

खाद्य यात्रा मूग-पालक डोसे

साहित्य -

- १) २ वाट्या मोड आलेले मूग
- २) १ वाटी चिरलेला पालक
- ३) २ लसूण पाकळ्या
- ४) अर्धा टेबलस्पून आले
- ५) हिरवी मिरचीचा ठेचा आवडीनुसार
- ६) मीठ साखर आवडीनुसार
- ७) १ वाटी जाड पोहे भिजवलेले
- ८) किसलेले चीज आवडीनुसार
- ९) १ टेबलस्पून तेल



कृती -

प्रथम मोड आलेले मूग, पालक, आले, लसूण, पोहे, मिरची ठेचा हे सर्व एकत्र करून मिक्सरमध्ये वाटणे. नेहमीच्या डोश्याच्या पिठाप्रमाणे या पिठाची कन्सिस्टन्सी ठेवणे. त्यात मीठ, साखर, तेल इ. एकत्र करून लगेच नॉनस्टिक पॅनवर डोसे (उत्तप्याप्रमाणे जाडसर) करणे. आवडीनुसार वरून चीज पसरून सर्व्ह करणे.

हिरवेगार डोसे त्यावर पांढरे चीज हे लाल टोमॅटो सॉस किंवा टोमॅटो चटणीबरोबर सर्व्ह करणे.

टीप : वरील पाककृतीमध्ये पालकाच्या ऐवजी दुसरी पालेभाजी किंवा कोणतीही भाजी किसून घालता येईल. ही लो कॅलरी व हाय प्रोटीन अशी पाककृती आहे.

सौ. अरुंधती शिरीष देशपांडे

asdssd@gmail.com