

खाद्य यात्रा कैरीची डाळ

साहित्य -

- १) २ वाट्या हरबरा डाळ
- २) ४ टेबलस्पून ओले खोबरे
- ३) २ टेबलस्पून सुके खोबरे
- ४) ४ टेबलस्पून चिरलेली कोथींबीर
- ५) ४/५ टेबलस्पून किसलेली कैरी
- ६) १ लिंबू
- ७) ३/४ तळणीच्या मिरच्या
- ८) हिरव्या मिरचीचा ठेचा
- ९) मीठ, साखर चवीनुसार
- १०) ३ टेबलस्पून तेल
- ११) ७/८ कढिपत्त्याची पाने
- ११) फोडणीचे साहित्य



कृती -

हरबरा डाळ ५ ते ६ तास पाण्यात भिजवून ठेवणे. त्यानंतर निथळून मिक्सरमध्ये अगदी भरड वाटून घेणे. त्यात ओले खोबरे, कोथींबीर, कैरीचा कीस, मीठ, साखर, चवीनुसार मिरचीचा ठेचा मिसळून घेणे. कढईत फोडणीसाठी तेल गरम करणे. त्यात जिरे, मोहरी, हिंग, हळद, तळणीच्या मिरच्या आणि कढीपत्ता घालून खमंग फोडणी करणे. गार झाल्यावर वरील मिश्रणात घालणे. कैरी आंबट नसल्यास आवश्यकतेनुसार लिंबाचा रस घालणे. वरून सुके खोबरे घालून सर्व्ह करणे.

टीप :

- १) कैरीची डाळ, पन्हे आणि ओल्या नारळाच्या करंज्या असा खास चैत्रगौरीचा मेनू सर्व्ह करता येतो.
- २) ही डाळ परतूनही करता येते.

सौ. अरुंधती शिरीष देशपांडे

asdssd@gmail.com