

खाद्ययात्रा

व्हेजिटेबल राजमा पॅटीस



साहित्य

१. राजमा शिजवलेला २ कप
२. कोबी, गाजर, घेवडा सर्व मिळून १ वाटी बारीक चिरून
३. हिरवी मिरची वाटलेली १ टेबलस्पून
४. आले वाटलेले १/२ टेबलस्पून
५. धने जीरे पावडर व गरम मसाला आवडीनुसार
६. मीठ, साखर चवीनुसार
६. कोथींबीर बारीक चिरलेली ४ टेबलस्पून
७. लिंबू रस १ टेबलस्पून
८. ब्रेड क्रम्बस् किंवा बारीक रवा
९. तेल

कृती ----

कोबी, गाजर, घेवडा या चिरलेल्या भाज्या ३ मिनिट मायक्रोवेव्ह करून घेणे. राजमा मॅश करून घेणे.

भाज्या गार झाल्यावर सर्व साहित्य एकत्र करून एकजीव गोळा तयार करणे. मध्यम आकारचे गोळे करून

ब्रेड क्रम्बस्मध्ये घोळवून पॅटीस तयार करणे. मंद गॅसवर थोडे तेल सोडून दोन्ही बाजूने भाजणे. हिरवी चटणी किंवा सॉस बरोबर सर्व्ह करणे.

टीप : आवडीनुसार वेगवेगळ्या भाज्या राजम्याबरोबर वापराव्यात. व्हिटॅमिन, प्रोटीन्सयुक्त पौष्टिक पॅटीसचा स्वाद गरमागरम टोमॅटो सूप बरोबर घेता येईल.

सौ. अरुंधती शिरीष देशपांडे

asdssd@gmail.com

(मराठी विश्व,न्यूजर्सी यांच्या सौजन्याने)