

नट क्रॅकर्स



बदाम, पिस्ते, अक्रोड, काजू, चिया सीड्स, खसखस, तीळ, जवस असे पदार्थ पोटात जावे असं आपल्याला वाटतं. त्यासाठी हा प्रकार, गोड नाही - हवा तर तिखट करावा - कसाही असला तरी चविष्ट आणि मुख्य म्हणजे पौष्टिक.

साहित्य : १ कप बदाम, पिस्ते, अक्रोड (कोणत्याही प्रमाणात), प्रत्येकी एक टे.स्पून भोपळ्याच्या बिया, एक टे.स्पून सूर्यफुलाच्या बिया, दोन टे.स्पून जवसाची पूड, दोन टे.स्पून तीळ, एक टे.स्पून खसखस, एक टे.स्पून चिया सीड्स किंवा अळीव, अर्धा टीस्पून बेकिंग पावडर, चार टीस्पून तेल, दोन टे.स्पून गुळाची पावडर, अर्धा टीस्पून मीठ (चिमूटभर कमी), अर्धा टीस्पून लाल तिखट (नसलं तरी चालेल), एक टीस्पून जिरे. लागेल तसं पाणी आणि बदामाची अगदी बारीक पावडर किंवा तांदुळाचं पीठ लाटण्यासाठी.

कृती : बदाम, पिस्ते, अक्रोड, भोपळ्याच्या बिया, सूर्यफुलाच्या बिया यांची भरड पूड करावी. सर्व जिन्नस एकत्र करावे. चमचा चमचा पाणी घालीत मळून घ्यावं. पाणी बेताने घालावं. झाकून दहा मिनिटं ठेवून द्यावं. मोठा गोळा लाटणं कठीण जाऊ शकतं. म्हणून दोन वेळा अर्धा-अर्धा गोळा घेऊन तांदुळाचं पीठ किंवा बदामाचं पीठ वापरून लाटावं. त्यांचे चौकोनी किंवा आयताकृती तुकडे करावे,

तेलाचा हात लावलेल्या ट्रेवर किंवा ट्रेवर पार्चमेंट पेपर घालून त्यावर ठेवावे आणि ३५० फॅरनाहित वर ओव्हन तापवून दहा ते बारा मिनिटं क्रॅकर्स भाजावे. आठ मिनिटानंतर बघावं, पटकन करपतात, वाटलं तर उलटून ठेवावे. छान कुरकुरीत होतात.

यात हवं असल्यास तिखटाऐवजी हिरव्या मिरचीचे तुकडे, कढीलिंग बारीक चिरून घातला तर चव छान लागते. किंवा ओवा आणि काळी मिरी भरडलेली घालावी.

- सौ. वसुंधरा पर्वते