

मिक्स व्हेजिटेबल तवा सब्जी



साहित्य :

- १/२ कप गाजरे छोटे तुकडे करून
 - १/२ कप हिरवे ओले वाटाणे
 - १/२ कप फरसबी लांब तुकडे करून
 - १/४ कप मक्याचे दाणे
 - १ कांदा उभा कापून
 - १ टोमॅटो बारीक कापून
 - १ टीस्पून पावभाजी मसाला
 - १ भोपळी मिरची लांब उभे तुकडे करून
 - १/२ टीस्पून लाल मिरची पावडर
 - १/२ टीस्पून हळद
 - १ टीस्पून आले-लसूण पेस्ट
 - १ टेबलस्पून तेल
- चवीप्रमाणे मीठ, सजावटीसाठी कोथिंबीर

कृती :

१. तव्यावर तेल घेऊन तापवा व त्यात उभा चिरलेला कांदा सोनेरी-तपकीरी रंगावर परतून घ्या.
२. मग त्यावर आले-लसूण पेस्ट परतवा.
३. मग त्यावर पावभाजी मसाला, लाल मिरची पावडर व हळद टाकून तेल सुटे होईपर्यंत परतवून घ्या.
४. मग त्यावर भाज्या घालून शिजवून घ्या.
५. भाज्या शिजल्यावर वर भोपळी मिरची व कोथिंबीर पसरून चपाती/पराठ्याबरोबर गरम सर्व्ह करा.

सौ. प्रीती बाणावलीकर

<http://pritisKitchen.weebly.com/>

(पूर्वप्रसिध्दी : 'स्नेहदीप' जानेवारी २०१३)