

खाद्य यात्रा दलीयाची खिचडी

साहित्य -

- १) १ वाटी दलीया
- २) १ टेबलस्पून साजूक तूप
- ३) ५ टेबलस्पून दाण्याचे कूट
- ४) ३ टेबलस्पून ओले खोबरे
- ५) २ टेबलस्पून चिरलेली कोथींबीर
- ६) १ बटाटा बारीक तुकडे करुन
- ७) ५/६ मिरच्यांचे तुकडे
- ८) १ टीस्पून जिरे
- ९) १ टेबलस्पून लिंबू रस
- १०) मीठ साखर आवडीनुसार

कृती -

प्रथम १ वाटी दलीया, अर्धी वाटी साजूक तुपावर मंद भाजून घ्यावा (८ ते १० मिनिटे). त्यात ३ वाट्या पाणी घालून कुकरमध्ये शिजवून घ्यावे. कुकरचे झाकण काढल्यावर दलीया गार व मोकळा करुन घ्यावा. त्यात मीठ, साखर, दाण्याचे कूट मिसळणे. साबुदाणा खिचडीप्रमाणे जिरे व मिरचीची फोडणी करुन त्यात बटाटा परतून घेणे. त्यावर दलीया टाकून परतणे. गॅस मंद ठेवणे. एक वाफ आल्यावर परत एकदा हालवून गॅस बंद करणे. कोथींबीर, खोबरे घालून लिंबू पिळून सर्व्ह करावे.

दलीयाच्या वापरामुळे ही खिचडी पौष्टिक होते व साबुदाण्याला पर्याय म्हणून डायबेटीस असलेल्या लोकांना उपयोगी आहे.

सौ. अरुंधती शिरीष देशपांडे

asdssd@gmail.com