

खाद्य यात्रा मेथी पराठे (वन डीश मिल)

साहित्य -

- १) २ कप कणिक
- २) १ कप बारीक चिरलेली मेथी
- ३) ३/४ कप शिजलेली तूरडाळ
- ४) २ टेबलस्पून बेसन पीठ
- ५) १ मध्यम आकाराचा उकडलेला बटाटा
- ६) मिरची ठेचा चवीनुसार
- ७) १/२ टेबलस्पून ओवा
- ८) मीठ, हळद, धने-जिरे पावडर चवीनुसार
- ९) २ टेबलस्पून तेल



कृती -

प्रथम चिरलेली मेथी दोन मिनिट मायक्रोव्हेव करून गार करावी. त्यानंतर उकडलेला बटाटा किसून घ्यावा. कणिक, बेसन पीठ, मेथी, बटाटा व इतर सर्व पदार्थ एकत्र करून पीठ भिजवावे. जरूर वाटल्यास पाणी घालावे. पीठ चांगले मळून मध्यम आकाराचे पराठे थोडे तेल सोडून खमंग भाजावेत. हे पराठे चटणी व दह्याबरोबर सर्व्ह करावेत.

पालेभाजी, बटाटा, दाल, बेसन व कणिक असे सर्व मिळून वन डीश मिल होते.

सौ. अरुंधती शिरीष देशपांडे

asdssd@gmail.com