

मूग बटाटा पापडी चाट



साहित्य----

१. मोड आलेले मूग वाफवून १ वाटी
२. उकडलेला बटाटा १ (बारीक फोडी करून)
३. शेव पुरीच्या पुऱ्या १० ते १२
४. पुदिना चटणी
५. चिंचेची चटणी
६. गोड दही अर्धी वाटी
७. बारीक चिरलेला कांदा अर्धी वाटी
८. चेरी टोमॅटो १० ते १२
९. बारीक चिरलेली कोथिंबीर २ टेबल स्पून
१०. मीठ, लाल तिखट, जिरे पावडर, चाट मसाला
११. बारीक शेव

कृती---

प्रथम मोड आलेले मूग थोडे मीठ घालून मायक्रोवेव्हमध्ये किंवा कुकरमध्ये खूप मऊ होणार नाहीत इतपत वाफवून घ्यावेत व गार करावेत. एका प्लेटमध्ये शेवपुरीच्या पुऱ्या पसरून त्यावर गार झालेले मूग घालावेत. त्यावर उकडलेला बटाटा व दही घालावे. नंतर कांदा, टोमॅटो, पुदिना चटणी, चिंचेची चटणी

घालून त्यावर थोडे लाल तिखट,चाट मसाला व जिरा पावडर आवडीनुसार घालावे. सगळ्यात शेवटी बारीक शेव व कोथिंबीर घालून सर्व्ह करावे.

टीप : १. कॅलरीकडे लक्ष असणाऱ्यांना पुऱ्या व शेव न घालता केलेला चाट सुद्धा चविष्ट लागतो.

२. डायबेटिक पेशंटना यात बटाटा न वापरता व चिंचेचे पाणी शुगर फ्री वापरून बनवून स्वाद घेता येईल.

सौ.अरुंधती शिरीष देशपांडे ई मेल asdssd@gmail.com

ग्रील्ड मसाला सॅन्डवीच



साहित्य ---

१. ४ स्लाईस सॅन्डवीच ब्रेड
२. कांदा बारीक चिरून पाव वाटी
३. टोमॅटो १/२ बारीक चिरून
४. ओले खोबरे २ टेबलस्पून
५. मटार २ टेबलस्पून
६. पाव भाजी मसाला १ टेबलस्पून
७. चीज किसलेले २ टेबलस्पून
८. उकडलेला बटाटा १/२ बारीक चिरून
९. कोथिंबीर चिरलेली २ टेबलस्पून
१०. बटर ब्रेडला लावण्यासाठी

कृती ----

वरील सर्व साहित्य एकत्र करावे. ब्रेडला थोडे बटर लावून त्यात हे मिश्रण भरून टोस्टरमध्ये ग्रील करावे.

टीप : १. कॅलरीकडे लक्ष ठेवणाऱ्यांनी यातील चीज व खोबरे वगळावे. तसेच व्हीट किंवा मल्टीग्रेन ब्रेड वापरावा.

२. वरील साहित्यात आवडीप्रमाणे बदल करावा. चीज किंवा पनीर वापरावे. मटार किंवा स्वीट कॉर्न किंवा कुठलीही आवडीची भाजी वापरावी.

सौ.अरुंधती शिरीष देशपांडे ई मेल asdssd@gmail.com

(मराठी विश्व,न्यूजर्सी यांच्या सौजन्याने)