

## व्हेजिटेबल फ्रॅन्की



साहित्य -

१. २ मोठ्या पोळ्या / टोर्टीला / सॉफ्ट टॅको
२. १ अंडे
३. १/२ कांदा लांब चिरून
४. थोडी ढोबळी मिरची व टोमॅटो लांब चिरून
५. १/२ बटाटा लांब चिरून
६. १/२ वाटी किसलेले पनीर
७. १ पाकळी लसूण बारीक वाटून
८. १ टेबलस्पून तेल
९. मीठ, गरम मसाला, तिखट, धने जीरे पावडर
१०. चीज आवडीनुसार

कृती ----

पॅनमध्ये तेल गरम करून त्यावर लसूण, कांदा, बटाटा परतून घेणे. त्यावर ढोबळी मिरची, टोमॅटो परतणे.

भाजी शिजत आल्यावर थोडा गरम मसाला, तिखट, मीठ, धने जीरे पावडर घालणे. १ ते २ मिनिटानंतर

पनीर मिक्स करणे. गॅस बंद केल्यावर चीज मिसळणे.

फेटलेले अंडे, मीठ व मिरपूड मिक्स करून पॅनवर टाकणे (गॅस मंद ठेवणे) त्यावर पोळी / टोर्टीला टाकणे.

अंडे शिजल्यावर पोळी / टोर्टीला तव्यावरून सोडवून घेणे. अंडे असलेल्या बाजूवर भाजीचे मिश्रण घालून

त्याचा रोल करणे. फॉइलमध्ये हा रोल गुंडाळून ठेवल्यास नंतरही खाता येतो.

सौ. अरुंधती देशपांडे

asdssd@gmail.com

(मराठी विश्व,न्यूजर्सी यांच्या सौजन्याने)