

राजगिन्याचं सूप



हल्ली विविध प्रकारची सूपस फार लोकप्रिय आहेत. वेगवेगळ्या भाज्या, कडधान्यं, दलिया, किनवा, डाळी, पास्ता घातलेली सूपस पोटभरीची ठरतात. काही सूपसना दाटपणासाठी कॉर्नफ्लोअर लावावं लागतं, काही सूपसमध्ये दूध तर काहीना नारळाच्या दुधामुळे चव येते. आज आपण बघणार आहोत राजगिन्याचं सूप.

राजगिरा आणि उपास यांचं वर्षानुवर्षं घट्ट असं समीकरण आहे. उपासाच्या दिवशी राजगिन्याच्या पिठाच्या पुऱ्या, थालिपीठ आणि खास ज्येष्ठ मंडळींचा खाऊ असलेले लाह्यांचे लाडू एवढीच राजगिन्याची सर्वसाधारण ओळख आपल्याला आहे. कुठल्याही प्रयोगशाळेतल्या तपासणीशिवाय हा गुणी राजगिरा आपल्या पूर्वजांनी आपल्या उपासाच्या आहारात बसवला आणि आता शास्त्रीय संशोधनानुसार पोषणमूल्यांच्या बाबतीत हा राजगिरा कितीतरी वरचढ आहे हे भारतातच नव्हे तर जगात सिद्ध झालंय. या राजगिन्यात वनस्पतीजन्य प्रथिनं आहेत, अगदी किनवाच्या तोडीची. दूध पचत नसेल तर राजगिरा खावा, दुधापेक्षा जास्त कॅल्शियम मिळेल. राजगिरा ग्लुटेन फ्री असल्यामुळे त्याला हल्ली अधिकच महत्व आलं आहे.

साहित्य: अर्धा कप राजगिरा, एक कप बारीक चिरलेलं गाजर, फरसबी आणि भोपळी मिरची, दोन

लसूण पाकळ्या, एक टे.स्पून बटर, चवीनुसार मीठ, काळी मिरी पावडर आणि थोडासा लिंबाचा रस.

कृती: राजगिरा गरम पाण्यात तासभर भिजवावा. बटर गरम करून त्यात लसूण परतावी. भाज्या घालून परताव्या. भिजलेला राजगिरा पाण्यासकट घालावा आणखी तीन-चार कप पाणी घालावं आणि दहा बारा मिनिटं उकळत ठेवावं. राजगिरा शिजून उकललेला दिसला की गॅस बंद करावा, मीठ, मिरपूड आणि लिंबाचा रस घालून सूप प्यायला द्यावं.

राजगिन्याला खास अशी चव नसते पण तो शिजल्यामुळे दाटपणा येतो. दाटपणासाठी कॉर्नफ्लोअर किंवा दुसरं काही लागत नाही.

- वसुंधरा पर्वते