

खाद्ययात्रा

चीज मश्रुम स्पीनॅच टोस्ट



साहित्य---

१. ब्रेड स्लाईस २ (साधा, व्हिट, राय, इटालीयन कोणताही ब्रेड आवडीनुसार)
२. चिरलेले ४ बटण मश्रुम
३. बेबी स्पीनॅच किंवा साधा स्पीनॅच १५ ते २० पाने
४. किसलेले चीज १ टेबलस्पून
५. ऑलिव्ह ऑईल १/२ टेबलस्पून
६. मीठ, मिरपूड, रेड चिली फ्लेक्स चवीनुसार

कृती---

नॉनस्टिक पॅनमध्ये ऑईल गरम करून त्यावर चिरलेले मश्रुम व स्पीनॅच दोन मिनिट परतणे.

त्यात चवीनुसार मीठ, मिरपूड व चिली फ्लेक्स घालणे. गॅस बंद करणे. ब्रेड स्लाईस ऑलिव्ह

ऑईलवर थोडे भाजून घेणे. परतलेले मश्रुम, स्पीनॅच व चीज ब्रेड स्लाईसमध्ये घालून टोस्ट करणे.

गरमागरम टोस्ट अत्यंत रुचकर लागतो.

टिप-व्हिट ब्रेड वापरल्यास हा पदार्थ कमी उष्मांक असणारा व पौष्टिक आहे. आवडीप्रमाणे यात

उकडलेले अंडे , स्वीट कॉर्न याचाही वापर करता येईल.

सौ. अरुंधती देशपांडे

asdssd@gmail.com