

खाद्य यात्रा संक्रांतीसाठी भोगीची भाजी

साहित्य -

- १) ३ लहान आकाराची वांगी
- २) १ छोटे गाजर
- ३) १ मध्यम आकाराचा बटाटा
- ४) २ मध्यम कांदे
- ५) १/२ वाटी सोललेले पावटे
- ६) १/२ वाटी हरबऱ्याचे दाणे
- ७) १/२ टेबलस्पून वाटलेले जीरे-खोबरे
- ८) २ टेबलस्पून तेल
- ९) १ टेबलस्पून गूळ
- १०) ३ टेबलस्पून दाण्याचे कूट
- ११) २ टेबलस्पून चिरलेली कोथींबीर
- १२) मीठ, लाल तिखट चवीनुसार
- १३) फोडणीसाठी मोहरी, हिंग, हळद
- १४) ३ टेबलस्पून ओला नारळ



कृती -

प्रथम सर्व भाज्यांच्या मध्यम चौकोनी आकाराच्या फोडी कराव्यात. पॅनमध्ये तेल तापवून मोहरी, हिंग, हळद यांची खमंग फोडणी करावी. त्यावर सर्व भाज्या ४ ते ५ मिनिटे परतून घ्याव्यात. नंतर त्यामध्ये जीरे-खोबरे, मसाला व लाल तिखट घालून परतावे. थोडे गरम पाणी घालून भाजी शिजवावी. शिजत आल्यावर त्यात दाण्याचे कूट, गूळ, मीठ व खोबरे-कोथींबीर घालून पुन्हा एक वाफ द्यावी. बाजरी/ज्वारीच्या गरम भाकरीबरोबर ही भाजी चांगली लागते.

टोमॅटो सार

साहित्य -

- १) ४ टोमॅटो
- २) १ टेबलस्पून आले
- ३) ५ टेबलस्पून ओले खोबरे
- ४) ७-८ मिरे
- ५) १ लहान गाजर
- ६) १०-१२ कढीपत्त्याची पाने
- ७) १ टेबलस्पून तूप
- ८) जिरे, हिंग फोडणीसाठी
- ९) मीठ व गुळ चवीनुसार



कृती -

प्रथम टोमॅटो व गाजराच्या फोडी करुन घ्याव्यात. टोमॅटो, गाजर, आले, ओले खोबरे, मिरे सर्व मिक्स करुन त्यात २ कप पाणी घालून मध्यम गॅसवर सर्व शिजवून घेणे. गार झाल्यावर मिश्रण मिक्सरमधून काढणे व गाळून घेणे. हिंग, जिरे व कढीपत्ता घालून तुपाची फोडणी देणे. मीठ व गुळ चवीनुसार घालून टोमॅटो साराला मंद गॅसवर उकळी देणे.

सौ. अरुंधती शिरीष देशपांडे

asdssd@gmail.com