

વાનગી વૈભવ

ક્ષમા સરૈયા feedback.ladki@bombaysamachar.com

ઊંધિયું



સામગ્રી: ૫૦૦ ગ્રામ સુરતી પાપડી, ૨૫૦ ગ્રામ લીલી તુવેરના દાણા, ૨૦૦ ગ્રામ વાલોરના દાણા, ૧૫૦ ગ્રામ શક્કરીયા, ૧૫૦ ગ્રામ સૂરણ, ૧૫૦ ગ્રામ રતાણુ, ૨૫૦ ગ્રામ નાના રવૈયા, ૨૫૦ ગ્રામ નાના બટાકા, ૩ કેળા, મુઠીયા બનાવવા માટે: એક નાની મેથીની ભાજી, એક કપ ઘઉંનો લોટ,

એક કપ જુવારનો લોટ અડધો કપ ચણાનો લોટ ૧ ચમચી તલ, મીઠું સ્વાદ પ્રમાણે, બે મોટી ચમચી ખાંડ, એક મોટો ચમચો આદુમરચાં લસણની પેસ્ટ, એક ચમચી લાલ મરચું, એક ચમચી ગરમ મસાલો, બે મોટા ચમચા તેલ, ૧ મોટો ચમચો તાજુ દહીં મસાલો બનાવવા માટે:

એક તાજા નારિયેળનું ખમણ એક ઝૂડી કોથમીર ઝીણી સમારેલી, અડધો કપ તુવેરના વટાણાને અધકચરા વાટીને લેવા, સ્વાદ પ્રમાણે વાટેલાં આદુ મરચાં, લસણ એક ચમચી, લીબુંનો રસ, ખાંડ, મીઠું અને ગરમ મસાલો સ્વાદ પ્રમાણે, બે ચમચી ઘાણાજીરું પાઉંડર

રીત: વઘાર માટે તેલ લેવું તેમાં અજમો હીંગ નાખીને વાટેલા લીલી તુવેરના દાણા સાંતળવા. ત્યારબાદ સૌ પ્રથમ અડધી પાપડી નાખવી ઉપર બટાકા, કંદ, સૂરણ, રતાણુ મૂકીને બાકીની પાપડી પાથરવી. થોડું ચડે એટલે શક્કરીયાં અને નાના રીંગણામાં મસાલો ભરીને મૂકવા, ઉપરથી તૈયાર કરેલો મસાલો નાખવો, ધીમા તાપે ચડવા દેવું. જરૂર પડે તો થોડું પાણી છંટકારવું. બાકી પાણીની થાળી ઢાંકીને ચડવા દેવું. ચડી જાય એટલે તૈયાર કરેલા તળેલાં મુઠીયા મૂકી દેવા. પીરસતી વખતે જ ભરેલાં કેળા મૂકવા. તૈયાર કરેલ નારિયેળનો લીલો મસાલો સજાવીને પીરસવું.

કેળા બધા જ ગરમ ઊંધીયામાં મૂકશો તો ઊંધીયાનો સ્વાદ બગડવાનો ભય રહે છે. માટે કેળા ઉપરથી થોડા થોડા ઊંધીયામાં મૂકવા.

બદામનો હલવો (ત્રણથી ચાર વ્યક્તિ માટે)

સામગ્રી: ૩૦૦ ગ્રામ બદામ બે કલાક પલાળેલી, ૨૫૦ મિલી દૂધ, ૮૦ ગ્રામ ખાંડ, ૧૦ ગ્રામ નાની ઈલાયચીનો ભૂકો, ૨૦૦ ગ્રામ ધી

બનાવવાની રીત:

૧. બે કપ પાણીમાં બદામ નાખીને આશરે પાંચ મિનિટ સુધી ઉકાળો.

ત્યારબાદ પાણીમાંથી કાઢીને છાલ કાઢી લો. ત્યારબાદ તેમાં ૪ ટે.સ્પૂન દૂધ નાખીને મિક્સરમાં પીસી લેવું.

૨. એક કડાઈમાં ધી ગરમ કરીને તેમાં

પીસેલી બદામ નાખો. તેને ધીમી

આંચ પર લગભગ દસથી બાર

મિનિટ સાંતળો.

૩. હવે એક

તપેલીમાં ચાર

ટે.સ્પૂન પાણી

અને બચેલા

દૂધને ગરમ

કરીને બદામના

મિશ્રણમાં

નાખીને

સાંતળવું.

૪. ખાંડ અને

ઈલાયચીનો ભૂકો

નાખો. ખાંડ ઓગળી

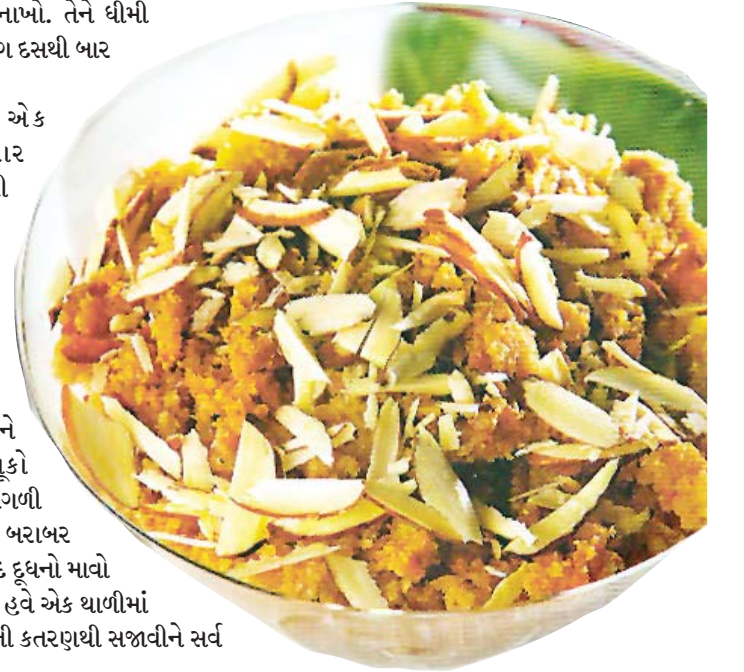
જાય ત્યાં સુધી બરાબર

પકાવો. ત્યારબાદ દૂધનો માવો

નાખીને ભેળવો. હવે એક થાળીમાં

પાથરીને બદામની કતરણથી સજાવીને સર્વ

કરો.



બીટનો હલવો

(ત્રણથી ચાર વ્યક્તિ માટે)

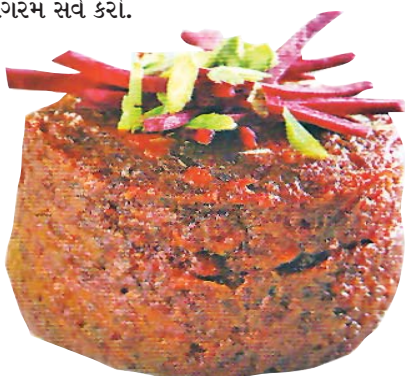
સામગ્રી: ૫૦૦ ગ્રામ બીટ, ૪૦૦ મિલી દૂધ, ૧૦૦ ગ્રામ ખાંડ, ૧૫ ગ્રામ નાની ઈલાયચી ભૂકો, ૫૦ ગ્રામ કાજુના ટુકડા, ૪૦૦ મિલી દેશી ઘી, ૩૦ ગ્રામ દૂધનો માવો.

બનાવવાની રીત:

૧. બીટને ઘોઈને છીણી લો.

૨. એક કડાઈમાં ધી ગરમ કરીને તેમાં છીણેલું બીટ નાખીને નરમ થાય ત્યાં સુધી હલાવો. નરમ થઈ જાય ત્યારબાદ તેમાં ખાંડ અને દૂધ નાખો.

દૂધ બધું જ બળી જાય ત્યાં સુધી ધીમી આંચ પર પકાવો. ત્યારબાદ તેમાં કાજુના ટુકડા, ઈલાયચીનો ભૂકો તથા દૂધનો માવો નાખીને બે મિનિટ પકાવો. ગરમાગરમ સર્વ કરો.



સિમલા મરચાનો હલવો (ત્રણથી ચાર વ્યક્તિ માટે)



સામગ્રી: ૧ કિલો સિમલા મરચા, ૨૫૦ ગ્રામ ધી, ૨૦૦ ગ્રામ દૂધનો માવો, ૬૦ ગ્રામ કાજુ, ૧૦૦ ગ્રામ ખાંડ, ૫૦ ગ્રામ ચારોળી, ૧૫ ગ્રામ નાની ઈલાયચીનો ભૂકો, ૩૦ ગ્રામ નારિયેળનું છીણ

બનાવવાની રીત:

૧. સિમલા મરચાને ઘોઈને તેના બી કાઢીને છીણી લો. ત્યારબાદ તેમાં બે લિટર પાણી નાખીને દસ મિનિટ સુધી ધીમા તાપે પકાવો.

૨. એક ચારણીમાં કાઢી લો. હવે એક કડાઈમાં ધી ગરમ કરીને તેમાં કાજુ અને ચારોળી નાખીને સાંતળી બહાર કાઢી લો. તેમાં બાફેલા સિમલા મરચાં નાખીને ધીમા તાપે લગભગ વીસ મિનિટ સુધી પકાવો.

૩. ત્યારબાદ તેમાં ખાંડ, નારિયેળનું છીણ અને દૂધનો માવો નાખી મિશ્રણ સૂકું થઈ જાય ત્યાં સુધી પકાવો. ત્યારબાદ ઈલાયચીનો ભૂકો નાખીને ગરમાગરમ સર્વ કરો.

સીતાફળ હલવો (ત્રણથી ચાર વ્યક્તિ માટે)

સામગ્રી: ૧ કિલો સીતાફળ બી કાઢેલું, ૨૦૦ મિલી ઘી, ૩૦ ગ્રામ બદામ, ૨૦ ગ્રામ પિસ્તા, ૨૦ ગ્રામ છીણેલું નારિયેળ, ૧૦ મિલી દૂધ, ૧૦ ગ્રામ ઈલાયચીનો ભૂકો, ૮૦ ગ્રામ ખાંડ, ૩૦ ગ્રામ દૂધનો માવો

બનાવવાની રીત:

૧. સીતાફળમાંથી બી કાઢી લઈને બરાબર મસળી લેવું.

૨. એક કડાઈમાં ધી ગરમ કરીને તેમાં કાપેલું સીતાફળ નાખવું. ત્યારબાદ અડધો કપ દૂધ નાખીને ધીમા તાપે પકાવવું. બદામ-પિસ્તાની ઝીણી કતરણ કરીને રાખવી.

૩. નારિયેરને માઈકોવેવમાં ૩-૪ મિનિટ રાખવું. માઈકોવેવ ના હોય તો એક કડાઈમાં ધીમી આંચે સુગંધ આવે ત્યાં સુધી શેકી લેવું.

૪. સીતાફળના માવામાં ખાંડ, ઈલાયચીનો ભૂકો નાખી ધીમા તાપે પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી શેકવું. હવે તેમાં દૂધનો માવો નાખીને થોડી મિનીટો માટે શેકવું. ગેસ બંધ કર્યા બાદ પિસ્તા, શેકેલું નારિયેળ અને બદામ પિસ્તાની કતરણથી સજાવીને ગરમાગરમ સર્વ કરો.

