

खाद्य यात्रा व्हेजिटेबल कटलेट

साहित्य -

- १) १/२ वाटी किसलेले गाजर
- २) १/२ वाटी किसलेला कोबी
- ३) १/२ वाटी बारीक चिरलेला फ्लॉवर
- ४) १/२ वाटी बारीक चिरलेला घेवडा (ग्रीन बीन्स)
- ५) १/२ वाटी मटार
- ६) उकडून मिक्स केलेले २ बटाटे
- ७) २ ब्रेड स्लाईसचे तुकडे
- ८) मीठ, साखर चवीनुसार
- ९) अर्धा टेबलस्पून आले व मिरची वाटलेले
- १०) धने व जिरे पावडर आवडीनुसार
- ११) ब्रेड क्रम्स व बारीक रवा
- १२) २ टेबलस्पून चिरलेली कोथींबीर



कृती -

सर्व भाज्या मायक्रोवेव्हमध्ये ४ मिनिटे वाफवून घेणे. गार झाल्यावर मॅश केलेला बटाटा, आले-मिरची मिक्स, मीठ, साखर, धने-जिरे पावडर, ब्रेडचे तुकडे व कोथींबीर यांचे एकजीव मिश्रण करावे. मध्यम आकाराचे गोळे करून ब्रेडक्रम्स किंवा रव्यामध्ये घोळून थापावेत. पॅनमध्ये कडेने तेल सोडून मंद आचेवर दोन्ही बाजूने भाजावेत.

सॉस व पुदिना कोथींबीरीच्या चटणीवर सर्व्ह करावे.

टीप :

- १) बटाट्याच्या ऐवजी शिजवलेला दलिया वापरता येतो.
- २) हे कटलेट बर्गर-ब्रेडमध्ये घालून चीज व लेट्यूस वापरून बर्गर म्हणून खाता येईल.

सौ. अरुंधती शिरीष देशपांडे

asdssd@gmail.com