

खाद्य यात्रा मशरूम मांचुरियन (ड्राय)

साहित्य -

- १) स्वच्छ धुतलेले ६-१० बटण मशरूम
- २) २ टेबलस्पून कॉर्नफ्लोअर
- ३) लसूण १ टेबलस्पून बारीक चिरुन
- ४) मिरची १ टेबलस्पून बारीक चिरुन
- ५) आले अर्धा टेबलस्पून किसलेले
- ६) कांदा पात ६ टेबलस्पून बारीक चिरुन
- ७) सोयासॉस १ टेबलस्पून
- ८) व्हिनेगर अर्धा टेबलस्पून
- ९) तेल २ टेबलस्पून
- १०) मीठ चवीनुसार
- ११) मिरपूड १/४ टेबलस्पून



कृती -

प्रथम २ टेबलस्पून कॉर्नफ्लोअर २ टेबलस्पून पाण्यात मिसळून त्यात चवीनुसार मीठ व मिरपूड घालणे. त्यामध्ये मशरूम घालणे व नीट मिक्स करुन घेणे.

नॉनस्टिक पॅनमध्ये तेल गरम करुन त्यावर लसूण, आले व मिरची १ मिनिट परतणे त्यावर कॉर्नफ्लोअरमध्ये घोळवलेले मशरूम टाकणे व पुन्हा २ मिनिटे परतणे. त्यावर कांदा पात, व्हिनेगर व सोया सॉस घालून ४ ते ५ मिनिटे मंद आचेवर परतणे. मशरूम थोडे कुरकुरीत झाल्यावर गरम गरम सर्व्ह करणे.

टीप : वरील पाककृतीमध्ये मशरूम ऐवजी पनीर, फ्लॉवर वापरता येते.

सौ. अरुंधती शिरीष देशपांडे

asdssd@gmail.com