

## उपासाचा हांडवो



उपासाला आपण रताळ्याचं थालिपीठ नेहमीच करतो. तेव्हा असं थालिपीठ करून पाहा.

**साहित्य:** एक मध्यम रताळे, दोन कच्ची केळी, अर्धा कप राजगिन्याचं पीठ, पाव कप साबुदाणा, (नसला तरी चालेल) अर्धा कप भाजलेल्या शेंगदाण्याचं कूट, एक टे.स्पून बारीक चिरलेली हिरवी मिरची, एक टीस्पून जिरे, अर्धा कप दही, मूठभर काजूचे तुकडे, पाव टीस्पून लाल तिखट, चवीनुसार मीठ-साखर, अर्धा टीस्पून इनो फ्रूट सॉल्ट, दोन टे.स्पून तूप.

**कृती:** रताळं सोलून पातळ काप करावे. कापांना थोडं मीठ लावावं. साबुदाणा तीन चार तास भिजवावा. केळी सोलून, किसून त्यात मीठ, मिरची, जिरे, दही, राजगिन्याचं पीठ, भिजलेला साबुदाणा घालून पीठ सैलसर करावं. लागल्यास थोडं पाणी घालावं. एका नॉन स्टिक तव्यावर एक टे.स्पून तूप घालून ते गरम झालं की त्यावर रताळ्याचे काप थोडेसे एकावर एक येतील असे तवाभर लावावे तयार केलेल्या पिठात इनो मिसळून त्यावर थापावं. वर काजू पेरावे. हवं असल्यास तिखट पेरावं. तव्यावर झाकण ठेवून मंद गॅसवर दहा मिनिटं हांडवो शिजू द्यावा. त्यानंतर तव्यावर ताटली ठेवून उपडा करावा. रताळ्याचे काप खरपूस झाले असतील. नंतर परत कापांची बाजू वर ठेवून तव्यावर टाकावा. उरलेलं तूप सोडावं. दोन तीन मिनिटांनी गॅस बंद करावा. नंतर काप करून दह्याबरोबर खावा.

कच्च्या केळ्याऐवजी रताळं, बटाटा, काकडी, लाल भोपळाही चालेल. पीठ वरीचं किंवा उपासाची भाजणी चालेल.

- वसुंधरा पर्वते