

पालकचं रायतं

पालक ही पालेभाजी शरीराला उपकारक आहे. केस, त्वचा आणि हाडांच्या आरोग्यासाठी पालकच्या सेवनाने फायदा होऊ शकतो. पालकची पातळ भाजी, परतून भाजी, पराठे इ. नेहमीच केले जातात पण झटपट होणारी आणि भरपूर पालक पोटात जाईल अशी पालकची एक पाककृती म्हणजे पालकचं रायतं.

साहित्य: एक जुडी पालक किंवा पालकची चार-पाच कप पानं (कोवळे देठही चालतील), एक-दोन सांडगी मिरच्या, चवीनुसार मीठ, एक टीस्पून साखर, दोन कप घट्ट दही, हव्या असल्यास दोन हिरव्या मिरच्या बारीक चिरून, दोन टे.स्पून बारीक चिरलेला कांदा, तेवढाच बारीक चिरलेला टोमॅटो. फोडणीसाठी दोन टे.स्पून तेल, अर्धा टीस्पून मोहरी, पाव टीस्पून हिंग, अर्धा टीस्पून जिरे

कृती: पालकची पानं चिरून, वाफवून घ्यावी. शिजलेल्या पालकमध्ये मीठ, साखर, कांदा, टोमॅटो, हिरव्या मिरच्या घालाव्या. तेल गरम करून त्यात मोहरी घालावी. ती तडतडली की जिरे, हिंग आणि सांडगी मिरच्या कुस्करून घालाव्या. ही फोडणी पालकवर घालावी. आयत्या वेळी दही मिसळावं. दही आवडीप्रमाणे कमीजास्त चालू शकेल.

सांडगी मिरची ऐवजी लाल सुक्या मिरच्या, एक टीस्पून लोणच्याचा खार किंवा लाल मोहरी, अर्धा कप ओलं खोबरं आणि एक कप दही एकत्र वाटून घालावं, बाकी मीठ-साखर चवीप्रमाणे घालावी. नंतर मोहरी-जिरे-हिंगाची फोडणी.

यात थोडंसं किसलेलं गाजर, कोबी, फ्लॉवर, काकडी घालायला हरकत नाही.

सौ. वसुंधरा पर्वते