બાફીને તેમને મસાલાઓમાં મસળીને બનાવવામાં આવે છે.

આમણાનું અથાણુ:

આમણા વિટામીન સી અને ફાઇબર ભરપુર માત્રામાં રહેલા છે. આમણાનું અથાણુ ભારત જેટલું જ પાકીસ્તાનમાં પણ લોકપ્રિય છે. આમણાને કૂકરમાં બાફીને પછી તેમાં મેથીનું તેલ નાખીને બનાવાય છે, પછી તેમાં આમણા અને બીજા મસાલા ઉમેરાય છે.

કેરીનું ગજ્યુ અથાણુ:

અથાણાના પરિવારમાં એ પણ એક અગત્યની વેરાયટી છે. જે ગુજરાતીઓનું સૌથી ભાવતુ અથાણુ છે. જે કેરીના નાના નાના ટૂકડા કરીને તેમાં ખાંડની ચાસણી અને મસાલા ઉમેરીને બનાવાય છે. ત્યાર બાદ તેને એરટાઇટ બરછીમાં નરમ થાય ત્યાં સુધી ભરી રાખવામાં આવે છે.

અથાણાની જાળવણી

મીઠું અને તેલ અથાણાને લાંબો સમય સાચવી રાખવાનું કામ કરે છે. અથાણીની ઉપરની સપાટી પર તરતું તેલ તેને ભેજના સંપર્કમાં આવવાથી બચાવે છે. જ્યારે અથાણાની બરછી આખી ભરાઈ જાય ત્યારે પણ તેમાં થોડો ભેજ તો રહી જ જાય છે. જે નાના નાના જંતુઓ પણ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. તેથી આખું વર્ષ અથાણુ સાચવી રાખવા માટે નાની નાની બરછીઓમાં ભરીને તેને ફ્રીઝમાં રાખી દો.

અથાણાં

- વર્ષા ઠાકુર (અમદાવાદ)



કેર (કેરડા)નું અથાણું

કેર, રાજસ્થાનનું એક વિશિષ્ટ ફળ છે. તેનો ઉપયોગ આપણે અલગ-અલગ વાનગીઓમાં કરી શકીએ છે. કેરનું અથાણું તેલ અને ચટાકેદાર મસાલાઓની મદદથી બનાવવામાં આવે છે.

મરચાનું અથાણું

આ અથાણું સામાન્ય રીતે શિયાળામાં બનાવાય છે. લીલા મરચાનું અથાણું ભાત, પુલાવ અને શાક-રોટલી જેવા ભારતીય ભોજન સાથે લઈ શકાય છે. તાજા અને લીલા મરચામાંથી આ અથાણું તૈયાર કરવામાં આવે છે. જેને સૂકા મસાલાઓની મદદથી બનાવવામાં આવે છે.



કેરી અને લસણનું અથાણું

ગુજરાતી લોકો ચટપટી વાનગીઓનાં તેમજ ચટાકેદાર અથાણાઓનાં ખૂબ જ ચાહક હોય છે. અથાણાનાં આવા જ રસિયાઓ માટે એક એક નવું અથાણું લઈને આવ્યાં છે. જે જરૂરથી તમને ભાવશે.

કેર (કેરડા)નું અથાણું

જરૂરી સામગ્રી:

- કેર - 1 કિલો
- કાચી કેરી - 500 ગ્રામ
- રાઈનાં કુરિયા - 500 ગ્રામ
- મેથીના કુરિયા - 100 ગ્રામ
- વરિયાળી - 2 ટી સ્પૂન
- કલોંજી - 1 ટી સ્પૂન
- હિંગ - 1 ટી સ્પૂન
- મીઠું - સ્વાદ પ્રમાણે
- લાલ મરચું - 200 ગ્રામ
- હળદર - 1 ચમચી
- તેલ - 1 લિટર

બનાવવાની રીત:

1. કેરને બે દિવસ સુધી ૧૦૦ ગ્રામ મીઠાનાં પાણીમાં પલાળી રાખવાં.
2. એક કડાઈમાં તેલ લઈને તેમાં હિંગ, વરિયાળી તેમજ કલોંજી ઉમેરી તેને શેકી લો.
3. હવે તેને ઠંડુ પડવા દો. ત્યારબાદ તેમાં રાઈનાં કુરિયા, મેથીનાં કુરિયા તેમજ ખાકીની બધી જ સામગ્રીઓ ઉમેરીને તેને સારી રીતે મિક્સ કરી લો.
4. ત્યારબાદ તેમાં કેર અને કેરીનાં ટુકડાઓ ઉમેરી દો.
5. હવે આને ૨-૩ દિવસ સુધી મૂકી રાખો અને વચ્ચે વચ્ચે તેને હલાવતા રહો.
6. ૨-૩ દિવસમાં તમારું અથાણું તૈયાર થઈ જશે તેથી તેને કાચની બરછીમાં ભરી લો.



મરચાનું અથાણું

જરૂરી સામગ્રી:

- લાલ અને લીલા મરચા - 1 કિલો
- રાઈનાં કુરિયા - 1 કપ
- મીઠું - ½ કપ
- હળદર - 1 ટી સ્પૂન
- વરિયાળી - 1 ટી સ્પૂન
- કલોંજી - 1 ટી સ્પૂન
- મેથીનાં કુરિયા - 1 ટી સ્પૂન
- હિંગ - 1 ચમચી

બનાવવાની રીત:

1. લાલ મરચાને ધોઈને તેને બરાબર રીતે સમારી દો.
2. હવે તેમાં રાઈનાં કુરિયા, હળદર અને મીઠું ઉમેરીને તેને સારી રીતે મિક્સ કરો.
3. એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરીને તેમાં મેથીનાં કુરિયા, કલોંજી અને હિંગમાં મરચા ઉમેરીને તેને સારી રીતે હલાવીને મિક્સ કરી દો.
4. ત્યારબાદ તેમાં આમચૂર પાવડર છાંટીને તેને કવર કરીને ત્રણ દિવસ સુધી મૂકી રાખો.
5. દિવસમાં બે વખત તેને બરાબર રીતે હલાવી દેવું.
6. હવે તેને એક કાંચની બરછીમાં ભરી દેવું.
7. ત્રણ દિવસ પછી તમે મરચાનાં અથાણાની મજા માણી શકશો.



કેરી અને લસણનું અથાણું

જરૂરી સામગ્રી:

- કાચી કેરી સમારેલી - 1 કિલો
- લસણ - 250 ગ્રામ
- આદુ - 200 ગ્રામ
- લાલ મરચું - 200 ગ્રામ
- મીઠું - 200 ગ્રામ
- વરિયાળી - 1 ટી સ્પૂન
- કલોંજી - 1 ટી સ્પૂન
- રાઈનાં કુરિયા - 200 ગ્રામ
- તેલ - 1 ½ લિટર

બનાવવાની રીત:

1. આદુ અને લસણની પેસ્ટ તૈયાર કરો.
2. એક કડાઈ લઈતેમાં તેલ ગરમ કરો. ત્યારબાદ તેમાં વરિયાળી, ડુંગળીનાં બીજ અને આદુ લસણ પેસ્ટ ઉમેરો અને થોડા સમય સુધી તેને સાંતળવા દો. પછી તેમાં લાલ મરચું ઉમેરી લો.
3. રાઈનાં કુરિયા ઉમેરી તેનું યોગ્ય રીતે મિશ્રણ કરો.
4. હવે આ મિશ્રણને ઠંડુ કરવા માટે મૂકો. ત્યારબાદ તેમાં મીઠું અને કેરી ઉમેરી દો.
5. હવે તેને સારી રીતે મિક્સ કરીને એક એર ટાઈટ બરછીમાં ભરી લો.



લાલ મરચાનું અથાણું

- મેઘા શાહ (અમદાવાદ)

ભરેલા લાલ મરચાનું અથાણું એ ઉત્તર ભારતનાં બનારસનું ખૂબ જ પ્રખ્યાત અને લોકપ્રીય અથાણું છે. આ અથાણું કેટલાક મસાલાઓથી ભરેલા લાલ મરચામાંથી તૈયાર કરવામાં આવે છે. જે લોકો સ્પાઈસી ખાવાનાં શોખીન હશે તેને આ અથાણું ચોક્કસ ખૂબ જ ભાવશે. આ સ્પાઈસી અથાણાની મજા તમે ભાત અને પરોઠા સાથે માણી શકો છો.

જરૂરી સામગ્રીઓ:

તાજા લાલ મરચાં - 1 કિલો

વરિયાળી - ½ કપ

સુકા ઘાણા - ½ કપ

કંલોજી બીજ - 2 ટી સ્પૂન

મેથીના કુરિયા - 2 ટી સ્પૂન

રાઈનાં કુરિયા - 2 ટી સ્પૂન

આમચૂર પાવડર - 2 ટી સ્પૂન

લાલ મરચું - 2 ટી સ્પૂન

હળદર - 1 ટી સ્પૂન

ઘાણા જીરૂ - 1 ટી સ્પૂન

હિંગ - ½ ટી સ્પૂન

મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

સરસવનું તેલ - 1 કપ

બનાવવાની રીત:

1. લાલ મરચાને ઘોઈને એક કલાક સુધી સૂકાવા દો. તે ખાસ ધ્યાન રાખજો કે તેમાં રહેલું સત્વનાં ઉડી જાય. જો મરચા વધારે હોય તો તેને થોડા વધારે સમય સુધી સૂકાવા દો.
2. હવે બધા જ મસાલાઓને શેકીને ઠંડા થવા માટે મૂકી દો.
3. હવે તેમાં લાલ મરચું, હળદર, હિંગ, ઘાણાજીરૂ, આમચૂર પાવડર, મીઠું વગેરેને બરાબર રીતે મિક્સ કરી લો.
4. હવે આ મિશ્રણમાં બે ચમચી સરસવનું તેલ મિક્સ કરો. હવે આ મિશ્રણને ચાખી લો અને જો કંઈ ઓછું લાગતું હોય તો તે ઉમેરી લો.
5. બીજા દિવસે આ બધા જ મરચાને એક બરછીમાં મૂકીને તેમાં સરસવનું તેલ ઉમેરો.
6. ૧૦-૧૫ દિવસમાં અથાણું ખાવા માટે તૈયાર થઈ જશે.



છુંદો

કેરીનો છુંદો એ ગુજરાતીઓનાં લગભગ બધા જ ઘરમાં ખેવા મળી આવશે. છુંદો બનાવવો એ સાધારણ પરિવારોનાં પણ બજેટની વસ્તુ છે. જો કે છુંદો તૈયાર કરવાની આખી પ્રક્રિયા થોડો સમય માંગી લે છે. એટલે કે છુંદો ખાવા માટે તૈયાર થાય તેમાં થોડો સમય લાગી જાય છે. છુંદાને ગેસ પર નહીં પરંતુ સૂર્ય પ્રકાશમાં બનાવવામાં આવે છે. છુંદામાં નાખેલી ખાંડને ઓગાળવા માટે ગેસનો નહીં પરંતુ સૂર્ય પ્રકાશની મદદ લેવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે છુંદો મેથીનાં થેપલા સાથે ખાવામાં આવે છે.

જરૂરી સામગ્રી:

કાચી કેરી છીણેલી - 3 કપ

ખાંડ - 3 કપ

મીઠું - 2 ટી સ્પૂન

લાલ મરચું - 2 ટી સ્પૂન

શેકેલો જીરા પાવડર - 1 ટી સ્પૂન

ઈલાયચી પાવડર - 1 ટી સ્પૂન

કેસર

બનાવવાની રીત:

1. કાચી કેરીને સારી રીતે ઘોઈને તેને સાફ કરો.
2. કેરીની છાલ ઉતારીને તેને છીણી લેવી.
3. હવે આ છીણેલી કેરીમાં સ્વાદ અનુસાર મીઠું ઉમેરીને તેને સારી રીતે હલાવીને મિક્સ કરીને ૨-૩ કલાક સુધી રહેવા દો.
4. હવે તેમાં ખાંડ ઉમેરીને તેને બરાબર રીતે તેમાં મિક્સ કરી લો અને ખાંડમાંથી પાણી છુટું પડવામાં લગભગ ૨-૩ કલાક જેવો સમય લાગશે.
5. હવે આ મિશ્રણને એક મોટા સ્ટીલનાં તપેલામાં કાઢી લો.
6. હવે આ તપેલાને સુતરાઉ કાપડથી બાંધીને સીધા સૂર્ય પ્રકાશમાં રાખો.
7. આ તપેલાને દરરોજ સવારથી સાંજ સુધી સૂર્યનો સીધો તડકો અંડે તે રીતે મૂકી રાખો. આ મિશ્રણને ત્યાં સુધી રોજ તડકામાં મૂકો જ્યાં સુધી ખાંડ એકદમ બરાબર રીતે ઓગળીને તેનો રસો ના બની જાય. પાંચ કિલોનાં છુંદાને તૈયાર થવામાં લગભગ એક અઠવાડિયા જેટલો સમય લાગશે.
8. જ્યારે ખાંડ બરાબર રીતે ઓગળી જાય ત્યારે તેમાં લાલ મરચું, જીરૂ, ઈલાયચીનો ભૂકો અને કેસર મિક્સ કરી લો. હવે આ છુંદાને વર્ષ સુધી તમે ખાઈ શકો તે માટે કાંચની અથવા સિરામિકની એર ટાઈટ બરછીમાં ભરીને સારી રીતે બંધ કરી દો.

સ્વીટ એન્ટ સાવર લિંબુનું અથાણું

- મીના શાહ (અમદાવાદ)

સ્વીટ, સાવર, સ્પાઈસી આ બધું એક જ સિમ્પલ અથાણામાં મળી શકે છે. આ અથાણું બધા જ અથાણારોમાંથી સૌથી વધારે ફેમસ અથાણું છે. લિંબુનું અથાણું તમે પરોઠા, થેપલા, ભાત વગેરે સાથે ખાઈ શકો છો.

જરૂરી સામગ્રી:

મોટી સાઈઝનાં લિંબુ - 500 ગ્રામ

ખાંડ - 1 કપ

વિનેગર - ½ કપ

પાણી - 1 કપ

મીઠું - ½ ટે સ્પૂન

લાલ મરચુ - ½ ટે સ્પૂન

તજ - 2

બનાવવાની રીત:

1. લિંબુને સારી રીતે ઘોઈને સાફ કરી લો.
2. દરેક લિંબુનાં એક સરખા આઠ ભાગ કરી લો.
3. એક કડાઈમાં પાણી લઈને તેમાં બધા જ મસાલા સ્વાદ અનુસાર ઉમેરીને તેમાં વિનેગર ઉમેરીને પાણીને ઉકળવા દો.
4. થોડી વાર પછી ગેસ બંધ કરી લો અને તેને ઠંડુ પડવા દો.
5. ખાંડની ચાસણી બનાવવા માટે ½ કપ પાણીમાં એક કપ ખાંડ ઉમેરીને તેની ઝાડી ચાસણી બનાવો. હવે તેમાં લાલ મરચુ ઉમેરીને તેને સારી રીતે મિક્સ કરો.
6. હવે ગેસ બંધ કરી તેને ઠંડુ પડવા દો.
7. ત્યારબાદ તે ચાસણીમાં લિંબુનાં ટુકડાઓને ઉમેરી દો અને સારી રીતે મિક્સ કરી લો.
8. હવે તૈયાર છે તમારું સ્વિટ, સાવર અને સ્પાઈસી લિંબુનું અથાણું.
9. આ અથાણાને એર ટાઈટ બરછીમાં ભરી લો.

ડ્રાય ફ્રૂટ મુરબ્બો

મુરબ્બો એ કાચી કેરીમાંથી બનાવવામાં આવેલું એક પ્રકારનું અથાણું જ છે. આમાં તમે તમારી પસંદના ડ્રાયફ્રૂટ્સ નાખી શકો છો. ડ્રાય ફ્રૂટ મુરબ્બાને તમને બેડ અને પરોઠા સાથે ખાવામાં વધારે મજા આવશે.

જરૂરી સામગ્રી:

ચોરસ આકારમાં સમારેલી કાચી કેરી - 2 કપ

ડ્રાયફ્રૂટ્સ (કાજુ, બદામ, અખરોટ, જરદાળુ) - ½ કપ

ખાંડ - 2 ½ કપ

કેસર - ½ ટી સ્પૂન

તજ - 2

ઈલાયચી - 1 ટી સ્પૂન

સાઈટ્રિક એસિડ - ½ ટી સ્પૂન

પાણી - 4 થી 5 કપ

બનાવવાની રીત:

1. પાતળા મલમલનાં કપડામાં કેરીનાં ટુકડાઓને બાંધીને 5-7 મિનિટ માટે 2 કપ ઉકળતા પાણીમાં ડૂબાડી રાખવાં.
2. હવે તેને પાણીમાંથી બહાર કરી અને સૂતરાઉ કાપડ પર કેરીના ટુકડાને સૂકવવા માટે પાથરો.
3. ખાંડને 2 કપ પાણી લઈને 2-3 મિનિટ માટે ઉકાળો.
4. સાઈટ્રિક એસિડને તેમાં ઉમેરો અને ઉકળવા દો.
5. ચાસણીને ત્યાં સુધી ઉકળવા દો જ્યાં સુધી તેમાં એક તાર ના થઈ જાય.
6. હવે તેમાં કેરીનાં ટુકડાઓને ઉમેરીને 3-5 મિનિટ સુધી ઉકળવા દો અથવા તો ચાસણી જ્યાં સુધી 1 ½ તારની ના બની જાય ત્યાં સુધી થવા દો.
7. ત્યારબાદ તેમાં બધા જ ડ્રાય ફ્રૂટ તેમજ મસાલાઓ અને કેસર ઉમેરી દો.
8. હવે ગેસ બંધ કરીને તેને ઠંડુ થવા માટે મૂકી દો.
9. હવે તમે આ મુરબ્બાને એક એર ટાઈટ બરછીમાં ભરી લો.



મિક્સ વેજીટેબલ અથાણું

- કિરણ અમીન (હોમ બેકર - અમદાવાદ)

આ ઇન્ડિયન મિક્સ વેજીટેબલ્સનું અથાણાને ખેતા જ તમારા મોંમાં પાણી આવી જશે. શિયાળાની શ્રદ્ધુમાં જ્યારે એકદમ તાજ અને વિવિધ શાકભાજીઓ મળી રહે છે. આ અથાણું એકદમ ચટાકેદાર અને સ્પાઈસી હોય છે.

જરૂરી સામગ્રી:

લીલી હળદર - ½ કપ
લાલ મરચા - 2-3
મૂળો - 2
લ્હાઈટ વિનેગર - 2 કપ
ગોળ - 250 ગ્રામ
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
વરિયાળી - 1 ટે સ્પૂન
કલોન્જી - 1 ટે સ્પૂન
રાઈનાં કુરિયા - 100 ગ્રામ
સરસવનું તેલ - 250 મિલી
મોટી ડુંગળી - 4
લસણની કળીઓ - 20
આદુ - ½ કપ
ગરમ મસાલો - 1 ટે સ્પૂન
લાલ મરચું - 2 ટે સ્પૂન
હળદર - 2 ટી સ્પૂન
હિંગ - 1 ટી સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

1. તેલને ગરમ કરી તેમાં ડુંગળી, લસણ, આદુ, હિંગ ઉમેરો.
2. હવે તેમાં રાઈનાં કુરિયા લાલ મરચું, હળદર, ગરમ મસાલો, વરિયાળી અને કલોન્જી ઉમેરો.
3. ત્યારબાદ તેમાં લ્હાઈટ વિનેગર અને ગોળ ઉમેરો
4. હવે તેમાં બધા જ શાકભાજીઓ સમારીને ઉમેરી લો અને એક મિનિટ સુધી તેને ચઢવા દો.
5. હવે તેમાં સ્વાદ અનુસાર મીઠું ઉમેરીને તેને હલાવીને મિક્સ કરી લો.
6. હવે તેને ઠંડુ કરીને એક કાચની બરછીમાં ભરી લો.



GURUKRUPA FURNITURE

ડાઇમન્ડ પેકેજ 2-BHK



કોર્નર સોફાસેટ,
સેન્ટર ટેબલ,
ડાઈનીંગ ટેબલ,
LCD યુનિટ

બેડ ૬ x ૬,
૩ ડોર ફુલ સાઈઝ
કબાટ, સાઈડ બોક્ષ
Kurl-on ગાદી

૬ x ૫ પલંગ
૩ ડોર કબાટ,
સાઈડ બોક્ષ
Kurl-on ગાદી, તકીયા

માત્ર ₹ ~~1,75,000/-~~ ₹ 1,51,000/-

પ્લેટીનીયમ પેકેજ 1-BHK

૩ x ૨ સોફાસેટ,
સેન્ટર ટેબલ,
LCD યુનિટ

૬ x ૬ પલંગ,
૩ ડોર ફુલ સાઈઝ
કબાટ, સાઈડ બોક્ષ

Kurl-on ગાદી,
તકીયા



માત્ર ₹ ~~95,000/-~~ ₹ 71,000/-

ગોલ્ડ પેકેજ

૬ x ૫ પલંગ, ૩ ડોર કબાટ, સાઈડ બોક્ષ,
Kurl-on ગાદી, તકીયા

માત્ર ₹ ~~35,000/-~~ ₹ 30,999/-

ફક્ત 1 રૂપિયો ભરી આખા ઘરનું ફર્નિચર વસાવો

ક્લર, POP તથા દરેક પ્રકારનું વર્ક કરી આપવામાં આવશે.

0% વગર વ્યાજે
ફર્નિચર
ઉપલબ્ધ

Kurl-on
India's largest selling mattress

BAJAJ
Bajaj FinServ Limited

All Credit
Card Accepted

SUNDAY
OPEN

Nr. Vallabhpark Bus Stand, D'Cabin, Sabarmati.

Ph: 27500193 • M.: 91045 94035



એપલ અને કેપ્સિકમનું અથાણું

જરૂરી સામગ્રી:

- ગ્રીન કેપ્સિકમ - 500 ગ્રામ
- સફરજન - 250 ગ્રામ
- મીઠાં લીમડાનાં પાન - 10-12 પાન
- સમારેલું આદું - 50 gm
- લાલ મરચું - 2 કપ
- હળદર - 1 ટી સ્પૂન
- ઘાણાજીર - 2 ટી સ્પૂન
- ખાંડ - 2 કપ
- કાળી દ્રાક્ષ - ½ કપ
- વિનેગર - 2 કપ
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

બનાવવાની રીત:

1. કેપ્સિકમને ચોખ્ખા પાણીથી ઘોઈને ગોળ આકારમાં કાપી લો.
2. સફરજનને પાણીથી ઘોઈને નાના ટુકડાઓમાં સમારી લો.
3. હવે સફરજન અને કેપ્સિકમને મિક્સ કરીને તેમાં વિનેગર ઉમેરો.
4. ત્યારબાદ તેને ધીમા ગેસ પર ગરમ થવા દો જ્યાં સુધી તે નરમ ના પડી જાય.
5. હવે તેમાં ખાંડ, લીમડાનાં પાન, મીઠું, કાળી દ્રાક્ષ, સમારેલું આદું, લાલ મરચું અને ઘાણાજીર ઉમેરીને બધી જ વસ્તુઓને સારી રીતે મિક્સ કરી લો. આ મિશ્રણને ત્યાં સુધી હલાવો જ્યાં સુધી ખાંડ ઓગળી ના જાય.
6. ત્યારબાદ તેને ઠંડુ પાડીને એક બરછીમાં ભરી લો.

બ્રેડ પિકલ (બ્રેડનું અથાણું)

- જલ્દા અંબાણી (અમદાવાદ)

જરૂરી સામગ્રી:

- બ્રેડ સ્લાઈઝ - 5-6
- તેલ - 1 કપ
- રાર્થનાં કુરિયા - 2 ટી સ્પૂન
- હળદર - 2 ટી સ્પૂન
- મરચું - 2 ટી સ્પૂન
- ઘાણાજીર - 2 ટી સ્પૂન
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- વિનેગર - ½ કપ

બનાવવાની રીત:

1. બ્રેડ ને નાના-નાના ચોરસ આકારનાં ટુકડાઓમાં સમારી લો.
2. હવે તે બ્રેડનાં ટુકડાઓને બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી તેલમાં સાંતળો.
3. તેલ ગરમ કરીને રાર્થના કુરિયાને પાંચ મિનિટ સુધી શેકો અને ત્યારબાદ તેમાં બ્રેડનાં ટુકડાઓ ઉમેરીને તેને એક મિનિટ સુધી ચઢવા દો.
4. ત્યારબાદ ગેસ બંધ કરીને મીઠું, મરચું, હળદર, ઘાણાજીર અને વિનેગર ઉમેરી લો.
5. થોડા સમય માટે તેને ઠંડુ કરવા મૂકી રાખો.
6. ઠંડુ થઈ ગયા બાદ તેને એક બરછીમાં ભરી લો.
7. ખેં વિનેગર ના હોય તો તમે લીંબુના રસનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો.
8. આ અથાણાને તમે વધારેમાં વધારે છ દિવસ સુધી સંગ્રહ કરી શકો છો.

મરચાનું રસાવાળું અથાણું

જરૂરી સામગ્રી:

- કપાસિયા તેલ - ૩ ટી સ્પૂન
- રાઈનાં કુરિયા - ½ ટી સ્પૂન
- મેથીના કુરિયા - ½ ટી સ્પૂન
- ઠિંગ - ½ ટી સ્પૂન
- લીલા મરચા - ૧ કપ
- લિમડાનાં પાન - ૬ થી ૭ પાંદડા
- હળદર - ½ ટી સ્પૂન
- લાલ મરચું - ૧ ટી સ્પૂન
- ઘાણા-જીરૂ - ૧ ટે સ્પૂન
- તજ-લવિંગ પાઉંડર - ½ ટે સ્પૂન
- આંબલીનો પલ્પ - ½ કપ
- ગોળ - ૪ થી ૫ ચમચી

બનાવવાની રીત:

- લીલા મરચાંને ગોળ-ગોળ સમારીને તેને રાઈનાં કુરિયા અને મેથીમાં કુરિયાને એક કડાઈમાં લઈને સાંતળો.
- હવે તેમાં સ્વાદ અનુસાર મીઠું અને ચમચી ½ હળદર ઉમેરો.
- ત્યારબાદ એક અલગ કડાઈમાં હળદર, લાલ મરચું, ઘાણાજીરૂ, તજ-લવિંગનો ભૂકો, આંબલીનો પલ્પ અને ગોળ નાખી બરાબર રીતે મિક્સ કરી લો.
- હવે જ્યાં સુધી ગોળ ના ઓગળે ત્યાં સુધી આ મિશ્રણને ધીમા ગેસ પર ગરમ કરો.(આશરે ૫ મિનિટ).
- ત્યારબાદ આ સાંતળેલા મરચાને તેમાં ઉમેરી દો અને પાંચ મિનિટ સુધી ધીમા ગેસ પર ચઢવા દો.
- હવે તેને એક બાઉલમાં કાઢીને ઠંડું થવા દો.
- ત્યારબાદ તેને એક એર ટાઈટ બરણીમાં ભરી લો.



- સેજલ અગ્રવાલ (અમદાવાદ)

એપલ છુંદો

જરૂરી સામગ્રી:

- તેલ - ૨ ટી સ્પૂન
- આદુ - ૧ ટી સ્પૂન
- લસણ - ૧ ટી સ્પૂન
- કિસમીશ - ½ કપ
- સફરજન - ૨
- ખાંડ - ½ કપ
- આચાર મસાલો - ½ કપ
- વિનેગર - ૧ ટી સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

- એક કડાઈમાં તેલ લઈને આદુ અને લસણને સાંતળો.
- હવે તેલમાં કિસમીશ ઉમેરો.
- હવે તેમાં છીણેલું સફરજન ઉમેરો.
- ત્યારબાદ તેમાં ખાંડ ઉમેરી તેને બરાબર રીતે હલાવીને મિક્સ કરો. તેને ત્યાં સુધી હલાવો જ્યાં સુધી તે ઘટ્ટ ના થઈ જાય.
- હવે તેમાં મીઠું અને વિનેગર ઉમેરો.
- તેને ધીમા ગેસ પર પાંચ મિનિટ સુધી ચઢવા દો.
- હવે તેને ઠંડુ કરવા માટે એક બાઉલમાં કાઢી લો.
- હવે તમે આ એપલ છુંદાને બ્રેડ કે થેપલા સાથે ખાઈ શકો છો.
- બરાબર ઠંડુ થઈ ગયા પછી તમે તેને કાચની બરણીમાં ભરી શકો છો.



કેરીનું અથાણું

કેરીનું અથાણું બનાવવા માટે જરૂરી સામગ્રી:

રાજપુરી કેરી - 1 કિગ્રા

રાઈનાં કુરિયા - 100 ગ્રામ

મેથીનાં કુરિયા - 100 ગ્રામ

કાશ્મીરી લાલ મરચું - 100 ગ્રામ

મીઠું - 150 ગ્રામ

હિંગ - 1 ટી સ્પૂન

કેસ્ટર ઓઈલ - 1 ટી સ્પૂન

કેરીનું અથાણું બનાવવાની રીત:

1. કાચી કેરીને ઘોઈને તેની છાલ ઉતારીને તેને સમારી લો.
2. હવે આ કેરીનાં ટુકડાઓને એક વાસણમાં કાઢીને તેમાં મીઠું અને હળદર ઉમેરીને ૨-૩ દિવસ સુધી રહેવા દો.
3. હવે તે વાસણમાંથી કેરીનાં ટુકડાઓને કાઢીને થોડા કલાકો માટે એક કપડા પર સુકવી દો.
4. ત્યારબાદ તેમાં રાઈનાં કુરિયા, લાલ મરચું અને મીઠું ઉમેરીને સારી રીતે મિક્સ કરી લો.
5. એક કડાઈમાં એક ચમચી તેલ લઈને તેને ધીમા ગેસ પર ગરમ કરી તેમાં હિંગ નાખો.
6. આને તૈયાર થયેલા અથાણામાં ઉમેરીને બરાબર રીતે મિક્સ કરી લો.
7. લિંબુનાં અથાણામાંથી બધું પાણી કાઢી લઈને લિંબુમાંથી બધા બિયા કાઢી લો.

પંજાબી અથાણું

- અર્પિતા છત્રપતી (અમદાવાદ)

મોટાભાગનાં અથાણાઓ સામાન્ય રીતે અથાણા કોઈ એક સિઝન દરમિયાન અથવા તો અમુક સમયગાળા દરમિયાન જ બનાવવામાં આવતા હોય છે. અથાણા બનાવવા માટેની તૈયારી તમારે શિયાળામાં શરૂ કરી દેવી પડે છે જેથી ઉનાળા દરમિયાન અથાણાંઓ બનીને તૈયાર થઈ જતા હોય છે. હવે તો બજારમાં પણ મોટાભાગનાં બધા જ અથાણાઓ બારે મહિના તૈયાર મળી રહે છે. પરંતુ બજારમાં મળતા અથાણાઓમાં વપરાયેલું તેલ અને વિનેગાર શરીર માટે નુકશાનકારક હોય છે. તેથી મોટાભાગનાં લોકો અથાણાં ઘરે બનાવવાનો જ આગ્રહ રાખતા હોય છે. ઘરે બનાવવામાં અથાણાઓમાં સારી અને શુદ્ધ સામગ્રીઓનો ઉપયોગ થયો હોવાથી તે આપણા સ્વાસ્થ્યને નુકશાન કરતું નથી. ઘરે બનાવેલા અથાણા લાંબા સમય સુધી સારા રહે છે.

લીંબુનું અથાણું

જરૂરી સામગ્રી:

લીંબુ (મોટા અને રસદાર) - 6

લીલી હળદર - 250 ગ્રામ

આંબા હળદર - 250 ગ્રામ

લીલા મરચા - 100 ગ્રામ

પાતળા મધ્યમ કદના ગાજર - 1

એરંડાનું તેલ - 1 ટી સ્પૂન

મીઠું - 6 ટી સ્પૂન

હળદર - 3 ટી સ્પૂન

લીંબુનું અથાણું બનાવવાની રીત:

1. શિયાળાની શરૂઆત થતા જ સૌથી પહેલા લીંબુનું અથાણું બનાવો. લિંબુનું અથાણું બનાવવા માટે પહેલા એરંડાનું તેલ એક બરછીમાં ભરી રાખો.
2. બધા જ લીંબુનાં ટુકડા કરીને હળદર-મીઠાથી ભરી દો આ ભરેલા લીંબુને એક બરછીમાં એક દિવસ માટે ભરી રાખો. બરછીમાં ભરી રાખેલા લીંબુમાંથી છુટા પડેલા પાણીને અલગ કરો.
3. હવે તેમાં હળદર, ગાજર, લીલા મરચાં સમારીને તેમાં ઉમેરી લો. આને થોડા દિવસ સુધી બરાબર રીતે હલાવતા રહો. થોડા દિવસોમાં અથાણું તૈયાર થઈ જશે.

મેથી-કેરીનું ગળ્યું અથાણું

- Mrs. Hina Gautam

હવે ઉનાળાની શ્રુતુ આવી રહી છે. એટલે જ અમે તમારા માટે કેટલાક ટેસ્ટી અથાણાઓ બનાવવાની રીત લઈને આવ્યા છે. આ અથાણાને તમે ખાખરા, પરોઠા, થેપલા, ભાત વગેરે સાથે ખાઈ શકો છો. અહીં તમારા માટે અમે કેરી-મેથીનાં ગળ્યા અથાણાની રીત લઈને આવ્યા છે જેમાં કેરીની સાથે મેથી વધારે માત્રામાં જોવા મળશે. આ અથાણાને તૈયાર થવા માટે સૂર્યપ્રકાશની જરૂર નથી પડતી.

જરૂરી સામગ્રી:

કાચી કેરી - 1 કિલો
મીઠું - 1 ટી સ્પૂન
હળદર - 1 ટી સ્પૂન
ખાંડ - 1 કિલો

અથાણાનો મસાલો બનાવવા માટેની સામગ્રી:

શેકેલા અને કસ કરેલ ઘાણા - ¼ કપ
રાઈનાં કુરિયા - ¼ કપ
મેથી કુરિયા - ¼ કપ
લાલ મરચું - 2 ટે સ્પૂન
હિંગ - ½ ટે સ્પૂન
તેલ - 2 ટી સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

1. કેરીને સારી રીતે ઘોઈને એક બાજુ પર મૂકો. હવે તેની છાલ ઉતારીને કેરીને નાના - નાના ટુકડાઓમાં સમારી લો.
2. હવે કેરીનાં ટુકડાઓમાં મીઠું અને હળદર ઉમેરીને તેને આખી રાત રહેવા દો.
3. કેરીનાં ટુકડાઓમાં મસાલો લાગી જાય પછી તેને એક સુતરાઉ કપડા પર આઠ કલાક સુધી સૂકવવા માટે મૂકી દો.
4. હવે આ કેરીનાં ટુકડાઓમાં ખાંડ નાખી તેને સતત હલાવવા રહો.



અથાણાનો મસાલો બનાવવા માટેની રીત:

1. એક કડાઈમાં એક ચમચી તેલ લઈને ગરમ કરો. હવે તેમાં પ્રધાન મસાલાઓ ઉમેરીને તેને શેકી લો.
2. હવે ગેસ બંધ કરીને શેકેલા મસાલાને ઠંડો કરવા મૂકી દો.
3. ત્યારબાદ કેરી અને ખાંડનો મિશ્રણમાં આ મસાલાને નાખી દો. હવે સોજ સાત દિવસ સુધી આ અથાણાને હલાવવા રહો.
4. આ અથાણાને લાંબા સમય સુધી ખાવા માટે તેને એક સ્વચ્છ અને એરટેઈટ બોટલોમાં ભરી લો.



સુવા મગદાળની ચટણી

- સેજલ શાહ (હેલ્થ ફુડ એક્સપર્ટ - વડોદરા)

સુવાંની ભાજી અને મગદાળની ચટણીમાં એક અલગ જ પ્રકારનો સ્વાદ રહેલો છે. આ ચટણીને તમે કોઈ પણ ડીશની સાથે સર્વ કરી શકો છો. સુવાંની ભાજીમાંથી પ્રચુર માત્રામાં વિટામીન્સ અને પ્રોટિન રહેલા છે. તમે આ ચટણીને એક વાર ટ્રાય તો કરી જ શકો છો.

જરૂરી સામગ્રી:

સુવાંની ભાજી - 250 ગ્રામ
મગની દાળ - 50 ગ્રામ
આંબલીનું પાણી - 50 ગ્રામ
ઘાણા - 1 ટી સ્પૂન
લીલા મરચાં - 5
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
ઓલીવ ઓઈલ - 1 ટી સ્પૂન
વરિયાળી - 1 ટી સ્પૂન
મસ્ટર્ડ પેસ્ટ - 1 ટી સ્પૂન
મસ્ટર્ડ ઓઈલ - 1 ટી સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

1. એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો.
2. હવે તેમાં પલાળેલી મગની દાળને પાંચ મિનિટ સુધી ચઢવા દો.
3. ત્યારબાદ તેમાં ઘાણાં, લાલ મરચા અને વરિયાળી ઉમેરીને ચઢવા દો.
4. હવે તેમાં સમારેલા સુવાંની ભાજી અને આમલીનું પાણી ઉમેરીને સરખી રીતે મિક્સ કરીને તેને ઠંડુ પડવા માટે મૂકી દો.
5. હવે આ બધાને મિક્સરમાં મિક્સ કરીને પેસ્ટ તૈયાર કરો. હવે તેમાં મસ્ટર્ડ પેસ્ટ, મસ્ટર્ડ ઓઈલ અને મીઠું ઉમેરી લો.
6. હવે આ પેસ્ટને બરાબર રીતે હલાવીને મિક્સ કરી લો.
7. તૈયાર છે ચટણી. ચટણીને ફ્રીજમાં રાખવી જેથી તે વધારે સમય સુધી સારી રહે.

ગાજરની ચટણી

ગાજરની ચટણી બનાવવી ખૂબ જ સરળ અને સાવ જ સસ્તી છે. લાલ ગાજરની આ ચટણીનો તમે ઠથી ૫ દિવસ સુધી સંગ્રહ કરી શકો છો. આ ચટણીને તમે પરોઠા અને થેપલા સાથે ખાઈ શકો છો.

જરૂરી સામગ્રી:

ગાજર - 1 કપ સ્ટ્રીપ
રાઈનાં કુરિયા - 12
મેથીનો પાવડર - ½ ટી સ્પૂન
હળદર - એક ચપટી
કલોંજી - 1 ટી સ્પૂન
હિંગ - એક ચપટી
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
આમચુર પાવડર - ½ ટી સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

1. એક કાચનાં વાસણમાં બધી જ સામગ્રીઓ મિક્સ કરી લો.
2. હવે તેમાં ગરમ કરેલું મસ્ટર્ડ ઓઈલ ઉમેરો.
3. તેને સારી રીતે હલાવીને મિક્સ કરીને તેને ફ્રીજમાં મૂકી દો.



સ્ટ્રીટ ફૂડ

- મિસીસ હિના ગોતમ

સ્ટ્રીટ ફૂડ એ હંમેશા અને દરેકનું મનપસંદ ફૂડ છે. તે સામાન્ય રીતે કલરફુલ તેમજ સ્વાદમાં તેજ અને મસાલેદાર હોય છે. ભારત પાસે દુનિયાના કેટલાક શ્રેષ્ઠ સ્ટ્રીટ ફૂડ છે. મુંબઈને ભારતનું સ્ટ્રીટ ફૂડ કેપિટલ કહી શકાય જ્યાં તમારી પાસે દરેક પ્રકારની વાનગીના વિકલ્પોની ભરમાર છે. દરેક ગલીમાં અનેક ફ્રીડ સ્ટોલ જોઈને ખરેખર મોંમાં પાણી આવી જાય છે. આ ગલીઓમાંથી ઉડતી સુગંધની છોડો અને મોટા મોટા તવા ને ચમચાના અવાજથી આપણા કામ, આંખ અને જીભ આ વાનગીઓ તરફ આકર્ષાય છે. હવે કેટલીક રીસીપીઝ તમને શીખવશે કે, આમાંની કેટલીક વાનગીઓ તમારા જ સામાન્ય તમારા જ રસોડામાં કેવી રીતે બનાવી શકાય? અમે તમને દેશના સ્ટ્રીટફૂડની સફરે લઈ જઈશું, મુંબઈના વડાપાવ અને પાવભાજી થી દિલ્હીના છોલે ભટુરે, કચ્છી ઘાબેલીથી કલકત્તાની જલમુરી, લખનૌની આલુ ટીક્કીથી બેંગલોરની અક્કી રોટી..આ શ્રેણીમાં આગળ સમોસા, તવા પુલાવ, છોલે, કચોરી, મિસળ પાવ, મિરચી વડા, પૌઠા, જલેબી અને બીજી અનેક વાનગીઓનો સમાવેશ થાય છે.

તમે ઘરના જ

શેફ સાથે

ભારતની સફરે જવા તૈયાર છો?

એક કપ ચા કે

કોફી બનાવો અને

ચલો..દરેક વાનગીઓની જ્યાફત ઉડાવવા..,

જાલમુરી

- દિપ્તી છાડવા (કુકીંગ એક્સપર્ટ રસોઈ શો - વડોદરા)

જાલમુરીએ કોલકત્તાનું લોકપ્રીય સ્ટ્રીટ ફૂડ છે. જાલમુરી એ મમરાને સ્પાઈસી રીતે તૈયાર કરવામાં આવેલી એક વાનગી છે. કોલકત્તામાં જાલ એટલે સ્પાઈસી અને મુરી એટલે મમરા થાય છે. આ વાનગી ખૂબ ઝડપથી તૈયાર થઈ શકે છે.

જરૂરી સામગ્રી:

મમરા - 2 કપ
કાકડી (જીણી સમારેલી) - ½ કપ
ડુંગળી (જીણી સમારેલી) - ½ કપ
ટામેટા (જીણા સમારેલા) - ½ કપ
ચિંગ (શેકેલી) - 2 ટી સ્પૂન
મસ્ટર્ડ ઓઈલ - ¼ ટી સ્પૂન
લીલા મરચા - 2 ટી સ્પૂન
લીંબુનો રસ - સ્વાદ અનુસાર

મસાલો તૈયાર કરવા માટે જરૂરી સામગ્રી:

સંચળ - ½ ટી સ્પૂન
લાલ મરચું - ¼ ટી સ્પૂન
આમચુર પાવડર - ¼ ટી સ્પૂન
મરીનો ભૂકો - ¼ ટી સ્પૂન
ઘાણાજીર - ½ ટી સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

1. બધી જ સામગ્રી એક બાઉલમાં ભેગી કરી લેવી.
2. ત્યારબાદ તેમાં મસાલો તેમજ મસ્ટર્ડ ઓઈલ ઉમેરીને બરાબર રીતે મિક્સ કરી લેવી. બસ તૈયાર છે જાલમુરી.



We take pleasure in introducing ourselves - Akshar Travels Pvt. Ltd. started in 1997 with a mission to provide the ultimate customer satisfaction in the Tourism Industry. Our good track record for over 20 years validates our success in this mission. The company is flourishing under the management of **Mr. Manish Sharma (Founder & Director of the company)** towards becoming a well-known name in the Tour Operations industry.

Our organization is devoted to maintaining very high service standards and seeks customer satisfaction of the highest level. For that, we constantly review our management procedures and evaluate service delivery. Our strength lies in our qualified and experienced staff members.

The Company has its Head office based in Ahmedabad. We have branch offices to provide you with personalized services at every step. We are fast, flexible, and competitive to keep ourselves ahead of competition and be a leader in the industry. Get the Best Holiday tour packages, Honeymoon tour package, Vacation tour package, Travel

Company, Travel Agency, Tour Operator, Travel Agency from Baroda, Surat, Rajkot, Ahmedabad, Mehsana, Nadiad, Anand, Bharuch, Himmatnagar, Unjha, Kadi, Kalol, Palanpur, Porbander, Mansa, Bhuj, Morbi, Amritsar, Bangalore, Chandigarh, Chennai, Delhi, Goa, Hyderabad, Indore, Kolhapur, Kolkata, Mumbai, Nagpur, Patna, Trivandrum, Pune.



Mr. Manish Sharma

Services:

DOMESTIC DEPARTMENT

- Air Ticketing for Domestic
- Domestic Hotel Booking
- Air Ticketing for Domestic
- Domestic Hotel Booking
- Domestic Packages Tours Division
- Domestic Tours Division

INTERNATIONAL DEPARTMENT

- International Air Ticketing
- Hotel Booking for International
- International Tours Division
- Visa Services



9, City Centre, 2nd Floor, Swastik Cross Road, C. G. Road, Ahmedabad-380009. Gujarat (India)
Toll Free: 1800 233 9008

રાજસ્થાની દાલ ખાટી

- સ્નેહા ઠક્કર, (સ્વાદ કુર્કીંગ ઈન્સ્ટીટ્યુટ - સુરત)

દાલખાટી એ રાજસ્થાનની ખૂબ જ પ્રખ્યાત વાનગી છે. દાલખાટીની દાળ અલગ-અલગ પ્રકારની દાળોને મિક્સ કરીને પણ તૈયાર કરી શકાય છે અને ખાટી એ ઘઉંનાં લોટમાંથી બોલ્સ બનાવીને તેને શેકીને અને તળીને કડક ખાટી તૈયાર કરવામાં આવે છે જેને દાળની સાથે ખાતા ખાતા તમે જરૂરથી આંગળીઓ ચાટવા લાગશો. દાલ ખાટી પ્રોટીન અને પોષક દ્રવ્યોથી ભરપૂર હોય છે. દાલખાટીને પીરસતી વખતે તેમાં ઘીનો ભરપૂર ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.



ખાટી બનાવવા માટેની જરૂરી સામગ્રી:
ઘઉંનો લોટ(ભાખરીનો લોટ) - 1 કપ
તેલ - 3 ટે સ્પૂન
અજમો - 1 ટી સ્પૂન
વરિયાળી - ચમચી
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
ઘી - તળવા માટે

દાળ બનાવવા માટે જરૂરી સામગ્રી:
અડદની ફોતરાવાળી દાળ - 1 કપ
મગની ફોતરાવાળી દાળ - 1 કપ
ચણાની દાળ - 1 ટે સ્પૂન
તેલ - 2 ટે સ્પૂન
ચાઈનાં દાણાં - 1 ટી સ્પૂન
લસણ - 1 ટી સ્પૂન
ડુંગળી - 1
હળદર - 1 ટી સ્પૂન
લાલમરચું - 2 ટી સ્પૂન
ઘાણાજીર - 2 ટી સ્પૂન
હિંગ - 1 ટી સ્પૂન

સ્ટફિંગ બનાવવા માટે જરૂરી સામગ્રી:
બાફેલા બટાકા - 1 કપ
ચાઈનાં દાણાં - 1 ટી સ્પૂન
જીર - 1 ટી સ્પૂન
હળદર - 1 ટી સ્પૂન
લાલમરચું - 1 ટી સ્પૂન
લીંબુનો રસ - 1 ટી સ્પૂન
ઘાણાજીર - 1 ટી સ્પૂન
મીઠું - સ્વાદ માટે
ઉપરની બધી સામગ્રીને રાંધીને સ્ટફિંગ તૈયાર કરો.

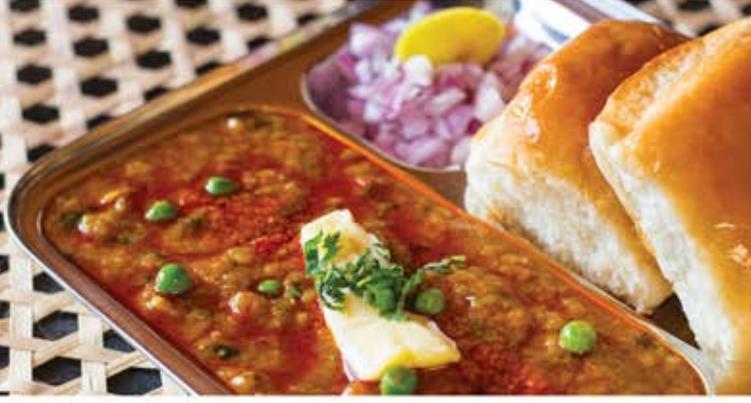
બનાવવાની રીત:

1. ખાટી બનાવવા માટેની બધી જ સામગ્રીઓને મિક્સ કરીને તેમાંથી લોટ બાંધી લો. લોટ બાંધતી વખતે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે ખાટીનો લોટ કડક બંધાય.
2. બધી જ દાળને 10 મિનિટ સુધી પાણીમાં પલાળી રાખો.
3. હવે આ ખાટી માટે બાંધેલા લોટમાંથી નાની નાની પુરીઓ બનાવીને તેમાં બટાકાનું સ્ટફિંગ ભરીને તેના બોલ્સ બનાવી લો.
4. આ તૈયાર કરેલા બોલ્સને 200°C પર 12 થી 15 મિનિટ સુધી શેકાવા દો.
5. એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરીને તેમાં ચાઈ અને જીર નાખીને સાંતળવા દો. ત્યારબાદ તેમાં હિંગ, ડુંગળી અને લસણની પેસ્ટ ઉમેરો.
6. ત્યારબાદ તેમાં હળદર, લાલ મરચું, ઘાણાં જીર પાવડર લઈને તેમાં થોડું પાણી ઉમેરીને તેને સારી રીતે મિક્સ કરીને બે મિનિટ સુધી ચઢવા દો. હવે તેમાં બધી દાળને મિક્સ કરીને નાખી દો અને જરૂર પડે તો થોડું પાણી પણ ઉમેરી શકો છો. હવે તેને બરાબર રીતે હલાવીને દાળને થોડા સમય સુધી ચઢવા દો.
7. ત્યારબાદ થોડું ઘી લઈને તૈયાર થઈ ગયેલી ખાટીને ફરતે લગાવી દો.
8. હવે દાળને એક બાઉલમાં કાઢીને તેની ઉપર ઝીણી સમારેલી કોથમીર ભભરાવી દો.
9. દાલ-ખાટીને ઘી, લસણની ચટણી, ડુંગળી અને છાશ સાથે સર્વ કરો.

સ્ટફિંગ-2 બનાવવા માટે જરૂરી સામગ્રી:
બેસન - 2 ટે સ્પૂન
લીલી મગની દાળ - 4 ટે સ્પૂન
ચાઈનાં દાણાં - અડધી ટી સ્પૂન
હળદર - 1 ટી સ્પૂન
તમાલ પત્ર - 2 નંગ
લાલમરચું - 1 ટી સ્પૂન
ડુંગળી (સમારેલી) - 1
આદું - 1 ટી સ્પૂન
મીઠું - સ્વાદ માટે
લસણની ચટણી સર્વિંગ માટે

સુરતી પાંઉભાજી

પાંઉભાજીએ ભારતભરમાં દરેક જગ્યાએ મળી આવતી વાનગી છે. પાંઉભાજીએ એક ફેમસ અને ફેવરીટ સ્ટ્રીટ ફૂડ છે. જેમાં ઘણી બધી શાકભાજીનો ઉપયોગ થાય છે જેને બટરવાળા પાંઉ સાથે સર્વ કરવામાં આવે છે. પાંઉભાજીએ લંચમાં અને નાસ્તામાં બંનેમાં ચાલી શકે તેવી ડિશ છે.



ભાજી બાફવા માટે વપરાતી સામગ્રી:

- લીલા વટાણા - 300 ગ્રામ
- બટાકા - 1 કિલો
- કેપ્સિકમ - 200 ગ્રામ
- કુલાવર - 200 ગ્રામ
- ગાજર - 200 ગ્રામ
- ફણસી - 100 ગ્રામ
- ટામેટા - 200 ગ્રામ

ભાજીને સ્વાદીષ્ટ અને ટેસ્ટી બનાવવા માટેની સામગ્રી:

- ટામેટા - 250 ગ્રામ
- ડુંગળી - 250 ગ્રામ
- લીલું લસણ - 100 ગ્રામ
- કેપ્સિકમ - 100 ગ્રામ
- કોથમીર - 100 ગ્રામ
- લાલ મરચાની પેસ્ટ - 1/8 કપ
- લીંબુનો રસ - 1 ટી સ્પૂન
- હળદર - 1 ટી સ્પૂન
- કાશ્મીરી લાલ મરચું - 2 ટી સ્પૂન
- પાંઉભાજી મસાલા - 1 ટી સ્પૂન
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

બનાવવાની રીત:

1. પહેલા સૂકા વટાણાને આઠ કલાક માટે પાણીમાં પલાળી રાખો. ત્યારબાદ વટાણાને મીઠું અને હળદર નાખીને બટાકા સાથે બાફી લો.
2. હવે કુલાવર, કેપ્સિકમ, ફણસી, ટામેટા અને ગાજરમાં મીઠું, હળદર અને પાણી નાખીને તેને પણ બાફી લો.
3. હવે ટામેટા અને ડુંગળી, લસણ અને કોથમીરને ઝીંછી ઝીંછી સમારી લો.
4. ટામેટા અને લસણની અલગ અલગ પેસ્ટ તૈયાર કરો.
5. એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં બટર ઉમેરો. હવે તેમાં ડુંગળી અને કેપ્સિકમ નાખીને તેને હલાવો. હવે તેમાં બાફેલા બટાકા અને વટાણાને ઉમેરીને તેમાં જરૂર મુજબનું મીઠું નાખીને તેને બનાવીને એક બાજુ પર મૂકી દો.
6. હવે બીજી કડાઈમાં તેલ-બટરને ગરમ કરીને તેમાં લસણની પેસ્ટ, લાલ મરચાની પેસ્ટ, ટામેટાનાં પલ્પને ઉમેરીને બરાબર મિક્સ કરો.
7. હવે તેમાં બટાકા-વટાણાનાં મિશ્રણને ઉમેરો અને ત્યારબાદ કુલાવર, કેપ્સિકમ, ફણસી, ટામેટા અને ગાજરવાળા મિશ્રણને પણ આમાં ઉમેરી દો. ત્યારબાદ તેમાં કાશ્મીરી લાલ મરચું, હળદર, મીઠું, પાંઉભાજી મસાલો ઉમેરીને તેને બરાબર રીતે મિક્સ કરી લો. ત્યારબાદ તેમાં લિંબુનો રસ અને કોથમીર ઉમેરી દો અને છેલ્લે તેમાં લીલું લસણ પણ ઉમેરીને તેને બરાબર હલાવી દો.
8. એક તવી પર તેલ અથવા બટરમાં પાંઉને શેકીને પાંઉ અને ભાજીને ડુંગળી અને લીંબુ સાથે સર્વ કરો.

પાણી પુરી

પાણી પુરીએ પૂરા દેશમાં અલગ અલગ નામે આજખાતું સૌથી પ્રિય અને સ્વાદીષ્ટ સ્ટ્રીટ ફૂડ છે. પાણી પુરી તો તમને કોઈ પણ માર્કેટમાં ખોવા મળી જ જતી હોય છે. હવે તમે ઘરે બનાવેલી પાણી પુરીની મજા માણી શકો છો.

પુરી બનાવવા માટે

જરૂરી સામગ્રી:

- સોજી - 3/4 કપ
- મેંદો - 1/4 કપ
- બેકિંગ પાવડર - એક ચપટી
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- ગરમ પાણી - જરૂર મુજબ

સર્વ કરવા માટે

જરૂરી સામગ્રી:

- આંબલીની ચટણી
- મીઠું
- કોથમીર જીણી સમારેલી
- કુદીનો જીણો સમારેલો

રેગ્યુલર પાણી બનાવવા માટે

જરૂરી સામગ્રી:

- પાણી - 5 1/2 કપ
- પાણીપુરી મસાલો - 2 ટી સ્પૂન
- લિંબુનાં ફુલ - એક ચપટી
- કોથમીરનાં પાન - 1 કપ
- કુદીનાનાં પાંદડા - 1/2 કપ
- લીલા મરચા - 2
- આંબલીની ચટણી - 2 ટી સ્પૂન
- આમચૂર પાવડર - 1 ટી સ્પૂન
- સિંધાલુણ - 1 ટી સ્પૂન
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર



પાણીપુરી બનાવવાની રીત:

1. પુરી બનાવવા માટેની જરૂરી સામગ્રીઓને મિક્સ કરીને ગરમ પાણીથી લોટ બાંધીને તેને ૨૦-૨૫ મિનિટ સુધી રહેવા દો.
2. હવે તે લોટમાંથી મોટી ગોળ રોટલી વણીને તેને એક સરખા ગોળ આકારમાં કાપી લો. આ વણેલી પુરીઓ સુકાઈ ના જાય તે માટે તેને કપડાથી ઢાંકીને રાખો.
3. બધી જ પુરીઓ વણાઈ જાય એટલે તેને તળી લો. પુરીઓને તળી લીધા બાદ તેને ઠંડી કરવા માટે એક મોટા વાસણમાં મૂકી દો. (પુરી ઉપર તમે તમારા સ્વાદ મુજબ મરીનો પાવડર, સંચળ અથવા તો ઓરેગાનો છાંટી શકો છો.)
4. અલગ-અલગ ફ્લેવરનાં પાણી બનાવવા માટે દરેક ફ્લેવર માટે જરૂરી સામગ્રીઓને મિક્સરમાં સારી રીતે ક્સ કરીને પાણીમાં ઉમેરીને તે પાણીને એક સુતરાઉ કપડા વડે ગાળીને પાણીને તૈયાર કરીને અલગ અલગ વાસણમાં ભરી લો.
5. આ તૈયાર થઈ ગયેલા પાણીની અંદર તમે સારા દેખાવ માટે બુંદી ઉમેરી શકો છો. બટાકાનો મસાલો તૈયાર કરવા માટે જરૂરી બધી જ સામગ્રીઓને એક મોટા વાસણમાં મિક્સ કરી લો.
6. હવે તમે પુરીને એક બાજુથી સહેજ કાણું પાડીને તેમાં બટેકાનો મસાલો ભરીને તેની એક ડીશ તૈયાર કરીને તેના પર સમારેલી ડુંગળી અને કોથમીર છાંટીને પાણીનાં બાઉલની સાથે સર્વ કરી દો.

કચ્છી દાબેલી

- બિન્ધવ પંડ્યા (કુડ બ્લોગર અને ફોટોગ્રાફર - ચુએસએ)

કચ્છી દાબેલીએ ગુજરાતનું ખૂબ જ ફેમસ સ્ટ્રીટ ફૂડ છે. કચ્છી દાબેલીની સૌ પ્રથમ શરૂઆત કચ્છમાંથી કરવામાં આવી છે. આ એક સ્પાઈસી નાસ્તો છે જેને બાફેલા બટાકા અને સ્પેશિયલ દાબેલી મસાલાને મીક્સ કરીને તેનાં મિશ્રણને પાંઉની વચ્ચે ભરવામાં આવે છે અને તેને ચટણી, ડુંગળી, મસાલાશિંગ, સેવ વગેરેની સાથે સર્વ કરવામાં આવે છે. કચ્છી દાબેલીને તમે એક પ્રકારનું ઇન્ડિયન ફ્લેવર્ડ બર્ગર અથવા સેન્ડવિચ કહી શકો છો.

આ દાબેલીની અંદર બધા જ ઇન્ડિયન સ્ટ્રીટ ફૂડ ચાટનો સ્વાદ આ એક જ બર્ગરની અંદર તમને મળી જશે. જેમ કે, ગળ્થો, ખાટો, ચટપટો, તીખો અને સેવ અને ચટણી સાથે તો તેનો વિચાર કરીને પણ મોંમાં પાણી આવી જાય છે. દાબેલીમાં રહેલી દરેક સામગ્રીઓ તમારું મન લલચાવવા માટે પુરતું છે. આવે હું તમારી સાથે શેર કરવા જઈ રહી છું ગુજરાતની પ્રખ્યાત કચ્છી દાબેલી બનાવવાની સંપૂર્ણ રીત:

જરૂરી સામગ્રીઓ:

બટાકાનો માવો કરવા માટે:

મધ્યમ કદના બટાકા બાફેલા - 3-4

ઘરે બનાવેલો દાબેલી મસાલો - 3-4 ટી સ્પૂન

તેલ - 2-3 ટી સ્પૂન

આમલી ચટણી - 2 ટી સ્પૂન

મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

મસાલા સીંગ બનાવવા માટે:

સીંગ - ½ કપ

તેલ - 1 ટી સ્પૂન

બુકું ખાંડ - 1 ટી સ્પૂન

લાલ મરચું - ¼ ટી સ્પૂન

ચાટ મસાલા - ¼ ટી સ્પૂન

મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

અન્ય સામગ્રીઓ:

દાબેલી બન - 7-8

લીલી ચટણી - ½ કપ

આંબલીની ચટણી - ½ કપ

દાડમનાં દાણાં - ½ કપ

કોથમીર સમારેલી - ¼ કપ

સેવ - 1 કપ

ડુંગળી સમારેલી - ½ કપ

બટર - ¼ કપ

મસાલા સીંગ બનાવવા માટેની રીત:

1. શિંગને ધીમા તાપ પર ત્યાં સુધી શેકો જ્યાં સુધી તે બ્રાઉન કલરની ના થઈ જાય. ૪-૫ મિનિટ પછી તેને એક પ્લેટમાં ઠંડી થવા માટે મૂકી દો.
2. શિંગને હાથથી મસળીને તેનાં ફોતરા કાઢી નાખો. અને દરેક શિંગને વચ્ચેથી તોડીને બે ભાગ કરી દેવાં.
3. હવે એક કડાઈમાં તેલ લઈ તેને ગરમ કરો. હવે તેમાં સીંગ, લાલ મરચું, ચાટ મસાલો, મીઠું, ખાંડ વગેરે ઉમેરો અને તેને એક મિનિટ સુધી ધીમા ગેસ પર શેકો.
4. હવે તેને ગેસ પરથી ઉતારીને પ્લેટમાં કાઢી લો.

બટાકાનો માવો બનાવવા માટે:

1. કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો. હવે તેમાં ઘરે બનાવેલો દાબેલી મસાલો ઉમેરો અને તેને થોડી સેકન્ડ માટે હલાવો. ત્યારબાદ તેમાં છુંદેલા બાફેલા બટાકા ઉમેરીને તેને સારી રીતે હલાવી દો.
2. હવે તેમાં આંબલીની ચટણી, મીઠું અને એક કપ પાણી ઉમેરી દો અને તેને બરાબર રીતે મિક્સ કરો.
3. તો આ તેચાર છે દાબેલી માટે બટાકાનો માવો. આને એક બાઉલમાં કાઢી લો.

દાબેલી બનાવવાની રીત:

1. બટાકાનો મસાલો લો અને તેની ઉપર સીંગ, દાડમનાં દાણાં, ઝીણી સમારેલી ડુંગળી, સમારેલી કોથમીર અને સેવ ભભરાવો.
2. હવે એક પાંઉ લો, તેને વચ્ચેથી કાપીને તેની એક તરફ લીલી ચટણી અને આંબલીની ચટણી લગાવો. હવે તેમાં ચમચીથી બટાકાનો માવો ભરી દો.
3. આવ રીતે બાકીનાં દરેક પાંઉમાં બટાકાનો મસાલો ભરી દો. હવે તવીને ગરમ કરીને તેમાં બટર લગાવીને તેમાં મસાલો ભરેલા પાંઉને ગરમ કરી આ દરેક પાંઉ પર બટર લગાવીને તેને ધીમા ગેસ પર બને બાબુથી શેકી લો.
4. હવે તેચાર છે કચ્છી દાબેલી. તેના પર સેવ, ડુંગળી અને સીંગ ભભરાવીને ચટણી અથવા સોસ સાથે સર્વ કરો.

ટીપ્સ:

1. તમે તમારા સ્વાદ અને પસંદગી અનુસાર દાબેલી મસાલામાં વધારાની કોઈ પણ સામગ્રીનો ઉપયોગ કરી શકો છો.
2. તમે પહેલા પાંઉને શેકીને પછી પણ મસાલો ભરી શકો છો.
3. જો દાડમનાં દાણા ના હોય તો તેના વગર પણ તમે બનાવી શકો છો.

પનીર ટિક્કા

પનીર ટિક્કા ભારતનાં ઘણાં બધાં લોકોની ફેવરિટ ડિશ છે. પનીર ટિક્કાએ એક ભારતીય વાનગી છે જે ફક્ત ભારતમાં જ નહીં પરંતુ સમગ્ર દુનિયાની મોટાભાગની દરેક ઇન્ડિયન રેસ્ટોરન્ટમાં તમને સરળતાથી મળી શકે છે. પનીર ટિક્કા એ પનીર, કેપ્સીકમ, ડુંગળી, ટામેટા વગેરે જેવા વેજિટેબલ્સને મસાલાવાળા દહીંમાં બોળીને તેને એક સ્ટીકમાં ભરાવીને તંદૂરમાં શેકીને ગરમા ગરમ સર્વ કરવામાં આવે છે. પનીર ટિક્કા પર લીંબુનો રસ, ચાટ મસાલો છાંટીને તેને ચટાકેદાર બનાવી શકાય છે. આ ડિશને સલાદ અને લીલી ચટણી સાથે પણ સર્વ કરી શકો છો. જો તમને પનીર પસંદ હશે તો તમને પનીર ટિક્કા જરૂરથી પસંદ આવશે. અમે તમને અહીં પનીર ટિક્કા કેવી રીતે બનાવવા તેની રીત બતાવીશું જેથી તમે તમારા પરિવાર અને ફ્રેન્ડ્સને બનાવીને પાર્ટી આપી શકો.

જરૂરી સામગ્રી:

પનીર ક્યુબ્સ - 1 ½ કપ

કેપ્સિકમ અથવા બેલ પેપર (લાલ, પીળો, નારંગી અને લીલા પેપરનો લુણ ઉપયોગ કરી શકાય) ચોરસ સમારેલી - 1 મધ્યમ કદના ડુંગળી ચોરસ સમારેલી - 1

ખમેલું દહીં - ¼ કપ

લાલ મરચું - 1 ટી સ્પૂન

હળદર - ½ ચમચી

ધાણાજીર - 1 ટી સ્પૂન

જીર - ½ ટી સ્પૂન

સિંધાલુણ - ½ ટી સ્પૂન

કસ્તુરી મેથી - 1 ટી સ્પૂન

હિંગ - એક ચપટી

છીણેલું આદું - 1-2 ટી સ્પૂન

લીંબુનો રસ - 1-2 ટી સ્પૂન

મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

તેલ



બનાવવાની રીત:

1. એક બાઉલમાં ખમેલું દહીં કાઢીને તેને સારી રીતે હલાવવું. ત્યારબાદ તેમાં લાલ મરચું, હળદર, ગરમ મસાલો, તંદૂરી મસાલો, ધાણાજીર, સિંધાલુણ, કસ્તુરી મેથી, હિંગ અને મીઠું ઉમેરીને તેને સારી રીતે હલાવીને મિક્સ કરી લો.
2. હવે તેમાં છીણેલું આદું અને લીંબુનો રસ ઉમેરીને ફરીથી તેને બરાબર રીતે હલાવીને મિક્સ કરી લો.
3. ત્યારબાદ તેમાં પનીરનાં ટુકડાઓ ઉમેરીને તેમાં કેપ્સિકમ, ડુંગળી અને ટામેટાનાં ટુકડાઓ પણ ઉમેરીને બરાબર રીતે તેને હલાવી લો. દરેક ટુકડા પર બધી બાજુએ સારી રીતે દહીં લાગી જાય તે રીતે તેને મિક્સ કરીને ૧૦ મિનિટ સુધી રહેવા દો.
4. હવે એક લાકડાની કે મેટલની સ્ટીક લઈને તેમાં આ દરેક વેજિટેબલ્સને તેમાં એક પછી એક ભરાવી દો.
5. બધા વેજિટેબલ્સ સ્ટીકમાં લાગી જાય પછી તેને એક ડીશમાં મૂકીને ૨૦-૩૦ મિનિટ સુધી ફ્રીજમાં મૂકી રાખો.
6. હવે કુલ ટેમ્પરેચર પર ગરમ કરવા માટે ઓવન ચાલુ કરો હવે બેકિંગ શીટ લઈને વેજિટેબલ્સવાળી સ્ટીકને એલ્યુમિનિયમ ફોઇલ પેપરથી કવર કરીને તેના પર બ્રશ વડે તેલ લગાવીને તેને ઓવનમાં મૂકી દો.
7. ગોલ્ડન બ્રાઉન થઈ જાય ત્યાં સુધી ગ્રીલ થવા દો. જો તમારે ઓવનનો ઉપયોગ ના કરવો હોય તો તમે આ વેજ સ્ટીકને કડાઈમાં થોડું તેલ મૂકીને પણ શેકી શકો છો. પણ એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી કે વેજ સ્ટીકની બધી જ બાજુએ તેલ લગાવવાનું ન ભૂલવું અને એ વાતનું પણ ધ્યાન રાખવું કે ગોલ્ડન બ્રાઉન ના થઈ જાય ત્યાં સુધી તેને શેકવું.
8. હવે તૈયાર છે પનીર ટિક્કા. તેની પર ચાટ મસાલો અને લિંબુ છાંટીને ગ્રીન ચટણી સાથે સર્વ કરી શકો છો.

રાજસ્થાની મિર્ચીવડા

રાજસ્થાની મિર્ચીવડા એ રાજસ્થાનનું પ્રખ્યાત અને લોકપ્રીય સ્ટ્રીટ ફૂડ છે. રાજસ્થાની મિર્ચીવડાને જોધપુરી મિર્ચીવડા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. આ રાજસ્થાની મિર્ચીવડાને સામાન્ય રીતે આંબલીની મીઠી ચટણી અને લીલી ચટણી સાથે સર્વ કરવામાં આવે છે. રાજસ્થાન આ વાનગી બનાવવા માટે આગવી ઓળખાણ ધરાવે છે. જોધપુર શહેર મિર્ચીવડા માટે પણ પ્રખ્યાત છે. તો આવે આપણે પણ રાજસ્થાની મિર્ચીવડા કેવી રીતે બનાવાય તેની રીત જાણીશું જેથી ઘરે બેઠા બેઠા આપણે રાજસ્થાનની પ્રખ્યાત ડિશની મજા માણી શકીએ.

જરૂરી સામગ્રી:

બેસન - 1 કપ
હળદર - ¼ ટી સ્પૂન
લાલ મરચું - ¼ ટી સ્પૂન
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

સ્ટફિંગ બનાવવા માટે:

મધ્યમ કદનાં બાફેલા બટાકા - 3-4
લીલા મરચા - 2 નાના
લાલ મરચું - ½ ચમચી
આમચુર પાવડર - ½ ટી સ્પૂન
ઘાણા - ½ ટી સ્પૂન
જીર - 1 ટી સ્પૂન
વરિયાળી - 1 ટી સ્પૂન
હિંગ - એક ચપટી
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
કોથમીર - 2-3 ટી સ્પૂન
દાડમનાં ઘાણાં (ન હોય તો પણ ચાલે) - ¼ ટી સ્પૂન

અન્ય સામગ્રી:

મોટા લીલા ભાવનગરી મરચા - 8-9
તેલ - તળવા માટે



ખીરું બનાવવા માટે:

1. એક બાઉલમાં બધી જ સામગ્રી ઉમેરીને તેને બરાબર રીતે મીક્સ કરી લો. તેમાં ½ કપ પાણી ધીમે ધીમે ઉમેરવું કે જેથી લોટમાં ગઠ્ઠાનાં થઈ જાય. ભજુયા તળવા માટેનું બરાબર ખીરું બની જાય તે રીતે તેને તૈયાર કરો.

સ્ટફિંગ માટે:

1. બાફેલા બટાકાની છાલ ઉતારી તેનો છુંદો કરીને તેમાં સમારેલા લીલા મરચામાં, લાલ મરચું, ઘાણાજીર, મીઠું, વરિયાળી, આમચુર પાવડર વગેરે ઉમેરીને તેને મિક્સ કરો.
2. હવે તેમાં કોથમીર ઉમેરીને બરાબર રીતે હલાવી લો.

મિર્ચીવડા બનાવવાની રીત:

1. મોટા મરચા લઈને તેને સારી રીતે પાણીથી ધોઈને ચપ્પાથી કાપીને તેની અંદરનાં બીયા કાઢી લો. આવી જ રીતે બધા મરચામાંથી બીયા કાઢી લો.
2. હવે કડાઈમાં તેલ ગરમ કરીને તેને તળી લો.
3. હવે સ્ટફિંગને મરચામાં બરાબર રીતે ભરી લો.
4. હવે તેને ખીરામાં ડૂબાડીને ગરમ તેલમાં તળી લો.
5. તેને ધીમા ગેસ પર તળો અને સોનેરી ધ્રાઉન કલરનાં થઈ જાય એટલે તેને બહાર કાઢીને પ્લેટમાં કાઢી લો. હવે તૈયાર છે મિર્ચીવડા.
6. મિર્ચીવડાને તમે આંબલીની મીઠી ચટણી અને લીલી ચટણી સાથે સર્વ કરો.

મિસલ પાંઉ

મિસલ પાંઉએ મહારાષ્ટ્રની એક ખૂબ જ લોકપ્રિય અને સ્વાદિષ્ટ સ્ટ્રીટ ફૂડ છે. મહારાષ્ટ્રમાં તમને મિસલ પાંઉમાં અલગ અલગ વેરાયટીઝ મળી રહે છે જેમ કે, પુણેરી, કોલ્હાપુરી અને મુંબઈ સ્પેશિયલ. આ વાનગી ગુજરાતનાં વડોદરા શહેરનું પણ ફેમસ સ્ટ્રીટ ફૂડ છે.

મિસલને એક મરાઠી શબ્દ છે જેનો અર્થ થાય છે 'મિશ્રણ' અને જો તમે મુંબઈ ફરવા ગયા હોવ કે જવા ના હોવ તો તમારે આ વાનગીનો ટેસ્ટ અચૂક કરવો જ ખોઈએ. ટેકનીકલી ખોઈએ તો ઉસળમાં મિક્સ નમકીન નાખીને તેમજ ડુંગળી અને લીંબુ નાખીને તેને પાંવ સાથે સર્વ કરીએ તેને મિસલ પાંવ કહેવાય.

જરૂરી સામગ્રી:

- ફણગાવેલા મઠ - ½ કપ
- મધ્યમ કદની ડુંગળી સમારેલી - 1
- ટામેટા જીણા સમારેલા - 1
- આદુ-લસણની પેસ્ટ - 2-3 ટી સ્પૂન
- છીણેલું નારિયેળ - 1-2 ટી સ્પૂન
- લિમડાનાં પાંદડા - 5-6
- તમાલ પત્ર - 2
- મરી - 3-4
- તજનો એક નાનો ટુકડો
- રાઈ - ½ ટી સ્પૂન
- હિંગ - એક ચપટી
- કાશમીરી લાલમરચું - 2 ટી સ્પૂન
- હળદર - ½ ટી સ્પૂન
- ગરમ મસાલા - 2 ટી સ્પૂન
- કોથમીર સમારેલી - 1-2 ટી સ્પૂન
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- તેલ - 2 ટી સ્પૂન

ગાર્નિશિંગ અને સર્વિસ માટે

- બ્રેડ / બન / પાંઉ
- મિક્સ નમકીન - ½ કપ મિક્સ
- ડુંગળી સમારેલી - ¼ કપ
- લીંબુનો રસ
- કોથમીર સમારેલી



બનાવવાની રીત:

- ફણગાવેલા મઠને ઘોઈને એક બાવુએ મૂકી દો.
- એક કડાઈ અથવા તો નાના પ્રેશર કૂકરમાં તેલને ગરમ કરો. ત્યારબાદ તેમાં રાઈનાં ઘાણા, હિંગ, મરીયા, તમાલપત્ર, તજથી વઘાર કરો.
- ત્યારબાદ તેમાં આદુ-લસણની પેસ્ટ, લિમડાનાં પાન ઉમેરીને સાંતળો.
- હવે તેમાં સમારેલી ડુંગળી ઉમેરી ઘાઉન કલરની ના થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- ત્યાર બાદ તેમાં છીણેલું નાળીયેર ઉમેરી તેને બરાબર રીતે મિક્સ કરો અને ત્યારબાદ તેમાં ટામેટા ઉમેરીને તે નરમ ના થઈ જાય ત્યાં સુધી ચઢવા દો.
- ટામેટા ચઢી જાય પછી તેમાં લાલ મરચું, હળદર, ગરમ મસાલો, અને મીઠું ઉમેરી લો. હવે તેને સરખી રીતે મિક્સ કરી લો અને ત્યાં સુધી હલાવો જ્યાં સુધી તેમાંથી તેલ છૂટું ના પડવા લાગે.
- હવે તેમાં કોથમીરનાં પાનને સમારીને તેની ઉપર ભભરાવો.
- ત્યારબાદ તેમાં ઉગાડેલા મઠ, અડધો કપ પાણી ઉમેરી બરાબર રીતે હલાવો. જ્યાં સુધી તે બરાબર રીતે ચઢી ના જાય ત્યાં સુધી તેને ઢાંકીને રાખો.
- બરાબર રીતે ચઢી જાય પછી તેનો ગેસ બંધ કરી અને તેને થોડું ઠંડુ પડવા દો. ત્યાર બાદ તેને બરાબર રીતે હલાવી દો.

સર્વ કરવાની રીત:

- મઠની કઢીને એક નાલકડી પ્લેટ અથવા તો બાઉલમાં કાઢો. તેની ઉપર મિક્સ નમકીન, સમારેલી ડુંગળી, અને કોથમીરથી તેને શણગારી લો. હવે તૈયાર છે તમારું મિસલ. આ મિસલને તમે બ્રેડ / બન / પાંઉ અને સાથે લિંબુનાં ટુકડો મૂકીને પિરસો.

ટિપ્સ:

- તમે મિસલ બનાવવા માટે કોઈપણ ફણગાવેલા કઠોળનો ઉપયોગ કરી શકો છો.
- જો તમારી પાસે કાશમીરી લાલ મરચું ના હોય તો તમે સાદુ લાલ મરચું પણ વાપરી શકો છો. મેં આમાં કાશમીરી મરચું વાપર્યું છે કારણકે તેનાથી કઢી વધારે રંગીન બનશે. જો તમે સાદા મરચાનો ઉપયોગ કરતા હોવ તો કાશમીરી મરચા કરતા વધારે પ્રમાણમાં નાખવું.

સ્ટ્રીટ પુલાવ

- આર જે ધ્વનીત

સ્ટ્રીટ પુલાવ પણ એક ફેમસ અને લોકપ્રિય સ્ટ્રીટ ફૂડ છે. સ્ટ્રીટ પુલાવ બનાવવામાં પણ સરળ છે. તવા પુલાવ બનાવવા માટે ભાત, શાકભાજી અને પાંઉ-ભાજીનો મસાલો જ જોઈએ છે.

જરૂરી સામગ્રી:

બાસમતી ચોખા બાફેલા - 2 કપ
મિઠા બાફેલા શાકભાજી - 1 કપ
ડુંગળી સમારેલી - 1 કપ
ટામેટા સમારેલા - 1 કપ
કોથમીર - ¼ કપ
આદુ-લસણ-મરચાની પેસ્ટ - 3 ટી સ્પૂન
તેલ - ½ કપ
જીરૂ - 1 ટી સ્પૂન
પુલાવ મસાલો - 2 ટી સ્પૂન
પાંઉ-ભાજી મસાલો - 3 ટી સ્પૂન
લાલ મરચું - 1 ટી સ્પૂન
લિંબુનો રસ - 3 ટી સ્પૂન
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર



બનાવવાની રીત:

1. તેલ ગરમ કરો, તેમાં જીરૂ નાખી તેમાં ડુંગળી, ટામેટા, આદુ-લસણ-મરચાની પેસ્ટ ઉમેરીને વઘાર કરો. હવે તેમાં પહેલાથી બાફીને રાખેલા શાકભાજીને ઉમેરો.
2. ત્યારબાદ તેમાં પાંઉ ભાજીનો મસાલો, પુલાવ મસાલો, કાશમીરી લાલ મરચું ઉમેરીને તેને સારી રીતે મિક્સ કરો.
3. હવે તેમાં ચઠાવેલા ભાત ઉમેરી દો. ત્યારબાદ તેમાં મીઠું, કોથમીર અને લીંબુનો રસ ઉમેરીને તેને બરાબર રીતે મિક્સ કરીને સર્વ કરી દો.

ઈનસ્ટન્ટ જલેબી

- મિસીસ હિના ગૌતમ

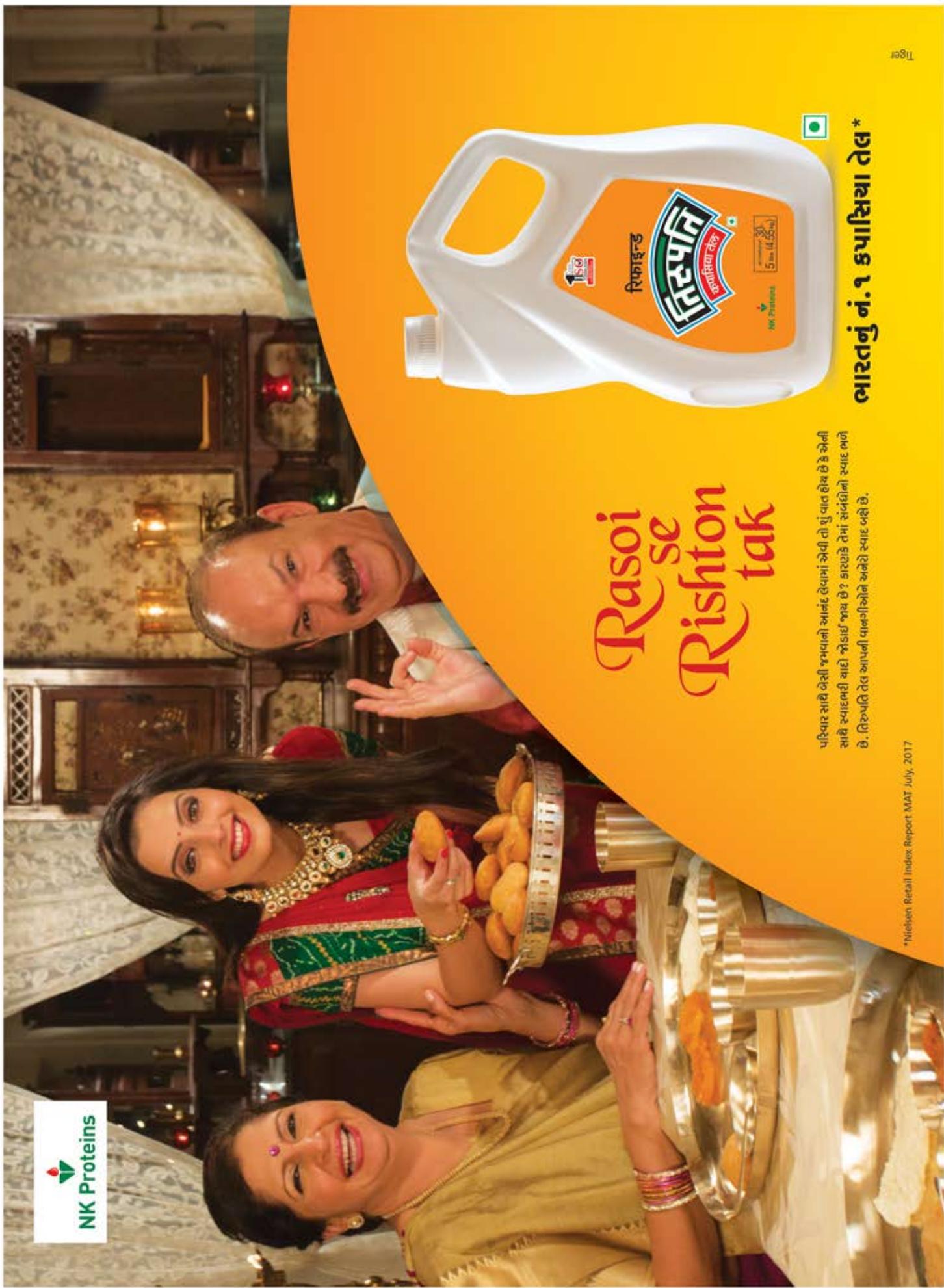
ઈનસ્ટન્ટ જલેબી બનાવવા માટે કોઈ પણ પ્રકારની તૈયારીઓ કરવાની જરૂર નથી રહેતી અને તેને બનાવવાની સાથે જ સર્વ પણ કરી શકાય છે. જલેબીને તમે રબડી સાથે પણ સર્વ કરી શકો છો.

જરૂરી સામગ્રી:

મેંદો - 1 કપ
કોર્ન ફ્લોર - 1 ટી સ્પૂન
ખાવાની સોડા - ½ ટી સ્પૂન
વિનેગર - 1 ટી સ્પૂન
દહીં - 1 ટી સ્પૂન
પાણી - ½ કપ
ખાંડ - 2 કપ
કેસર
ઈલાયચી પાવડર - ½ ઈ - તળવા માટે

બનાવવાની રીત:

1. એક બાઉલમાં મેંદો, કોર્ન ફ્લોર, દહીં, પાણી અને વિનેગર લો.
2. હવે તેને બરાબર રીતે મિક્સ કરો
3. ત્યારબાદ તેમાં બેકિંગ સોડા ઉમેરીને તેને બરાબર રીતે હલાવીને મિક્સ કરો.
4. હવે આ મિશ્રણને જલેબી બનાવવાની બોટલમાં ભરી લો.
5. એક કડાઈમાં ઘી લઈને ગેસ ચાલું કરી દો.
6. હવે મિશ્રણ ભરેલી બોટલને ઘીની કડાઈમાં ગોળ ગોળ ફેરવીને જલેબી બનાવો.
7. જલેબી ગોલ્ડન બ્રાઉન કલરની થઈ જાય ત્યાં સુધી તેને ઘીમાં ગેસ પર ચઢવા દો.
8. એક બીજા ગેસ પર અડધા તારની ખાંડની ચાસણી બનાવવા માટે ખાંડ અને પાણી ઉમેરીને તેને સતત હલાવતા રહો.
9. હવે ચાસણીમાં કેસર અને ઈલાયચી પાવડર ઉમેરી દો.
10. ત્યારબાદ તળેલી જલેબીને ખાંડની ચાસણીમાં એક મિનિટ સુધી ડુબાડી રાખો.
11. હવે ગરમાગરમ જલેબીને ઠંડી રબડી સાથે અથવા તો એકલી પણ સર્વ કરો.



Rasoi se Rishton tak



ભારતનું નં. ૧ કપાસિયા તેલ*

પરિવાર સાથે બેસી જમવાનો આનંદ લેવામાં એવી તો યું વાત હોય છે કે એની સાથે સ્વાદભરી ઘાટો 'મેડાઈ' જાય છે? કારણકે તેમાં સંતંદ્રોનો સ્વાદ ભળે છે. રિશપતિ તેલ આપની વાનગીઓને અનેરો સ્વાદ બક્ષે છે.

*Nielsen Retail Index Report MAT July, 2017

મગની દાળની કચોરી

- નીતા શાહ (કેટરર - વડોદરા)

કચોરીએ ગુજરાતીઓની હોટ ફેવરીટ ડીશ છે. ગુજરાતમાં કચોરીઓમાં તમને અલગ અલગ વેરાયટીઝ મળી જાય છે. કચોરીને દહીં, લીલી ચટણી અને આંબલીની ચટણી સાથે ખાવાથી તેની મજા જ કંઈક અલગ આવતી હોય છે.

બનાવવાની રીત:

કચોરીનો લોટ બાંધવા માટે:

1. મેંદામાં મીઠું અને તેલ ઉમેરો.
2. લોટને સારી રીતે મિક્સ કરીને તેમાં જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરીને નરમ થઈ જાય ત્યાં સુધી તેને મિક્સ કરો.
3. હવે આ બાંધેલા લોટની (કણક) ઉપર સુતરાઉ કાપડ ઢાંકીને તેને 30 મિનિટ સુધી રહેવા દો.

મગની દાળનું પૂરણ બનાવવા માટે:

1. એક બાઉલમાં બે કલાક માટે મગની દાળને પલાળી રાખો.
2. બે કલાક પછી મગની દાળમાંથી પાણી નીતારી દઈને દાળને બારીક વાટી લો. (જો જરૂર લાગે તો થોડું પાણી પણ ઉમેરી શકો છો.)
3. એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો.
4. તેમાં હિંગ અને વરિયાળી ઉમેરો. વરિયાળી બ્રાઉન કલર પકડી લે પછી તેમાં મગની દાળ, હળદર, લાલ મરચું અને મીઠું ઉમેરી દો.
5. હવે તેને સરખી રીતે મિક્સ કરીને ધીમા ગેસ પર 4 થી 5 મિનિટ સુધી ગરમ કરો.
6. તમને જરૂર લાગે તો તેમાં આમચૂર પાવડર અને વધારે મસાલો ઉમેરી શકો છો.
7. આ મિશ્રણને ગેસ પરથી ઠંડું કરવા માટે એક પ્લેટ અથવા બાઉલમાં કાઢી લો.

કચોરી બનાવવા માટે:

1. બાંધેલા લોટનાં સરખા માપમાં ભાગ કરી દો.
2. હવે આ લોટમાંથી નાની નાની પુરીઓ વણીને તેમાં બનાવેલો મસાલો ભરીને તેને ગોળ ગોળ આકારમાંવાળી લો.
3. ગોળ કરતી વખતે તેમાં ઉપરની તરફ વધતો વધારાનાં લોટને કાઢી લો. ધ્યાન રાખવું કે કચોરી બનાવતી વખતે તેમાં એક પણ તરફથી કાણું ના પડી જાય.
4. આ રીતે બધી જ કચોરીઓને ભરીને એક પ્લેટમાં ઢાંકી દેવી.
5. હવે એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો. તેલ ગરમ થઈ જાય ત્યારબાદ એક પછી એક કડાઈમાં સમાય એટલી કચોરીઓ તળવા માટે કડાઈમાં નાખવી.
6. ધીમે-ધીમે કચોરીને ફેરવતા રહેવું.
7. કચોરી બ્રાઉન કલરની દેખાવા લાગે એટલે તેને એક કડાઈમાંથી બહાર કાઢી લેવી.
8. તો તૈયાર છે મગની દાળની કચોરી.
9. હવે કચોરીને તમે દહીં, આંબલીની ચટણી અને લીલી ચટણી સાથે સર્વ કરી શકો છો.

જરૂરી સામગ્રી:

કચોરીનો લોટ બાંધવા માટે:
સર્વ શ્રેષ્ઠ લોટ (મેંદા) - 2 કપ
મીઠું - ½ ટી સ્પૂન
તેલ - ½ કપ
પાણી - જરૂર મુજબ

મગની દાળનાં પૂરણ બનાવવા માટે:

મગની દાળ - ½ કપ
તેલ - 1 ટી સ્પૂન
હળદર - ¼ ટી સ્પૂન
લાલ મરચું - 1 ટી સ્પૂન
જવિત્રીનાં ફૂલ - 1 ટી સ્પૂન
આમચૂર પાઉડર - 1 ટી સ્પૂન
લીલી મરચા સમારેલા - 1 ટી સ્પૂન
હિંગ - ¼ ટી સ્પૂન
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
કચોરી તળવા માટે તેલ



ખાટા ઢોકળા

ઢોકળા એ ગુજરાતીઓની મનપસંદ વાનગી છે.
ઢોકળા એ ગુજરાતનું સ્ટ્રીટ ફૂડ છે.

જરૂરી સામગ્રી:

ચોખા - 2 કપ

ચણાની ઢાળ - ½ કપ

અડદની ઢાળ - ½ કપ

મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

લાલ મરચું

દહીં - ½ ટી સ્પૂન

બેકિંગ સોડા - 1 ટી સ્પૂન

આઢુ-મરચાની પેસ્ટ - 1 ટી સ્પૂન

તેલ

લાલ ચટણી અને લીલી ચટણી - સર્વિંગ માટે



બનાવવાની રીત:

1. ચોખા, ચણાની ઢાળ તેમજ અડદની ઢાળને રાત્રે પલાળી દેવી. સવારે તેમાં થોડું પાણી ઉમેરીને મિક્સરમાં કસ કરી દેવી.
2. હવે તેમાં દહીં ઉમેરીને છ કલાક સુધી આથો આવવા માટે મુકી દેવી.
3. હવે તેમાં મીઠું, આઢુ-મરચાની પેસ્ટ, સોડા ઉમેરી ને સારી રીતે મીક્સ કરીને તે ખીરાને એક થાળીમાં પાથરી લો.
4. થાળીમાં ખીરા પર લાલ મરચું છાંટીને તેને ફાસ્ટ ગેસ પર આઢ મિનિટ સુધી વરાળ પર ચઢવા દો.
5. હવે ગેસ બંધ કરીને થાળીને બહાર કાઢીને પાંચ મિનિટ સુધી ઠંડી થવા માટે મુકી દો.
6. ત્યારબાદ તેને ચોરસ આકારમાં કાપી લો.
7. ઢોકળા પર તેલ લગાવીને તેને લાલ અને લીલી ચટણી સાથે સર્વ કરો.



1st Issue

2nd Issue

3rd (This Issue)

4th (This Issue)

5th (Next Issue)

SUBSCRIBE TO A NEW CHAPTER IN YOUR COOKING SKILL.

Deciding what to give as a gift to a new buddy or someone you've known forever is just confusing n difficult. But if your friends happen to be foodies, you're in luck. Our Food magazine subscriptions are the perfect gift for you or your friends..CHEF at HOME is filled with delicious recipes, articles n food information. Trust me you can make a quick purchase to become the best gift giver in your whole squad.

TO SUBSCRIBE



+91 7069262794

www.hinagautam.com

Why Subscribe?

Only Ingredients are not sufficient
for good cooking
"CHEF at HOME"
should also be there!

ટોસ્ટેડ કલબ સેન્ડવિચ

- ગીતા ખુમાન (અમદાવાદ)

કલબ સેન્ડવિચ એ સમગ્ર ભારત દેશનું ફેમસ અને ફેવરિટ સ્ટ્રીટ ફૂડ છે. કલબ સેન્ડવિચને તમે નાસ્તા તરીકે પણ ઉપયોગ કરી શકો છો અને જમવામાં પણ તમે ખાઈ શકો છો. કલબ સેન્ડવિચ બનાવવા માટે તમે સાદી બ્રેડ અથવા તો ઘઉંની બ્રેડનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો.

જરૂરી સામગ્રી:

બ્રેડ - ૩ સ્લાઈઝ

બટર - ૧ ટી સ્પૂન

લીલી ચટણી - ૧ ટી સ્પૂન

કેચપ - ૧ ટી સ્પૂન

કાકડી સ્લાઈઝ - ૧

ટામેટાની સ્લાઈઝ - ૧

કુંગળીની સ્લાઈઝ - ૧

બીટ સ્લાઈઝ - ૧

બાફેલા બટેકાની સ્લાઈઝ -

સેન્ડવિચ મસાલો - ૧ ટી સ્પૂન

ચીઝ - ૨ ટી સ્પૂન



બનાવવાની રીત:

1. બ્રેડની બંને બાજુએ બટર લગાવી દો.
2. એક બ્રેડ પર ગ્રીન ચટણી લગાવી દો.
3. છીછેલું ચીઝ તેના પર લગાવી લો.
4. હવે તેના પર સેન્ડવિચ મસાલો છાંટો.
5. બ્રેડની બીજી સ્લાઈઝથી તેને કવર કરી લો.
6. ત્યારબાદ તેના પર ગ્રીન ચટણી લગાવી દો.
7. હવે તેના પર વેજીટેબલ્સ સ્લાઈઝીસ પાથરીને તેના પર સેન્ડવિચ મસાલો છાંટી લો.
8. ત્યારબાદ તેને ત્રીજી બ્રેડની સ્લાઈઝથી કવર કરી દો.
9. બ્રેડને બંને બાજુએથી બટર લગાવીને તેને ગેસ ટોસ્ટરમાં મૂકીને બ્રાઉન કલરની થઈ જાય ત્યાં સુધી ટોસ્ટ કરો. હવે ગેસ બંધ કરી દો.
10. ત્યારબાદ સેન્ડવિચને પ્લેટમાં મૂકીને તેના પર થોડો કેચપ અને સેવ ભભરાવી દો.
11. હવે તમે સેન્ડવિચને ગ્રીન ચટણી અને કેચપ સાથે સર્વ કરી શકો છો.

લસણીયા ભૂંગળા-બટેકા

લસણીયા ભૂંગળા-બટેકા એ કાઠિયાવાડ એટલે કે સૌરાષ્ટ્રની ખૂબ જ પ્રખ્યાત વાનગી છે. જે લોકો તીખું-તમતમતુ અને સ્પાઈસી ખાવાનો શોખ ધરાવતા હોય તેવા લોકો માટે આ નાસ્તો એકદમ પરફેક્ટ છે. આ વાનગીમાં રહેલું ફ્રેશ ગાર્લિક જ આ હોટ ડિશની હોટનેસ છે. ગાર્લિક ફ્લેવર્ડની હોટ, સ્પાઈસી અને મોઢામાં પાણી લાવી દે એવી ડિશને તમે ભાત અથવા રોટલી સાથે પણ સર્વ કરી શકો છો.



જરૂરી સામગ્રી:

બાફેલા બટેકા - 1 બાઉલ
મસાલા શિંગ - 2 ટી સ્પૂન
ટોમેટો પ્યુરી - 1 કપ
તેલ - 2 ટી સ્પૂન
લસણની પેસ્ટ - અડધો કપ
જીર - 1 ટી સ્પૂન
લાલ મરચું - 1 ટી સ્પૂન
હળદર - 1 ટી સ્પૂન
ધાણાજીર - 1 ટી સ્પૂન
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
લીંબુનો રસ - 1 ટી સ્પૂન
ખાંડ - 1 ટી સ્પૂન
કોથમીર - સજાવવા માટે
તળેલા ભૂંગળા - 10 થી 12 નંગ

બનાવવાની રીત:

1. એક કડાઈમાં તેલ ઉમેરીને તેને મધ્યમ તાપ પર ગરમ કરો.
2. હવે તેમાં હિંગ, જીર અને લસણની પેસ્ટ નાખી તેને સાંતળો.
3. હવે તેમાં મીઠું, લાલ મરચું, હળદર, ધાણા જીર ઉમેરીને તેને સારી રીતે મિક્સ કરો.
4. હવે તેમાં ટોમેટો પ્યુરી મિક્સ કરીને તેને પાંચ મિનિટ સુધી ચઢવા દો.
5. તેને ત્યાં સુધી હલાવતા રહો જ્યાં સુધી તે થોડું ઘટ્ટ ના થઈ જાય.
6. હવે તેમાં ખાંડ, લીંબુનો રસ ઉમેરીને સારી રીતે મિક્સ કરો.
7. હવે આ તૈયાર થયેલી પેસ્ટમાં બટેકા ઉમેરી દો અને તેને એવી રીતે હલાવીલો કે બટેકા તૂટી ના જાય અને દરેક બટેકા પર સરખો મસાલો લાગી જાય.
8. હવે તેને એક બાઉલમાં મૂકી તેના પર કોથમીરનાં પાનથી સજાવીને સર્વ કરો.

ઘૂઘરા (કચ્છી સમોસા)

કચ્છી સમોસાએ કચ્છનાં સ્ટ્રીટ ફૂડમાંનું સૌથી વધારે પસંદગીનું સ્ટ્રીટ ફૂડ છે. કચ્છી સમોસાને ઘૂઘરા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. કચ્છમાં ઘૂઘરા એ ખૂબ જ પ્રખ્યાત છે અને તે મોટા ભાગે રસ્તા પર લારીઓમાં ખેવા મળે છે. ઘૂઘરા એ એક પરફેક્ટ હળવો અને ટેસ્ટી નાસ્તો છે.

જરૂરી સામગ્રી:

ચણાનો લોટ - 2 મોટા બાઉલ
મેંદો - 2 મોટા બાઉલ
સમારેલી ડુંગળી - 2 બાઉલ
ખાંડ - 2 ટી સ્પૂન
આંબલી - 2 ટે. સ્પૂન

ધાણાજીરું - 1 ટે. સ્પૂન
હળદર - 1 ટે. સ્પૂન
કોથમીર - 2 ટે. સ્પૂન
તેલ - 2 બાઉલ
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

બનાવવાની રીત:

1. એક બાઉલમાં બેસન લો, તેમા તેલ અને મીઠું ઉમેરીને તેનો થોડો કઠણ લોટ બાંધો. હવે તેને મૂઠિયાનાં આકારમાં વણી લો. હવે તે મૂઠિયાને ધીમા ગેસ પર ચઢવા દો. મૂઠિયા થોડા ઠંડા થઈ જાય પછી તેને મિક્સરમાં કસ કરી લો.
2. એક કડાઈમાં તેલ લઈને ડુંગળીથી વઘાર કરો. ડુંગળી બ્રાઉન કલરની ના થઈ જાય ત્યાં સુધી તેને હલાવ્યા કરો. હવે તેમાં મૂઠિયા, ખાંડ, આંબલીની પેસ્ટ, હિંગ, ગરમ મસાલો, લાલ મરચું, ધાણાજીરું, હળદર અને કોથમીર નાખીને મિક્સ કરો. તો તૈયાર છે સ્ટફિંગ.
3. લોટમાંથી નાની-નાની પૂરીઓ વણી લો. પૂરીમાં તૈયાર કરેલું સ્ટફિંગ ભરી લો. હવે આ પૂરીને સમોસા અથવા તો ઘૂઘરાનાં શેપમાં વાળો અને તેને તળી લો.
4. કચ્છી સમોસા એટલે કે ઘૂઘરા તૈયાર છે.



ચૌલ વડા

(પશ્ચિમ ઓડિસાનું સ્ટ્રીટ ફૂડ)

- જયશ્રી ચૌહાણ (અમદાવાદ)

ચૌલ વડાએ પશ્ચિમ ઓડિસાની પ્રખ્યાત સ્ટ્રીટ ફૂડ છે. લોકો ચૌલ વડાને ટામેટાના સોસ અથવા તો આંબલીની કે લીલી ચટણી સાથે ખાવામાં આવે છે. આ વાનગી મર્યાદિત સામગ્રી અને મર્યાદિત ખર્ચમાં તેમજ ઓછા સમયમાં તૈયાર થઈ જઈ શકે છે.

જરૂરી સામગ્રી:

ચોખા - બે મોટા બાઉલ
અડદની દાળ - 4 ટી. સ્પૂન
ચણાની દાળ - 2 ટી. સ્પૂન
લીલા સમારેલા મરચા - 2 ટી. સ્પૂન
સમારેલું આદુ - 1 ટી. સ્પૂન
સમારેલી ડુંગળી - 2 1/2 ટી. સ્પૂન
કોથમીર - 2 ટી. સ્પૂન
દહીં - 2 ટી. સ્પૂન
ધાણાજીરુ - 1 ટી. સ્પૂન
સોડા - 1 ટી. સ્પૂન
તેલ
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

બનાવવાની રીત:

1. દાળ અને ચોખાને બે-ત્રણ કલાક સુધી પાણીમાં પલાળી રાખો. ત્યાર બાદ તેને અઘકચરું કરા કરી લો અને બધા જ મસાલાને તેમાં ઉમેરી દો.
2. હવે તેનો વઘાર કરીને તૈયાર કરો અને ટામેટાના સોસ, આંબલીની ચટણી અને લીલી ચટણી સાથે સર્વ કરો.



સાઉથ ઈન્ડિયન રસમ વડા

રસમ વડાને મેંદૂવડાનાં નામથી પણ ઓળખવામાં આવે છે. પણ સાઉથ ઈન્ડિયન રસમ વડાએ સાઉથ ઈન્ડિયન લોકોનું ક્લાસિક બ્રેકફાસ્ટ છે જેને તમે એકલા પણ ખાઈ શકો છો અને ગરમાગરમ રસમની સાથે પણ ખાઈ શકો છો. તમે સાઉથ ઈન્ડિયન વાનગીઓમાં ડોસા, ઈડલી સંભાર, વડા અને સંભાર વિશે તો સાંભળ્યું જ હશે. જેવી રીતે સૂપ અને બ્રેડ હોય તેવી જ રીતે વડા અને રસમ હોય છે. અડદની દાળમાંથી વડા બનાવવામાં આવે છે અને રસમ એ આંબલી અને અન્ય કેટલીક સામગ્રીઓમાંથી બનાવવામાં આવે છે. રસમ એ એક પ્રકારની દાળ જેવું જ હોય છે જેમાં વડાને બોળીને ખાવામાં આવે છે.

વડા બનાવવા માટે

જરૂરી સામગ્રી:

કુંગળી ઝીણી સમારેલી - 2 ટી સ્પૂન
અડદની દાળ - 250 ગ્રામ
લિમડાનાં પાન સમારેલા - 1 ટી સ્પૂન
આદુ છીણેલું - 1 ટી સ્પૂન
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
તેલ - વડા તળવા માટે

રસમ માટે જરૂરી સામગ્રી:

ટામેટા - 500 ગ્રામ
લસણ - 8 થી 10 લવિંગ
જીરૂ - 1/2 ટી સ્પૂન
મરીયા - 1 ટી સ્પૂન
કોથમીર - 1 1/2 ટી સ્પૂન
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
રસમ પાવડર - 3 ટી સ્પૂન
આંબલી - 1 ટી સ્પૂન
તેલ - 2 ટી સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

1. અડદની દાળને બે કલાક સુધી પલાળીને તેને ઘોઈને પાણી કાઢી લો.
2. હવે તેને મિક્સરમાં કસ કરીને થિક પેસ્ટ જેવું મિશ્રણ તૈયાર કરો.
3. હવે તેમાં વડા બનાવવા માટેની જરૂરી સામગ્રીઓ ઉમેરી લો.
4. હવે તેને એક ચમચીથી હાથમાં લઈને વડા જેવા આકારમાં બનાવીને તેમાં આંગળી વડે વચ્ચેથી કાણું પાડી દો.
5. હવે તેને કડાઈમાં તેલ ગરમ કરીને તળી લો.

રસમ બનાવવા માટેની રીત:

1. આંબલીને પલાળી રાખીને પછી તેમાંથી પાણી નીકાળી લો.
2. ટામેટાને ઘોઈને તેને સમારી લો.
3. ટામેટા અને આંબલીને મિક્સરમાં કસ કરી લો.
4. લસણ, જીરૂ, અને મરીયાને મિક્સરમાં કસ કરી લો.
5. એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં લસણ, જીરૂ અને મરીયાની પેસ્ટને ઉમેરી તેમાં ટામેટા ઉમેરીને તેમાં ચાર ગ્લાસ પાણી ઉમેરીને ૮-૧૦ મિનિટ સુધી ગરમ કરો.
6. ત્યારબાદ તેમાં રસમ મસાલો ઉમેરીને આંબલીનું પાણી ઉમેરીને ૫-૬ મિનિટ સુધી ઉકળાવો દો.
7. હવે રસમ તૈયાર છે. હવે રસમ અને વડાને એક સાથે સર્વ કરો.

સુરતી લોચો

સુરતી લોચોએ ગુજરાતીઓનો પ્રખ્યાત અને પસંદગીનો નાસ્તો છે. સુરતી લોચો સુરતની ફેમસ સ્ટ્રીટ ફૂડ ડિશ છે. આ વાનગી બહુ ઓછા વેલમાં તૈયાર થઈ શકે છે. સુરતી લોચો સ્પાઈસી ચટણી અને સેવ સાથે સર્વ કરવામાં આવે છે. આ ટેસ્ટી અને ચમ્મી સુરતી લોચાને તમે સવારનાં નાસ્તામાં અને બપોરના નાસ્તામાં પણ લઈ શકો છો. સુરતી લોચો બનાવવાની પદ્ધતિ ખમણ અને સેવ ખમણી જેવી જ હોય છે. તેનો કોઈ આકાર નથી હોતો અને કદાચ એટલે જ તેને 'લોચો' કહેવાય છે.

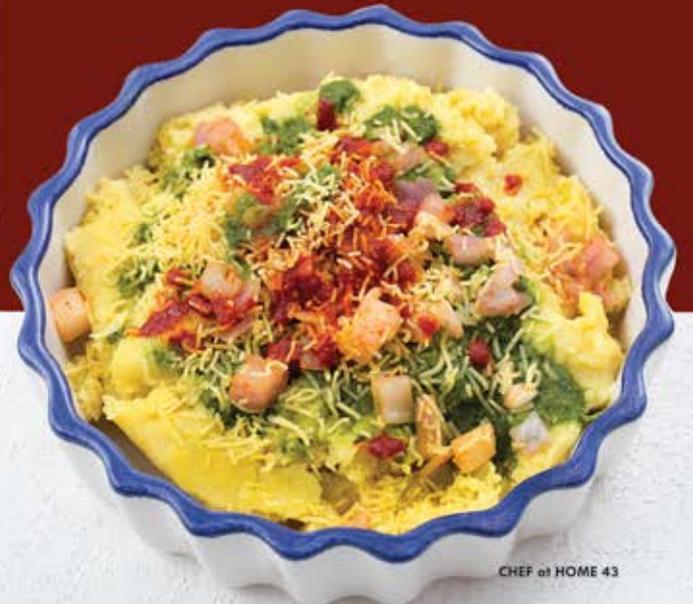
જરૂરી સામગ્રી:

ચણાની દાળ - 3 કપ
અડદની દાળ - 1 કપ
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
ખાવાની સોડા અથવા ઈનો - 1
ઘણાજીરૂ - 1/2 ચમચી
સંચળ - 1/2 ચમચી

લાલ મરચું - 1 ટી સ્પૂન
મરીનો ભૂકો - 1/2 ટી સ્પૂન
આદુ - 1
લીલા મરચા - 3-4
કોથમીર સમારેલી
સેવ

બનાવવાની રીત:

1. ચણાની દાળને અને અડદની દાળને ૪-૫ કલાક માટે અલગ અલગ પલાળો.
2. હવે તેને એક પછી એક મિક્સરમાં કસ કરી લો.
3. હવે આ બંને પેસ્ટને એક વાસણમાં મિક્સ કરી લો અને તેમાં લાલ મરચું આદુ-મરચાની પેસ્ટ અને મીઠું ઉમેરીને સારી રીતે મિક્સ કરી લો. જે જરૂર પડે તો તમે તેમાં થોડું પાણી પણ ઉમેરી શકો છો. ખમણ કરતા થોડું પાતળી પેસ્ટ તૈયાર કરો.
4. હવે તેમાં ઈનો ઉમેરીને તેને હલાવીને તરત જ ગેસ પર મૂકી દો.
5. સાતથી આઠ મિનિટ માટે તેને વરાળ પર ચટવા દો.
6. હવે તેમાં સ્વાદ અનુસાર જરૂરી મસાલાઓ ઉપરથી ભભરાવીને તેના પર સમારેલી કોથમીર અને સેવ ભભરાવીને તેને લીલી ચટણી અને લસણની ચટણી સાથે સર્વ કરો.



- સોનલ પટેલ (અમદાવાદ)

પનીર ફેન્ડી

- લીના પટેલ (સી. યુ. શાહ કોલેજ - અમદાવાદ)

ફેન્ડીને કાઠી રોલ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ફેન્ડી એ કોલકતાનું પ્રખ્યાત સ્ટ્રીટ ફૂડ છે. ફેન્ડી સાદા ઘઉંનાં લોટમાંથી જ બનાવવામાં આવે છે. અને આ લોટમાંથી બનાવાયેલી રોટલી પર અલગ અલગ ચટણી અને સોસની મદદથી ચટાકેદાર બનાવી શકાય છે.



જરૂરી સામગ્રી:

- ઘઉંની રોટલી - 2
- બટર - 2 ટી સ્પૂન
- કુંગળી - 1 કપ
- કેપ્સીકમ - ½ કપ
- છીછેલું પનીર - 50 ગ્રામ
- ટોમેટો કેચપ - 1 ટી સ્પૂન + 2 ટી સ્પૂન
- ચીલી સોસ - 1 ટી સ્પૂન
- મેથોનીઝ - 2 ટે સ્પૂન
- ઓરેગાનો - ½ ટી સ્પૂન
- ચીલી ફ્લેક્સ - ½ ચમચી
- ગાર્લિક પાવડર - 2 ચમચી
- ચાટ મસાલો - 1 ટી સ્પૂન
- ગાજર અને કોબી (લાંબી અને પાતળી સમારેલી) - 4 ટે સ્પૂન
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

બનાવવાની રીત:

1. એક કડાઈમાં બટર નાખી ગરમ કરો. હવે તેમાં કુંગળી ઉમેરીને તેને સાંતળો. ત્યારબાદ તેમાં કેપ્સીકમ ઉમેરી દો. પરંતુ કેપ્સીકમ નાખ્યા બાદ તેને વધારે ચટવા ના દેવું.
2. હવે તેમાં છીછેલું પનીર નાખીને 2-3 મીનિટ સુધી હલાવો.
3. ત્યાર બાદ તેમાં ચીલી સોસ, ટોમેટો કેચપ, મીઠું, ઓરેગાનો, ચીલી ફ્લેક્સ વગેરે નાખીને બરાબર રીતે મિક્સ કરો.
4. હવે તવા પર બટર મૂકીને રોટલીને ગરમ કરો.
5. ત્યારબાદ તેના પર મેથોનીઝ લગાવીને તેના પર ચાટ મસાલો છાંટો.
6. હવે રોટલીને વચ્ચે આ પૂરણ મૂકીને તેના પર ગાજર અને કોબીને મૂકી તેના પર કેચઅપ લગાવી ગાર્લિક મસાલો છાંટો.
7. હવે રોટલીને રોલ કરીને વાળી લો.
8. તો લો તૈયાર છે પનીર ફેન્ડી.



બચત એવી,
પુશીઓ જેવી.



- મસાલા ખુલ્લા નહીં છતાં બચત
- વર્ષભર એકસરખી કવોલિટી
- હાઈજીનિક



Buy online at: www.vasantmasala.com
Business Inquiry No.: 094265 96390



शुद्धता ऐसी,
भ्रमता जैसी



Buy online at: www.vasantmasala.com | Trade Inquiry No.: 094265 06390

વડાપાંઉ

- શેફ આનલ ઠક્કર કોટક
(કુકીંગ એક્સપર્ટ રસોઈ શો - વડોદરા)



આ એક પ્રકારનું બર્ગર જે છે જે એક ટેસ્ટી અને ઝડપથી બની જતો નારતો છે. જો તમે મુંબઈમાં હોવ અને તમને ગમે તે સમયે ભૂખ લાગે, અડધી રાત્રે પણ! તો તમને વડાપાંઉ તો મળી જ રહે. સ્પાઈસી બટેકા વડાને પાંવ વચ્ચે સેન્ડવિચની જેમ રાખીને તેના પર લસણની તટણી લગાવવાથી જે ટેસ્ટ આવે છે, ખરેખર તે ખાવાથી પેટને ખૂબ સંતોષ મળે છે. વડાપાંઉ એ ભારતની મોટાભાગની દરેક રેસ્ટોરન્ટમાં મળી જાય છે અને હવે તો વિદેશમાં પણ. વડાપાંઉમાં પરફેક્ટ ટેસ્ટ મેળવવા માટે ફ્રેશ આદુ, લસણ અને લીલા મરચાનો ઉપયોગ કરવાનું ભૂલવું નહીં.

જરૂરી સામગ્રી:

બટાકા વડા બનાવવા માટે:

બટાકા (બાફીને છાલ ઉતારીને છૂંદેલા) - 1 કપ

તેલ - 1 ચમચી

રાઈનાં ઘણાં - ½ ટી સ્પૂન

હિંગ - ¼ ટી સ્પૂન

લિમડાનાં પાન - 5-7

આદુ - ½ ટી સ્પૂન

લીલા મરચા - ½ ટી સ્પૂન

લસણ - ½ ટી સ્પૂન

મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

હળદર - એક ચપટી

કોથમીર - 2 ટી સ્પૂન

તેલ - તળવા માટે

ખીરું બનાવવા માટે:

બેસન - ¼

મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

હળદર - એક ચપટી

પાણી - ¼ કપ

સર્વ કરવા માટે:

પાંઉ - 4

ખજૂર અને આંબલીની ચટણી

લીલી ચટણી

લસણની સૂકી પેસ્ટ

તળેલા મરચા - 8-10

બટાકા વડા બનાવવાની રીત:

1. એક નોન-સ્ટીક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં રાઈ નાખો.
2. વઘાર આવી જાય એટલે તેમાં હિંગ અને લિમડાનાં પાન નાખીને તેને થોડી સેકન્ડ સુધી ઘીમા ગેસ પર રહેવા દો.
3. હવે તેમાં આદુ, લીલા મરચા, લસણ ઉમેરીને મિડિયમ ગેસ પર થોડી સેકન્ડ સુધી ચઢવા દો.
4. ત્યારબાદ તેમાં બટાકા, મીઠું અને હળદર ઉમેરીને સારી રીતે મિક્સ કરી તેને એક મિનિટ સુધી ચઢવા દો.
5. હવે તેમાં કોથમીર ઉમેરીને બરાબર રીતે મિક્સ કરો.
6. ગેસ બંધ કરીને તેને ઠંડુ પાડવા મૂકી દો.
7. હવે તેને ચાર સરખા ભાગમાં વહેંચી લઈને તેમાંથી બોલ્સ બનાવી દો.
8. ત્યારબાદ નોન સ્ટીકમાં ગેસ ગરમ કરીને દરેક વડાને ખીરામાં બરાબર રીતે પલાળીને ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય તેવી રીતે તળી લો.
9. પાંઉને વચ્ચેથી કાપીને તેના એક ભાગ પર લસણની ચટણી લગાવીને તેમાં વડુ મુકીને તેને બટર મુકીને ગરમ કરી લો. તમે હવે વડાપાંઉને લીલી ચટણી અને ટોમેટો સોસ સાથે ખાઈને તેની મજા માણી શકો છો.

અક્કી રોટી

અક્કી રોટીએ નોર્થ કર્ણાટકની ડિલિશિયસ ડિશ છે જેનો ઉપયોગ જમવામાં અને નાસ્તા તરીકે કરવામાં આવે છે. આ પ્રકારની રોટલીમાં ફાયબર અને કાર્બોહાઈડ્રેટનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. આ રોટલીથી તમારું પેટ જરૂરથી ભરાઈ જશે. આ રોટીને તમે ટોમેટો સોસ અથવા તો ગાજરનાં અથાણાં સાથે ખાઈ શકો છો.

જરૂરી સામગ્રી:

ચોખાનો લોટ - 1 કપ
કુંગળી (સમારેલી) - 1
ગાજર (છીણેલું) - ½
આદુની પેસ્ટ - 1
લીલા મરચા (સમારેલા) - 1
કોથમીર - ¼ કપ
જીર - 1 ચમચી
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
તેલ - શેકવા
પાણી - જરૂર મુજબ

બનાવવાની રીત:

1. સૌપ્રથમ એક મોટા બાઉલમાં ચોખાનો લોટ, ગાજર, કુંગળી, કોથમીર, મરચા, આદુ, મીઠું અને જીર ઉમેરો.
2. હવે તેને સારી રીતે હલાવીને મિક્સ કરી તેમાં જરૂર મુજબનું પાણી ઉમેરીને તેમાંથી લોટ બાંધી લો.
3. તમને જે જરૂર લાગે તો તમે વધારે પાણી પણ ઉમેરી શકો છો.
4. હવે આ લોટમાંથી નાના નાના લૂઆ બનાવીને ઓઈલવાળા એલ્યુમિનિયમ શીટ પર અથવા તો કેળાનાં પાલ પર હાથથી લોટને ફેલાવો.
5. તમારા હાથમાં પાણી લગાવી દો જેથી તેને વધારે સારી રીતે ફેલાવી શકો. આ દરમિયાન ખાસ ધ્યાન રાખવું કે તેમાં વચ્ચે તીરાડ ના પડવી જોઈએ.
6. આ રોટલીમાં વચ્ચે કેટલાક કાણા પાડવા જેથી રોટલી તેલને શોષી લે અને જલ્દીથી બની જાય.
7. ગરમ તવા પર તેલ લગાવીને ઉપરની તરફ હળવેથી રોટલીને શેકો.
8. એક મિનિટ પછી તેને એલ્યુમિનિયમ શીટ પરથી ધીરે રહીને વૂટી ના જાય તે રીતે ઉપાડો.
9. હવે રોટલીની ફરતે તેલ લગાવીને તેને ધીમા તાપ પર ગરમ કરો.
10. બંને તરફથી તેને બરાબર રીતે શેકી લો. હવે તેને ચટણી સાથે સર્વ કરો.



છોલે ભટુરે

છોટે ભટુરે માટે મને યાદ છે કે તે મેં હમણા જ થોડા સમય પહેલા જ મેં મુંબઈમાં છોલે ભટુરેની જાન લીધી હતી જેને 'ક્રિમ સેન્ટર' તરીકે ઓળખાય છે. મેં પૂછપરછ કરી ત્યારે મને જણાવવામાં આવ્યું કે મસાલા અને છોલે ચણાને ભેગા કરીને કલાકો સુધી મિક્સ કરીને રાખવામાં આવે છે જેનાં પરિણામે મુંબઈ આવે પણ તેનો સ્વાદ લઈ રહી છે. મેં તેમાં ચા પત્તીનો પણ ઉપયોગ કર્યો જેનાંથી ચણા ધ્રાઉન કલર ઝડપથી પકડથી પકડી લે છે કે જ્યારે તમે તેને મસાલા ઉમેરીને ઉકાળો છો.



જરૂરી સામગ્રી:

કાબુલી ચણા - 1 કપ (આખી રાત પલાળીને રાખવા)
ટી લીઝ - 1 ટી સ્પૂન
જીર - ½ કપ
ડુંગળી - 1
આદુ - ½ કપ
લસણ - 2
છોલે મસાલો - 2 ટી સ્પૂન
લાલ મરચુ - 2 ટી સ્પૂન
આમચુર પાવડર - 2 ટી સ્પૂન
હળદર - ¼ ટી સ્પૂન
ઘાણાજીર - 1 ટી સ્પૂન
તેલ - 2 ટી સ્પૂન
મીઠું - સ્વાદ અનુસારો

ભટુરે બનાવવા માટેની સામગ્રી:

મેંદો - ½ કપ
બટાકા (બાફેલા અને સમારેલા) - ½ કપ
તેલ - 1 ½ ટી સ્પૂન
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
તેલ - તળવા માટે

સર્વિંગ માટે:

ડુંગળી - 1 સ્લાઈઝ
લીંબુ - 4 સ્લાઈઝ

છોલે બનાવવાની રીત:

1. પ્રેશર કૂકરમાં કાબુલી ચણામાં ટી બેગ મૂકીને ત્રણ સીટી વગાડી દેવી. હવે તેમાંથી ટી બેગ અને પાણી કાઢીને તેને એક બાજુ પર મૂકી દો.
2. એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરી ને તેમાં જીર ઉમેરો. વઘાર આવી જાય ત્યારે તેમાં ડુંગળી, લસણ અને આદુ ઉમેરીને જ્યાં સુધી ડુંગળી ધ્રાઉન કલરની ન થઈ જાય ત્યાં સુધી તેને સાંતળો.
3. હવે તેમાં છોલે મસાલો, લાલ મરચું, આમચુર પાવડર, હળદર, ઘાણાજીર, અને મીઠું ઉમેરીને તેને થોડી મિનિટ સુધી ચઢવા દો.
4. હવે તેમાં કાબુલી ચણા અને એક કપ પાણી ઉમેરીને સારી રીતે મિક્સ કરો. હવે તેને 10-15 મિનિટ સુધી ચઢવીને બાજુ પર મૂકી દો.

ભટુરે બનાવવાની રીત:

1. એક બાઉલમાં મેંદો, બટાકા, અડધી ચમચી તેલ, પાણી અને મીઠું લઈને તેને સારી રીતે મિક્સ કરીને તેમાંથી લોટ બાંધી લો.
2. હવે આ લોટને એક સુતરાઉ કપડામાં લપેટીને 10 મિનિટ સુધી મુકી રાખો.
3. બાંધેલા લોટનાં ચાર સરખા ભાગ પાડીને તેમાંથી ગોળ બોલ્સ બનાવી દો.
4. હવે તેમાંથી પૂરી વણીને ગરમ તેલમાં તળી લો. બંને બાજુથી ધ્રાઉન કલર થાય ત્યાં સુધી તળો.
5. હવે તેને છોલે, ડુંગળીની સ્લાઈઝ અને લીંબુ સાથે સર્વ કરો.

તમને સત્ય જાણવા મળતું નથી એટલે અમે લાવ્યા નવગુજરાત સમય



eterpride.com



CALL FOR BOOKING **Miss Call** 0803 063 6161 **Mobile** 999 899 9118
Landline 079 - 40072277

Our editions and supplements

નવગુજરાત સમય ઉત્તર ગુજરાત સમય ગાંધીનગર સમય મધ્ય ગુજરાત સમય ઝાલાવાડ સમય સૌરાષ્ટ્ર સમય

નવગુજરાત Health Ahmedabad Samay નવગુજરાત FEMINA નવગુજરાત wealth BUSINESS સમય રવિવાર સમય બોધિવૃક્ષ

કોર્પોરેટ ઓફિસ: નવગુજરાત સમય, મોહિની-૨, ગાંધીગ્રામ સ્ટેશન સામે,
આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ **Landline:** 079 40072277 **Mobile:** 9998999118



www.navgujaratsamay.com

epaper.navgujaratsamay.com

info@ngs.press

ફાફડા

- પુનિતા દેસાઈ (નડિયાદ)

ફાફડા એ ગુજરાતીઓનું મનપસંદ ફરસાણ છે. એમાંય ગરમાગરમ જલેબી, કઢી અને લીલા મરચા અને પપૈયાનું છીણ હોય તો આહાહા ફાફડા ખાવાની મજા પડી જાય છે. કેટલાંય ગુજરાતીઓને ચા સાથે ફાફડા ખાવાની પણ આદત હોય છે. ફાફડા ગુજરાતીઓમાં આટલા લોકપ્રિય હોવા છતાં પણ ભાગ્યે જ કોઈ ઘરે ફાફડા બને છે. આ ઈંગ્લી રેસિપીથી તમે ઘરે પણ બનાવી શકો છો સ્વાદિષ્ટ ફાફડા.



જરૂરી સામગ્રી:

- બેસન - 100 gm
- બેકિંગ સોડા - ¼ ટી સ્પૂન
- પાણી - ¼ કપ
- હિંગ - ½ ટી સ્પૂન
- મરી - ½ ટી સ્પૂન
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- અજમો - ½ ટી સ્પૂન
- તેલ - તળવા માટે
- મરચું - ½ ટી સ્પૂન
- શેકેલા જીરાનો પાવડર - ½ ટી સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

- એક બાઉલમાં પાણી અને બેકિંગ સોડાને મિક્સ કરો.
- ત્યાર પછી તેમાં તેલ, બેસન, અજમો, મરી પાવડર, જીરૂ પાવડર, હિંગ, મરચું અને મીઠું ઉમેરીને મિક્સ કરી લો.
- સારી રીતે મિક્સ કર્યા પછી આ મિશ્રણમાં સોડાવાળું પાણી ઉમેરીને લોટ બાંધી લો.
- હવે આ બાંધેલા લોટમાંથી નાના નાના લૂઆ પાડી લો.
- લાકડાનાં પાટલા પર તેલ લગાવીને તે લૂઆને હાથમાં લઈને તેને હથેળીની મદદથી પાટલા પર લાંબી પટ્ટીનાં આકારમાં વણી લો.
- એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો અને ફાફડાને ચપ્પાની મદદથી ધીમેથી પાટલા પરથી લઈને ધીમા ગેસ પર તળી લો.
- આવી રીતે બધા જ લૂઆઓને તૈયાર કરીને તળી લો.
- હવે તેનાં પર મસાલો છાંટીને તેને કઢી, પપૈયાનું છીણ અને મરચાની સાથે સર્વ કરો.

પૌઆ (પોહા)

પૌઆ અવારનવાર આપણા ઘરે નાસ્તામાં બનાવવામાં આવતી ખાસ ડિશ છે. પૌઆ ઘણી બધી વિવિધ રીતે બનાવવામાં આવે છે જેમ કે બટાકા પૌઆ, ડુંગળી પૌઆ. પૌઆમાં શીંગ નાખવાથી તે વધારે કંચી બની જશે. પૌઆ એ ગુજરાત અને મહારાષ્ટ્રની પ્રખ્યાત અને લોકપ્રિય વાનગી છે. અને આ વાનગીને ઘરે બનાવવી પણ ખૂબ જ સરળ છે.

જરૂરી સામગ્રી:

પૌઆ - 2 કપ
તેલ - 2 કપ
રાઈનાં ઘણાં - ½ ટી સ્પૂન
લીલા મરચા - ૨
ડુંગળી સમારેલી - 1
શીંગ - ¼ કપ
હળદર - ½ ટી સ્પૂન
લીંબુનો રસ - 1 ટી સ્પૂન
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
કોથમીર - 1 ટી સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

1. એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં રાઈ અને શીંગ નાખી તેને શેકી લો. હવે તેમાં ડુંગળી નાખીને એક મિનિટ સુધી સાંતળો.
2. હવે તેમાં હળદર, મીઠું, લીલા મરચા, અને પલાળેલા પૌઆ ઉમેરો.
3. હવે તેને સારી રીતે હલાવીને મિક્સ કરીને તેમાં લીંબુનો રસ ઉમેરો.
4. તૈયાર છે તમારા પૌઆ. તેને એક બાઉલમાં લઈને તેના પર કોથમીર, સમારેલી ડુંગળી, સેવ અને છીણેલું બીટ ઉમેરીને તેને સજાવીને સર્વ કરો.

શિંગોડા ચાટ

શિંગોડા બનાવવા માટે

જરૂરી સામગ્રી:

પલાળીને ચઠાવેલી ચણાની ઘણ - 1 ½ કપ
બાફેલા અને કસ કરેલા બટાકા - ૧ કપ
જીણી સમારેલી ડુંગળી - ૨ ટી સ્પૂન
આદુની પેસ્ટ - ૧ ટી સ્પૂન
તેલ - ૨ ટી સ્પૂન
લાલ મરચું - ૧ ટી સ્પૂન
ગરમ મસાલો - ૧ ટી સ્પૂન
આમચૂર પાવડર - ૧ ટી સ્પૂન
ઘાણાજીર - ૧ ટી સ્પૂન
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
જીણી સમારેલી કોથમીર - ૨ ટી સ્પૂન
સમોસા પટ્ટી - ૧૨
તેલ - તળવા માટે

વધારાની સામગ્રી:

લીલી ચટણી
લસણની ચટણી
આંબલીની ચટણી
નાયલોન સેવ
જીણી સમારેલી ડુંગળી
છીણેલું ચીઝ

બનાવવાની રીત:

1. એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો. તેમાં ડુંગળી ઉમેરીને ધ્રાઉન કલરની ના થઈ જાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
2. ચણાની ઘણ અને બટાકા ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
3. હવે બધા જ મસાલાઓ ઉમેરીને ફરીથી હલાવીને મિક્સ કરી લો.
4. સમોસા પટ્ટી લઈને તેને કોન આકારમાં વાળો અને તેમાં સ્ટફીંગ ભરીને બરાબર રીતે તૈયાર કરીને તળી લો.
5. બધા જ શિંગોડાને ફિરપી અને ગોલ્ડન ધ્રાઉન થાય તેવી રીતે તળી લો.



બેકડ વડાપાંઉ

- હેતલ શાહ (હોમ બેકર, અમદાવાદ)



વડાપાંઉ એ મુંબઈનું કોમન અને ફેમસ ફૂડ છે. વડાપાંઉ પૂરા મહારાષ્ટ્રનું સૌથી ફેમસ સ્ટ્રીટ ફૂડ છે. તેને આપણે ટોમેટો સોસ, આંબલીની ચટણી અને લીલી ચટણી સાથે ખાઈ શકીએ છે. અહીં અમે તમને મુંબઈનાં પ્રખ્યાત વડાપાંઉને હેલ્થી રીતે બનાવવાની રીત જણાવીશું.

જરૂરી સામગ્રી:

પાંઉ બનાવવા માટે:

- મેંદો - 2 કપ
- દૂધ - 180 મિલી
- મીઠું - 1 ટી સ્પૂન
- બટર - 4 ટી સ્પૂન
- મિલ્ક પાવડર - 1 ½ ટી સ્પૂન
- ઈન્સ્ટન્ટ યીસ્ટ - 2 ટી સ્પૂન
- ખાંડ - 1 ટી સ્પૂન

બ્રશીંગ માટે:

- દૂધ - 1 ટે. સ્પૂન
- બટર - 1 ટે. સ્પૂન
- તેલ - 1 ટી સ્પૂન

બટાકા વડા બનાવવા માટે:

- બટાકા - 4-5 બાફેલા
- ચણાનો લોટ - 2-3 કપ
- આદુ, લસણ, મરચાની પેસ્ટ - 1 ટી સ્પૂન
- લીમડાના પાન - 4-5
- કોથમીર - સમારેલી 2 ટી સ્પૂન
- તેલ - 1 ટી સ્પૂન
- હળદર - 1 ટી સ્પૂન
- મરચું - 2 ટી સ્પૂન
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- લીંબુનો રસ - 2 ટી સ્પૂન

લસણની ચટણી બનાવવા માટે:

- લસણની કળીઓ - 10 થી 15
- સૂકા લાલ મરચા - 5 થી 6
- જીર - 1 ટી સ્પૂન
- ગોળ - સ્વાદ અનુસાર
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

બટાકાવડા બનાવવાની રીત:

- બટાકાને બાફીને તેનો છુંદો કરી લો.
- તેલ ગરમ કરીને તેમાં લીમડાનાં પાન, આદુ-લસણ-મરચાની પેસ્ટ અને હળદર નાખીને મીક્સ કરો.
- આ મિશ્રણમાં છુંદો કરેલા બટાકાને ઉમેરો.
- હવે તેમાં મીઠું, લીંબુનો રસ અને સમારેલી કોથમીર ઉમેરીને મિક્સ કરો.
- હવે આ તૈયાર થયેલા માવામાંથી નાના-નાના બોલ્સ બનાવી દો.
- હવે એક મોટા બાઉલમાં ચણાનો લોટ લઈને તેમાં જરૂર મુજબનું પાણી અને મીઠું, મરચું નાખીને તેને ગાઢ બનાવી દો.
- હવે તે મિશ્રણમાં તમે તૈયાર કરેલા બોલ્સને તેમાં બોળીને તેલમાં તળી લો. તો હવે તૈયાર છે તમારા બટાકા વડા.

લસણની ચટણી બનાવવાની રીત:

- સૂકા લાલ મરચા લો અને તેને બેથી ત્રણ કલાક સુધી પલાળી રાખો.
- હવે તેમાં લસણ, લાલ મરચા, જીર, ગોળ અને મીઠું ઉમેરીને તેને મિક્સરમાં મિક્સ કરી લો. હવે આ ચટણીને એક બાઉલમાં કાઢી લો.

પાંઉ બનાવવાની રીત:

- દૂધને ગરમ કરી તેને એક બાઉલમાં લઈ લો અને તેમાં ખાંડ અને યીસ્ટ નાખી તેને ૫-૧૦ મિનિટ સુધી રહેવા દો.
- હવે મેંદો લઈ તેમાં મીઠું, મીલ્ક પાવડર, અને ચિસ્ટને ગરમ પાણીમાં ઉમેરીને તેને યોગ્ય રીતે મિક્સ કરીને તેમાંથી સોફ્ટ લોટ બાંધી લો.
- બાંધેલા લોટને સરખી રીતે બટર લગાવીને ૨-૩ કલાક સુધી ઢાંકીને મૂકી રાખો જેથી તે ફુલીને ડબલ થઈ જશે.
- હવે તેને હાથથી બરાબર રીતે ટીપીને તે લોટમાંથી એક સરખા આઠ બોલ્સ બનાવી લો. એક વાસણમાં ચારે તરફ બટર લગાવીને તેને ઓવનમાં ૨૧૦ ડિગ્રી પર ૨૦ મિનિટ સુધી બેક કરી લો. જ્યારે તે બ્રાઉન થવા લાગે ત્યારે પાંચ મિનિટ માટે તેને ૧૮૦ ડિગ્રી પર બેક થવા દો. તો હવે તૈયાર છે તમારા હેલ્થી વડાપાંઉ.

સાગો ચાટ

- ઢીના દેસાઈ (કુર્કીંગ એક્સપર્ટ - રસોઈ શો, સુરત)

ચટપટી સાગો ચાટએ ભારતમાં ઉપવાસ દરમિયાન સૌથી વધારે ખવાતી વાનગી છે. ઉપવાસનાં દિવસો દરમિયાન સૌથી વધારે ખવાતી વાનગી છે. સાગો ચાટને ગુજરાતી ભાષામાં સાબુદાણાની ખીચડી તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. સાગો ચાટ બનાવવાની પ્રક્રિયા પણ ખૂબ જ સહેલી છે. અને આ વાનગી બનાવવામાં પણ બહુ વાર નથી લાગતી.

જરૂરી સામગ્રી:

- સાબુદાણા - ½ કપ
- બટાકા (બાફેલા સમારીને) - ½ કપ
- ફરાળી ચેવડો - ¼ કપ
- લીંબુનો રસ - 2 ટી સ્પૂન
- ગરમ મસાલો - ½ ટી સ્પૂન
- લીલા મરચા (જીણા સમારેલા) - 1
- કોથમીર - 1 ટી સ્પૂન
- તેલ - 1 ટી સ્પૂન
- બુર્ર ખાંડ - 2 ટી સ્પૂન
- સિંધાલુણ - 1 ટી સ્પૂન



બનાવવાની રીત:

- સાબુદાણાને 3-૪ વખત ચોખ્ખા પાણીથી ઘોઈને થોડું પાણી લઈને ૧૦ કલાક માટે એક કપડામાં પલાળી રાખો.
- ત્યારબાદ તે પલાળેલા સાબુદાણાને વરાળ પર ૧૦થી ૧૫ મિનિટ સુધી ચઢવા દો.
- હવે સાબુદાણાને એક પ્લેટમાં કે બાઉલમાં લઈને તેમાં બાફેલા બટાકા ઉમેરીને તેમાં મીઠું, લીલાં મરચા, ફરાળી ચેવડો, લીંબુનો રસ, બુર્ર ખાંડ, ગરમ મસાલો અને કોથમીર નાખીને બરાબર રીતે મિક્સ કરીને સર્વ કરી દો.

રોટી ચાટ

રોટી ચાટએ નાસ્તા માટે ખવાતી વાનગી છે. આ વાનગી ખૂબ જ સરળતાથી બનાવી શકાય છે.

રોટી બનાવવા માટે

જરૂરી સામગ્રી:

- મેંદો - ½ કપ
- ઘંઉનો લોટ - ½ કપ
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- તેલ - તળવા માટે

મસાલો બનાવવા માટે:

- લાલ મરચું - 1 ટી સ્પૂન
- શેકેલા જીરાનો ભૂકો - ½ ટી સ્પૂન
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

વધારાની સામગ્રી:

- બટાકા (બાફેલા અને સમારેલા) - ½ કપ
- ફણગાવેલા મગ - ½ કપ
- દહીમાં ખાંડ અને મીઠું નાખીને - ½ કપ
- કોથમીરની ચટણી - ¼ કપ
- આંબલીની ચટણી - ¼ ટી સ્પૂન
- તીખી બુંદી - ¼ કપ
- નાચલોન સેવ - ½ કપ
- કોથમીર (સમારેલી) - 1 ટી સ્પૂન
- ફૂદીનો (સમારેલો) - 1 ટી સ્પૂન
- દાડમનાં ઘણા - 1 ટી સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

- રોટલી બનાવવા માટે મેંદો, ઘંઉ તેલ, પાણી અને મીઠું એક બાઉલમાં લઈને મિક્સ કરીને તેમાંથી લોટ બાંધી લો.
- તેમાંથી નાના નાના લુસા બનાવીને તેમાંથી રોટલી બનાવીને તવા પર બંને બાજુથી શેકી લો.
- હવે તે રોટલીને લાંબા ત્રિકોણ આકારમાં કાપી લઈને તેને તળી લો.
- ત્યારબાદ એક બાઉલમાં બટાકા, મગ, દહીં, કોથમીર, ફૂદીનો ઉમેરી મિક્સ કરો. હવે તેમાં મસાલો ઉમેરીને બરાબર રીતે હલાવી લો.
- હવે એક પ્લેટમાં તળેલી રોટલીને બરાબર રીતે ગોઠવી લો. હવે તેના પર બટાકાનું ટોપિંગ પાથરી દો. ત્યારબાદ તેના પર દહીં, આંબલીની ચટણી અને લીલી ચટણી મુકો.
- હવે તેના પર બુંદી, નાચલોન સેવ, દાડમનાં ઘણા, કોથમીર અને ફૂદીનાનાં પાન મુકીને સજાવો.
- રોટી ચાટ સર્વ કરવા માટે તૈયાર છે.



કડાઈ દૂધ

- જસબીર કૌર (અમદાવાદ)

કડાઈ દૂધ, એક રાજસ્થાનની સ્વાદિષ્ટ વાનગી છે. તેની પર ક્રીમનું લેયર પથરાયેલું હોય છે. તેના કારણે ઘીરે ઘીરે દૂધનો રંગ પણ બદલાય છે અને તે બધા જ ડ્રાય ફ્રૂટ્સનો અદભુત સ્વાદ અને સુગંધ લઈ આવે છે.



જરૂરી સામગ્રીઓ:

- પિસ્તા - 60 ગ્રામ
- બદામ - 125 ગ્રામ
- લીલી ઈલાયચી - 25 ગ્રામ
- જાયફળ - 1
- કેસર
- દૂધ - 500 ગ્રામ
- ખાંડ - સ્વાદ અનુસાર

બનાવવાની રીત:

1. કાચુ તેમજ બીજા બધા જ ડ્રાયફ્રૂટને બે કલાક સુધી ફ્રિજમાં ઠંડા થવા દો જેથી જ્યારે તેને ફસ કરવામાં આવે તો તેમાંથી તેલ ના નીકળે.
2. જાયફળ અને ઈલાયચીને મિક્સરમાં મિક્સ કરીને પાવડર તૈયાર કરો.
3. બદામ અને પિસ્તાને પણ મિક્સ કરીને પાવડર તૈયાર કરો.
4. હવે કાચુને ફસ કરીને બધા જ પાવડરને એક બાઉલમાં મિક્સ કરી લો.
5. ત્યારબાદ તેમાં કેસર ઉમેરીને મિક્સ કરો.
6. હવે દૂધનો મસાલો તૈયાર છે.
7. એક કડાઈ લો અને તેમાં દૂધ ઉમેરીને ગરમ કરો.
8. દૂધને ઉકળવા દો અને તેમાં બે ચમચી દૂધનો મસાલો ઉમેરો.
9. દૂધને ૭-૧૦ મિનિટ સુધી ઉકળવા દો.
10. હવે તેમાં સ્વાદ અનુસાર ખાંડ ઉમેરીને હલાવો અને થોડી વાર સુધી ઉકાળો.
11. હવે ગેસ બંધ કરી દો. હવે દૂધ સર્વ કરવા માટે તૈયાર છે.
12. તેને ઠંડુ કરીને સર્વ કરી દો.

કરાચી સમોસા

કરાચી સમોસા એ પાકિસ્તાનની પ્રખ્યાત વાનગીઓમાંથી એક છે.

સ્ટફિંગ બનાવવા માટેની

જરૂરી સામગ્રી:

- બટાકા (છાલ ઉતારીને સમારેલા) - 1 કપ
- વટાણા (બાફેલા) - ½ કપ
- તળેલા કાચુ - ¼ કપ
- કાળી દ્રાક્ષ - ¼ કપ
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- જીરું - ½ ટી સ્પૂન
- હિંગ - ¼ ટી સ્પૂન
- ગરમ મસાલો - ½ ટી સ્પૂન
- લીલા મરચા - 1 ટી સ્પૂન
- લીંબુનો રસ - ½ ટી સ્પૂન
- કોથમીરનાં પાન - 1 ટી સ્પૂન
- કુદિનાનાં પાન - ½ ટી સ્પૂન
- તેલ - તળવા માટે

લોટ બાંધવા માટેની

જરૂરી સામગ્રી:

- મેંદો - 1 કપ
- તેલ - 1 ચમચી
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- પાણી - જરૂર પ્રમાણે

સ્ટફિંગ બનાવવાની રીત:

1. એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરીને બટાકાને વઘારી લો. બટાકા સોફ્ટ થઈ જાય ત્યાં સુધી તેને ચટવા દો.
2. બીજું એક કડાઈ લો અને તેમાં એક ચમચી તેલ મૂકીને જીરું અને હિંગથી વઘાર કરો.
3. ત્યારબાદ તેમાં બટાકાને છૂંદીને ઉમેરી લો. હવે તેમાં બાફેલા વટાણા અને બાકીની બધી જ વસ્તુઓ ઉમેરી દો અને તેને સારી રીતે મિક્સ કરી લો.

સમોસા બનાવવાની રીત:

1. એક બાઉલમાં મેંદો લઈ તેમાં મીઠું અને તેલ ઉમેરો.
2. તેને બરાબર રીતે મિક્સ કરીને પ્રમાણસર પાણી લઈને લોટ બાંધી લો.
3. લોટ બાંધ્યા બાદ તેને ૧૦ મિનિટ સુધી મૂકી રાખો.
4. હવે તેમાં થી નાના નાના લૂઆ પાડીને તેને વણી લો.
5. વણેલી પૂરીને બે સરખા ભાગમાં કાપી લો અને તેને કોલ આકારમાં વાળીને તેમાં સ્ટફિંગ ભરીને તેની કિનારીઓ પર પાણી લગાવીને તેને એકબીજા સાથે ચોંટાડી દો.
6. આવી રીતે બધા જ સમોસા તૈયાર કરીને તેને ગરમ તેલમાં તળી લો.
7. સમોસા સર્વ કરવા માટે તૈયાર છે. તેને ચટણી અથવા સોસ સાથે સર્વ કરો.



ખિચુ

- વૃષ્ટિ પટેલ (અમદાવાદ)

ખિચાનું નામ સાંભળતા જ આપણા મોઢામાં પાણી આવી જાય છે. ખિચાને સામાન્ય રીતે ચોખાનાં લોટમાંથી બનાવવામાં આવે છે. ખેડે, ઘઉંનાં લોટ અને બાજરીનાં લોટમાંથી પણ ખિચુ બનાવી શકાય છે. આ વાનગી ઓછા સમયમાં તૈયાર થઈ શકે છે. આ હેલ્થી ડિશ બનતા લગભગ ૧૫ મિનિટ જેવો જ સમય લાગે છે.

જરૂરી સામગ્રી:

ચોખાના લોટ - 200 ગ્રામ
પાણી - 450 મીલી
જીરૂ - 2 ચમચી
લીલા મરચાં - 2 થી 3
સીંગતેલ - 2 ટી સ્પૂન
બેકિંગ સોડા - ½ ટી સ્પૂન
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

સર્વિંગ માટે:

ઝીણી સેવ - 3 ટી સ્પૂન
ઘી - 2 ટી સ્પૂન
મેથિયો મસાલો - 2 ટી સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

1. એક પ્રેશર કૂકરમાં પાણી લઈને તેને ઉકાળો.
2. ઉકાળેલા પાણીમાં જીરૂ અને સમારેલા લીલા મરચાને ઉમેરી દો.
3. હવે તેમાં સીંગતેલ અને મીઠું ઉમેરીને બે મિનિટ સુધી ઉકાળો.
4. ત્યારબાદ તેમાં બેકિંગ સોડા અને ચોખાનો લોટ નાખીને સતત હલાવતા રહો.
4. હવે કૂકરનાં ઢાંકણને બંધ કરીને તેને ત્રણ મિનિટ સુધી ચટવા દેવું.
5. હવે ખીચાને બાઉલમાં કે પ્લેટમાં કાઢીને તેના પર મેથીયા મસાલા અને ઘી કે તેલ સાથે ખાવાની મજા માણી શકશો.



મગ દાળ પનિયારમ

- રેલુ રાથી (અમદાવાદ)

મગ દાળ પનિયારમ એક હેલ્થી, સ્વાદિષ્ટ અને સરળ વાનગી છે. આ વાનગી મગ, ડુંગળી અને લીલા મરચામાંથી પનિયારમ પોટમાં બનાવવામાં આવે છે. આ વાનગી બાળકોનાં સ્વાસ્થ્ય માટે વધારે લાભદાયી બનાવવા માટે તેમાં છીણેલા ગાજર અથવા પાલક સમારીને તેને વધારે આરોગ્યપ્રદ બનાવી શકાય છે. આ વાનગીને રામ લકુ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

જરૂરી સામગ્રી:

મગ - 1 કપ
ચોખાનો લોટ - ½ કપ
ડુંગળી ઝીણી સમારેલી - 1 કપ
લીલા મરચાં - 4 થી 5
આદુ - 1 ટી સ્પૂન
કોથમીર સમારેલી - ½ ટી સ્પૂન
મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
તેલ - 2 ચમચી

સીઝનિંગ માટે:

બેકિંગ પાવડર - 1 ટી સ્પૂન
તેલ - 1 ટી સ્પૂન
લિમડાનાં પાન સમારેલા - 1 ટી સ્પૂન
હિંગ - 1 ટી સ્પૂન
રાઈ અને જીરૂ - 1-1 ટી સ્પૂન

બનાવવાની રીત:

1. મગને પાણીમાં પથી ૬ કલાક સુધી પલાળી રાખો.
2. મગદાળને પાણીમાંથી બહાર કાઢીને તેમાં આદુ, મરચા અને મીઠું નાખીને કસ કરી લો.
3. ખીરું બનાવવા માટે ચોખાનો લોટ, ડુંગળી, કોથમીર અને બેકિંગ સોડા ઉમેરી લો.
4. ખીરાને બરાબર રીતે હલાવીને મિક્સ કરો.
5. નોનસ્ટિક પાનિયારમ પેનને ગરમ કરો અને તેનાં દરેક ખાનામાં થોડું તેલ લગાવીને તેમાં એક એક ચમચી ખીરું તે દરેક ખાનાઓમાં પાથરી દો.
6. હવે તેના પર ઢાંકણું ઢાંકીને તેને ૪-૫ મિનિટ સુધી ચઢવા દો.
7. બ્રાઉન રંગ થઈ જાય ત્યાં સુધી તેને ચઢવા દો.
8. હવે આને તમે ટોમેટો સોસ અથવા તો તમને ભાવતી ચટણી સાથે આરોગી શકો છો.



રગડા પેટિસ

- મોનિકા પટેલ (સુરત)

રગડા પેટિસ એ પોતાનામાં જ એક સંપૂર્ણ વાનગી છે. આ ભારતનું એક લોકપ્રિય અને પ્રખ્યાત આલૂ પેટિસ અને રગડામાંથી બનાવવામાં આવે છે. આ કિશને ગ્રીન ચટણી, આંબલીની ચટણી, ડુંગળી, સેવ અને કોથમીરની મદદથી વધારે સ્વાદિષ્ટ બાનવી શકાય છે.

જરૂરી સામગ્રી:

- ડુંગળી - 2
- ટામેટા - 2
- લીલા મરચા - 2
- આદુની પેસ્ટ - 1 ટી સ્પૂન
- લસણ - 7 કળી
- તેલ - 2 ટી સ્પૂન
- જીર - 1 ટી સ્પૂન
- હિંગ - 1/2 ટી સ્પૂન
- હળદર - 1/2 ટી સ્પૂન
- લાલ મરચું - 1 ટી સ્પૂન
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- ગરમ મસાલો - 1 ટી સ્પૂન
- મીઠું નાંખીને બાફેલા વટાણા
- કોથમીર

પેટિસ બનાવવા માટે જરૂરી સામગ્રી:

- બાફેલા બટાકા - 4-5
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- કોર્ન ફ્લોર - 1 ટી સ્પૂન
- તેલ - 2 ટી સ્પૂન
- (જો જરૂર પડે તો તમે પેટિસ બનાવવા માટે બ્રેડ ક્રમ્સનો ઉપયોગ પણ કરી શકો છો.)

ગ્રીન ચટણી બનાવવા માટે જરૂરી સામગ્રી:

- કોથમીર - 1 જૂડી
- લસણ - 2-3 કળી
- કુદીનો - 1 કપ
- લીલા મરચા - 2
- આંબલીની પેસ્ટ - 2 ચમચી
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

સજાવટ માટે જરૂરી સામગ્રી:

- જીણી સમારેલી ડુંગળી
- જીણા સમારેલા ટામેટા
- કોથમીર
- જીણી સેવ

રગડો બનાવવાની રીત:

- ડુંગળી, ટામેટા, લીલા મરચા, આદુની પેસ્ટ, લસણની કળીઓ બધાને મિક્સરમાં કસ કરીને.
- હવે એક કડાઈ ગરમ કરીને તેમાં તમે તૈયાર કરેલી પેસ્ટ ઉમેરો.
- ત્યારબાદ તેમાં હિંગ, હળદર, લાલ મરચું અને મીઠું ઉમેરીને બરાબર રીતે મિક્સ કરી લો.
- હવે તેમાં ગરમ મસાલો ઉમેરીને તેને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- હવે તેમાં વચાણા ઉમેરીને પાંચ મિનિટ સુધી ચટવા દો.
- ત્યારબાદ તેમાં કોથમીર ઉમેરીને ગેસ બંધ કરી દો.
- તૈયાર છે રગડો.

પેટિસ બનાવવા માટેની રીત:

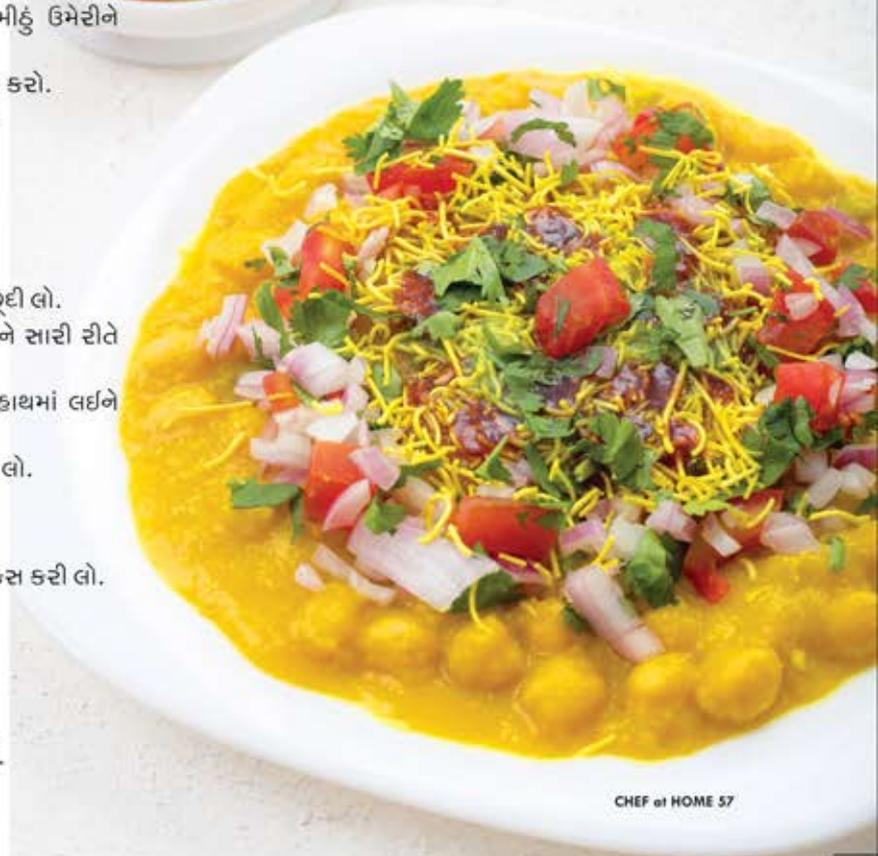
- બાફેલા બટાકાની છાલ ઉતારીને તેને બરાબર રીતે છૂંદી લો.
- હવે તેમાં મીઠું, ચાટ મસાલો અને કોર્ન ફ્લોર ઉમેરીને સારી રીતે મિક્સ કરી લો.
- ત્યારબાદ તમારી હથેળી પર તેલ લગાવીને માવો હાથમાં લઈને તેમાંથી ટિક્કી બનાવી દો.
- હવે કડાઈમાં તેલ ગરમ કરીને તેને બંને બાજુથી શેકી લો.

ગ્રીન ચટણી બનાવવા માટેની રીત:

- બધી જ સામગ્રીઓને મિક્સરમાં ઉમેરીને સારી રીતે કસ કરી લો.

સજાવટ માટેની રીત:

- એક પ્લેટમાં ટિક્કી મુકીને ચટણી ફેલાવી દો.
- હવે તેમાં રગડો ઉમેરો.
- ત્યારબાદ તેની પર સમારેલી ડુંગળી અને ટામેટા મૂકો.
- હવે તેના પર સેવ અને કોથમીર મૂકીને સજાવી દો.



પોંખ ઉસળ

- અમી ભટ્ટ (વડોદરા)

પોંખ એટલે નરમ જુવાર અથવા તો સુકવેલ અનાજ. આ વાનગી ગુજરાતનાં સુરત શહેરની પ્રખ્યાત વાનગી છે. પોંખ એ સામાન્ય રીતે નવેમ્બરથી ફેબ્રુઆરી મહિના સુધીનાં સમયગાળા એટલે કે શિયાળામાં બનાવવામાં આવતી વાનગી છે. કારણકે પોંખમાં પ્રચૂર માત્રામાં એન્ટી ઓક્સીડન્ટ રહેલું છે. પોંખ એ એવા લોકો માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે કે જે લોકોને ઇંઉની એલર્જી હોય. પોંખ એ ઇંઉનો એક ખૂબ જ સારો વિકલ્પ છે. આમાં પાણીનો એકદમ મસાલેદાર પાતળો રસો હોય છે જેને ઘેડની સાથે અથવા તો પાંઉ સાથે ખાવામાં આવે છે. આ મહારાષ્ટ્રની એક પરંપરાગત અને પ્રખ્યાત વાનગી છે. આ ચટાકેદાર, ટેસ્ટી અને હેલ્થી વાનગીને તમારા માટે એક પરફેક્ટ બ્રેક ફાસ્ટ છે.



જરૂરી સામગ્રી:

પોંખ - 100 ગ્રામ

આદુ-લસણ-લીલા મરચાની પેસ્ટ - 1 ટી સ્પૂન

ટામેટાં ઝીણાં સમારેલા - ½ કપ

ઝીણાં સમારેલા ડુંગળી - ½ કપ

હળદર - ½ ટી સ્પૂન

ધાણાજીર - ½ ટી સ્પૂન

લાલ મરચું - ½ ટી સ્પૂન

ગરમ મસાલો - ½ ટી સ્પૂન

જીરું - ½ ટી સ્પૂન

હિંગ - ¼ ટી સ્પૂન

તેલ - 3-4 ટી સ્પૂન

પાણી - 1 લીટર

લીંબુનો રસ - 1

મીઠું - સ્વાદ માટે

બનાવવાની રીત:

1. એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરવા મૂકો. તેલ ગરમ થઈ જાય એટલે તેમાં હિંગ અને જીરું નાખીને વઘાર કરો.
2. હવે તેમાં આદુ-લસણ-મરચાની પેસ્ટ અને ઝીણી સમારેલી ડુંગળી કડાઈમાં ઉમેરીને તેને એક મિનિટ સુધી ચઢવા દો.
3. ત્યારબાદ તેમાં ટામેટા નાખીને હલાવો પછી તેમાં હળદર, મરચું અને મીઠું ઉમેરીને યોગ્ય રીતે મિક્સ કરીને ૨-૩ મિનિટ સુધી હલાવો. હવે તેમાં ૨ કપ પાણી નાખી તેને ચઢવા દો.
4. ત્યારબાદ તેમાં પોંખ ઉમેરી લો અને કડાઈને ઢાંકી લો. હવે તેને ૫-૧૦ મિનિટ સુધી ગરમ થવા દો.
5. ગેસ બંધ કરીને તેના પર લિંબુનો રસ ઉમેરી લો. હવે આ ઉસળને સર્વિંગ બાઉલમાં નિકાળી લો.
6. ઉસળ પર સેવ અને ઝીણી ડુંગળી તેમજ તાજાં કોથમીરનાં પાંદડાઓથી સજાવીને સર્વ કરી દો.

સ્ટ્રીટ ફુડ સિઝલર

- શેફ મનીષા ગુપ્તા (અમદાવાદ)



જરૂરી સામગ્રી:

- પનીર ટિક્કા - 1 સ્પીક
- આલૂ ટિક્કી - 2 નંગ
- મેગી પુલાવ - 1 કપ
- તળેલા શાકભાજી - 1 કપ
- ઠંડા કોબી પત્તા - 5 નંગ
- જામેલું બટર - 4 ક્યુબ

પનીર ટિક્કા બનાવવાની રીત:

પનીરને દોઢ ઈંચનાં ચોરસ આકારમાં કાપીને 20 મિનિટ સુધી દહીંમાં પલાળી રાખો. હવે કેસ્ટ્રિકમ, ડુંગળી અને પાઈનેપલને પણ ચોરસ આકારમાં કાપીને ગોઠવો. હવે આ બધાને ગ્રીલ કરી લો.

આલૂ ટિક્કી બનાવવાની રીત:

બે બાફેલા બટાકા લઈને તેને છૂંદી નાખો. હવે તેમાં બાફેલા બટાકા અને બધા જ મસાલાઓ ઉમેરીને તેને બરાબર રીતે મિક્સ કરી લો. તેમાંથી ટિક્કી બનાવી લો. જરૂર પડે તો તેના પર ઘી લગાવી લો.

મેગી પુલાવ બનાવવાની રીત:

બે કપ અડધા બાફેલા ભાત લો.

ડુંગળી, કેસ્ટ્રિકમ, વટાણા, કોબી, ફુલાવર, પનીર અને બટાકાને જીણા સમારી લો.

એક ચમચી બટર ગરમ કરીને તેમાં બધા જ શાકભાજી અને ભાત ઉમેરીને ચઢવા દો.

તેના પર મેગી મસાલો છાંટીને તેમાં તૈયાર કરેલા નૂડલ્સ ઉમેરીને તેને સર્વ કરો.



32 Years of
Quality Care
Cure with Care
Charitable Goals,
Corporate Culture

**MODERN COMFORTABLE
INFRASTRUCTURE**

**LATEST TECHNOLOGY
EQUIPMENT**

**EXPERIENCED PROFESSIONALS
TRAINED IN INDIA AND ABROAD**

MULTIDISCIPLINE SUPERSPECIALTY HEALTH CARE



SURGERY :

- Arthroscopy
- Burns
- Cardiothoracic Surgery
- Cardio Vascular Procedures
- Dentistry
- ENT
- Endoscopy Procedures
- Endo Urology
- Gastroenterology Surgery
- Hepatobiliary
- Invasive Neurology
- Joint Replacement
- Laser Surgery
- Laproscopic Surgery
- Neuro Surgery
- Obst. & Gynecology
- Ophthalmology
- Onco Surgery
- Kidney Transplant
- Orthopedics
- Pediatric Surgery
- Plastic Surgery
- Spine Surgery
- Urology
- Vascular Surgery

OTHERS :

- Health Check-up
- Destress Clinic
- Audiometry, Speech Therapy
- Physiotherapy
- Occupational Therapy
- Homeopathy
- Ayurvedic

EDUCATION :

- Post Graduate Diploma in Critical Care Medicine (DCCM)
- General Nursing & Midwifery (G.N.M.)
- Post Basic B.Sc. (Nursing)
- B.Sc. (Nursing)

MEDICAL :

- Internal Medicine
- Critical Care Medicine
- Pediatric & Neonatal ICU
- Gastroenterology
- Endocrinology
- Cardiology
- Pulmonology & Allergy
- Sleep Studies
- Onco Hematology
- Oncology
- Neurology
- Nephrology
- Psychiatry
- Skin & V. D.
- Pain Clinic

DIAGNOSTICS :

- Automated Pathology
- Digital X-Ray (DR)
- 2D Sonography
- 2D Peripheral Doppler
- Mammography
- 128 Slice C.T. Scan
- 3D Echo, TMT, PFT
- EMG, NCV, BERA
- Yaglaser & A.B.Scan
- Coronary CT Angio



**The Gujarat Research & Medical Institute
Chatarbhuj Lajpatrai General Hospital**

ISO 9001-2015 Certified Hospital



Camp Road, Shahibaug, Ahmedabad - 380004.
Phone : 0091-79-22866311-12-13, 22863673-75
E-mail : curewithcare@grmi.org.in
Web add. : www.grmi.org.in

**EMERGENCY
22850239
99740 66000**

**RAJASTHAN
HOSPITALS**

આ ક્ટીંગ લઈને આવો અને કોઈપણ ખરીદી સાથે
આકર્ષક હોંગકોંગ જ્વેલરી ફ્રી મેળવો



ગુજરાતમાં સૌ પ્રથમવાર

હોલસેલ ભાવે - સરકાર માન્ય હોલમાર્ક ઢાગીના ખરીદો

નવા
ઢાગીનાની
મજુરી ફક્ત
₹. 199/-
(પ્રતિ ગ્રામ)

સોનામાં કોઈપણ ડિઝાઈનના
જૂના ઢાગીના સામે
નવા ઢાગીના ખરીદો

રૂપિયા
149/-
ઘડામણ
(પ્રતિ ગ્રામ)

વેભવ શાહ - M.8000 916 000



જુવરાજ પાર્ક બ્રાંચ

શિવરંજની બ્રાંચ

રામદેવનગર બ્રાંચ

સ્વામિનારાયણ મંદિર પાસે, T.V-9 રોડ, જુવરાજ પાર્ક ચાર રસ્તા, અમદાવાદ. ફોન.079-26819916

કોથમીર

- ડૉ. નેહલ શાહ (અમદાવાદ)



આદીકાળથી ભૂમધ્ય સમુદ્ર કિનારાના પ્રદેશોથી લઇને છેક ભારત અને ચીન સુધી કોથમીર એક બહુ લોકપ્રિય વનસ્પતિ કે ઔષધિ રહી છે. કેટલીક પૌરાણિક હસ્તપ્રતોમાં પણ તેનો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. ભારતના મોટા ભાગના પ્રદેશોમાં તેને ઘાણા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, જ્યારે અમેરિકા અને યુરોપના કેટલાક પ્રદેશોમાં તેને સિલાન્ત્રોના નામે ઓળખવામાં આવે છે. એવી વનસ્પતિ છે, જે દુનિયાના અનેક પ્રકારના ભોજનમાં મસાલા અને સજાવટ તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય છે. તેના બી અને લીલી પાન બંને ઘાણા કે સિલાન્ત્રો તરીકે ઓળખાય છે અને ઉપયોગમાં લેવાય છે. સાથે જ તેનો ઔષધિ તરીકે પણ ઉપયોગ થાય છે. તેનું વૈજ્ઞાનિક નામ કોરિયાન્દ્રમ સતિવમ છે.

આયુર્વેદ મુજબ જો ઘાણાના રસ અથવા પ્રાથમિક સ્વાદની વાત કરવામાં આવે તો થોડો કડછો છે. પરંતુ તે રંધાઇને ભોજનમાં મધુર સ્વાદ ઉમેરે છે. ઘાણા આયુર્વેદ મુજબ ત્રણ પ્રકારના શરીર માટે યોગ્ય છે, તે અન્ય મસાલાઓની જેમ શરીરમાં પિત્ત વધારતા નથી. ઘાણાના પાન શરીર માટે ઠંડા જ્યારે તેના બીનો ગુણધર્મ ગરમ છે.

કોથમીરના પોષક તત્ત્વો:

કોથમીરના નાના અને ફૂલા પાન કે નાના ઘાણા પણ પોષણનો ભંડાર માનવામાં

આવે છે. તેમાં ભોજનને સુપાચ્ય બનાવનારું ફાઇબર, પાણી, પ્રોટીન, બીટા કેરોટીન, કેલ્શિયમ, આયર્ન, ઝીંક, ફોસ્ફરસ, પોટેશિયમ, મેંગેનીઝ, વિટામીન એ, બી૧, બી૨, બી૩, બી૫, બી૬, બી૯, સી, ઇ અને કે રહેલાં છે.

કોથમીરથી થતાં આરોગ્ય લાભ:

કોથમીરના પાનમાં કિટાણુ નાશકનું લક્ષણ રહેલું છે, તેમજ તે વિટામીન સી અને એ નો વ્યાપક સ્ત્રોત ધરાવે છે. તેમાં ભરપુર માત્રામાં એન્ટી ઓક્સીડેન્ટ્સ અને ફાઇબર રહેલાં છે. તે શરીરમાંથી ટોક્સિન દૂર કરે છે. તેમજ તે સાંધાના દુઃખાવા તેમજ સાંધાની તકલીફોમાં ઝડપથી રૂઝ મેળવવામાં પણ મદદરૂપ થાય છે, સાથે સાથે શરીરમાંથી કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમણ ઘટાડવામાં પણ મદદ કરે છે. કોથમીરના પાનના રસના બે ચાર ટીપાંથી જ આંખોની બળતરા અને જબવાળમાં રાહત થાય છે. નસકોરી ફૂટે તો પણ નાકમાં કોથમીરની પેસ્ટ લગાવવાથી રાહત થાય છે. કોથમીર વાત, કફ અને પીત્ત દોષમાં ઉપયોગી છે. પેટમાં ચૂંક આવવી, બળતરા થવી, ગેસની તકલીફ, પેટ ભારે લાગવું કે પેટ ફૂલાવા જેવી અનેક તકલીફોમાં રાહત આપે છે. તે

બગડેલાં પાચન તંત્રને નિયંત્રિત કરે છે, તેમજ માનસિક અને શારીરિક તંત્રને શક્તિ આપે છે. ઉંનવામાં પણ ફાયદો કરે છે, ઘાણાના બી એન્ટીબાયોટીક અને એન્ટી ફંગલ તેમજ શરદી ઉધરસમાં ઉપયોગી છે, તેમજ માસિકની સમસ્યામાં પણ ઉપયોગી છે.

કોથમીરના અન્ય ઉપયોગો:

આપણે બધા જાણીએ જ છીએ કે, કોથમીરના પાન અને બી બંને ઉપયોગી છે, પરંતુ એ પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે તાજુ કોથમીરની ઠાંડીઓ પણ ઘણી વાનગીઓમાં ઉપયોગી છે. કોથમીરના પાન સૂપ, કરી, ફાસ્ટ ફૂડ અને ગ્રેવીની અનેક વાનગીની સજાવટમાં વપરાય છે. તેમજ ભારતની જાણીતી ચટણીમાં તે ફૂદીનાના પાન સાથે મરચા મળીને કમાલ કરે છે. તે ઉપરાંત અનેક ભારતીય વાનગીઓમાં તેના બીનો પાવડર પણ વપરાય છે.

આરોગ્યની દષ્ટિએ કોથમીરનો ઉપયોગ:

1. વાચરલ તાવ: સરખી માત્રામાં ઘાણા, લવીંગ, સૂકુ આદુ લઇને તેનો પાવડર બનાવો. દિવસમાં બે વખત બે ગ્રામ પાવડર પાણી સાથે લેવો.
2. લૂ લાગવી: એક ગ્લાસ પાણીમાં ૩ થી ૪ ટેબલસ્પુન કોથમીરના પાનનો રસ મિક્સ કરીને તેમ ચપટી ખાંડ નાખો. તેને દિવસમાં એક વખત પીઓ.
3. અપચો: ઘાણાનો ઉકાળો તૈયાર કરો, તેમાં સૂકુ ઉમેરો. આ મિશ્રણ દિવસમાં બે વખત ૧૦ થી ૨૦ મીલી પીઓ.
4. એસિડીટી, પાચન સુધારવા: 1/3 ચમચી આખુ જીરુ, ઘાણા અને વરિયાળીને ખાંડીને તેને દસ મિનિટ સુધી ગરમ પાણીના કપમાં પલાળી રાખો. આ મિશ્રણ ગાળી લો. તેને દિવસમાં ત્રણ વખત પીઓ.
5. ઉલટી: દર એક કલાક પછી પા કપ કોથમીરના પાનનો રસ પીઓ.
6. આંતરડાંની તકલીફ: એક કપ પાણીમાં એક ટેબલ સ્પુન ઘાણા પલાળો. તેને પંદર મિનિટ ઠંડું થવા દો. એક અઠવાડિયા સુધી દરરોજ આવું પાણી પીઓ.
7. માથાનો દુઃખાવો: કોથમીરના પાનની પેસ્ટ બનાવીને કપાળ પર લગાવો. તેનાથી માથાના દુઃખાવામાં રાહત મળશે.
8. હિટ સ્ટ્રોક: ૫૦ ગ્રામ કોથમીરની પેસ્ટ બનાવો. એક ટેબલ સ્પુન પેસ્ટ સાથે એક ટેબલ સ્પુન ખાંડ મિક્સ કરો અને પાણીમાં મિક્સ કરીને હલાવીને દરરોજ એક વખત પીઓ.
9. શરદી, કફ અને તાવ: ઘાણા, હળદર અને જીરાનો ઉકાળો બનાવીને પીઓ.
10. આંખ આવવી કે આંખમાં બળતરા

થવી: ૪૦૦ મિલિ પાણીમાં ૨૦ ગ્રામ ઘાણા નાખાની ઉકાળો, પાણી ૧૦૦ મિલી જેટલું થઇ જાય ત્યાં સુધી તેને ઉકાળો. પાતળા મસલીન કપડાથી તેને ગાળી લો. આંખમાં તેના ટીપાં નાખો, તેમજ તેનો આંખ ઘોવા માટે ઉપયોગ કરો.

11. ગરમીના કારણે સાંધાનો દુઃખાવો: ૬ ગ્રામ ઘાણાને ૧૦ ગ્રામ ખાંડ સાથે દળીને દિવસમાં બે વખત ખાવ.
12. ત્વચા પર ઉઝરડા: કોથમીરના પાનની પેસ્ટમાં હળદર ઉમેરીને દિવસમાં બે થી ત્રણ વખત લગાવો.
13. શરીરમાંથી પાણી ઉડી જવું: બે ટેબલસ્પુન ઘાણાને ૨૦ મિલી પાણીમાં ઉકાળો. તેને અડધું થઇ જવા દો. ઠંડું પડવા દો. આ મિશ્રણને દરરોજ દિવસમાં બે વખત પીઓ.
14. પેશાબમાં ઇન્ફેક્શન: ઘાણાનો ઉકાળો બનાવો, તેને ગાળી લો. દિવસમાં બે વખત બે ટેબલસ્પુન પીઓ, જેથી પેશાબનું પ્રમાણ વધશે.
15. માસિકની તકલીફ: ૧ ટેબલસ્પુન ઘાણાને એક ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળો, પાણી અડધું થાય ત્યાં સુધી ઉકાળો. આ મિશ્રણને હુંફાળું જ પીઓ.
16. વીર્યની ગુણવત્તા સુધારે: ઘાણા, તજ, લવિંગ, આદુ અને ઇલાયચીને એક કપ પાણીમાં ૧૦ મિનિટ સુધી ઉકાળો. તેને ગાળીને પી લો. તેનાથી વીર્યની ક્વોલિટી અને કોંટીટી વધશે.
17. ખીલની સમસ્યા માટે: તાજુ કોથમીરના પાનને પીસી લો, તેને ચહેરાના ખીલ વાળા ભાગ પર લગાવો. સુકાય પછી સાદા પાણીથી ચહેરો ધોઇ લો. આવું દિવસમાં એક વખત કરો. બની શકે તો આવું દિવસમાં બે વખત પણ કરી શકો.

18. ટાલ માટે: તમારા સ્કાલ્પ પર કોથમીરના પાનનો રસ લગાવો, એક કલાક પછી સાદા પાણીથી વાળ ધોઇ નાખો. આવું અઠવાડિયામાં બે વખત કરો. અથવા બે ટેબલસ્પુન ઘાણાને પીસીને તમે ઉપયોગમાં લેતા હોય એવા ૧૦૦ મિલિ માથામાં નાખવાના તેલમાં મિક્સ કરી દો. તેને ૧૫ દિવસ સુધી રાખી મુકો. પછી આ તેલથી માથામાં આંગળીઓના ટેરવાથી મસાજ કરો. તેનો અઠવાડિયામાં બે ત્રણ વખત ઉપયોગ કરો.

આવા ઘણા આરોગ્યલક્ષી ફાયદા અને કોથમીરના ઉપયોગો છે. માત્ર એક જ વનસ્પતિને વિવિધ વનસ્પતિ કે તમારા જ રસોડામાં વપરાતી વસ્તુઓ સાથે ઉમેરીને અનેક સમસ્યાઓનું નિવારણ મેળવી શકાય છે.



રોગપ્રતિકારક શક્તિના ઉત્તેજકો

- પ્રિયંકા પટેલ (ન્યૂટ્રીશનિસ્ટ - અમદાવાદ)

તમારા શરીરને અમુક પ્રકારનો ખોરાક આપવાથી તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. જે તમે ઠંડીની સીઝન જતાં થતા શરદી, ઠંડ અને તાવમાંથી બચવા માગતા હોય તો સૌથી પહેલાં તમારા વિસ્તારના કસ્ટોમરોને ફુલોની મુલાકાત લો. તમારું ભોજન એવી રીતે લો કે તેમાં આ રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારનારા તત્વોનો સમાવેશ થઈ શકે.

ખાટા ફળો:

મોટા ભાગના લોકો શરદી થાય એટલે વિટામિન સી લેવાનું શરૂ કરી દે છે, કારણ કે, તે તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. વિટામિન સીથી તમાર શરીરમાં શ્વેતકણોનું પ્રમાણ વધે છે. જે કોઈ પણ પ્રકારના ઇન્ફેક્શનથી બચાવે છે.

ખાટા ફળોમાં દ્રાક્ષ, સંતરા, મોસંબી, લીંબુ, આમળા અને કિવીનો સમાવેશ થઈ શકે.

તમારું શરીર જાતે વિટામિન સીનું ઉત્પાદન નથી કરી શકતું અને તેનો સંગ્રહ નથી થઈ શકતો, તેથી તમારે તબિયત જાળવી રાખવા માટે દરરોજ વિટામિન સી લેવું જરૂરી છે. લગભગ દરેક ખાટા ફળોમાં વિટામિન સીનું ઉચું પ્રમાણ હોય છે. તમારી પાસે આટલા બધા વિકલ્પો છે તેથી તમારા રોજના ખોરાકમાં વિટામિન સી ઉમેરવું સરળ છે.

બેલ પેપર:

ખાટા ફળોની જેમ જ બેલ પેપર પણ વિટામિન સીના સારા સ્ત્રોત છે. તેમજ તેમાં બીટા કેરોટીન પણ સારા પ્રમાણમાં રહેલું છે. તમારી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવાની સાથે તે તમારી ત્વચાને તંદુરસ્ત રાખવામાં પણ મદદ કરે છે. બીટા કેરોટીન તમારી આંખો અને ત્વચાને તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ કરે છે.

બ્રોકોલી અને પાલખ:

બ્રોકોલીમાં વિટામિન સી અને મિનરલ્સનો ખજાનો છે. તેમાં વિટામિન એ, સી અને ઇની સાથે સાથે એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ અને ફાઇબર રહેલું છે. તમારા ટેબલ પરના સાકભાજીમાં બ્રોકોલી સૌથી વધુ હેલ્થી શાક ગણાવી શકાય. તેમાં

રહેલી બધી જ શક્તિ જાળવી રાખવા માટે તેને બને તેટલી ઓછી રાંધો. આવું જ પાલખનું પણ છે. પાલખમાં પણ બીટા કેરોટીન, એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ અને આયર્નની ભરમાર છે. જે તમારા શરીરની કોઈ પણ ઇન્ફેક્શન સામે લડવાની શક્તિ વધારે છે. બ્રોકોલીની જેમ જ પાલખને પણ જેટલી ઓછી રાંધો તેટલા તેના પોષકતત્વો જાળવાઈ રહે છે.

લસણ:

દુનિયાના દરેક ક્વિઝીનમાં તમને લસણ મળશે. તે સ્વાદમાં તો થોડો વધારો કરે જ છે, સાથે સાથે તંદુરસ્તી માટે પણ ફરજિયાત છે. પ્રાચીન સંસ્કૃતિઓએ લસણનું રોગો સામે રક્ષણ મેળવવાનું મૂલ્ય સમજી લીધું હતું. લસણ નીચા બ્લડ પ્રેશરમાં મદદ કરે છે, તેમજ આર્થરાઇટીસની અસરને ધીમી કરે છે. તેમાં વિપુલ પ્રમાણમાં એસિલીન જેવા સલ્ફર યુક્ત કમ્પાઉન્ડ્સ છે.

આદુ:

આ પણ એક એવી સામગ્રી છે, જેને લોકો બીમાર પડે એટલે યાદ કરે છે. આદુ ગળાની ખારાશથી થતી બળતરા અથવા અન્ય બળતરા થાય તેવી તકલીફોમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. ઉબકા બંધ કરવામાં પણ આદુ ઉપયોગી છે.

હળદર:

તમે જાણતાં જ હશો કે અનેક પ્રકારની કરી બનાવવા માટે હળદર એ અગત્યની સામગ્રી છે. પણ આ તુરા, ચમકતા પીળા મસાલાનો વર્ષોથી બંને પ્રકારના આર્થરાઇટીસમાં બળતરાનાશક તરીકે ઉપયોગ થાય છે. કેટલાક અભ્યાસમાં જાણવા મળે છે કે, કરક્યુમીનનું વધારે પ્રમાણ

હળદરને આ પીળો કલર આપે છે જે હાડકાંની ભાંગતૂટમાં પણ ઉપયોગી છે. તેમાં કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરવાનો ગુણ પણ રહેલો છે.

સૂકામેવા અને બીયા:

સૂકામેવા અને બી પોષકતત્વોથી ભરપૂર હોય છે. તેમાં સેલેનિયમ, કોપર, વિટામિન ઇ અને ઝીંકનું ભરપૂર પ્રમાણ હોય છે. આ દરેક તત્વો તંદુરસ્તી જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે. ખાસ કરીને તલ અને બદામમાં કોપર અને વિટામિન ઇ સારા પ્રમાણમાં છે, જ્યારે કોળાના બી અને કાજૂમાં ઝીંકનું ઉચું પ્રમાણ હોય છે. સૂકામેવા અને બીમાં ફાઇબર અને એન્ટી ઓક્સિડન્ટ્સ સાથે હેલ્થી ફેડ્સ પણ રહેલાં છે, આ દરેક તંદુરસ્તી માટે હિતાવહ છે. વિટામિન ઇ તંદુરસ્તી માટે અગત્યનું છે. જે બદામ અને અખરોટમાંથી મળી આવે છે. ખજૂર કાળી કિસમિસમાં આયર્ન રહેલું છે, જ્યારે ફીગ્સમાં કેલ્શિયમ, આયર્ન અને કોપર રહેલા છે. તેથી ખોરાકમાં સૂકામેવાનો સમાવેશ કરો પણ યોગ્ય માત્રામાં.

ગ્રીન ટી:

ગ્રીન ટી અને બ્લેક ટી બંનેમાં ફ્લેવોનોઇડ્સ એન્ટી ઓક્સિડન્ટ્સ રહેલા છે. ગ્રીન ટી વજન જાળવી રાખવામાં, ત્વચામાં વધતી ઉંમરની અસર થતા અને શરીરના નુકસાનકારક વંતુઓથી બચવામાં મદદ કરે છે.

ડાયાબીટીસ

- નીના મહેતા (ડાયેટીશિયન - અમદાવાદ)

ભારત દુનિયાનું ડાયાબીટીસ કેપિટલ બની ગયું છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશનના આંકડાઓ મુજબ દેશની કુલ વસ્તીમાંથી ૫૦ મિલિયન લોકો ડાયાબીટીસનો શિકાર છે અને ૨૦૩૦ સુધીમાં આ આંકડો ૮૭ મિલિયન સુધી પહોંચવાની શક્યતા છે.

આ એવી સ્થિતિ છે, જ્યારે વ્યક્તિના શરીરમાં ઇન્સ્યુલિનનું ઉત્પાદન બંધ થઇ જાય છે, અથવા તો શરીરમાં હાજર ઇન્સ્યુલિનનો શરીર ઉપયોગ નથી કરી શકતું. વધુ પડતી તરસ લાગવી, વધુ પડતી ભૂખ લાગવી કે, અચાનક વધુ પડતો થાક લાગવો, સ્પષ્ટ ન દેખાવું, વજનમાં અકારણ ઘટાડો જેવા કે તેથી વધુ ડાયાબીટીસના સામાન્ય લક્ષણો ગણાવી શકાય. સામાન્ય લોકોમાં જમ્યા પહેલાં બ્લડ શુગર પ્રમાણ ૭૦-૧૦૦ હોવું જોઈએ જ્યારે જમ્યા પછી ૧૪૦ જેટલું હોય એ આદર્શ કહી શકાય.

સારવાર, ડાયેટ, કસરત અને નિયમિત તપાસ એ ડાયાબીટીસની સારવારના આધાર સ્તંભ છે.

- ૧) સારવાર: ડોક્ટરની સલાહ મુજબ.
- ૨) કસરત: નિયમિત રીતે વોકીંગ, જોગીંગ, સાઇકલિંગ અને સ્વીમીંગ જેવી કસરતો કરવી જરૂરી છે. જે અઠવાડિયાની સરેરાશ ૧૫૦ મિનિટ જેટલી થવી જોઈએ.
- ૩) ભોજન: કોઇ પણ ડાયાબીટીસ ધરાવતા વ્યક્તિ માટે સામાન્ય ભારતીય ભોજન આદર્શ છે. ફાઇબરના વધુ પ્રમાણ વાળું સમતોલ ભોજન યોગ્ય રહે છે. જ્યારે ઉંમર, જાતિ, શારિરીક પ્રવૃત્તિ, વગેરે પર કેલેરી આધારીત હોય છે, તમારા ભોજનમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટીન, ફેટ વગેરે અગત્યના છે.

કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ: દિવસના મોટાભાગના ભોજનમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ હોય છે. ૧ ગ્રામ કાર્બોહાઇડ્રેટમાં ૪ કેલેરી હોય છે, જે શરીરમાં ગ્લુકોઝના સ્તરને અસર કરે છે. ડાયાબીટીસ ધરાવતા વ્યક્તિએ ખાંડ, ગોળ, મધ, સફેદ ચોખા અને કંદમૂળ

ખાવાનું ટાળવું જોઈએ. તેમણે ઘઉં, ફાઇગાવેલ કઠોળ, બાજરો વગેરે ખાઇને કાર્બોહાઇડ્રેટ્સને વહેંચી દેવા જોઈએ.

પ્રોટીન: શરીરના વિકાસ અને ટીશ્યુ રીપેર થવા માટે પ્રોટીન જરૂરી છે. ૧ ગ્રામ પ્રોટીનમાં ૪ કેલેરી હોય છે. દાળ, દૂધ, દૂધની બનાવટો, ઇંડા અને સૂકા મેવામાંથી પ્રોટીન મળે છે. એક પુખ્ત વ્યક્તિ માટે શરીરના વજન અનુસાર એક કિલો ઈઠ ૦.૮ થી ૧.૦ ગ્રામ પ્રોટીન જોઈએ.

ફેટ્સ: શરીરની ઊર્જાનો મુખ્ય સ્ત્રોત ફેટ્સ છે. ફેટ્સ ત્વચા માટે, વિટામિન, હોર્મોનના ઉત્પાદન સાથે જેટલા જરૂરી છે એની સામે વધુ ફેટ કે ચરબી તમને મેદસ્વીતા તરફ દોરે છે. ૧ ગ્રામ ફેટ્સમાં ૯ કેલેરી હોય છે. જ્યારે ડાયાબીટીક વ્યક્તિએ વિવેકપૂર્વક ફેટ્સ લેવા જોઈએ. સેચ્યુરેટેડ અને ટ્રાન્સ ફેટી એસિડથી ડાયાબીટીક લોકોએ દૂર રહેવું જોઈએ. તેનાથી કોલેસ્ટ્રોલ અને બ્લડશુગર નિયંત્રિત રાખવામાં મદદ મળે છે. ડાયાબીટીક વ્યક્તિએ ઘઉં, ફાઇગાવેલાં કઠોળ, લીલા શાકભાજી, મેથીના દાણા વગેરે પદાર્થોમાંથી રોજની ૧૦૦૦ કેલેરી મળે તેટલું ભોજન લેવું જોઈએ.

અનિયંત્રિત ડાયાબીટીસ સ્વાસ્થ્ય માટે અતિ નુકસાનકારક છે. તેથી સામાન્ય ગ્લુકોઝનું સ્તર જાળવી રાખવું જરૂરી છે. તેથી હેલ્થી અને ફીટ લાઇફસ્ટાઇલ અપનાવવી જરૂરી છે.

ડાયાબીટીક વ્યક્તિ માટે કેટલીક ટીપ્સ:

૧. યોગ્ય સમયે ભોજન લેવું
૨. સમતોલ આહાર - શાકભાજી, ફળો, અનાજ, દળેલુ અનાજ, સૂકા મેવા, બીજ અને અનાજ,

શ્રદ્ધ મુજબનો ખોરાક, તેમજ સ્થાનિક ખોરાક લેવો જોઈએ. સાથે ચીઝ, દહીં, માછલી કે મીટ પણ થોડી માત્રામાં લઇ શકાય, પણ રેડ મીટનો ઉપયોગ ટાળવો. ૩. વેજિટેરીયન અથવા વીગન ડાયટનો વિકલ્પ વધુ સારો. ૪. અધકચરા, કાચા, શેકેલા કે રંધાયેલા શાકભાજી, ભાજી, ફળો, ઓછી કેલેરી વાળા પીણા, અનાજ, હાઇ ફાઇબર વાળી વસ્તુઓ, થોડી ફેટ અને વધુ પ્રોટીન વાળો ખોરાક લેવો. ૫. થોડી થોડી વારે થોડું થોડું જમો. ૬. ફળોના તૈયાર જ્યુસ, ટેટ્રાપેક વાળા જ્યુસ, સોફ્ટ ડ્રિન્ક્સ ટાળો. ૭. ભૂખ્યા પણ ન રહો અને વધુ પણ ન જમો. ૮. દરરોજ કસરત કરો.

તમારી ખોરાકની પસંદગી બાબતે અત્યંત સાવધ રહો..

તજ

તજ: શરીરમાં ગ્લુકોઝ મેટાબોલિઝમને વધારીને તજ બ્લડ શુગરને નિયંત્રિત કરી શકે છે. તેનાથી ટ્રિગ્લીસીરાઇડ્ઝ અને કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘટે છે. ભોજનમાં તેનો ઉપયોગ કરો. મેથીના દાણાનો પણ સમાવેશ કરો. આદીકાળથી મેથીના ઔષધિય ગુણો જાણીતા છે. મેથી ફાઇબરથી ભરપૂર હોય છે. તે શરીરમાં ગ્લુકોઝને નિયંત્રણમાં રાખે છે. ઇન્સ્યુલિનને કાર્યરત કરીને સીરમ લિપીડ્ઝનું સ્તર ઘટાડે છે.



ખાદ્ય તેલ



- સોનલ શાહ, ન્યૂટ્રીશનિસ્ટ -અમદાવાદ

માણસોની ભોજનની આદતોમાં તેલ બનાવવું એ બહુ અગત્યની પ્રક્રિયા છે. તે શરીરમાં ફેટનું શોષણ કરતાં વિટામિન એ, ડી, ઇ અને કેના પ્રસારમાં ઉપયોગી છે. તેઓ શરીર માટે જરૂરી અને શરીરમાં બલપ્રેશર તેમજ કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રણમાં રાખતા ફેટી એસીડ ઓમેગા ૩ અને ઓમેગા ૬ મોટા પ્રમાણમાં ધરાવે છે. ખોરાકમાં તેલનો ઉપયોગ જરૂરી છે, પરંતુ તેના યોગ્ય પ્રમાણ અને ગુણવત્તા અંગે કાળજી લેવી જરૂરી છે.

નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ ન્યૂટ્રીશન, હૈદરાબાદ દ્વારા તાજેતરમાં જ જાહેર કરવામાં આવેલી ગાઇડલાઇન્સ મુજબ દરેક વ્યક્તિએ એક દિવસમાં ૨૦ ગ્રામ જેટલું તેલ લેવું જોઈએ. તે વ્યક્તિની શારિરીક ક્ષમતા અને પ્રવૃત્તિના આધારે ૫૦ ગ્રામ સુધી પણ જઈ શકે છે. તેલનો ઉપયોગ એ રીતે કરવો જોઈએ કે સેચ્યુરેટેડ ફેટી એસિડ, ફોલી અનસેચ્યુરેટેડ ફોલિક એસિડ અને મોનો અનસેચ્યુરેટેડ ફોલિક એસિડ ત્રણેનું એક સરખું પ્રમાણ જળવાય. ચલો વિવિધ પ્રકારના તેલના ફાયદા, ફેટ, ફેટી એસિડ અને તેના પ્રમાણ વિશે જાણીએ.

હાઇપો જનરેટેડ ફેટ અનસેચ્યુરેટેડ ફોલિક એસિડ (વનસ્પતિ ઘી)

તેમાં સેચ્યુરેટેડ ફેટી ફોલિક એસિડ અને વધારાના ફેટી એસિડનું પ્રમાણ ઉચું હોય છે. જે ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ વધારે છે અને સારા કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘટાડે છે. તેથી આ તેલનો ઉપયોગ ટાળવો અથવા ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરવો. બિસ્કિટ અને કેક જેવા બેકરીના ઉત્પાદનોમાં તેનો ઉપયોગ થાય છે.

બટર/ દેસી ઘી

આમાં પણ સેચ્યુરેટેડ ફેટી એસિડ અને વધારાના કોલેસ્ટ્રોલનું ઉચું પ્રમાણ હોય છે. બીજા વેજીટેબલ ઓઇલ્સ સાથે ઓછી માત્રામાં તેના ઉપયોગ થઈ શકે.

રાઇસ બ્રાન ઓઇલ

આ તેલ ખાવાના બ્રાઉન રાઇસના બહારના સ્તરમાંથી બને છે. ભારતમાં તેમજ વિદેશમાં થયેલા અનેક અભ્યાસમાં સાબિત થયું છે કે, તેમાં રહેલા એરોસીનલના કારણે કે ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. તેમાં મોનો અનસેચ્યુરેટેડ ફોલિક એસિડ તેમજ પોલી અનસેચ્યુરેટેડ ફોલિક એસિડનું સમાન પ્રમાણ હોય છે.

સનફલાવર/ કોર્ન ઓઇલ/ કપાસિયા તેલ

આ બધા તેલમાં પોલી અનસેચ્યુરેટેડ ફોલિક એસિડ તેમજ ઓમેગા ૩ અને ઓમેગા ૬નું ઉચું પ્રમાણ હોય છે. મેથોનીઝ અને આવા પ્રોસેસ્ડ ફૂડમાં મોટા ભાગે કપાસિયા તેલનો ઉપયોગ થાય છે. જ્યારે સનફલાવર અને કોર્ન ઓઇલ મોંઘુ હોવાથી માત્ર રસોઈમાં જ વપરાય છે, ખાસ કરીને તળેલી વાનગીઓ માટે.

તલનું તેલ

તલના તેલમાં પોલી અનસેચ્યુરેટેડ ફોલિક એસિડનું ઉચું પ્રમાણ અને તેની સરખામણીએ સેચ્યુરેટેડ ફેટી ફોલિક એસિડનું પ્રમાણ નીચું હોય છે. સ્વાદમાં વધારો કરવા માટે દક્ષિણ ભારતીય, ચાઇના, કોરીયા અને અન્ય પ્રદેશોની વાનગીમાં તેનો ઉપયોગ થાય છે. તે પણ બહુ જલદી બળતું નથી.

કનોલા ઓઇલ

આ તેલ જલદી બળતું નથી તેથી તેને સૌથી વધુ આરોગ્યપ્રદ માનવામાં આવે છે, તેમજ મોટા ભાગે બેકીંગ અથવા કોઈ વસ્તુ શેકવા તેનો ઉપયોગ થાય છે. કનોલા ઓઇલમાં ઓલિવ ઓઇલ જેવા એન્ટિ ઓક્સિડન્ટ નથી હોતા પણ તે લાંબો સમય ચાલે છે. જે કે તે ભારતીય વાનગીઓમાં બહુ સૂટ નથી થતું કારણ કે તેમાં રહેલા આલ્ફાલેનોલિક એસિડના કારણે તેમાં કશું તળી નથી શકાતું. તેથી તે ભારતીય રસોઈ માટે યોગ્ય નથી.

એક્સ્ટ્રા વર્જીન ઓલિવ ઓઇલ

તેમાં ફેટનું આદર્શ પ્રમાણ રહેલું છે, તેથી યુરોપીયન લોકો તેનો સૌથી વધુ ઉપયોગ કરે છે ખાસ કરીને સલાડના ડ્રેસિંગમાં. ઓલિવ ઓઇલ ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે અને સારા કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ વધારે છે. તેમાં રહેલું એન્ટિ ઓક્સિડન્ટ્સનું ઉચું પ્રમાણ હૃદય માટે સારું છે. ઓલિવ ઓઇલ બહુ જલદી બળી જાય છે, તેથી ભારતીય રસોઈમાં ઉપયોગી નથી. તેથી તેને અન્ય તેલ સાથે મિક્સ કરીને વાપરી શકાય.

સોયાબીન ઓઇલ

તેમાં રહેલા ઓમેગા ૩ના કારણે સોયાબીન તેલમાં ઇએફએનું પ્રમાણ આદર્શ છે પરંતુ પીયુએફએનું પ્રમાણ હોવું જોઈએ એના કરતાં ઘણું ઉચું છે. માર્કેટમાં રહેલા ખાદ્ય તેલના આટલા બધા વિકલ્પો માથી આરોગ્ય માટે કયું તેલ શ્રેષ્ઠ તે જાણવું અઘરું છે. દરેકના પોતાના ફાયદા અને ગેરફાયદા છે, તેથી કોઈ એક પર અટકી જવાને બદલે તેલ બદલતા રહેવું જ વધુ યોગ્ય છે. જેથી શરીરને જરૂરી પોષક તત્વો મળતા રહે. કંઈ રીતે યોગ્ય તેલ નક્કી કરવું તેનો એક જ નિયમ ૨૦ ટકા સેચ્યુરેટેડ, ૩૦% પોલિસેચ્યુરેટેડ અને ૫૦% મોનો અનસેચ્યુરેટેડ તેલ હોવું જોઈએ પરંતુ તેમાં સૂકા મેવા, બીનો તેલના સ્રોત તરીકે ઉપયોગ થયો હોવો જોઈએ. તમારી અનુકૂળતા મુજબ તેલ પસંદ કરો.

The largest tertiary
care hospital of
GANDHINAGAR



aashka
MULTISPECIALITY HOSPITAL



SERVING YOUR HEALTH WITH EXCELLENCE & ETHICS

FULLY OPERATIONAL CARDIAC & NEURO DEPARTMENTS

DEPARTMENTS

- | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------|
| ● Anaesthesiology | ● Dentistry | ● Gastroenterology | ● Nephrology | ● Orthopedics |
| ● Cardiology | ● Dermatology | ● General Medicine | ● Neurology | ● Pediatrics |
| ● Cardiosurgery | ● Diabetology | ● General Surgery | ● Neurosurgery | ● Pain Management |
| ● Cosmetology | ● Dialysis | ● Infectious Diseases | ● Obesity | ● Pulmonology |
| ● Critical care and
emergency
medicines | ● ENT | ● Laparoscopic
Surgeries | ● Oncology | ● Plastic Surgery |
| | ● Endocrinology | ● Neonatology | ● Onco Surgery | ● Rheumatology |
| | ● Gastroentro Surgery | | ● Ophthalmology | ● Traumatology |

24x7 AVAILABLE
SERVICES
+91 7575007707

SALIENT FEATURES

VALUE ADDED SERVICES

CALL FOR APPOINTMENT

- Dialysis services
- Emergency Services
- Pharmacy Services
- Radiology Services
- Ambulance Services
- ICU on Wheels
- Pathology

- Class 100 Modular Operation Theatres
- Surgical & Medical ICU
- Neonatal & Pediatric ICU
- Cath & Cardiac ICU
- Suit Rooms

- Aashka health checkup plan
- Physiotherapy Department
- 7 Service patient food
- Cafeteria
- Dormitory for patient's relatives

+91 079 29750750

+91 7575006000

+91 7575009000

AASHKA HOSPITALS PVT. LTD.

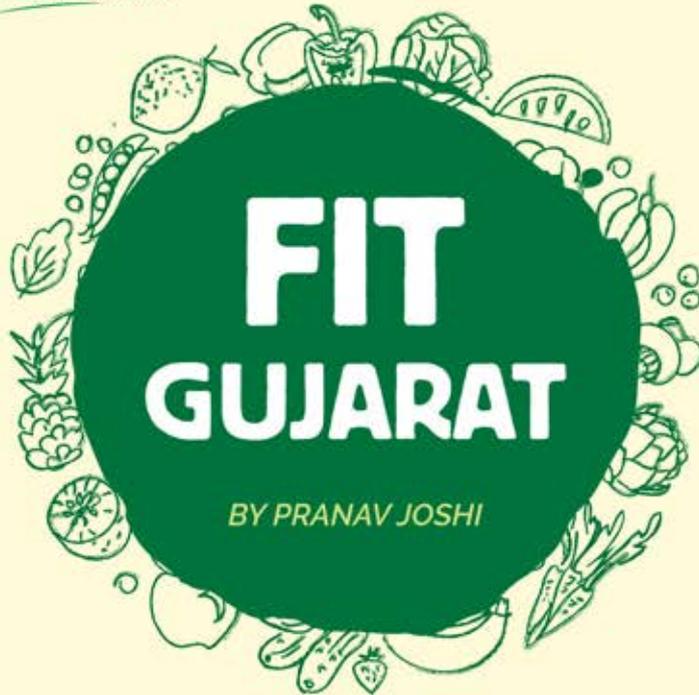
Between Sargasan Cross Road to Reliance Cross Road, Sargasan, Gandhinagar-382421. Gujarat, India.

FOR DETAILS CONTACT : +91 7575007702

Fortune[®]
RICE BRAN
HEALTH

100% Rice Bran Oil. 100% Health.™

PRESENTS



LONGEST COOKING
DEMONSTRATION
**BY CELEBRITY CHEF
PRANAV JOSHI**

22nd March 2018

11 am **The Grand Bhagwati**
Onwards **S. G. Highway, Ahmedabad**

TO REGISTER GIVE
A MISSED CALL ON : **8527920404**

venue partner

TGB
THE GRAND BHAGWATI
HOTELS • BANQUETS • CONFERENCE • SPA

radio partner

94.3 MY FM
jyo dil se

media partner



khushi
entertainment channel

નવગુજરાત સમય
ગુજરાત સમાચાર

kitchen partner



NAND
EQUIPMENT PVT. LTD.



repose
12 Methods. 12 Experiences.

**CHEF
HOME**