

खाद्य यात्रा पौष्टिक बर्गर

साहित्य -

- १) १ वाटी सोयाबीन
- २) २ उकडलेले मध्यम आकाराचे बटाटे
- ३) अर्धा वाटी बारीक चिरलेला कोबी
- ४) अर्धी वाटी बारीक चिरलेले गाजर
- ५) अर्धा वाटी बारीक चिरलेला घेवडा
- ६) २ टेबलस्पून बारीक चिरलेली कोथींबीर
- ७) अर्धा टेबलस्पून हिरवी मिरचीचा ठेचा
- ८) अर्धा टेबलस्पून वाटलेला लसूण
- ९) मीठ, साखर चवीनुसार
- १०) तेल
- ११) बर्गरचा ब्रेड
- १२) ब्रेडक्रम्स
- १३) लेट्यूसची पाने
- १४) मस्टर्ड सॉस, मेयोनीज, चीज, टोमॅटो सॉस



कृती -

८/१० तास सोयाबीन पाण्यात भिजत घालणे. नंतर कुकरमध्ये शिजवणे. गार झाल्यावर पाणी काढून टाकून मिक्सरमध्ये वाटणे. मॅश केलेल्या सोयाबीन्समध्ये उकडलेला बटाटा घालणे. गाजर, कोबी व घेवडा मायक्रोवेव्हमध्ये वाफवून घेणे. त्यात कोथींबीर, हिरवी मिरचीचा ठेचा, लसूण, मीठ, साखर इ. गोष्टी घालून मिश्रण तयार करणे. त्याचे गोळे करून ब्रेडक्रम्सवर थापून गोल आकार देणे. नॉनस्टिक पॅनमध्ये थोडे तेल टाकून त्यावर ही पॅटी दोन्ही बाजूंनी भाजून घेणे.

बर्गरचा ब्रेड थोडा भाजून घेणे. त्याच्या एका बाजूवर मेयोनीज व टोमॅटो सॉस लावणे. त्यावर वरील पॅटी ठेवून मेयोनीज, चीज व लेट्यूसचे पान ठेवणे व वरून ब्रेडचा दुसरा भाग ठेवणे.

सौ. अरुंधती शिरीष देशपांडे

asdssd@gmail.com