

खाद्य यात्रा तवा प्राय बेबी कॉर्न

साहित्य -

- १) १०/१२ उभे चिरलेले बेबी कॉर्न
- २) १ कांदा उभा चिरलेला
- ३) २ टेबलस्पून किसलेले पनीर
- ४) २ टेबलस्पून साय किंवा क्रिम
- ५) २ टेबलस्पून कोथींबीर चिरलेली
- ६) २/३ लसूण पाकळ्या बारीक चिरलेल्या
- ७) १ टीस्पून जिरे पावडर
- ८) अर्धा टीस्पून धने पावडर
- ९) अर्धा टीस्पून दालचिनी पावडर
- १०) लाल तिखट व मीठ चवीनुसार
- ११) १ टेबलस्पून तेल



कृती -

१ टेबलस्पून तेल नॉनस्टिक पॅनवर गरम करावे. त्यात तुकडे केलेले बेबी कॉर्न टाकावेत. गॅस मोठा ठेवून परतावे. २ मिनिटे परतल्यावर कांदा व लसूण टाकून परतावे. नंतर गॅस बारीक करून २/३ मिनिटे झाकण ठेवून बेबी कॉर्न शिजू द्यावेत. झाकण काढल्यावर धने, जिरे, दालचिनी पावडर, मीठ, तिखट, कोथींबीर, किसलेले पनीर व क्रीम टाकून पुन्हा २/३ मिनिटे परतावे.

टीप :

- १) बेबी कॉर्नबरोबर मशरूम किंवा सिमला मिरची वापरूनसुद्धा ही भाजी चांगली लागते.

सौ. अरुंधती शिरीष देशपांडे

asdssd@gmail.com