

## खाद्य यात्रा मुगाचे पराठे

### साहित्य -

- १) १ कप शिजवलेले हिरवे मूग
- २) दीड कप कणीक
- ३) १ बारीक चिरलेला कांदा
- ४) २ टेबलस्पून चिरलेली कोथींबीर
- ५) १ टेबलस्पून तीळ
- ६) १ टीस्पून ओवा
- ७) १ टीस्पून हिरव्या मिरचीचा ठेचा
- ८) १ टीस्पून धने-जिरे पावडर
- ९) १/२ टीस्पून हिंग व हळद दोन्ही मिळून
- १०) मीठ, साखर चवीनुसार
- ११) तेल



### कृती -

शिजवलेले हिरवे मूग गार झाल्यावर मिक्सरमधून काढणे. त्यात वरील सर्व साहित्य मिक्स करणे व कणीक भिजवणे. कणीक भिजवताना पाण्याचा जरूर असल्यास वापर करावा. शिजवलेल्या मूगामध्ये दीड कप कणीक बसते. कणीक भिजवताना १ टेबलस्पून तेल त्यात घालावे.

छोटे मध्यम आकाराचे गोळे करून पराठे जरासे जाडसर लाटावे. (कांदा असल्यामुळे फार पातळ लाटायला त्रास होतो) तव्यावर तेल सोडून दोन्ही बाजूने खरपूस भाजावे. गरम पराठे लोण्याबरोबर अत्यंत चवीष्ट लागतात.

**टीप -** नुसत्या मुगाऐवजी मोड आलेले मूग किंवा मोड आलेले मिक्स कडधान्य वापरूनही पराठे चांगले होतात.

यात आवडत असल्यास थोडी पालेभाजी मिक्स करावी.

सौ. अरुंधती शिरीष देशपांडे

asdssd@gmail.com