

અવનવો કચ્છી સપ્તાહ

જસ્મીન છેડા



અવનવો કચ્છી રસથાળ Avnavo Kutchhi Rasthal

© શ્રીમતી જરમીન જયંત છેડા

All rights reserved with the Publisher. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

પ્રથમ આવૃત્તિ : ૭ ફેબ્રુઆરી ૨૦૦૯

દ્વિતીય આવૃત્તિ : ૧ એપ્રિલ ૨૦૧૦

પ્રકાશક : મુલુંડ ટાઈમ્સ પબ્લિકેશન સેન્ટર

૧૮, મોનાણી સદન, ગૌરવ હોટલ સામે,

જે. એન. રોડ, મુલુંડ (વેસ્ટ),

મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૮૦.

ફોન : ૨૫૬૮ ૮૨૯૭

E-mail : gurjarmat@gmail.com

પ્રાપ્તિ સ્થાન :

ગુર્જરમાત કાર્યાલય

C/o. મુલુંડ ટાઈમ્સ પબ્લિકેશન સેન્ટર,

૧૮, મોનાણી સદન, ગૌરવ હોટલ સામે,

જે. એન. રોડ, મુલુંડ (વેસ્ટ),

મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૮૦.

ફોન : ૨૫૬૮ ૮૨૯૭

E-mail : gurjarmat@gmail.com



‘કચ્છી વાનગી’ લખવાની પ્રેરણાના અંકુરનો સંચાર થયો. રોજ સવારે કાનોમાં અવાજ ગુંજતો અને પ્રશ્નો પૂછાતાં, મમ્મી આજે ઢોકળા બનાવવા છે, ઊંધિયું બનાવવું છે, શ્રીખંડ અને ભેળ બનાવવા છે, તે કેવી રીતે બનાવવા? તે જરા કહે અને લખી આપજે એમ મારી દિકરી કેતકી કહેતી.

જ્યારે વિવિધ વાનગીઓ, ફરસાણ, શાક, સામગ્રી અને બનાવવાની રીત પહેલા છૂટા છૂટા પાના પર પછી નોટ-બુકમાં લખતી ત્યારે તો સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ ન હોતો કે મારી આ નોંધપોથીને એક દિવસે પુસ્તકાકારે પ્રગટ થવાનું સૌભાગ્ય સાંપડશે. પણ કોઈ એક શુભ ફાણે મારા પતિ જયંત છેડાએ પ્રેમ ભરેલી પ્રેરણા આપી કે, તું ભલે કવિ નથી, લેખક નથી, ચિંતક નથી, છતાં તારી પાસે કંઈક ઉપયોગી થવાની સદ્ભાવના છે અને વિવિધ વાનગીઓ બનાવવાનો જો અનુભવ છે, કુદરતી સૂઝ છે અને ઈશ્વરની બક્ષિસ છે, તે માત્ર તારી પાસે જ ન રાખતાં દીકરીઓને, બહેનોને અને મિત્રોને આપીને ગમતાનો ગુલાલ કરીએ તો કેમ?

આ વાનગીઓ કેટલા માણસો માટે કેટલી બનાવવી કે કઈ કઈ સામગ્રી કેટલી જોઈએ તેનું માપ આખું નથી. તે દરેક વ્યક્તિની સામાન્ય સૂઝ પર છોડી દીધું છે એનું મુખ્ય કારણ એ છે કે ચમચી/ચમચા, નાના મોટા હોય, મીઠું પણ સ્વાદ મુજબ વધુ-ઓછું નાખવું, મરચાની તીખાશ પ્રમાણે નાખવા હોય અને ઘણીવાર Wasteમાંથી બેસ્ટ પણ બનાવી શકાય, વધેલી વસ્તુમાંથી સારી વાનગી પણ બની શકે અને પૈસાની બચત પણ થાય, અનાજ Waste ન જાય અને ઉપયોગ થઈ જાય એટલે માપ નથી લખ્યું. રસોઈની થોડીક કુદરતી સૂઝ દરેક બહેનને હોય જ છે.

રસોઈ કરતી વખતે માપ યા વજનને કાંટલે જોખી જોખીને નથી લેવાતું. એ તો અંદાજે વાડકી અને મૂઠીનો માપ લઈ આશરે લેવાય.

મારા સર્વ મંગલ કાર્યોના પ્રેરક, પોષક અને પ્રોત્સાહક પ્રાણ મારા પતિદેવ જયંત અને બાળકો કેતકી અને યશ છે. એમના સાથ અને સહકારથી આજે આ પુસ્તિકા કચ્છી વાનગી આપના હાથમાં છે.

- જસમીન જયંત છેડા



માની મમતા અને પિતાનું વાત્સલ્ય અને એ ઉભય હૃદયનું અખંડ વહેતું પ્રેમરસ, માધુર્ય તો એજ સમજી જાણી શકે જે એ હૃદયની ભાવના અનુભવી શકે. જગતના કોઈ પણ ખૂણે એવી મા નહીં મળે જે પોતાના બાળકોને બધી કળામાં પારંગત કરવાની ભાવના ન સેવતી હોય અને તેમા ય વળી દીકરીની માને તો દીકરી પોતાના કરતા પણ ગૃહકાર્યમાં વધારે નિપુણ થાય એવી અનેકાનેક અપેક્ષા હોય. અભ્યાસ, સાહિત્ય, સંગીત, સીવણ, ભરત-ગુંથણ એ બધું તો જાણે શાળામાં શીખવા મળે. પણ ઘરની વ્યવસ્થા રસોડાનો વૈભવ અને તેનો આનંદ, સંતોષ અને રસપુષ્ટિ તો મા સ્વયં પોતે જ શીખવે. દીકરીને કેળવણી આપવી એટલેથી જ માના હૃદયને સંતોષ થતો નથી. પરંતુ ગૃહઆંગણે આવતી દીકરી સમોવડી વહુ-બેટીને પણ કેળવીને પારંગત કરવાની એટલી જ તમન્ના હોય છે.



પ્રાથમિક સમજ



આધુનિક જમાનામાં તો નીચે પાટલા પર બેસીને જમવાનો રિવાજ લગભગ અદૃશ્ય જ થયો છે. ટેબલપર થાળીમાં કે પ્લેટમાં જમવાનું હોય અથવા બુફે હોય. છતાં ટેબલપર થાળીની અથવા પ્લેટની વ્યવસ્થિત ગોઠવણી અને ભોજનની વાનગીઓનું વ્યવસ્થિત પીરસવું એ જાણવું પણ આવશ્યક છે. ગમે તેમ ખાવાનું ગોઠવીને ખવડાવી દેવું એના કરતા વાનગીઓની કલાત્મક ગોઠવણી કરી હોય તો ભોજન સમારંભ દીપી ઊઠે. અસલના વખતમાં પાટલા પર ભોજન સમારંભ પણ બહુ જ સુંદર રીતે યોજવામાં આવતા અને પવિત્ર વાતાવરણ સર્જાતું. કોઈ વખત ઈચ્છા થાય તો એવો ભોજન સમારંભ કેવી સુંદર રીતે ગોઠવી શકાય.

કચ્છી લોકો અસલમાં પાટલા અને ગુડીયો અને આસનીયો લઈને જમવા બેસે ને મોજ લે અને તે જમણનો સંતોષ કંઈક અલગ જ હોય.

પાટલા એક સરખા રંગેલા અને એક જ માપના હોય તો સારું બે પાટલાની વચ્ચે યોગ્ય અંતર રાખવું. પાટલાની સામે થાળી મૂકવી. થાળીમાં જરૂરિયાત પ્રમાણે વાટકા-વાટકી, રકાબી મૂકવી. પાણીનો લોટો મુકવો (કળશીયો). નેપકિન જમણી બાજુએ મુકવો.



થાળીમાં ડાબી બાજુથી ક્રમવાર વ્યવસ્થિત પીરસવાની પણ એક રીત છે. પહેલા મીઠું પછી લીંબુ, ચટણી, અથાણાં, કચુંબર, રાયતું, કોરું શાક અથવા કઠોળ, વાટકીમાં કઢી, શ્રીખંડ, દૂધપાક, રસ જે વસ્તુ બનાવી હોય તે પીરસવી. પછી મીઠાની પાસેથી પૂરી, રોટલી, ભાખરી કે ચોપડા મૂકવા. થાળીની વચમાં ફરસાણ અને શીરો, સેવ, બીરંજ - જે કાંઈ બનાવ્યું હોય તે પીરસવું. દહીંવડા, પકોડી વગેરે રકાબીમાં અથવા બાઉલમાં પીરસવી. પાપડ ડાબી બાજુ અડધો થાળીમાં અને અડધો બહાર એમ મૂકવો. વડી ફરફર જો તબ્બાં હોય તો તે વચમાં મૂકવા. શાક, કઠોળ, કઢી, વગેરે બધી વાનગી થોડી થોડી પીરસવી. થાળીમાં ઢગલો કરવો નહીં. રોટલી એક જ મૂકવી. પછી બે ત્રણ થી વધારે મુકવી નહિં. ભાત છેલ્લે પીરસવો.



મીઠું, લીંબુ, ચટણી, છૂંદો, લીંબુનું અથાણું, કેરીનું અથાણું, મરચું, કચુંબર, રાયતું, સંભારિય
ભીંડા, કારેલા-બટાકા, કોરા મઠ, પૂરી, ખમણ ઢોકળા, કઢી, દૂધપાક, પાપડ



પાન અથવા ઘાણાદાળનો પેકેટ, સુવા-વરીયાળી, સોપારી વગેરે.



ફાયપેન - તવી

નટકટર - સૂકા મેવાનો ભૂકો કરવાનું સાધન

ચીલીકટર - મરચા વાટવાનું સાધન

ચોપ એન્ડ ચર્ન - શાકભાજીને ઝીણું સમારવાનું સાધન

બાઉલ કેસરોલ - વસ્તુ ગરમ રાખવા માટેનું સાધન

બોશ કે હેન્ડ મિક્સર - ફીણવા કે પલ્પ બનાવવા માટેનું સાધન

પીલર - ઘોલવાનું ચપ્પુ

કિચનમાસ્ટર - સૂપ અથવા ફળોનો રસ ગાળવા માટેનું સાધન

લીક્વીડાઈઝર - કોઈપણ વસ્તુને રસાળ બનાવવા વાટવાનું સાધન

મિક્સર - વસ્તુને વાટવાનું કે પીસવાનું સાધન



- સર્વ કરવું - પીરસવું
કશ કરવા - વાટવું
કોટિંગ - પડ કરવું
બીટ કરવું - ફીણવું
બીન્સ - દાણા
સ્ટાર્ટસ - જમતા પહેલા લેવાનો નાસ્તો / વાનગી
ટૂથપિક - વાનગીને પકડવાની સળી
ગ્રીઝ - સાનમાં ઘી લગાડી તેના પર મેંદો ભભરાવવો
કન્ડેન્સ્ટ મિલ્ક - ઘટ્ટ ગળ્યું દૂધ
રેપર - કાગળ વીંટાળવો
ચર્ન કરવું - મિક્સરમાં ધીમે ધીમે ફેરવવું
પલ્પ - ટમેટા, ફુટ કે શાકનો માવો
સ્ટોક વોટર - વેજિટેબલ બાફીને બનાવવાનું પાણી
સોસ - ટામેટાનો જાડો રસ
કોઈલ - ગોળા કર વીંટવું

□□□□ □□□□ Tips

૧. કાચા કેળાનો માવો નરમ થયો હોય તો પૌઆં નાખીને ભૂસવું તેનાથી કટલેટ, વડા વગેરે તેલ ઓછું પીએ.
૨. દાળ પતલી થઈ હોય ને ઘટ્ટ કરવી હોય યા તો અચાનક મહેમાન આવી જાય તો ચણાનો લોટ પાણીમાં ઓગળી નાખવું તો દાળ વધારે પણ થઈ જાય ટેસ્ટી લાગે.
૩. હર રસોઈમાં પીસેલો મરચો નાખવો એટલે તમારા મરચા પણ **Waste** ન જાય.
૪. બાજરાની કટી વધી હોય તો થેપલા અથવા મૂઠિયામાં નાખવું કટી પણ વપરાઈ જાય અને કુણા અને પોચા થેપલા / મૂઠિયા બને.
૫. નાળિયેરની સૂકી ખમણ ઘરમા રાખવી. અચાનક મહેમાન આવે તો દાળમાં, શાકમાં, કેળાવડામાં, કચોરીમાં, લસણની ચટણીમાં અને નાળિયેરની ચટણી બનાવી શકાય.
૬. મિષ્ટાન ઘરમાં ન હોય અને મહેમાન આવી જાય તો ઘઉંનો શીરો ફટાફટ થઈ જાય ઉપર બદામને કાજુની કાતરી નાખી ડેકોરેશન કરવું.
૭. લીંબુ ના હોય તો એના બદલામાં આમચૂર પાવડર નાખી શકાય.
૮. શાક લાલ કરવા હોય તો વઘારમાં લાલ મરચુ નાખવું અને બીટ ખાતા હોય તો બીટને બાફીને કીસ યા કશ કરી નાખવું.
૯. પાલકના શાકમાં હળદર ન નાખવી તો શાક **Green** કલરનુંજ પડ્યું હોય.
૧૦. પરોઠામાં જીરો નાખવો અને ત્રીકોણ શેપ આપી કણક સેઝવવા તો વેરાઈટી થઈ જાય.
૧૧. ખાખરા ઉપર દૂધની મલાઈ લગાડીને ખાવ, તો ચરબી ન થાય.
૧૨. કોથમરી મોંઘી હોય તો પાલકની ભાજી મીક્સ કરી ચટણી બનાવી એમાં દાળિયાને બદલે ભાવનગરી ગાંઠિયા નાખવા ચટણી ઘટ થાય અને **Quantity**માં પણ વધુ થાય.
૧૩. આજીનો મોટો ચાઈનીઝમાં ન નાખવાને બદલે ખાવાના સોડા નાખો તો ચાલે.
૧૪. સંભાર મસાલામાં ઘી યા તેલ નાખી **Urgent** ચટણીની જેમ ખાવા કામ આવે.
૧૫. કાચા કેળાની પેટીસ બનાવી હોય તો માવામાં આરાફ્ટનો લોટ નાખી મસળવું એક સરખું થઈ જાય એમાં મસાલો ભરી વાળીને સીધું તળવું.

૧૬. ઢોસાના આથામાં થોડુંક રવો નાખો તો ઢોસા કડક થાય.
૧૭. કોઈક શાકમાં શીંગને શેકી એના છલટાં કાઢી ભૂકો કરી શાકમાં વાપરવું.
૧૮. કોથમરી અને નાળિયેરની ચટણીમાં દાળિયા ન હોય તો શીંગદાણા નાખી શકાય.
૧૯. તીખા ગાઠિયામાં મોણ ન નાખો તો પણ ગાઠિયા કીપસી બને છે.
૨૦. આદુને પીસી રાખવું, હર રસોઈમાં નાખવાથી ગેસ પણ ન થાય.
૨૧. ચોમાસામાં મીઠું થોડું શેકીને રાખવું તો મીઠામાં ભેજ નહીં થાય.

સવારે ઉઠી દરેક સ્ત્રીને ગેસને છાંટવું કે જીવાત હોય તો નીકળી જાય અને ઘરમાં વાસી ઝાડુ કાઢવું અને માટલે પાણી કાઢી માટલું ઘોઈ ભરવા મૂકવું, બહેનો એક વાત ન ભૂલતા. જે ફીઝ આપણે ખાવાની ચીજોનો સંગ્રહાલય છે એની દરરોજ સફાઈ કરવી જરૂરી છે.

સવારે ઉઠી પહેલા ફીઝમાંથી વઘેલું, આગલા દિવસોનું જે હોય દૂધ, મલાઈ, માખણ, ચટણીઓ, શાકભાજીનો ટોપલો ટમેટાની ટ્રે, **Fruit**ની ટ્રે, પાણીની બોટલ, કાંઈ રાંધેલા શાક, ફરસાણ, લોટ બાંધેલા, લીંબું કાપેલા, કોઈ બરણીમાં પીકલ્સ, ખાટી છાસ, ઉશા **Freezer**માં **Icecream**, **Chocolates**, **Dry Fruit**, લસણ પીસેલો, મરચા પીસેલા, નાળિયેરના ટુકડા, ખમણ, આ બધી ચીજો લગભગ હર ઘરે ફીઝમાં જોવા મળે. આ બધી ચીજોની સફાઈ અને જોવું બહુજ જરૂરી છે. કારણ ખાવાની વસ્તુમાં અમુક કલાક પછી **Bacteria** ઉત્પન્ન થાય છે. અને વાસી ખાવાતી ગેસ **Problem** બહુજ થાય છે. આથો તાજો ખાઈ એ દિવસે પૂર્ણ કરી સોડોવાળો હોવાથી બીજે દીવસે ડબલ આથો આવી જાય છે. એના લીધે ખટાશ પકડી લે છે અને શરીરમાં પિત્ત યા **acidity** ઊભી કરે છે. જેટલું બને એટલું **Pack** ડબ્બામાં બધી ચીજો રાખવાથી એક બીજાની **Smell** જાય નહીં. કોથમરી યા હર ભાજી તુરન્ત સાફ કરી છૂટા પાન કરી ફીઝમાં મૂકવા ઘણીવાર અંદર ઈયળ અથવા અળસીયા હોય તો સરીસરીને ખાવાની વસ્તુમાં જાય તો પણ ખબર ન પડે. **Waste** કાંઈ જાતું હોય તો **Waste**માંથી **Best** વાનગી થઈ જાય.

અનુક્રમણિકા

પેજ નં.	પેજ નં.
થેપલા, રોટલી, પરોઠા, પૂડલા	
● મોગરદાળની ખીચડીના થેપલા ૨	● કાંદાનો બ્રાઉન ભાત ૮
● મેથીના થેપલા ૨	● વટાણા ગાજર ભાત ૮
● ખીચડીનો રોટલો ૨	● બીરયાની ૯
● બાજરાનો રોટલો ૨	● સ્ટીમ ભાત (સાદા ભાત) ૯
● ગોળવાળો બાજરાનો રોટલો..... ૩	□□□□□
● જુવારનો રોટલો ૩	● તુવેરની દાળની ખીચડી ૯
● મકાઈનો રોટલો..... ૩	● મગની ફોતરાવાળી દાળની ખીચડી .. (કાળી ખીચડી) ૧૦
● રોટલી ૩	● મસાલા ખીચડી..... ૧૦
● ગોળવાળી ઘઉંની રોટલી ૩	● કાળી ખીચડી (મસાલાવાળી) ૧૦
● કોબીના પરોઠા ૪	દાળ, કઢી
● ભાત-પાલક પરોઠા ૪	● દાળ, ઢોકળી ૧૨
● ઘઉંના લોટના પરોઠા (દશમી)..... ૪	● અડદ દાળ ૧૨
● મેથીની ભાજીના ઢેબરા ૫	● ઓસામણ લચકો..... ૧૨
● મોગરદાળ ખીચડી (સાદી, મસાલા) . ૫	● તુવેર દાળ ૧૩
● છીલટા મગની દાળની ખીચડી ૫	● ત્રિભાગી દાળ..... ૧૩
● ચણાના લોટના પૂડલા ૬	● કઢી ૧૩
● મગની છીલટી દાળના પૂડલા..... ૬	● ભીંડાની કઢી ૧૩
● મીઠા પૂડલા (મઠા ચલ્લા) ૬	● વઘારેલી છાસ..... ૧૪
	● છાસ..... ૧૪
(ભાત, ખીચડી)	શાક
□□	● બટેટાનું શાક (સૂકું) ૧૭
● જીરા ભાત ૮	● બટેટાનું રસવાળું શાક..... ૧૭
● વઘારેલા ભાત..... ૮	● મૂળ ના પાનનું શાક ૧૭

અવનવો કચ્છી રસથાળ

પેજ નં.	પેજ નં.
● કુરકુરી ભીંડા ૧૭	● તૂરીયાનું શાક ૨૫
● ફલાવરનું ભજ્યાવાળું શાક ૧૮	● સરગવજી શીંગનું શાક ૨૫
● ફલાવરનું શાક ૧૮	● ગુદે જો શાક (ગુંદાનું શાક) ૨૫
● કોબીનું કાચુંપાકું શાક ૧૮	● પાલક બટેટાનું શાક ૨૫
● કોબીનું લીલું શાક ૧૮	● પાલક તુવેર દાળનું શાક ૨૬
● કોબીનું શાક ૧૯	● કાચી કેરીનું શાક ૨૬
● ટમેટાનું સૂકું શાક ૧૯	● ફણસીનું શાક ૨૬
● સેવ-ટમેટાનું શાક ૧૯	● શાકના સંભારિયા
● કારેલા શીંગ શાક ૧૯	.. (ચણાના લોટના) ૨૬
● કારેલાનું શાક ૨૦	● પાકા કેલાનું શાક ૨૭
● દૂધી દાળનું શાક ૨૦	● પાકા કેલાનું ખારો શાક ૨૭
● ગુવારનું શાક ૨૦	● કાચા કેલાનું સૂકું શાક ૨૭
● વડીનું શાક ૨૦	● કાચા કેલાનું તળેલું શાક ૨૭
● પાપડ મેથીનું શાક ૨૧	● પરવળનું શાક ૨૭
● કંટોલાનું શાક ૨૧	● પરવળનું ભરેલું શાક ૨૮
● તાંદળની ભાજનું ઢોકળીવાળું શાક . ૨૧	● કાળી મોગરીનું શાક ૨૮
● તાંદળની ભાજનું શાક ૨૧	● લીલી મોગરીનું શાક ૨૮
● ખાટિયો (મેથીની ભાજ) ૨૨	● લીલા કાંદાનું શાક ૨૮
● રીંગણાનું ભરથો ૨૨	● કાંદા બટેટાનું શાક ૨૯
● ઉંધીયો ૨૨	● ગ્રીન વટાણાનું શાક ૨૯
● રીંગણા બટેટાનું શાક ૨૩	● બટેટા વટાણાનું શાક ૨૯
● જૈન ગ્રીન ઉંધીયું ૨૩	● વાલપાપડી ગટાનું શાક ૨૯
● ટીંડોળાનું શાક ૨૩	● કોઠીમલેં જો શાક ૩૦
● ફલાવર વટાણા ગ્રીન શાક ૨૪	● પાપડનું શાક ૩૦
● ડાંગરનું શાક ૨૪	● ભરેલા મરચા ૩૦
● ચીભડાનું શાક ૨૪	● બટેટાનું ગ્રીન શાક ૩૦
● સૂકી મેથીનું શાક ૨૪	● બેસનના ગટ્ટાનું શાક ૩૧

પેજ નં.	પેજ નં.
કઠોળ	
● નરમ મગ ૩૩	● ગગન ગાંઠિયા (કચ્છી મીઠાઈ) ૪૦
● મઠ ૩૩	● પકવાન (કચ્છી મીઠાઈ) ૪૦
● ચણા ૩૩	● તલના લાડુ ૪૧
● વાલ ૩૩	● શ્રીખંડ ૪૧
● મસૂર ૩૪	● કુંટ સલાડ ૪૧
● મસૂરની દાળ ૩૪	● સુખડી (ગોળ પાપડી) ૪૧
● રાજમા ૩૪	● મોહનથાળ ૪૨
● વટાણા (લીલા, સફેદ) રસવાળા ... ૩૪	● શીરો ઘઉંના લોટનો ૪૨
● રગડો (સફેદ વટાણા) ૩૫	● મગની દાળનો શીરો ૪૨
● તુવેર ૩૫	● ઘઉંની ઘૂઘરી ૪૨
	● પૂરણાપોળી (ચણાની દાળ) ૪૩
	● દારેજો શીરો ૪૩
	● ઘઉં-ચણાના લાડુ ૪૩
	● કાંટરાના લાડુ ૪૪
	● ઘાબાવાળા લાડુ ૪૪
	● બાજરાનો ગોળવાળો રોટલો ૪૪
	● ખજૂરપાક ૪૪
	● ખીર (ચોખાની) ૪૫
	● સેવનો શીરો ૪૫
	● બરફી ચૂરમો ૪૫
	● ગુંદરપાક ૪૫
	● મગજ ૪૬
	● તલસાંકળી ૪૬
	● અડદીયાપાક ૪૬
	● કચરીયું ૪૬
	● આદુપાક ૪૭
મિઠાઈ	
● લપઈ લાપસી (મીઠો ભાત) ૩૭	
● કોપરાપાક ૩૭	
● મેસૂર ૩૭	
● શીંગનો મેસૂર ૩૮	
● લાડુ ૩૮	
● માલપૂડા ૩૮	
● ઓસારેલી સેવ ૩૮	
● દૂધપાક ૩૯	
● રવાનો શીરો ૩૯	
● ચીકુંનો હલવો ૩૯	
● ગાજરનો હલવો ૩૯	
● દૂધીનો હલવો ૪૦	

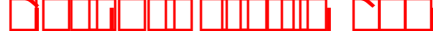
પેજ નં.	પેજ નં.
<u>ફરસાણ</u>	
● સાબુદાણા વડા ૪૯	● બટેટાના સમોસા ૫૬
● ખાંડવી ૪૯	● ભાતના ભજ્યા ૫૬
● પનીર સેન્ડવીચ ૪૯	● ગોટા ૫૭
● દહીંવડા ૪૯	● મગની દાળની કચોરી ૫૭
● મેંદૂવડા ૫૦	● હાંડવો ૫૭
● બટેટા વડા ૫૦	● પોંઆ વધારેલા ૫૮
● કેળા વડા ૫૦	● ચોખાનું ખીચું ૫૮
● આલુ પરોઠા ૫૦	<u>સૂડા નાસ્તા</u>
● કાચા કેળાના મૂઠિયા ૫૧	● ચેવડો (ઝીણા પોંઆનો) ૬૦
● કોબીજ મૂઠિયા ૫૧	● તીખા ગાંઠિયા ૬૦
● પાતરા ૫૧	● ચકરી (૧) ૬૦
● કાંજી વડા ૫૧	● ચકરી (૨) ૬૦
● બીટ વટાણાની કટલેટ ૫૨	● મેથી મસાલા પૂરી ૬૦
● વટાણાની કચોરી ૫૨	● ભેલની પૂરી ૬૧
● ભાખરવડી ૫૨	● ગોપા પૂરી ૬૧
● દૂધીના મૂઠિયા ૫૩	● કાચા કેળાની વેફર ૬૧
● કાચા કેળાની પેટીસ ૫૩	● તળેલી ચણાની દાળ ૬૧
● ફરાળી બટેટાની પેટીસ ૫૩	● (જાડા પોંઆનો) ચેવડો ૬૧
● મોનીટા કોન (કેનેપ્સ) ૫૪	● ગળ્યા સકરપારા ૬૨
● મગની દાળના ભજ્યા ૫૪	● સલોની ૬૨
● બકાલાના ભજ્યા ૫૪	● મકાઈનો ચેવડો ૬૨
● લીલી મેથીના ભજ્યા ૫૫	● બાજરીના વડા ૬૨
● ત્રણ ભાગી દાળના ઢોકળા ૫૫	<u>રોજિંદા ગરમ પીણા</u>
● મગની છલટી દાળના ઢોકળા ૫૫	● ઉકાળો ૬૪
● ગ્રીન પાનના ભજ્યા ૫૬	● મસાલાવાળો દૂધ ૬૪
● બ્રેડ રોલ ૫૬	

પેજ નં.	પેજ નં.
● એલચીવાળો દૂધ ૬૪	● ચણાના લોટવાળા લીલા મરચા ૭૧
● હળદરવાળો દૂધ ૬૪	● સીમલા મરચાના સંભારીયા ૭૨
● કોફી ૬૪	● ખમણ મરચા ૭૨
● ગુંદરની રાબ ૬૫	● સાંતળેલા મરચા ૭૨
● મગનું પાણી ૬૫	
● બાજરાના લોટની દૂધવાળી રાબ... ૬૫	બારમાસી અથાણાં
● બાજરાના લોટની છાસવાળી રાબ . ૬૫	● ગૂંદાનું અથાણું ૭૪
● ગોળવાળી ઘઉંના લોટની રાબ ૬૬	● ગળ્યું અથાણું ૭૪
● અસેરિયાવાળી રાબ ૬૬	● કેરીનું અથાણું..... ૭૪
● તજ લવિંગનો કાળો ૬૬	● કેરીનો છુંદો ૭૫
● ચાય ૬૬	● આદું, હળદર અને
● અજમાનો કાળો ૬૭	લીબુનું અથાણું..... ૭૫
● આરાડટના લોટની કાંજી ૬૭	
● સૂંઠની રાબ ૬૭	ચટણી
	● કોથમીરની ચટણી ૭૭
તાજા અથાણાં (Instant)	● દાળિયા શીંગની સૂકી ચટણી ૭૭
● કેરી-મેથી..... ૬૯	● ચણાની દાળ અને
● ટીંડોમાં-મેથી ૬૯	અડદની દાળની ચટણી..... ૭૭
● કાકડી-મેથી ૬૯	● લસણની સૂકી ચટણી ૭૭
● કોબીના ડાઠા ૬૯	● કોથમીરને પાલકની ચટણી ૭૮
	● કોથમીરને કુદીનાની ચટણી..... ૭૮
તાજા અથાણાં (Instant)	● લીલાં કોપરાની ચટણી..... ૭૮
● સામગ્રી અને રીત આશરે	● કોપરા લસણની ચટણી ૭૮
લીલા મરચાના અથાણાં	● કોપરા કાંદાની ચટણી ૭૮
● મરચાનો ઠેસો ૭૧	● આમલી/ખજૂર ચટણી ૭૯
● આથેલા મરચા ૭૧	● કાચી કેરીની ચટણી ૭૯

પેજ નં.	પેજ નં.
● લસણની ચટણી ૭૯	● બટેટાનું કચુંબર..... ૮૭
● પાકા ટમેટાની ચટણી..... ૭૯	● લીલી હળદર અને આદુ કચુંબર.... ૮૭
● કાચા ટમેટાની ચટણી..... ૭૯	● કાકડીનું કચુંબર..... ૮૭
● કોપરા અને ચણાદાળની ચટણી ... ૮૦	● વટાણાનું કચુંબર ૮૭
● તલ કોપરાની ચટણી..... ૮૦	● ટમેટા, કેરી, કાંદાનું કચુંબર ૮૭
● દૂધીની છાલની ચટણી ૮૦	સૂકવણી
● ગાંઠિયાની ચટણી ૮૧	● મરચાંની સૂકવણી (૧) ૮૯
● નાળિયેરની ચટણી ૮૧	● મરચાંની સૂકવણી (૨) ૮૯
● લાલ મરચાંની ચટણી ૮૧	● ગુવાર-કોટીબાની સૂકવણી ૮૯
● ભીંડાની ચટણી ૮૧	● શક્કરટેટીની કાચલી ૮૯
રાચતા	● સાબુદાણા બટેટાની ચકરી ૯૦
● બુંદીનો રાયતો ૮૩	● કારેલાની સુકવણી..... ૯૦
● ફુટનો રાયતો ૮૩	● ટેટીના બી ૯૦
● કાંદાનો રાયતો ૮૩	● ખેરાવડી ૯૦
● બીટનો રાયતો ૮૩	મુખવાસ
● કાકડીને ટમેટોનો રાયતો ૮૪	● સોપારી..... ૯૨
● પાકા કેલાનો રાયતો ૮૪	● મીઠાવાળી વરિયાળી ૯૨
● કાકડીનો રાયતો..... ૮૪	● અજમો..... ૯૨
કચુંબર	● તલ ૯૨
● કચુંબરનો મસાલો ૮૬	● સૂવા ૯૨
● ગાજરનું કચુંબર ૮૬	● સૂવા, વરિયાળી, તલ, ઘાણાદાળ ૯૩
● કોબી - ટમેટાનું કચુંબર..... ૮૬	કચ્છી મુખવાસ
● ટમેટા કાંદાનું કચુંબર..... ૮૬	મસાલા બનાવવાની રીત
● મોગરીનું કચુંબર..... ૮૭	

થેપલા, રોટલી, પરોઠા, પૂડલા

- મોગરદાળની ખીચડીના થેપલા
- મેથીના થેપલા
- ખીચડીનો રોટલો
- બાજરાનો રોટલો
- ગોળવાળો બાજરાનો રોટલો
- જુવારનો રોટલો
- મકાઈનો રોટલો
- રોટલી
- ગોળવાળી ઘઉંની રોટલી
- કોબીના પરોઠા
- ભાત-પાલક પરોઠા
- ઘઉંના લોટના પરોઠા (દશમી)
- મેથીની ભાજીના ઢેબરા
- મોગરદાળ ખીચડી (સાદી, મસાલા)
- છીલટા મગની દાળની ખીચડી
- ચણાના લોટના પૂડલા
- મગની છીલટી દાળના પૂડલા
- મીઠા પૂડલા (મઠા ચલ્લા)



સામગ્રી :- મોગરદાળની ખીચડી, ઘઉંનો લોટ, મીઠું, મોણ (તેલ), કોથમરી, આદુ, મરચા પિસેલા, તલ

રીત :- ઘઉંનો લોટ લેવો એમાં ઊપર આપેલ બધો મસાલો નાખવો એમાં પ્રમાણસર વધેલી ખીચડી નાખવી કે તમે વણી શકો અને તેલ નાખી સીઝવવાના આ થેપલા ૧ દિવસમાં ખાઈ લેવા કારણ અંદર ખીચડી નાંખેલી હોવાથી વધુ સમય રાખતાં ખરાબ થઈ જાય.



સામગ્રી :- મેથીની ભાજી, ઘઉંનો લોટ, મીઠું, મોણ, હળદર, પીસેલા લીલા મરચા, તલ, ખાટું દહીં, છાસ

રીત :- મેથીની ભાજી ઘોઈ ઝીણી સુધારવી એક થાળીમાં રાખી ઘઉંનો લોટ લેવો એમાં ઊપર આપેલ બધી સામગ્રી નાખી લોટ બાંધવો ન નરમ, ન કડક. પછી રોટલીની જેમ વણવા અને તેલમાં સીઝવવા. ગરમ ગરમ સરસ લાગે અને બહારગામ લઈ જવા હોય તો થાળીમાં છુટા છુટા રાખી ઠંડા કરવા પછી ડબ્બામાં નાખી દેવા.



સામગ્રી :- મગની છલટી દાળની ખીચડી, બાજરાનો લોટ, પાણી

રીત :- મગની છલટી દાળની ખીચડી વધી હોય તો બાજરાના લોટમાં પ્રમાણસર નાખી પાણી નાખી લોટ બાંધવો અને ચકલા ઊપર રોટલો વણવો હાથેથી એને તવી પર સીઝવવાનું એવો કુણો ને પોચો સરસ લાગે.



સામગ્રી :- બાજરાનો લોટ, પાણી

રીત :- બાજરાના લોટમાં પાણી નાખી લોટ બાંધવું અને ચકલા ઊપર હાથેથી ટીપવું અને તવો અથવા માટીની તાવડી ઊપર નાખી ઊપર પાણીવાળા હાથ લગાડવો અને ઊથલાવી કપડાથી શેકવું અથવા તવો ઉતારી ગેસ પર સીઝવવાનું તો રોટલો તૈયાર.





સામગ્રી :- બાજરાનો લોટ, ગોળ, ઘી

રીત :- ગોળવાળો પાણી બનાવી રાખવું અને એક મોટી થાળીમાં બાજરાનો લોટ લેવો એમા ગોળવાળો પાણી નાખી લોટ બાંધવો અને રોટલો બનાવી ઉપર ઘી લગાડી ખાવું.



સામગ્રી :- જુવારનો લોટ, પાણી, ઘી (ચોપડવા)

રીત :- જુવારના લોટમાં પાણી નાખી લોટ બાંધવુ અને બાજરાના લોટની જેમજ બનાવવું અને ઘી ચોપડી ખાવું.



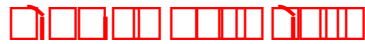
સામગ્રી :- મકાઈનો લોટ, મીઠું, ઘી, તેલ

રીત :- મકાઈનો ઝીણો લોટ લેવો અને હુંકાળા પાણીથી બાંધવો. એમા ચપટી મીઠું અને ઘી અથવા તેલનું મોણ નાખવું એટલે મકાઈની રોટલી પેટમાં ઢુખે નહિ.



સામગ્રી :- ઘઉંનો લોટ, મોણ, મીઠું

રીત :- ઘઉંનો લોટ લેવો એમાં મીઠું, મોણ એટલે તેલ નાખી મીડીયમ લોટ બાંધવુ અને રોટલી બનાવવી.



સામગ્રી :- ઘઉંનો લોટ, ઘી, ગોળ

રીત :- ઘઉંના લોટનો લોટ બાંધી રોટલી બનાવી અને કોરી કોરી ભૂસવી એમાં ઘી નાખવું અને ગોળ સુધારીને ભૂસવું સાથે મોળી છાસ સાથે ખાવું.



સામગ્રી :- કોબી, વાટેલા આદુ મરચા, તેલ, મીઠું, તલ, ખાંડ, લીંબુ, ગરમ મસાલો, કોથમરી, ઘઉંનો લોટ, રાઈ જીરું

રીત :- કોબીને એકદમ ઝીણી સમારવી યા છીણવી મીઠું નાખી ૧૦ મીનિટ રહેવા દેવી. એક કડાઈમાં તેલ લઈ તેમાં રાઈ જીરાનો વઘાર કરી કોબીમાંથી પાણી કાઢી કોબી વઘારવી સાંતળવી પછી ઉપર આપેલ બધો મસાલો નાખવો. બધું બરોબર હલાવી ગેસ પરથી નીચે ઉતારી દેવું. ઘઉંનો લોટ લેવો એમા ર સ્પૂન તેલ નાખી, પાણી નાખી, રોટલી જેવો લોટ બાંધવો. લોટના લુઆ કરી તેની નાની રોટલી વણી તેમાં કોબીનું પૂરણ ભરી કચોરીની જેમ વાળી ફરીથી વણવું. નોન સ્ટિક પેન ઉપર પરોઠા મૂકવા અને તેલથી સાંતળવા.



સામગ્રી :- રાંધેલા ભાત, પાલક પીસેલી, ઘઉંનો લોટ, મીઠું, મોણ, પીસેલા મરચા, કોથમરી, લીલા મરચા

રીત :- ઘઉંનો લોટ લેવો એમાં મોણ મીઠું રાંધેલા ભાત અને પાલક કોથમરીની ચટણી બનાવી એમાં નાંખી લોટ બાંધવો અને ઘઉંના લોટનો અટામણ લઈ વણીને પરોઠા બનાવા. ગ્રીન પરોઠા સરસ લાગે.



સામગ્રી :- ઘઉંનો લોટ, મોણ (તેલ), મીઠું

રીત :- ઘઉંનો લોટ લેવો એમાં મોણ નાખવું. મીઠું નાખવું અને પાણી અથવા દૂધથી બાંધવું અને તેલથી સીઝવવું. Shapeમાં ગોળ આકાર અથવા ત્રીકોણ પણ સારા લાગે.





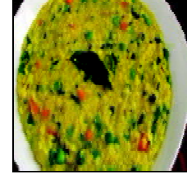
સામગ્રી :- મેથીની ભાજી, બાજરીનો લોટ, ઘઉંનો લોટ, વાટેલા મરચા, અજમો, હળદર, તેલ, દહીં, મીઠું



રીત :- મેથીની ભાજીને ઝીણી સમારી ઘોઈ નાખવી. બાજરીના લોટમાં ઘઉંનો લોટ, બધો મસાલો, મોણ, દહીં નાખી પરોઠા જેવો લોટ બાંધવો. લોટ બે ત્રણ કલાક વહેલા બાંધી રાખવું જેથી ઢેબરા પોચાં થાય. લુઆની બંને બાજુ તેલ દબાવી ઘઉંના લોટનું અટામણ લઈ ઢેબરા વણવા અને નોન સ્ટિક પેનમાં તેલ મૂકી સાંતળવા. આ ઢેબરા લસણની ચટણીની સાથે ખાવા.



સામગ્રી :- મોગરદાળ, ચોખા, મીઠું, હીંગ, હળદર (બે જણા માટે)



રીત :- બેઉ દાળ અને ચોખા અડધો અડધ ભાગ કરવા ૧ વાટકી ખીચડી હોય તો ત્રણ વાટકા પાણી નાખવું. એમાં મીઠું, હીંગ, હળદર નાખવી અને મસાલા ખીચડી કરવી હોય તો એમા વટાણા, કાંદા, બટેટા, ટમેટા, લસણ, લાલ મરચા, ગરમ મસાલો, કોથમરી નાખવું તો બહુજ ટેસ્ટી લાગશે સાથે કઢી બનાવવી.



સામગ્રી :- મગની છલટી દાળ, ચોખા, મીઠું (બે જણા માટે)



રીત :- મગની છલટી દાળ અને ચોખા બેઉ સરખે ભાગે લેવા. ૧/૨ વાટકો છલટી દાળ હોય તો અડધો વાટકો ચોખા લેવા એટલે ૧ વાટકો ખીચડીનો માપ થયો. ૧ વાટકો માપ હોય તો ૩ વાટકા પાણી જોઈએ અને મીઠું નાખી કુકરમાં ૭/૮ સીટી મરાવી. બે ત્રણ કલાક વહેલા દાળ ચોખા ભીંજાવી રાખીએ તો સરસ ખીચડી થાય.

મસાલા ખીચડી કરવી હોય તો અંદર હળદર, લાલ મરચું, ઘાણા જીરું નાખવું તો પણ સારી લાગે.

□□□ □□□ □□□

સામગ્રી :- ચણાનો લોટ, મીઠું, લાલ મરચું, હળદર, ઘાણા જીરું, (કાંદા, ટમેટા) નાખવા હોય તો, કોથમરી



રીત :- ચણાનો લોટ લેવું એમા ઊપર આપેલ બધી સામગ્રી નાખી પાણી નાખી ખીરું તૈયાર કરવું સાદા પુડલા થાય અને કાંદા ટમેટા નાખવા હોય તો પણ નાખી પૂડલા સરસ થાય, ચટણી કે સોસથી ખાવા.

□□□□ □□□□ □□□ (□□□)

સામગ્રી :- મગની છલટી દાળ, પીસેલા આદુ મરચા, કોથમરી, મીઠું

રીત :- મગ દાળને ભીંજાવી. ૩થી ૪ કલાક પછી ઘોઈને છલટા કાઢવા થોડાક છલટા રાખવા અને પાણી નીતારી લેવું અને પછી મીક્સરમાં પીસવું. ખીરું તૈયાર થાય પછી એમાં કોથમરી આદુમરચાની પેસ્ટ અને મીઠું નાખી, પાણી નાખી પ્રમાણસર ખીરું તૈયાર કરવું અને ગરમ ગરમ પૂડલા બનાવી ખાવા, ઠંડા મજા નહી આવે.



□□□ □□□ (□□ □□□)

સામગ્રી :- ઘઉંનો લોટ, ચણાનો લોટ, પીસેલી સાકર, ઘી

રીત :- ઘઉંનો લોટ અને ચણાનો લોટ બેઉ મીક્સ કરી પાણી નાખી ખીરો તૈયાર કરવું. ચણાનો લોટ ઓછું નાખવું અને તવા ઉપર પૂડલા પાડી પાડી એ થાળીમાં રાખી ગરમ ગરમ ભુસવા એની ઊપર ઘી અને પીસેલી સાકર નાખી મીક્સ કરી ખાવું.



ભાત, ખીચડી



- જીરા ભાત
- વઘારેલા ભાત
- કાંદાનો બ્રાઉન ભાત
- વટાણા ગાજર ભાત
- બીરયાની
- સ્ટીમ ભાત (સાદા ભાત)



- તુવેરની દાળની ખીચડી
- મગની ફોતરાવાળી દાળની ખીચડી (કાળી ખીચડી)
- મસાલા ખીચડી
- કાળી ખીચડી (મસાલાવાળી)

ભાત



સામગ્રી :- જરૂં, ચોખા, ઘી, મીઠું

રીત :- ચોખાને છૂટા બાફી મીઠું નાખી બાફવા અને ઠંડા કરવું. એક કડાઈમાં ઘી નાખી જીરાનો વઘાર કરવું અને ભાત નાખી હલકે હાથે હલાવીને બાઉલમાં કાઢવું.



સામગ્રી :- ચોખા, લાલ મરચા, હળદર, રાઈ, જરૂં, હિંગ, મીઠું, કોથમરી, કઢીપત્તો (મીઠો લીંબડો)

રીત :- ચોખાને કુકર અથવા છૂટા બાફી ભાત બનાવી અથવા ભાત વઘી હોય તો એક કડાઈમાં તેલ નાખી રાઈ, જરૂં, હિંગ, કઢીપત્તો, કોથમરી નાખી ભાત છૂટા કરી વઘારવી, હળદર, લાલ મરચો, ઘાણા જીરો નાખો.



સામગ્રી :- ચોખા, કાંદા, મીઠું, ઘી, રાઈ, હિંગ

રીત :- ચોખા ઘોઈને થોડી વાર રાખી મૂકવા. બે ત્રણ કાંદા ઝીણા સમારવા અને ઘીમાં અથવા તેલમાં રાઈ, હિંગનો વઘાર કરી કાંદા નાખી ખૂબ લાલ થાય ત્યાં સુધી સાંતળવા. પછી ચોખા નાખી સાંતળવા, બદામી રંગના થાય ત્યાં સુધી સાંતળવા. બદામી રંગના થાય એટલે ગરમ પાણી નાખવું અને પ્રમાણસર મીઠું નાખવું અને ભાત થવા દેવો. જો આ ભાત લચકો થઈ જશે તો સારો નહિ લાગે. આ ભાતને ઓસાવવો નહિ. પાણી થોડું ઓછું નાખવું. આ ભાત વેજિટેબલ કરી અને શાકવાળી દાળ સાથે ખાવાની ઘણી મજા આવે છે.



સામગ્રી :- ચોખા, વટાણા, ગાજર, કાજુના ટુકડા, કીસમીસ, મીઠું

રીત :- ચોખા ઘોઈને છૂટા રાંધવા ને ઠંડા કરવા. વટાણાને ગાજરના ટુકડા કરી સોડા નાખી બાફવા. કાજુના ટુકડા ભાત રંધાય ત્યારે જ નાખી દેવા. કીસમીસ નાખી હોય તો કાજુની સાથે નાખી દેવા અને ગરમ કરવા એક તપેલીમાં નાખી કુકરમાં વરાળથી બાફવું અને સાથે પાપડ અને કઢીથી ખાવું અથવા ટોમેટો સુપ પણ ચાલે.



કાજુ ટુકડા (કાજુ ટુકડા)

સામગ્રી :- ચોખા, મીઠું, ઘી, સોડા, બીરયાની મસાલો, પનીર ટુકડા, કાજુ ટુકડા, ગાજર, ફણસી, વટાણા, સીમલા મરચા, કાંદા, બટેટા, બેબી કોર્ન



રીત :- ચોખાને ઘોઈ છુટા બાફી ઢંડા કરવા દેવા. ઉપર આપેલ બધું શાક સુધારી એક કડાઈમાં ઘી મૂકી આ શાક વઘારવું એમાં મીઠું ને સોડા નાખી રાંધવું. શાક રંધાવા આવે ત્યારે બીરયાની મસાલો નાખી ભાત નાખી હલકે હાથે હલાવવું અને દહી સાથે ખાવું. જૈન બનાવી હોય તો ફક્ત વટાણા, ફણસી, સીમલા મરચી નાખવા.

કાજુ ટુકડા (કાજુ ટુકડા)

સામગ્રી :- ચોખા, મીઠું

રીત :- ચોખાને છુટા રાંધીને બાફવા અને ઢંડા કરવા અને બાઉલમાં નાખી કુકરમાં વરાળથી બાફવા ને ગરમ ગરમ પીરસવું.



ખીચડી

ખીચડી

સામગ્રી :- તુવેરની દાળ, ચોખા, મીઠું, હળદર, કઢીપત્તો, ઘી, રાઈ, જીરું, હિંગ, તજ, લવિંગ, લાલ મરચું, કોથમરી



રીત :- એક વાટકી તુવેરની દાળ લેવી અને દોઢ વાડકી ચોખા લેવા. ગમે તો સરખું પ્રમાણ પણ લઈ શકાય. બને જુદી જુદી તપેલીમાં ધોવા, તુવેરની દાળ દિવેલવાળી હોય એટલે ચપટીભર ખારો નાખી ગરમ પાણીથી બે ચાર વાર ધોવી. એક મોટા કડાઈમાં ઘી યા તેલ નાખી રાઈ, જીરું, હિંગ, તજ, લવિંગ, કઢીપત્તો, કોથમીર, હળદર, લાલ મરચો નાખી વઘાર કરી દાળ અને ચોખા ઓરવા ને બીજા ટોપ અથવા તપેલીમાં નાખી મીઠું નાખવું આમાં પ્રમાણસર પાણી નાખી એક રસ હલાવીને કુકરમાં ૫/૬ સીટી મરાવી. જેટલી માપ હોય એનાથી ત્રણ ગણું પાણી નાખી, દાખલા તરીકે એક વાટકી ખીચડી હોય તો ત્રણ વાટકી પાણી નાખવું.



સામગ્રી :- મગની છલટી દાળ, ચોખા, મીઠું

રીત :- એક વાટકો છલટી દાળ અને એક વાટકો ચોખા લેવા બેઉને ભેગા કરી ઘોવા ને માપસર પાણી નાખી મીઠું નાખી કુકરમાં ૫/૬ સીટી મરાવી. બે ત્રણ કલાક આગળ ભીંજવાની તો વધુ એકરસ થાય. એક વાટકો માપ હોય તો ત્રણ વાટકા પાણી નાખવું.



સામગ્રી :- મોગરદાળ, ચોખા, મીઠું, કાંદા, બટેટા, ટમેટા, ગરમ મસાલો, હળદર, લિંગ, લાલ મરચું

રીત :- એક વાટકો મોગરદાળ અને એક વાટકો ચોખા બેઉ લઈ ઘોવા ને એક કડાઈમાં થોડું તેલ નાંખી રાઈ, જીરું, લિંગ, કઢીપતો, કોથમરી, કાંદા, બટેટા, ટમેટા, ગરમ મસાલો અને મીઠું વઘાર કરી દાળ, ચોખા નાખી બધુ એક તપેલીમાં લેવું અને માપસર પાણી નાખવું. ૫/૬ સીટી મરાવી.



સામગ્રી :- મગની છલટી દાળ, ચોખા, મીઠું, હળદર, લાલ મરચું, ઘાણા, જીરું

રીત :- એક વાટકી મગની છલટી દાળ અને ચોખા લેવા બેઉ સાથે ઘોવા ને એક તપેલીમાં લઈ માપસર પાણી નાખી મીઠું અને ઉપર આપેલ મસાલો નાખવો. કુકરમાં ૫/૬ સીટી મરાવી એકરસ થાય એટલે ઘી નાખી ખાવું.



દાળ, કઢી

- દાળ, ઢોકળી
- અડદ દાળ
- ઓસામણ લચકો
- તુવેર દાળ
- ત્રિભાગી દાળ
- કઢી
- ભીંડાની કઢી
- વઘારેલી છાસ
- છાસ



સામગ્રી :- તુવેર દાળ અડધો વાટકો (૫ માણસો માટે) સીંગદાણા, લાલ મરચું, હળદર, મીઠું, ઘાણા જીરું, ગોળ, કોકમ, તજ, લવિંગ, લીમડો, કોથમરી, ઘઉંનો લોટ Minimum ૧૦ મોટી જાડી રોટલી



રીત :- તુવેરની દાળને ઘોઈને તેમાં પ્રમાણસર પાણી નાખી ફૂકરમાં બાફવા મૂકવી. દાળને તપેલીમાં કાઢી ઝેરણી ફેરવવી અને કડાઈમાં તેલ નાખી રાઈ, જીરું, તજ, લવિંગ, લીમડો, હળદરનો વઘાર કરી બાફલી દાળ નાખી પ્રમાણસર પાણી નાખી દાળ તૈયાર કરવી એમાં સીંગદાણા અને ટમેટાના ટુકડા નાખવા અને ઉકાળવું. ઘઉંના લોટમાં હળદર, મીઠું, મોણ, લાલ મરચું નાખી લોટ બાંધવું ને મોટી મોટી રોટલી કરી ટુકડા કરી ઉકળતી દાળમાં નાખવું અને હલાવતા રહેવું. એક રસ થાય એટલે આખી કેસરોલમાં ૪/૫ કલાક રહે એમ એમાં કાઢી લેવી. જમવા બેસો ત્યારે દાળ ઢોકળી પીરસો ઊપર કાંદા, કેરીના નાના ટુકડા, કોથમરી, લીંબુનો રસ અને ઘી નાખી ખાવી ખૂબ ટેસ્ટી લાગે.



સામગ્રી :- અડદ દાળ અડધો વાટકો (૫ માણસો માટે) મીઠું, લાલ મરચું, હળદર, ટમેટા - ૧, લસણ, કોથમરી



રીત :- અડદ દાળ ફૂકરમાં બાફવી અને રાઈ જીરાનો વઘાર કરી આ દાળ વઘારવી પ્રમાણસર પાણી નાખવું. મીઠું નાખવું, લાલ મરચું, હળદર, ઘાણા જીરું, લસણ જરૂરત પર નાખવું હોય તો અને ટમેટાના ટુકડા નાખવા હોય તો અને કોથમરી ભભરાવી.



સામગ્રી :- તુવેરની દાળ (૫ માણસો માટે) પા વાટકી દાળ, તજ, લવિંગ, મીઠું, હળદર, લાલ મરચું, ઘાણા જીરું, ગોળ, આંબલી, કોપરું

રીત :- તુવેરની દાળ ઘોઈ, એક તપેલીમાં પાણી નાખી દાળ બાફવી. દાળ બફાઈ જાય એટલે એક રસ કરવી. એક તપેલીમાં એક ચમચો ઘી લઈ તેમાં તજ-લવિંગ નાખી દાળનું ઉપર પાણી વઘારવું. તેમાં મીઠું, હળદર, મરચું, ઘાણા જીરું ભૂકો, ગરમ મસાલો, આદુ મરચા અને ગોળ આંબલીનું પાણી નાંખવું. બરોબર ઉકળે એટલે ઉતારી કોપરાનું ખમણ નાખવું.



લચકા રીત :- જાડી જે દાળ રહી હોય તેમાં મીઠું, હળદર અને હિંગ નાખી ગરમ કરી લચકો દાળ બનાવવી.



સામગ્રી :- તુવેર દાળ પા વાટકો (૫ માણસો માટે) મીઠું, હીંગ, રાઈ, જીરું, હળદર, કોકમ, ગોડ, કઢીપતો, કોથમરી, ઘાણા જીરો, ગ્રીન મરચો

રીત :- તુવેર દાળ કુકરમાં બાફવી. પછી બફાઈ જાય એટલે બોસ મશીન ફેરવી એમાં કોકમ, ગોડ, કઢીપતો, કોથમરી, ઘાણા જીરો, ગ્રીન મરચો નાખી થોડુંક કડાઈમાં તેલ નાખી વઘાર કરવું એમાં તેલ, જીરું, હીંગ, હળદર નાખવું પ્રમાણસર પાણી નાખી ઉકાળવી એટલે દાળ તૈયાર.



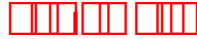
સામગ્રી :- છલટી દાળ અડધો વાટકી (૫ માણસો માટે) ચણા દાળ અડધો વાટકી, તુવેર યા અડદ દાળ - પા વાટકી, કઢીપતો, મીઠું, ઘાણા જીરું, હળદર, કોથમરી, લાલ મરચું

રીત :- છલટી દાળ, ચણાદાળ, તુવેર યા અડદ દાળ ત્રણે મિક્સ કરી ઘોઈ કૂકરમાં બાફવી. એક કડાઈમાં તેલ નાખી રાઈ જીરાનો વઘાર કરી કઢીપતો નાખી દાળ વઘારી દેવી. ઝેરવી નહીં ઉપર આપેલ બધો મસાલો નાખવો, મીઠું નાખવું અને પીરસતી વખતે કોથમરી ભભરાવી. આ દાળ ભાત અને મીઠો ભાત લાપસી સાથે ખવાય.



સામગ્રી :- ૫ માણસો માટે ખાટી છાસ બે અઢી વાટકી, ચણાનો લોટ, કઢીપતો, કોથમરી, સાકર, તજ-લવિંગ, મેથી, ચાનો મસાલો, મીઠું

રીત :- એક કઢાઈમાં તેલ નાખી રાઈ, જીરું, મેથી, તજ-લવિંગ, કઢીપતો, કોથમરી નાખી ખાટી છાસ નાખવી એમાં ચણાનો લોટ નાખી જેરવી ઉકળે એટલે સાકર, ચાનો મસાલો, મીઠું નાખવો. ચાખી લેવી ખાટી મીઠી છે કે નહીં.



સામગ્રી :- ભીંડા, ખાટી છાસ બે વાટકી, ગોળ, ચણાનો લોટ, હળદર, મીઠું

રીત :- ભીંડાને ઘોઈ કપડાથી કોરા કરવા. પછી તેના કટકા કરી તેલમાં રાઈ, હિંગ, જીરું વઘાર કરી વઘારવા. શાક તૈયાર થાય એટલે ખાટી છાસને વલોવી ચણાનો લોટ મેળવી ભીંડાના શાકમાં નાખવું. તેમાં મીઠું, હળદર, ગોળ નાખી ઉકળે અને કઢી જાડી થાય એટલે ઉતારી લેવી.





સામગ્રી :- છાસ (મોળી), મીઠું, કઢીપતો, કોથમરી, પીસેલી મરચા

રીત :- છાસમાં મીઠું નાખી ઝેરવી. વઘારમાં રાઈ જીરું કઢીપતો અને પીસેલો મરચો નાખવું અને છાસનું વઘાર કરવું. ઉપર ઝીણી કોથમરી નાખવી.



સામગ્રી :- દહીં, જીરાળું, જીરું, મીઠું

રીત :- દહીંને વલોવી એટલે ઝેરણીથી ઝેરવી મીઠું નાખી છાય તૈયાર કરવી. જરા પતલી બનાવી એમાં જીરું અથવા જીરાળું નાખી આપવું. ઠંડી છાય સરસ લાગે.



શાક

- બટેટાનું શાક (સૂકું)
- બટેટાનું રસવાળું શાક
- મૂળ ના પાનનું શાક
- કુરકુરી ભીંડા
- ફલાવરનું ભજ્યાવાળું શાક
- ફલાવરનું શાક
- કોબીનું કાયુંપાકું શાક
- કોબીનું લીલું શાક
- કોબીનું શાક
- ટમેટાનું સૂકું શાક
- સેવ-ટમેટાનું શાક
- કારેલા શીંગ શાક
- કારેલાનું શાક
- દૂધી દાળનું શાક
- ગુવારનું શાક
- વડીનું શાક
- પાપડ મેથીનું શાક
- કંટોલાનું શાક
- તાંદળની ભાજનું ઢોકળીવાળું શાક
- તાંદળની ભાજનું શાક
- ખાટિયો (મેથીની ભાજી)
- રીંગણાનું ભરથો
- ઉંધીયો
- રીંગણા બટેટાનું શાક
- જૈન ગ્રીન ઉંધીયું
- ટીંડોળાનું શાક
- ફલાવર વટાણા ગ્રીન શાક
- ડાંગરનું શાક
- ચીભડાનું શાક
- સૂકી મેથીનું શાક
- તૂરીયાનું શાક
- સરગવજી શીંગનું શાક
- ગુંદે જો શાક (ગુંદાનું શાક)
- પાલક બટેટાનું શાક
- પાલક તુવેર દાળનું શાક
- કાચી કેરીનું શાક
- ફણસીનું શાક
- શાકના સંભારિયા (ચણાના લોટના)
- પાકા કેલાનું શાક
- પાકા કેલાનું ખારો શાક

- કાચા કેળાનું સૂકું શાક
 - કાચા કેળાનું તળેલું શાક
 - પરવળનું શાક
 - પરવળનું ભરેલું શાક
 - કાળી મોગરીનું શાક
 - લીલી મોગરીનું શાક
 - લીલા કાંદાનું શાક
 - કાંદા બટેટાનું શાક
 - ગ્રીન વટાણાનું શાક
 - બટેટા વટાણાનું શાક
 - વાલપાપડી ગટાનું શાક
 - કોઠીમલેં જો શાક
 - પાપડનું શાક
 - ભરેલા મરચા
 - બટેટાનું ગ્રીન શાક
 - બેસનના ગટ્ટાનું શાક
-

શાક



સામગ્રી :- બટેટા, હળદર, મીઠું, કોથમરી, રાઈ જીરું, કોપરું

રીત :- બટેટાને બાફવા. બટેટાના છલટા કાઢી નાના ટુકડા કરવા ને કડાઈમાં વઘાર કરવું વઘારમાં રાઈ, જીરું, હળદર, કોથમરી ઝીણી સુધારેલી નાખી બટેટાના ટુકડા નાખવા ને મીઠું ભભેરવું ને હલકે હાથે હલાવવું. ઉપર કોપરું નાખવું.



સામગ્રી :- બટેટા, હળદર, મીઠું, લાલ મરચું, ઘાણા, જીરું, ટમેટા, ગરમ મસાલો, કોથમરી, લસણ

રીત :- બટેટાને બાફવા. બટેટાના છલટા કાઢી મોટા ટુકડા કરવા ને કડાઈમાં વઘાર કરવું. વઘારમાં રાઈ, જીરું, કઢીપતો, હળદર નાખવું અને બટેટાના ટુકડા નાખવા ઉપર મીઠું અને ઉપર આપેલ મસાલા નાખવા ને પ્રમાણસર પાણી નાખવું અને રસ ઘટ્ટ જોઈએ તો ચણાનો લોટ થોડા પાણીમા ઓગળી નાખવું. લસણની પેસ્ટ નાખવી અને કોથમરી નાખી પીરસવું.



સામગ્રી :- મૂળાના પાન, મીઠું, હળદર, લાલ મરચું, ઘાણા, જીરું, ચણાનો લોટ

રીત :- મૂળાના પાનને ઘોઈ સૂધારી મીઠું નાખી ભૂસવું અને થોડીક વાર રાખી દેવું. પછી ડાબી ડાબીને પાણી કાઢી લેવું. એક વાસણમા તેલનો વઘાર કરી એમાં રાઈ, જીરું નાંખી આ પાન નાખવા ઉપર બધો મસાલો નાખવો અને હલાવવું. આ શાક બાજરાના રોટલા આગળ સારું લાગે. આમા ચણાનો લોટ નાખીને હલાવીએ તો મૂળાના પાનનું લોટવાળુ શાક થઈ જાય.



સામગ્રી :- ફૂણા ભીંડા, લાલ મરચું, જીરાનો ભૂકો, ચાટ મસાલો, આમચૂર મસાલો, મીઠું, તેલ

રીત :- ફૂણા ભીંડા ઘોઈને લૂછવા. તેની ઊભી પાતળી ચીરીઓ કાપવી. એક વાસણમાં તેલ મૂકવું, તેલ વઘારે ગરમ થાય ત્યારે ભીંડાની ચીરીઓ નાખવી અને કડક થાય ત્યાં સુધી તળવી. વઘારાનુ તેલ ભીંડામાંથી નીકળી જાય એ રીતે ભીંડાને તેલમાંથી કાઢી લેવા. ભીંડામાં મરચું, જીરાનો ભૂકો, ચાટ મસાલો, આમચૂરનો ભૂકો અને મીઠું નાખી બરાબર હલાવવું.



□□□□□ □□□□□ □□

સામગ્રી :- ફલાવર, ટમેટા, ચણાનો લોટ, તલ, તજ, લવિંગ, સાકર, લાલ મરચું, કોથમરી, મીઠું

રીત :- ટમેટાને પાણીમાં વરાળથી બાફી નાખવા પછી એના છલટા ઉતારી ટમેટાને બોસમા ફેરવી સૂપ જેવું પાતળુ કરવું અને રાઈ, જીરું અને તલનો વઘાર કરી ટમેટાનો રસ વઘારવું અને લાલ મરચું અને ગોળ અથવા સાકર નાખવું અને ચણાના લોટમા મીઠું, હળદર, લાલ મરચું, ખીરું બનાવી ફલાવરના ભજીયા બનાવવા. જ્યારે જમવા બેસીએ ત્યારે બાઉલમા ટમેટાનો રસ નાખી બધા ભજીયા નાખવા ને ગરમ ગરમ પીરસવું ઉપર કોથમરી ભભરાવી.



□□□□□ □□

સામગ્રી :- ફલાવર, મીઠું, રાઈ, જીરું, હિંગ, હળદર, લાલ મરચા, ધાણા, જીરું, ટમેટા

રીત :- ફલાવરને થોડા ગરમ પાણીમા સહેજ મીઠું નાખી ફલાવરના ટુકડા નાખવા એટલે ઈયળ રહેવાનો સંભવ રહે નહિ. તપેલીમાં તેલ, રાઈ, હિંગ, મરચાનો વઘાર કરી ફલાવર વઘારી દેવું અને પ્રમાણસર મીઠું, હળદર નાખી ચડવા દેવું. ચડી જાય એટલે ધાણા જીરા અને વાટેલા આદુ મરચા, સુકી મરચાની ભૂકી નાખી થોડી વાર સીજાવા દેવું અને ટમેટાના ટુકડા નાખવા અને કોથમરી નાખવી. આ શાકમાં વટાણા પણ નાખી શકીએ.



□□□□□ □□□□□ □□

સામગ્રી :- કોબી, આદુ, મરચું, લીંબુ, ખાંડ, મીઠું

રીત :- કોબી સરસ ઝીણી સમારવી. તેમાં પહેલેથી જ મીઠું વાટેલા આદુ, મરચા, ખાંડ, લીંબુ નીચોવી નાખવું. પછી થોડું તેલ મૂકી રાઈ, હિંગ, લીલા મરચાનો વઘાર કરી કોબી વઘારી દેવી અને સહેજ વરાળ નીકળવા માટે કે ઉતારી લેવી.



□□□□□ □□□□ □□

સામગ્રી :- કોબી, મીઠું, ચપટી ખારો, રાઈ, જીરું, હિંગ

રીત :- કોબીનું શાક લીલું રાખવું હોય તો ચપટી ખારો નાખવો અને રાઈ, જીરુંનો વઘાર કરવું અને કોથમરી નાખવી.





સામગ્રી :- કોબી, મીઠું, હળદર, સૂકી મરચી, ઘાણા, જીરું, કોથમરી

રીત :- કોબી સમારીને ઘોવી નહિ કારણ પાણીવાળી થાય તો શાકમાં પાણ પાણી છૂટે અને શાક પોચુ થાય. તપેલીમાં થોડું તેલ મૂકી રાઈ, હિંગ, મરચાનો વઘાર કરી કોબી વઘારી દેવી. તેમાં પ્રમાણસર મીઠું, ચપટી હળદર, ઘાણા, જીરું, સૂકા મરચાની ભૂકી અથવા વાટેલા આદુ મરચા અને સાકર નાખી ધીમા તાપે ચડવા દેવી. થઈ જાય પછી કોથમરી નાખવી.



સામગ્રી :- ટમેટા, મીઠું, હિંગ, હળદર, ઘાણા, જીરું, સુકું મરચું, કોપરું, કોથમીર

રીત :- ટમેટાને ઘોઈને તેના ચાર કે છ અથવા આઠ ટુકડા કરવા. પેણીમાં તેલ, રાઈ, હિંગનો વઘાર કરી ટુકડા વઘારી દેવા અને એ સોસવાઈ જાય એટલે તે પ્રમાણે મીઠું, ચપટી હળદર, ઘાણાજીરું, સુકું મરચું અથવા વાટેલા આદુ મરચા, ખાંડ નાખવી અને ચડવા દેવું. ચડી જાય એટલે કોપરું, કોથમીર નાખવું.



સામગ્રી :- લાલ ટમેટા, જીરું, હળદર, ઘાણા જીરું, જાડી સેવ, તેલ, લાલ મરચું, ગોળ, ગરમ મસાલો, મીઠું

રીત :- ટમેટાના મોટા ટુકડા કરવા, એક વાસણમાં તેલ મૂકી તેમાં જીરું નાખી, જીરું તતડે એટલે ટમેટા નાખવા. બધો મસાલો નાખવો. થોડુંક પાણી નાખવું. ઉકળે એટલે સેવ નાખી ગરમ ગરમ પીસરવું.



સામગ્રી :- કારેલા, શીંગ, મીઠું, લાલ મરચું, ઘાણા જીરું, તેલ

રીત :- કારેલાને છોલીને સીધું એક કડાઈમાં તેલ નાખી ગરમ કરવું અને ગોળ ગોળ સુધારીને કડાઈમાં તળવા કડક થાય એટલે એક ડબ્બામાં રાખવા શીંગને તળવા પછી બેઉ મીક્સ કરી એમાં મીઠું લાલ મરચું, ઘાણા જીરું, હળદર નાખી ભેળવવું. આ શાક ૮/૧૦ દિવસ બગડે નહીં. એર ટાઈટ ડબ્બામાં મૂકવું. આમાં કાજુના ટુકડા તળીને નાખવા.





સામગ્રી :- કારેલા, ખાટી છાસ, મીઠું, કાજુ, કિસમિસ, હળદર, ગોળ, લાલ મરચું, ઘાણા જીરું

રીત :- કારેલાને છોલી ગોળ ગોળ સુધારવું અને ખાટી છાસ અને મીઠું નાખી ભૂસી રાખવું. એકાદ કલાક પછી કારેલાને ડાબી ડાબીને રસ કાઢવું અને એક કડાઈમાં તેલનો વઘાર કરી એમાં રાઈ, જીરું, કાજુના ટુકડા, કિસમિસ અને કારેલાને ગોળ નાખી રાંધવું. ઉપર પાણીવાળી થાળી રાખવી. કારેલો ગળી જાય એટલે એમાં લાલ મરચું, હળદર, ઘાણાજીરું નાખી હલકે હાથે હલાવવું.



સામગ્રી :- દૂધી, ચણાદાળ, ટમેટું, મીઠું, ગોળ, લાલ મરચું, હળદર, ઘાણાજીરું

રીત :- દૂધી અને ચણાદાળને કુકરમાં બાફવી. દૂધીના ટુકડા કરવા અને થોડું પાણી નાખવું. એક કડાઈમાં તેલનો વઘાર કરી એમાં રાઈ, જીરું, હળદર, દૂધીદાળ નાખવી. ગોળ નાખવું. ટમેટાના ટુકડા નાખવા અને મસાલા નાખવા અને ચણાનો લોટ થોડાક પાણીમાં ઓગળીને શાકમાં નાખવું એટલે રસ ઘટ્ટ થાય. કઢીપતો અને કોથમરી નાખવી.



સામગ્રી :- ગુવાર, મીઠું, તેલ, ગોળ, અજમો, લાલ મરચું, હળદર, ઘાણાજીરું

રીત :- ગુવારને સુધારી ઘોઈને કુકરમાં બાફવી. પછી બફાઈ જાય એટલે ચાળણીથી પાણી કાઢી નાખવું. એક કડાઈમાં તેલ બે ચમચી નાખી અજમાનો વઘાર કરવું. એમાં ગુવાર નાખી પ્રમાણસર પાણી નાખી ઉપર આપેલ મસાલા નાખવા, ગોળ નાખવું. આ શાક ખીચડી અને બાજરાના રોટલા આગળ સારું લાગે.



સામગ્રી :- વડી, લાલ મરચું, ઘાણા જીરું, લીંબુ, હળદર, ખાંડ, મીઠું

રીત :- એક વાસણમાં તેલ ગરમ મૂકી તેમાં વડી મૂકી ગુલાબી શેકવી. પછી તેમાં ૧ કપ પાણી નાખી ઘીમાં તાપે ચડવા દેવી. બહુ ચડી ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવું. તેમાં મીઠું, મરચું, હળદર, ઘાણાજીરું ખાંડ અને લીંબુ નાખવા પાચ મિનિટ ગેસ પર રાખી નીચે ઉતારી લેવું અને તરત જ પીરસવું. વડીમાં મીઠું હોય જ છે તેથી મીઠું ઓછું નાખવું.



□□□ - □□□□□ □□

સામગ્રી :- સૂકી મેથી, હિંગ, મીઠું, મરચું, તેલ, ઘાણા જીરું, હળદર, પાપડ, આમચૂર પાવડર, ગરમ મસાલો, ગોળ

રીત :- મેથીને ૧ કલાક પાણીમાં પલાળી આ જ પાણીમાં બાફવા મૂકવી. પછી બધું પાણી નિતારી નાખવું. એક વાસણમાં તેલ ગરમ મૂકી હિંગ નાખી હળદર, મરચું નાખી ૩ કપ પાણી વધારવું. તેમા મીઠું ગોળ ઘાણા જીરું નાખવા. પાણી ઉકળે એટલે તેમાં પાપડના ટુકડા કરીને નાખવા મેથી નાખવી. આમચૂરનો ભૂકો અને ગરમ મસાલો નાખી બરાબર હલાવી ગરમ ગરમ પીરસવું.



□□□□□ □□

સામગ્રી :- કંટોલા, મીઠું, ગોળ, સાકર, લાલ મરચું, હળદર, ઘાણા જીરું

રીત :- કંટોલાને ગોળ ગોળ સુધારીને ઘોઈને વધારવું. એક કડાઈમાં તેલ લઈ એમાં રાઈ, જીરું, હળદર નાખી કંટોલા નાખવા એમા સાકર અથવા ગોળ નાખવું અને મીઠું નાખવું અને કડાઈ ઉપર થાળી મૂકી પાણી રાખવું. ધીમા તાપે રાંધવું એમા ઉપર આપેલ મસાલા નાખવા.



□□□□□ □□□ □□□□□□ □□

સામગ્રી :- તાંદળની ભાજી, મીઠું, લાલ મરચું, હળદર, ઘાણાજીરું, બાજરાનો લોટ, મોણ

રીત :- તાંદળની ભાજીને સુધારી ઘોઈને વધારવી. એમાં મીઠું, લાલ મરચું, હળદર, ઘાણા જીરું, પાણી સરખું નાખવું. બાજરાના લોટમા ઉપર આપેલ મસાલો નાખી લોટ બાંધવું અને નાની નાની ઢોકળી વાળવી શાક રંધાઈ જાય એટલે એમા ઢોકળી નાખીને રાંધવી. એમા ઘી અને લીંબુનો રસ નાખી ખાવું.

□□□□□ □□□ □□

સામગ્રી :- તાંદળની ભાજી, મીઠું, હળદર, લાલ મરચું, ઘાણા જીરું, ટમેટા

રીત :- તાંદળની ભાજીને સુધારી ઘોઈને રાખવી પછી એક વાસણમાં તેલનો વધાર કરવું એમાં રાઈ જીરું હળદર નાખી ભાજી નાખીને પાણી નાખવું એમા ટમેટાના ટુકડા નાખવા એમાં મીઠું નાખવું, લાલ મરચું, ઘાણા જીરું નાખવું. લસણ પેસ્ટ નાખવી હોય તો નાખી શકાય.



□□□□ (□□□□□□□□□□□□)

સામગ્રી :- લીલી મેથીની ભાજી, ખાટી છાસ, ચણાનો લોટ, ગોળ, હળદર, મીઠું, પીસેલા મરચા

રીત :- મેથીની ભાજીને સુધારીને ઘોઈને રાખવી. એક તપેલીમાં ખાટી છાસ અને ચણાનો લોટ નાખી ગરણીથી ગાળી લેવું. એક કડાઈમાં તેલનો વઘાર કરવું એમાં રાઈ જીરું હળદર નાખી ઉપર મેથીની ભાજી નાખી ઉપર લોટવાળી છાસ નાખી, ગોળ નાખી મીઠું નાખી એક સરખું હલાવતા રહેવું એક રસ શાક થઈ જાય પછી ગરમ ગરમ ખાવું અને કચ્છીમા (ખાટિયો) કહીએ છીએ.



□□□□□ □□□□

સામગ્રી :- રીંગણા, કાંદા, ટમેટા, લસણ, ગરમ મસાલો, લાલ મરચો, ઘાણા જીરો

રીત :- રીંગણાને ઘોઈને ટુકડા કરી કુકરમાં બાફવા. ટુકડા ધ્યાનથી કરવા ક્યા ઈયળ છે કે નહિ. કાંદા અને ટમેટાના બારીક ટુકડા કરવા. એક કડાઈમાં તેલ સરખું લઈ રાઈ, જીરું, હળદર, લાલ મરચા, લસણની પેસ્ટ નાખી વઘાર કરવું એમાં કાંદા ટમેટાના ટુકડા સાંતળવા રંધાઈ જાય ત્યારે એમાં રીંગણાના ટુકડા નાંખી દેવા પછી મીઠું સાકર અને ગરમ મસાલો નાખવો અને ચમચાથી હલાવવું એકરસ થઈ જાય એટલે શાક તૈયાર.



□□□□□

સામગ્રી :- ગ્રીન શાક, કાચા કેળા, મેથી, સાકર, લીંબુ, ગરમ મસાલો, લાલ મરચો, ટમેટા, મીઠું, ખાવાનો સોડા, કોથમરી, કોપરું

રીત :- ગ્રીન શાક બધા મીક્સ લેવા (અડધો કિલો યા કિલો) બધા ઘોઈ મોટા ટુકડા કરી સુધારવું. એમા વટાણા અને કાચા કેળા નાખવા. મેથીની ભાજી સુધારી એમાં ચણાના લોટ નાંખવો. સાકર, લીંબુ, ગરમ મસાલો, લાલ મરચું, મીઠું, મોણ વધુ નાખી ગોળ બોલ નાના નાના બનાવી ધીમા તાપે તળવા અને સાઈડ મા રાખવા. મોટા કડાઈમાં તેલનો વઘાર કરી એમાં આજમા નાખી બધો શાક વઘારવા એમાં મીઠું અને ખાવાના સોડા નાખી ઉપર પાણીની થાળી રાખવી. શાક રંધાઈ જાય એટલે એમા મેથીના ગટ્ટા, ઉપર આપેલ મસાલો નાખવો અને હલકે હાથે હલાવવું ઉપર કોથમરી અને કોપરું નાખી પીરસવું. જેને જે શાક લેવા હોય તે લઈ શકાય.





સામગ્રી :- રીંગણા, બટેટા, ટમેટા, શીંગનો ભૂકો, મીઠું, હિંગ, સાકર, હળદર, લાલ મરચુ, ઘાણા જીરું, કોથમરી, કોપરું, લસણ

રીત :- રીંગણા અને બટેટાને બાફવા અને નાના ટુકડા કરવા. એક કડાઈમાં તેલનો વધાર કરવો. એમાં રાઈ, જીરું, હિંગ, હળદર, લાલ મરચું, લસણ નાખી ટમેટા વધારવા અને રીંગણા બટેટાના ટુકડા નાખવા અને પ્રમાણસર પાણી નાખવું અને શીંગનો ભૂકો નાખવું અને ઉપર આપેલ બધો મસાલો નાખી રસો ઘટ્ટ કરવું.



સામગ્રી :- ગ્રીન શાક, કાચા કેળા, મેથી, સાકર, લીંબુ, ગરમ મસાલો, લાલ મરચો, ટમેટા, મીઠું, ખાવાના સોડા, કોથમરી, કોપરું, લીલા મરચા

રીત :- ઉંઘીયાની ઉપર રેસીપી આપેલ છે બધુ લઈ લે ફક્ત લાલ મરચાને બદલે એમાં કોથમરીની ગ્રીન ચટની બનાવીને નાખવી એટલે જૈન ગ્રીન ઉંઘીયો થઈ જાય.

એમાં કાચા કેળાને બદલે કાંદા બટેટા પણ નાખી શકાય. શાક પોતાના મન ઉપર છે જેને જે શાક નાખવા હોય તે નાખી શકાય.



સામગ્રી :- ટીંડોળા, મીઠું, ખાવાનો સોડા, સાકર, હળદર, લાલ મરચું, ઘાણા જીરું, કોથમરી, કોપરું

રીત :- ટીંડોળાને લાંબી ચીરી કરી ઘોઈને પાણી નીતારી લેવી. પાણી નીતરી જાય એટલે ટીંડોળા ઉપર મીઠું અને પ્રમાણસર સોડા નાખવું. એક કડાઈમાં તેલ સરખું નાખવું. એમાં રાઈ, જીરું અને ટીંડોળાનો વધાર કરવો ઉપર થાળી રાખી પાણી નાખવું. ૫ મિનિટમાં શાક રઘાઈ જાય એટલે એમાં સાકર હળદર, લાલ મરચું, ઘાણા જીરું નાખી હલાવવું. ઉપર કોથમરી અને કોપરું ભભેરવું.



□□□□□□□□ □□ □□

સામગ્રી :- ફલાવર, વટાણા, ગાજર, ફણાસી, કોથમરી, કોપરું, ગરમ મસાલો, સોડા

રીત :- ફલાવરને ઘોઈ સુધારી કટકા કરવા, ગાજર, વટાણા અને ફણાસીને બારીક સુધારી બધા સોડામાં બાફવા. પછી ઘીનો વધાર કરવો એમાં ગરમ મસાલો નાખવો અને ગ્રીન ચટણી કોથમરી કોપરાની સાંતળવી અને શાક નાખવા અને પ્રમાણસર પાણી નાખવું. સાકરને મીઠું માપસર નાખવું અને રસ ન પતલો અને ન ઘટ રહે તે જોવું.



□□□□□ □□ (□□)

સામગ્રી :- ડાંગર, મીઠું, લાલ મરચું, હળદર, ઘાણા જીરું

રીત :- ડાંગરને છોલી ટુકડા કરવા અને તેલનો વધાર કરી એમાં મીઠું નાખી જરા ચડવા દેવા થોડું પાણી નાખવું ટુકડા બફાઈ જાય એટલે મસાલા નાખવા.



□□□□□□ □□

સામગ્રી :- પાકો ચીભડો, તેલ, મીઠું, લાલ મરચું, હળદર, ઘાણા જીરું, સાકર

રીત :- ચીભડો લઈ છોલીને ટુકડા કરવા અને તેલનો વધાર કરી એમાં ટુકડા નાખવા અને પાણી નાખી રાંધવું અને રંધાઈ જાય. એટલે એમાં મીઠું, સાકર અને મસાલા નાખવા. આ શાક બાજરાના રોટલા સાથે સારું લાગે.

□□□□□□□□ □□

સામગ્રી :- સુકી મેથી, લિંગ, મીઠું, લાલ મરચું, હળદર, ઘાણા જીરું, ચણાનો લોટ, તેલ

રીત :- મેથીને ૨ થી ૩ કલાક પલાળી રાખવી. મેથીમાં જરૂરી પાણી નાખી બાફવા મૂકવી બફાયેલી મેથીમાં પાણી હોય તો નિતારી લેવું. એક વાસણમાં તેલ ગરમ મૂકી તેમાં લિંગ નાખી, ચણાનો લોટ નાખવો. મીઠું મરચું હળદર અને ઘાણા જીરું નાખવા. લોટને ધીમા તાપે શેકાવા દેવો. તેમાં બાફેલી મેથી નાખવી બરાબર હલાવી ઢાંકીને ધીમા તાપે ૧૦ મિનિટ થવા દેવું.





સામગ્રી :- તૂરિયા, ગોળ, મીઠું, હળદર, લાલ મરચું, ઘાણા જીરું

રીત :- તૂરિયા ચાખીને લેવા. એના છલટા છોલી ટુકડા કરવા. એક કડાઈમાં તેલનો વઘાર કરી એમાં રાઈ, જીરું, હળદર નાખી. તૂરિયાના કટકા નાખી પ્રમાણસર પાણી નાખી ચડવા દેવા એમાં ગોળ, લાલ મરચા, ઘાણા, જીરું નાખવું.



સામગ્રી :- સરગવ શીંગ, ચણાનો લોટ, ગોળ, મીઠું, હળદર, ખાટી છાશ.

રીત :- સરગવની શીંગ છોલીને પાણીમાં બાફવી. ખાટી છાસમાં ચણાનો લોટ નાખી જેરવી જરા ઘટ કરવું. એમાં ગોળ, મીઠું, હળદર નાખવું ઉકળવા માટે એટલે એમાં બાફેલી સરગવનીશીંગ નાખવી.



સામગ્રી :- ગુંદા, ચણાનો લોટ, મીઠું, હળદર, લાલ મરચા, ગરમ મસાલો, ઘાણા, જીરું

રીત :- ગુંદાને અડધા કાપીને બી કાઢવા. એક થાળીમાં ચણાનો લોટ, એમાં મીઠું હળદર, લાલ મરચા, ગરમ મસાલો, ઘાણા, જીરું, મોણ નાખી હલકે હાથે ભેરવું અને ગુંદામાં ભરવું અને પછી ચારણીમાં બાફવા મૂકવા. બફાઈ જાય એટલે વઘારવાને ઉપર ચણાનો લોટ ભભેરવું.



સામગ્રી :- પાલકની ભાજી, બટેટા, હળદર, ઘાણા, જીરું, ગરમ મસાલો, લાલ મરચું.

રીત :- પાલકની ભાજીને ગરમ પાણીમાં છૂટી બાફવીને મીક્સરમાં પીસવી બાફલા બટેટાના ટુકડા કરવા. એક કડાઈમાં તેલ નાખી રાઈ જીરુંનો વઘાર કરી એમાં પીસેલી પાલક નાખવી. બટેટાના ટુકડા નાખવા હળદર મીઠું, ઘાણા, જીરું, ગરમ મસાલો અને લાલ મરચું નાખવું. પ્રમાણસર સાકર નાખવી અને પાણી નાખવું ન ઘટ અને ન પાતળો રસ થાય તે જોવું.





સામગ્રી :- પાલકની ભાજી, તૂવેરદાળ, હળદર, મીઠું, લસણ, લાલ મરચું, ટમેટા

રીત :- પાલકની ભાજીને સુધારવી અને એક કડાઈમાં તેલ નાખી. રાઈ, જીરું, હળદર નાખી. લસણની પેસ્ટ નાખવી. પાલક વધારવી અને તૂવેરદાળ નાખવી જરૂરત પડે પાણી નાખવું મીઠું, લાલ મરચું, ઘાણા, જીરું, ગરમ મસાલો નાખવો અને નાના નાના ટમેટાના ટુકડા નાખવા.



સામગ્રી :- કાચી કેરી, ગોળ, મીઠું, આખા ઘાણા, લાલ મરચો, હળદર

રીત :- કાચી કેરી છોલીને કટકા ચારણીમાં બાફવા મૂકવા અને બફાઈ જાય એટલે એક કડાઈમાં તેલનો વધાર મૂકવો. એમાં તજલવિંગ નાખવાને કેરીના ટુકડા નાખી પ્રમાણસર પાણી નાખી ગોળ નાખવું, મીઠું, લાલ મરચા, હળદર અને આખા ઘાણા નાખી હલાવવું.



સામગ્રી :- ફણસી, મીઠું, સોડા, હળદર, લાલ મરચું, ઘાણા, જીરું

રીત :- ફણસી ઝીણી સુધારવી અને તેલનો વધાર કરવું. એમાં રાઈ, જીરું નાખી સુધારેલી ફણસી નાખવી, સોડા અને મીઠું નાખી ધીમા તાપે ઉપર થાળી રાખી પાણી નાખી મૂકવું પાચ સાત મીનિટમાં રંધાઈ જાય એટલે ઉપર આપેલ બધા મસાલા નાખવા. એમાં ટમેટાના ટુકડા નાખવા હોય તો નખાય, બાફેલા બટેટાની ટુકડા નાખવા હોય તો નખાય.



સામગ્રી :- સીમલા મરચાં, ભીંડા, બટેટા, કાંદા, રીંગણા, ચણાનો લોટ, હળદર, લાલ મરચું, મીઠું, સાકર, લીંબુ, મોણ, શીંગનો ભૂકો, કોથમરી, કોપરું

રીત :- ચણાનો લોટ લેવો. એમાં મીઠું, સાકર, લીંબુ, મોણ, હળદર, લાલ મરચું, ઘાણા, જીરું, શીંગનો ભૂકો, કોપરું, કોથમરી બધું ભેરવી અને ઉપર આપેલ શાકમાં ભરવું અને પછી બાફવા અને તેલમાં રાઈ જીરું અને તલ અને કાશ્મીરી મીરચી નાખી વધારવું અને ઉપર લોટ ભભરાવું.



□□ ▮▮▮▮ □□

સામગ્રી :- પાકા કેલા (ગરેલા), સાકર, ઘી, એલચીનો ભૂકો

રીત :- પાકા કેલાના ટુકડા કરવા. એક કડાઈમાં ઘી નાખી કેલાના ટુકડા નાખવા. સાકર નાખવી અને એલચીનો ભૂકો નાખી હલાવવી.



□□ ▮▮▮▮ □▮▮▮□

સામગ્રી :- પાકા કેલા, મીઠું, લાલ મરચું, હળદર, ઘાણા, જીરું, સાકર

રીત :- પાકા કેલાના ટુકડા કરવા એના ઉપર આપેલ મસાલો નાખવો, સાકર, મીઠું નાખવું અને એક કડાઈમાં તેલ નાંખી વધાર કરવું. રાઈ જીરાથી અને પ્રમાણસર પાણી નાખવું અને રંધાઈ જાય એટલે બાઉલમાં કાઢી લેવું.



□□ ▮▮▮▮ ▮▮▮ □□

સામગ્રી :- કાચા કેળા, મીઠું, સાકર, હળદર, લાલ મરચું, ઘાણાજીરું, લીંબુ, કોથમરી, કોપરું

રીત :- કાચા કેળાને બાફવા કૂકરમાં પછી ઠંડા થાય એટલે છલટા કાઢી ટુકડા કરવા. તેલમાં વધાર કરવું. રાઈ જીરું, કઢીપતો, તલ નાખી કેળાના ટુકડા નાખવા ઉપર આપેલ બધી સામગ્રી નાખી હલાવવું અને કોપરું અને કોથમરી ભંભેરવી.



□□ ▮▮▮▮ ▮▮▮ □□

સામગ્રી :- કાચા કેળા, મીઠું, હળદર, લાલ મરચું, ઘાણા જીરું, કોથમરી

રીત :- કાચા કેળા છોલીને ટુકડા કરી તળવા અને એક થાળીમાં રાખવા એની ઉપર મીઠું, હળદર, લાલ મરચું, ઘાણાજીરું અને કોથમરી નાખી હલાવવું અને ખાવા વાપરવું.

□□□□▮ □□

સામગ્રી :- પરવળ, મીઠું, સાકર, હળદર, લાલ મરચું, ઘાણાજીરું

રીત :- પરવળને ઘોઈ છોલી છલટા કાઢવા અને લાંબી અથવા ગોળ ગોળ રીંગ સુધારવી અને એક કડાઈમાં તેલનો વધાર કરી એમાં રાઈ, જીરું નાખવું. હળદર નાખવું અને શાક વધારવું ઉપર મીઠું, સાકર નાખી રાઘવા દેવું રંધાઈ જાય એટલે ઉપર આપેલ બધા મસાલા નાખવા.





સામગ્રી :- પરવળ, પોંઆ, ચણાનો લોટ, મીઠું, સાકર, લીંબુ, હળદર, લાલ મરચુ, ઘાણાજીરું, કોથમરી

રીત :- પરવળ છોલી વચ્ચમાંથી ફાડીયા પાડી પોંઆનો મસાલો ભરવો. પોંઆમાં ઉપર આપેલ બધા મસાલો નાખવો અને પરવળ બાફવા મૂકવી અને બફાઈ જાય એટલે વધારવું ઉપર કોપરું, કોથમરી ભભેરવી.



સામગ્રી :- કાળી મોગરી, મીઠું, સાકર, હળદર, લાલ મરચુ, ઘાણાજીરું

રીત :- કાળી મોગરીને ઘોઈ જીણી સુધારવી અને તેલનો વધારવું એમાં રાઈ, જીરું નાખી. મોગરી વધારવી રંધાઈ જાય એટલે એમાં મીઠું હળદર લાલ મરચુ અને ઘાણાજીરું નાખવું અને સાકર નાખવી પછી જમવા બેસો ત્યારે ગરમ કરી, ઉપર લીંબુ નાખી ખાવું.



સામગ્રી :- લીલી મોગરી, મીઠું, લાલ મરચું, હળદર, ઘાણાજીરું

રીત :- લીલી મોગરી ઘોઈને મોટા ટુકડા કરવા. એક કડાઈમાં તેલ લઈ રાઈ, જીરનો વધાર કરવો. એમાં હળદર, લાલ મરચા, ઘાણાજીરું અને મોગરી નાખી કાચુ પાકું શાક બનાવવું.



સામગ્રી :- લીલા કાંદા પાનવાળા, મીઠું, હળદર, લાલ મરચુ, ઘાણાજીરું

રીત :- લીલા કાંદા પાનવાળા લઈ ઘોઈને કોરા કરી, ઝીણા સુધારવા. એક કડાઈમાં તેલ નાખી રાઈ, જીરુંનું વધાર કરી એમાં સુધારેલા કાંદા નાખવાને ઉપર આપેલ મસાલો નાખવો અને તે ખીચડી સાથે સારું લાગે.





સામગ્રી :- કાંદા, બટેટા, મીઠું, લાલ મરચું, હળદર, ઘાણાજીરું, ટમેટું

રીત :- કાંદા અને બટેટા સુધારવા અને તેલનું વધાર મૂકવું. એમાં રાઈ, જીરું, હળદર, મીઠું નાખી. કાંદા બટેટાના ટુકડા નાખવા અને પ્રમાણસર પાણી નાખી રાંધવા દેવા પછી ઉપર આપેલ બધો મસાલો નાખવો ટમેટાના ટુકડા નાખવા અને ઘટ રસવાળો શાક બનાવવું.



સામગ્રી :- વટાણા, જીરું, મીઠું

રીત :- વટાણા સોડા નાખી બાફવા પછી એક કડાઈમાં તેલ નાખી રાઈ, જીરું નાખી. વટાણા વધારવા ઉપર મીઠું અને મસાલો નાખવો. કોથમરી ભંભેરવી.



સામગ્રી :- બટેટા, વટાણા, મીઠું, ટમેટા, હળદર, લાલ મરચું, ઘાણાજીરું, સાકર, ગરમ મસાલો

રીત :- વટાણા, બટેટાને બાફી નાખવા એના ટુકડા કરવા અને એક કડાઈમાં તેલ નાખી રાઈ, જીરાનો વધાર કરી હળદર નાખી વટાણા, બટેટા અને ટમેટાના ટુકડા નાખવા અને પાણી નાખવું અને ઉપર આપેલ મસાલો નાખવો. રસો ઘટ્ટ કરવું પતલો રસ હોય તો ચણાના લોટમા પાણી ઓગળી શાકમાં નાખવું અને કોથમરી નાખવી.



સામગ્રી :- વાલ પાપડી, ચણાનો લોટ, હળદર, મીઠું, લાલ મરચું, ઘાણાજીરું, મોણ

રીત :- વાલ પાપડી લઈ બે ટુકડા સુધારીને ઘોઈને વધારવી. એક કડાઈમાં તેલ નાખી રાઈ, જીરું નાંખી વાલપાપડી નાખી, પાણી નાખી, ચડવા દેવી અને ચણાનો લોટમાં મીઠું, હળદર, લાલ મરચું, ઘાણાજીરું, સાકર, લીંબુ નાખવા અને સારું મોણ નાખી લાંબી લાંબી પાટલા ઉપર વાણી કટકા કરવા અને શાકમાં નાખવા અને રસો ઘટ્ટ કરવો. શાકમાં હળદર, લાલ મરચું, ઘાણાજીરું નાખી હલાવવું.





સામગ્રી :- કોર્ટીબા, ગોળ, મીઠું, લાલ મરચુ, હળદર, ઘાણા જીરું

રીત :- કોર્ટીબાને છોલી ને ટુકડા કરી બાફવા અને તેલનો વધાર કરી રાઈ, જીરું નાખી હળદર નાખી શાક નાખવા ઉપર આપેલ મસાલો નાખવો. કોર્ટીબાને સૂકવી નાખવા તો સૂકવણીની જેને લાચરા કહેવાય.



સામગ્રી :- પાપડ, ખાટી છાસ, ગોળ, મીઠું, હળદર, લાલ મરચું, ઘાણાજીરું

રીત :- પાપડના ટુકડા કરી તળવા અને એક કડાઈમાં તેલ નાંખી રાઈ, જીરાનો વધારી કરવું અને તળેલા પાપડ અને ખાટી છાસ નાખવી અને ગોળ, લાલ મરચા, ઘાણાજીરું નાખવું. મીઠું પ્રમાણસર નાખવું. પાપડમાં મીઠું હોય છે તેનું ધ્યાન રાખવું.



સામગ્રી :- મગની દાળ, કોપરું, ગરમ મસાલો, મીઠું, લીંબુ, સાકર, લાલ મરચા, ઘાણાજીરું, સીમલા મરચા

રીત :- મગની દાળને બાફી એમાં કોપરું, ગરમ મસાલો, મીઠું, લીંબુ, સાકર, લાલ મરચા, ઘાણાજીરું, કોથમરી બધુ મીક્સ કરી સીમલા મરચામાંથી બી કાઢી આ મસાલો ભરવો અને પછી છૂટ તેલમાં સાંતળવા અને ભરેલા મરચા ઉપર કોપરું અને કોથમરી ભંભેરવું.



સામગ્રી :- બટેટા, કોથમરી, લીલા મરચા, રાઈ, જીરું, મીઠું

રીત :- બટેટાને બાફવા બટેટા બફાઈ જાય એટલે છલટા કાઠી ટુકડા કરવા. કોથમરીની લીલા મરચા, દાળિયા, લીંબુ મીઠું નાખી ચટની બનાવવી. કડાઈમાં રાઈ, જીરાનું વધાર કરી. બટેટા નાખવા પ્રમાણસર મીઠું નાખવું ઉપર ગ્રીન ચટની પતલી કરી નાખવી અને ગરમ ગરમ ખાવું.





સામગ્રી :- ચણાનો લોટ, મીઠું, લાલ મરચું, તેલ, ખાવાના સોડા, હળદર, લાલ મરચું, ઘાણાજીરું, દહીં, કોથમીર

રીત :- ચણાના લોટમાં મીઠું, લાલ મરચું, તેલ, સોડા મીક્સ કરી થોડા પાણીની સાથે પૂરીના લોટની જેમ ખૂબ કડક લોટ બાંધો. લોટમાંથી આંગળી જેટલા લાંબા રોલ બનાવી એક લીટર ઊકળતા પાણીમાં નાખી



દસ મિનિટ સુધી ઉકાળી લો. પાણીમાંથી નિતારો, રોલના નાના નાના ટુકડા કાપી લો. એક તપેલીમાં બે ચમચી તેલ ગરમ કરી તેમાં એક ચમચી રાઈ, જીરું તતડાવી મીઠું, હળદર, લાલ મરચું, ઘાણાજીરું મિક્સ કરો. પછી બેસનના ટુકડા નાખી થોડાક સમય સાંતળો હવે જે પાણીમાં બેસનના રોલ ઉકળ્યા હતા તે પાણી પણ મિક્સ કરી દસ મિનિટ સુધી ચડવા દો. શાક હુંડું પડી ગયા પછી તેમાં એક કપ દહીં બે સમારેલા લીલાં મરચા અને કોથમરી મિક્સ કરી દો.

कठोण

- नरम मग
- मठ
- थणुण
- वल
- मसुर
- मसुरनी दलण
- रलणमल
- वटलणुण (लीलल, सकेद) रसवलणल
- रगडु (सकेद वटलणुण)
- तुवेर



સામગ્રી :- મગ, મીઠું, હળદર, ઘાણાજીરું, લીલા મરચા, કઢીપતો, કોથમીર

રીત :- મગને ટાઈમ હોય તો થોડા પલાળવા બે ત્રણ કલાક અને ત્વરીત હોય તો સીધા ગેસ પર તપેલીમા પાણી નાખી મગ રાંધવા. રંધાઈ જાય એટલે હળદર, મીઠું નાખવું. ગલાણીથી ગાળી પાણી કાઢી, મગ કોરા કરવા અને થોડાક તેલમાં જીરું નાખી. કઢીપતો અને કોથમીર નાખી મગ વધારવા અને ગરમ ગરમ ખાવા ફૂકરમાં પણ મગ રાંધી શકાય.



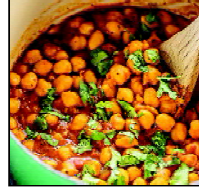
સામગ્રી :- મઠ, કાંદા, લસણ, કોથમીર, ટમેટા

રીત :- મઠને સોડા નાખી બાફવા. એક કડાઈમાં તેલ નાખી. કાંદા, લસણ, ટમેટાં, રાઈ, જીરાનો વધાર કરવો. હળદર અને લાલ મરચા નાખવા અને પ્રમાણસર પાણી નાખવું કોથમીરી ભભરાવી.



સામગ્રી :- ચણા, ગોળ, આમલી, મીઠું, ચણાનો લોટ, હળદર, લાલ મરચુ, ઘાણાજીરું

રીત :- ચણા રાત્રે સોડા નાખી પલાળી રાખવા પછી ફૂકરમાં બાફવા. બફાઈ જાય એટલે કાળું પાણી કાઢી નાખવું. એક કડાઈમાં તેલ નાખી. રાઈ, જીરું, હિંગ, હળદર, લાલ મરચુ, ઘાણાજીરા નાખી ચણા વધારવા અને પ્રમાણસર પાણી નાખવું. ગોળ અને આમલીને બાફી મીક્સરમાં પીસી ગાળીને નાખવું. ચણાના લોટમાં પાણી નાખી ઓગળી ચણામાં નાખવું જેથી રસો ઘટ્ટ થાય.



સામગ્રી :- વાલ, મીઠું, હળદર, લાલ મરચું, કોથમીર

રીત :- વાલને પલાળવી રાત્ર સવારે એના છલટા કાઢી એક કડાઈમાં તેલ નાખી વધારવી એમા રાઈ, જીરું, હિંગ, હળદર, લાલ મરચું અને મીઠું નાખવું. આ શાક આમરસની સીઝનમાં વધુ સરસ લાગે.





સામગ્રી :- મસુર, મીઠું, હળદર, લાલ મરચું, કાંદા, લસણ

રીત :- મસુર રાત્રે પલાળવી અને મગમઠ કરીએ છીએ તેવી જ રીતે કરવા. ફણગાવેલા મસુર પણ એજ રીતે કરી શકાય.

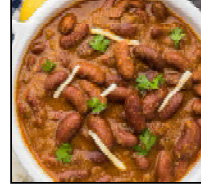


રીત :- મસુરની દાળ ઘણી જ પૌષ્ટિક છે અને સ્વાદિષ્ટ પણ છે. તુવેરની દાળ બનાવીએ તેવી જ રીતે મસુરની દાળ બનાવવી. એમાં થોડી તુવેરની દાળ પણ નાખો તો ઘણી સારી લાગશે. એની લચકો દાળ કે ઓસામણ ખાસ બનાવાતા નથી.



સામગ્રી :- રાજમ, મીઠું, કોથમરી, કોપરું, કાંદા, આદુ મરચા, પાકા ટમેટા, દહીં

રીત :- રાજમાને રાતે પલાળી દેવા. થોડું વધારે પાણી મૂકીને ફૂકરમાં બાફવા. થોડી કોથમરી, કોપરું, સાંતળેલા કાંદા, આદુ મરચા નાખવા. એક કડાઈમાં તેલ નાખી મસાલો સાંતળવો લાલ થાય એટલે રાજમા નાખી દહીં નાખવું પછી તેમાં ટમેટાના ટુકડા નાખવા. મીઠું ગરમ મસાલો નાખી ઊકાળવા દેવું. આમ કરી કાશ્મીરી પુલાવ સાથે ખાવાની મજા આવશે. આ ગોળ આમલી નાખી ચણાની જેમ ખવાય.



સૂકા, મીઠું, કોથમરી, કોપરું, કાંદા, આદુ મરચા, પાકા ટમેટા, દહીં

સૂકા, મીઠું, કોથમરી, કોપરું, કાંદા, આદુ મરચા, પાકા ટમેટા, દહીં

રીત :- સૂકા વટાણા રાત્રે પલાળી મૂકવા. સવારે વીણીને વાલની માફક જ કરવા. બધો મસાલો પણ એ પ્રમાણે જ નાખવો. માત્ર અજમો નાખવો નહીં.

૦૦૦ (૦૦૦ ૦૦૦)

સામગ્રી :- સફેદ વટાણા, મીઠું, હળદર, કોથમીર

રીત :- વટાણાને રાતે પલાળી. ફૂકરમાં બાફી લેવા. વધારમાં તેલ રાઈ, હિંગ અને ઝીણા કાંદા સમારીને નાખવા. કાંદા લાલ થાય એટલે વટાણા નાખી. ચણાનો લોટ ભેળવેલું પાણી, પ્રમાણસર મીઠું, હળદર, મરચા અને ઘાણાજીરું નાખવા. એક ચમચી ભરીને ગરમ મસાલો નાખવો ખટાશ જોઈતી હોય કે રસો જાડો કરવો હોય તો આમલીનું પાણી નાખવું.



૦૦૦

રીત :- આખી તુવેર જોઈતા પ્રમાણમાં રાતના પલાળવી અને રસાવાળા ચણા જેવી રીતે કરીએ તેવી જ રીતે કરવી.



મિઠાઈ

- લપઈ લાપસી (મીઠો ભાત)
- કોપરાપાક
- મેસૂર
- શીંગનો મેસૂર
- લાડુ
- માલપૂડા
- ઓસારેલી સેવ
- દૂધપાક
- રવાનો શીરો
- ચીકુનો હલવો
- ગાજરનો હલવો
- દૂધીનો હલવો
- ગગન ગાંઠિયા (કચ્છી મીઠાઈ)
- પકવાન (કચ્છી મીઠાઈ)
- તલના લાડુ
- શ્રીખંડ
- ફુટ સલાડ
- સુખડી (ગોળ પાપડી)
- મોહનથાળ
- શીરો ઘઉંના લોટનો
- મગની દાળનો શીરો
- ઘઉંની ઘૂઘરી
- પૂરણપોળી (ચણાની દાળ)
- દારેજો શીરો
- ઘઉં-ચણાના લાડુ
- કાંટરાના લાડુ
- ઘાબાવાળા લાડુ
- બાજરાનો ગોળવાળો રોટલો
- ખજૂરપાક
- ખીર (ચોખાની)
- સેવનો શીરો
- બરફી ચૂરમો
- ગુંદરપાક
- મગજ
- તલસાંકળી
- અડદીયાપાક
- કચરીયું
- આદુપાક



સામગ્રી :- ચોખા, ગોળ, ઘી, તજ

રીત :- ચોખાને ઘોઈ સાઈડમાં રાખવા. પછી કડાઈમાં થોડું ઘી નાખી. તજનો વધાર કરવો. એમાં ચોખા નાખીને ગેસ બંધ કરવો. બાજુ પર પ્રમાણસર ગોળવાળું પાણી બનાવવું. એક વાટકી ચોખા હોય તો બે વાટકી ગોળવાળું પાણી નાખી ૩/૪ સીટી મરાવી. એટલે મીઠો ભાત તૈયાર આની સાથે ચણાને મગની દાળ બનાવવી અને લાપસી કહેવાય છે.



સામગ્રી :- નાળિયેરનું ખમણ, ખાંડ, દૂધ, માવો, એલચી, ઘી પ્રમાણસર, ચાંદીના વરખ

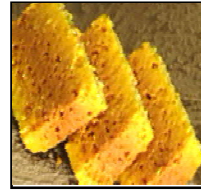
રીત :- નાળિયેરનું ખમણીથી ઝીણું ખમણ કરવું. એક વાસણમાં બે ચમચા ઘી મૂકી. તેમાં નાળિયેરનું ખમણ નાખવું. સાધારણ શેકાય એટલે તેમાં ખાંડ અને દૂધ નાંખવા. પીળા રંગનો કરવો હોય તો થોડો પીળો રંગ નાખવા. સફેદ પણ ચાલી શકે. ખાંડનું પાણી બળે અને ઘટ્ટ થાય. એટલે ઉતારી થોડી વાર હલાવવું. સાધારણ ઠંડું પડે એટલે તેમાં માવો અને એલચીનો ભૂકો નાખી થાળીમાં ઘી લગાડી કોપરાપાક ઠારી દેવો ઉપર વરખ લગાડી શકાય.



સામગ્રી :- ચણાનો લોટ ૧ વાટકી, ઘી ૩ વાટકી, ખાંડ ૧૫ વાટકી, ૨ ચમચા દૂધ, એલચી

રીત :- એક વાસણમાં ખાંડ લઈ, તે ડૂબે તેટલું પાણી નાખી તાપ ઉપર મૂકવું. ઊકળે એટલે તેમાં દૂધ-પાણી નાખી મેલ કાઢવો. ચાસણી એકતારી થાય એટલે ઘીમા તાપ ઉપર ગરમ રાખવી.

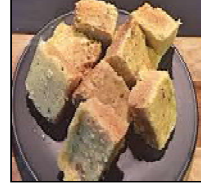
ચણાના લોટને ઘીમા બદામી રંગનો શેકવો. શેકાય એટલે તેમાં ચાસણી નાખવી અને એક ચમચો દૂધ છાંટવું. ખૂબ હલાવતા રહેવું. પછી ઘીને સારું ગરમ કરી, તેની ધાર કરવી. લોટ છૂટો પડવા આવે, ઘી છૂટું પડે અને ઊભરો આવે એટલે એલચીનો ભૂકો નાખી, તરત જ સ્ટીલની ચાળણીમાં મેસૂર ઠારી દેવો. ચાળણી તપેલી ઉપર મૂકવી જેથી ઘી તેમાં નીતરી મેસૂરમાં સરસ જાળી પડશે. સાધારણ ઠંડો પડવા આવે એટલે કટકા કાપવા. સખત થયા પછી એક સરખા કટકા પડશે નહિ.





સામગ્રી :- શીંગદાણાનો ભૂકો ૧ વાટકી, ખાંડ ૧ વાટકી, ઘી ૩ વાટકી, એલચીનો ભૂકો

રીત :- શીંગદાણાને સાધારણ શેકી, તેનાં છલટાં કાઢી, સંચામાં બારીક ભૂકો બનાવવો. એક વાસણમાં ખાંડ નાખી તે ડૂબે તેટલું પાણી નાખી ગરમ કરવું. ખાંડ બરાબર ઓગળે કે તરત જ તેમાં ભૂકો નાખવો. ચાસણી થવા દેવી નહિ. પછી ઘીને ગરમ કરી તેની ઘાર કરવી. ખૂબ હલાવતાં રહેવું. જ્યારે ઘી છૂટું પડે ત્યારે એલચીનો ભૂકો નાખી ઉતારી, સ્ટીલની અથવા પિતળની ચાળણીમાં મેસૂર ઠારી દેવો. ચાળણી તપેલી ઉપર મૂકવી, લગભગ દોઢ વાટકી જેટલું ઘી નીતરી જશે. ઠંડો પડતાં પહેલા કાપાં કરી દેવા.



સામગ્રી :- ઘઉંનો લોટ, ઘી, ગોળ

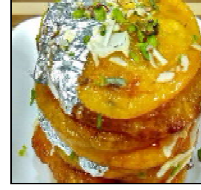
રીત :- લોટમાં ગરમ ઘીનું મોણ નાખી કણક બાંધવી. તેને કેળવવી નહીં પણ થોડો લોટ બાંધતા જવું અને મૂકિયા વાળવા. પછી ઘીમાં તાપે તળવા. બદામી રંગના થાય એટલે ઉતારી ખાંડી મોટા કાણાની ચાળણીથી ચાળી એક સરખો ભૂકો બનાવવો. ગોળ ચપ્પથી ઝીણો કાપી અંદર નાખી, બરાબર ભેળવું, પછી બાકી રહેલા ઘીને ગરમ કરી, તેમાં નાંખીને તેના લાડુ બનાવવા.



સામગ્રી :- ૫૦૦ ગ્રામ ઘઉંનો લોટ, ૫૦૦ ગ્રામ ઝીણી ખાંડ, ઘી, ખસખસ પ્રમાણસર

રીત :- ઘઉંના લોટમાં દળેલી ખાંડ નાખી, સાધારણ ગરમ પાણીથી પાતળું ખીરું બાંધવું અને પાંચ છ કલાક ખીરું રાખી મૂકવું. હાથથી ફીણી હલકું કરવું. જેથી સારી જાળી પડશે.

એક છીછરી પેણીમાં ઘી મૂકી, ઘી ગરમ થાય એટલે મોટા ચમચાથી એક સરખી ઘાર પાડી, માલપૂડા પાથરવા પછી બે તવેથાથી ઉધાં કરવા. બદામી રંગના થાય એટલે કાઢી, થાળીમાં છૂટા ગોઠવવા, થોડી ખસખસ ઉપર છાંટવાથી ચોંટી જશે નહિ.



સામગ્રી :- દૂધ, ઘઉંની સેવ, ખાંડ, બદામ, એલચી

ઘઉંની સેવને છૂટી કરી ઘીમાં સાંતળવી. એક તપેલીમાં દૂધ ઊકળવા મૂકવું. બરાબર ઊકળે એટલે તેમાં સેવ નાખવી. તરત જ સેવ બફાઈ જાય છે પછી તેમાં ખાંડ નાખી દૂધપાક જાડો થાય એટલે ઉતારી ઠંડો પાડવો. પછી છોલેલી બદામની કાતરી, એલચીનો ભૂકો નાખવો.





સામગ્રી :- દૂધ ૧ લિટર, ખાંડ ૮/૧૦ ચમચી, બદામ, પિસ્તા, કેસર, એલચી, જાયફળનો ભૂકો

રીત :- એક તપેલીમાં દૂધ ઉકાળવા મૂકવું. ઊભરો આવે એટલે હલાવ્યા કરવું. પછી એમાં ખાંડ નાખી. કેસરને નાની વાટકીમાં થોડું દૂધ લઈ કેસર ભીંજવી અને ગરમ પાણીમાં બદામ ઉકાળવી. એક ઊકાળો આવે એટલે ઠંડી કરવા દેવી. બદામના છલટા ઉતારી ઝીણી સુધારવી, પિસ્તાને સુધારવી એલચી, જાયફળનો ભૂકો અને પલાળેલી કેસર નાંખવી. પછી એક સરસ ચમચાથી હલાવી ચાખી લેવું ખાંડ ઓછી હોય તો નાખવી દૂધપાકનો કલર પીળાશ પડતો થાય એટલે તૈયાર.



સામગ્રી :- રવો, ઘી, ખાંડ, દૂધ, એલચી, કીસમીસ

રીત :- રવાને ઘીમાં તાપે બદામી રંગનો શેકવો. બરાબર શેકાય એટલે દૂધ અને કીસમીસ નાખવા. દૂધ બળે એટલે ખાંડ નાંખવી. શીરો થઈ જાય એટલે એલચીનો ભૂકો નાખવું.



સામગ્રી :- ૧ ડઝન પાકાં મોટા ચીકુ, ૨૫૦ ગ્રામ માવો, ૨૫૦ ગ્રામ ખાંડ, ૫૦ ચોકલેટ પાવડર, ૧ ચમચો ઘી, રોઝ એસેન્સ, બદામ, ગુલાબી મીઠો રંગ

રીત :- ચીકુને છોલીને, છૂંદી નાખવાં. એક વાસણમાં ઘી મૂકી ગરમ થાય એટલે ચીકુ અને ખાંડ નાખવી. ખાંડનું પાણી બળે એટલે તેમાં ચોકલેટ પાવડર નાખવો. બરાબર હલાવી, ઉતારી તેમાં માવો ભેળવવો. પછી એસેન્સ નાખી, થાળીમાં ઘી લગાડી, હલવો ઠારી દેવો. ઉપર છોલેલી બદામની કાતરી છાંટવી.



સામગ્રી :- ગાજર - લાલ મોટા, ખાંડ, માવો (હોય તો), ઘી, દૂધ, કાજુના ટુકડા

રીત :- ગાજરને છોલી વચ્ચેનો સફેદ ભાગ કાઢી છીણી નાખવા. એક વાસણમાં ઘી મૂકી એલચીનો વઘાર કરી છીણી નાખવું. પછી તેમાં દૂધ નાખી ઘીમાં તાપે છીણને બાફવું. બરાબર બફાય એટલે ખાંડ અને ગુલાબી રંગ નાખવો હોય તો ખાંડનું પાણી બળે એટલે નીચે ઉતારી જોવું ઠરે તેવું ઘટ્ટુ થાય એટલે થાળીમાં ઘી લગાડી હલવો ઠારી દેવો અંદર કાજુના ટુકડા નાખવા અને શા માટે ઊપર વરખ લગાડી શકાય.





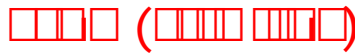
સામગ્રી :- દૂધી કુમળી, ખાંડ, દૂધ, કેસર, ઘી, માવો (જરુરત હોય તો)

રીત :- દુધીને છોલીને છીણી નાખવી. છીણને વરાળથી બાફી લેવું. એક વાસણમા ઘી મૂકી તેમા છીણ નાખવું. થોડીવાર હલાવી તેમાં ખાંડ અને (લીલો કલર નાખવાં હોય તો પ્રમાણસર) દૂધ નાખી રાંધવા દેવું. પછી ઘટ્ટ થાય એટલે થાળીમાં પાથરી એમાં કાજુ ટુકડા અને બદામ ટુકડા નાખી દેવા. ઠંડુ પડે પછી વરખ લગાડવું.



સામગ્રી :- ઘઉંનો લોટ અથવા મેંદાનો લોટ, ખાંડ, ઘી (મોણ માટે), કેસર, નાનું લીંબુ, તળવા માટે ડલડા ઘી

રીત :- એક તપેલીમાં ખાંડ લઈ તે ડૂબે તેટલુ પાણી નાખી ઉકાળવા મૂકવું. તેમાં કેસર ગરમ કરી વાટી દૂધમાં ઘૂંટીને નાંખવું. ચાસણી બેતારી થાય એટલે ઘીમા તાપ ઉપર મૂકી રાખવી જેથી ગરમ રહે. ઘઉં અથવા મેંદાના લોટમા ઘીનું મોણ નાખી તેની કઠણ કણક બાંધવી. મેંદાનો લોટ હોય તો (વધારે મોણ નાખવું) તેને ખાંડી કેળવીને તેમાંથી નાના લૂઆ બનાવવા. પછી તેની પૂરી વણવી તે પૂરીનો વીંટી વાળી તેના અઢી ઈંચના કટકા કાપવા. બંને બાજુ કાપી ભૂંગળી જેવા ગાંઠિયા કરવા પછી તેને ઘીમા બદામી રંગના તળી ચાસણીમાં નાખવા. બીજો ઘાણ થાય એટલે પહેલા ગાંઠિયા કાઢી બીજા નાખવા, પછી ગુલાબના કુલની પાંદડી ભભરાવવી.



સામગ્રી :- મેંદો, ચોખાનો લોટ, ખાંડ (દળેલી-બૂરું), ઘી પ્રમાણસર, એલચીનો ભૂકો

રીત :- મેંદામાં ૫૦ ગ્રામ ઘીનું મોણ, દળેલી ખાંડ અને એલચીનો ભૂકો નાખી ખૂબ કઠણ કણક બાંધવી. એક કલાક કણકને ઢાંકીને રાખી મૂકવી. પછી તેને ખાંડી, થોડું ઘી લઈ કેળવો સુંવાળી બનાવવો. ૫૦ ગ્રામ ઘી અને ૫૦ ગ્રામ ચોખાનો લોટ ફીણીને સાટો બનાવવો. પછી મેંદાના લોટની પાતળી મોટી પૂરી વણવી. તેના ઉપર સાટો ચોપડવો. તેના ઉપર બીજી પૂરી મૂકવી, તેના ઉપર સાટો લગાડવો. એમ ઉપરાઉપરી પાંચ પૂરી મૂકી વચ્ચે સાટો ચોપડવો ઉપરની પૂરીને સાટો લગાડવા નહીં પછીથી તેને વીંટો વાળી તેના કટકા કાપવા વચ્ચે ગોળ ચક્કર દેખાય તેમ દાખવા. પછી થોડું ચોખાનું અટામણ લઈ નાની, જાડી પૂરી વણવી. વચ્ચે ચાર પાંચ ખાંડા પાડવા. પછી ઘીમા તાપે ઘીમાં તળી લેવી. સરસ પતરી પડવી જોઈએ.



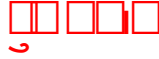
સામગ્રી :- તલ અડધો કિલો, ગોળ ૪૦૦ ગ્રામ ગોળ

રીત :- તલને સાફ કરવા પછી મીક્સરમા અધકચરા પીસવા અને થાળીમા કાઢવા. ગોળને સુધારીને રાખવું. પછી અધકચરા તલ અને ગોળ બેઉ મીક્સરમા પીસવા અને પછી બેઉ ભેગા કરી ગોલ ગોલ લાડવા વાળવા.



સામગ્રી :- દહી, જેટલો મસ્કો ઉતરે એટલી ખાંડ, કેસર, એલચી, ચારોળી

રીત :- દહીને કપડામાં બાંધી રાખવું. બધું પાણી નીતરી જાય અને દહીનો મસ્કો તૈયાર થાય એટલે કપડામાંથી કાઢી વજન કરવું અથવા જેટલો મસ્કો એટલી ખાંડ લેવી અને બેઉ ભેગુ કરવું. એક તપેલા ઉપર ખાદીનો કટકો બાંધી, દહી અને ખાંડ ભેગા કરેલા હોય તેને છણી નાખવા. પછી કેસરને ગરમ કરી વાટી એક ચમચી દૂધમા ઘૂટી અંદર નાખવું. એલચીનો ભૂકો અને ચારોળી નાખવું.



સામગ્રી :- કુટ (સફરજન, ચીકુ, દાડમ, મોસંબી, સંતરા, અંગુર), દૂધ, કેસર, ખાંડ

રીત :- દૂધ એક વાસણમાં લઈ ગરમ કરવું. ઠંડુ થાય પછી મલાઈ કાઢી લેવી પછી એમા ખાંડ પ્રમાણસર નાખી ઓગળવી. એમાં કેસર નાખવી અને ઉપર આપેલ કુટ બધુ સુધારીને એક થાળીમા રાખવુ જ્યારે જમવા બેસો એના પહેલા મોસંબીને સંતરા નાખવા બી જ કુટ પહેલેથી જ નાખી ફીઝમાં ઠંડુ કરવા મૂકવું.



સામગ્રી :- ઘઉંનો લોટ, ઘી, ગોળ, વરિયાળી, બદામ

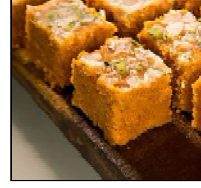
રીત :- એક વાસણમા ઘી ગરમ મૂકી તેમા ઘઉંનો લોટ નાખી ઘીમા તાપે આછો ગુલાબી શેકવો. લોટ શેકાઈ જાય ત્યારે ગેસ પરથી નીચે ઉતારી ગોળનો ભૂકો કરી નાખવો અને બરોબર હલાવી મિક્સ કરવું. તેને થાળીમાં કાઢી એની પર વાટકી ઘસી બરાબર પાથરવું. કાપા તરત જ કરવા એની ઉપર વરિયાળી જરા ચોળીને નાખવી.





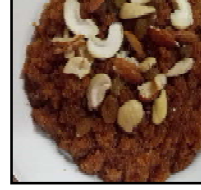
સામગ્રી :- ચણાનો લોટ, સાકર, ઘી, એલચીનો ભૂકો

રીત :- પહેલા ઘ્રાબો આપી ૧/૨ કલાક રાખી દેવું પછી ઘી સરખું નાખી સેકવું જ્યારે સેકાઈ જાય ત્યારે દૂધ નાખી બે/પાંચ મીનીટ હલાવી નીચે રાખી દેવું. અંદર એલચીનો ભૂકો નાખવા ને એને ઠંડો થવા દેવું, બાજુમાં થોડુંક પાણી લઈ ચાસણીને ઠંડી કરી પછી બેઉ મીક્સ કરી એક રસ હલાવીને થાળમાં પાથરવું ને ચોરસ ચોખટા કરવા. ઉપર બદામ પીસ્તાની છીણ છાંટી શકાય.



સામગ્રી :- ઘઉંનો લોટ એક વાટકો, સાકર, ઘી, બદામ, એલચીનો ભૂકો, પાણી પ્રમાણસર બે વાટકા

રીત :- એક કડાઈમાં ઘી નાખી ઘઉંનો લોટ શેકવો જ્યારે બ્રાઉન રંગનો થવા આવે ત્યારે એમાં પાણી ગરમ કરેલું નાખવું અને સાકર નાખી એલચીનો ભૂકો નાખી હલાવવું જ્યારે ઘટ્ટ થાય અને કડાઈમાં શીરો છૂટો થઈ જાય એટલે શીરો તૈયાર ઉપર બદામની કાતરી ભંભેરવી.



સામગ્રી :- મગની દાળનો લોટ, દૂધ, ઘી, સાકર, ઈલાયચીનો ભૂકો, બાફેલા બદામની કાતરી, કાજુના ટુકડા

રીત :- એક વાસણમાં ઘી ગરમ મૂકી તેમાં મગની દાળના લોટને નાખી ઘીમા તાપે હલાવવો. દૂધને ગરમ કરવું. મગનો લોટ ગુલાબી રંગનો થાય એટલે તેમાં દૂધ બળે ત્યારે તેમાં ખાંડ નાખવી. ઘી છુટું પડે એટલે તેમા ઈલાયચીનો ભૂકો, બદામની કાતરી ને કાજુના ટુકડા નાખવા. શેકવા માટે અનુકૂળતા હોય એટલું ઘી લેવું.



સામગ્રી :- ઘઉં (શિહોર), સોડા, પીસેલી સાકર, ઘી, તલનો લાડું

રીત :- ઘઉં સારા લઈ સાફ કરી ૧૨ કલાક ભીંજાવવા એમાં સોડા નાખી. પછી એ પાણી કાઢી કુકરમાં તપેલીમાં ઘઉં નાખી પાણી નાખી બાફવી. ત્રણ થી ચાર સીટી મારવી અને ઠંડી થાય એટલે પાણી કાઢી લેવું. પછી એમાં પીસેલી સાકર, ઘી અને તલનો લાડુ ભૂસીને ખાવું.



સામગ્રી (૪૦૦ ગ્રામ) ૪ પાણી

સામગ્રી :- ચણાની દાળ એક વાટકો, ખાંડ, અડધો પોણા વાટકો, એલચીનો ભૂકો, ઘઉંનો લોટ (મીઠું તેલ)



રીત :- ચણા દાળને ઘોઈને તેમાં થોડુંક પાણી મૂકી ફૂકરમાં બાફવા મૂકવી. બફાઈ જાય એટલે પાણી કાઢી ચારણીથી કોરી કરવી પછી Crusher Crush કરી એક કડાઈમાં ઘી નાખી ચણાદાળનો માવો નાખવું. સાકર નાખવી હલાવવું એટલે ઘટ્ટ થઈ જાય. એમા ઈલાયચીનો ભૂકો નાખવો. ઘઉંનો લોટ મીઠા વગરનો બાંધવો અને નાની રોટલી વણી તેમાં પૂરણ મૂકી તેને વાળીને ફરીથી વણીને ઘીમા તાપે તવી ઉપર શેકવી. શેકાઈ જાય એટલે ઘી ચોપડી પીરસવી. ચણાની દાળના બદલે તૂવેરની દાળ પણ વાપરી શકાય. સાકરના બદલે ગોળ પણ વાપરી શકાય.



સામગ્રી :- ઘઉંનો જાડો લોટ, ગોળ, ઘી, એલચી, બદામ

રીત :- ઘઉંનો જાડો લોટ લઈ ઘીમાં શેકવો. બદામી રંગનો થાય એટલે એમાં ગોળવાળું પાણી નાખવું ૧ વાટકી હોય તો ત્રણ વાટકા ગોળ વાળો પાણી નાખવું અને હલાવતા રહેવું દાણા ફુટી જાય એટલે ઘીમે રાખી દેવું અને એલચીની ભૂકી નાખવી અને બદામની કાતરી નાખવી.



૪૦ - ૪૦૦ ગ્રામ

સામગ્રી :- ૨૫૦ ઘઉંનો લોટ (કરકરો), ૨૫૦ ચણાનો લોટ, ચારોળી, એલચી, દૂધ, ૩૫૦ ઘી, ૨૫૦ ખાંડ દળેલી (બૂરું)



રીત :- ઘઉં અને ચણાના લોટમાં ઘીનું મૂકી પુરતું મોણ નાંખી, બંને લોટ દૂધથી જુદા જુદા બાંધવા. તેના મૂઠિયા કરી, ઘીમા ઘીમા તાપે જુદાં જુદાં તળવા. બદામી રંગ થાય એટલે કાઢી તેને ખાંડવા પછી મોટાં કાણાંની ચાળણીથી ચાળી, એક સરખો ભૂકો બનાવી ભેગો કરી દેવો. તેમાં ખાંડ, ચારોળી, એલચીનો ભૂકો અને ગરમ કરેલુ ઘી નાખી તેના લાડુ વાળવા અથવા થાળીમા ઘી ચોપડી લાડુ ઠારી દેવો. તેના ઉપર ઘીને ગરમ કરી ઠારવું. ઘી ઠરી જાય એટલે ચોસતા પાડવા.



સામગ્રી :- કાંટરો, ઘઉંનો લોટ, ઘી, પીસેલી સાકર, એલચી બદામનો ભૂકો

રીત :- ઘ્રાખાવાળા લાડુની રેસેપીની જેમ જ છે ફક્ત શેકેલો લોટ શેકાઈ જાય ત્યારે કાંટલો નાખવો અને પીસેલી સાકર, એલચીનો ભૂકો અને બદામની કાતરી નાખી કાંટરાના લાડુ વણવા. શીયાળામા આ લાડુ તાકાત વાળા હોય છે.



સામગ્રી :- ઘઉંનો લોટ એક વાટકો, ઘી, સાકર પીસેલી અડધો વાટકો, એલચીનો ભૂકો

રીત :- ઘઉંનો લોટ લઈ એમાં ઘી અને દૂધની મલાઈ નાખી ઘ્રાખો આપવો. બે કલાક પછી એને ચાળણીથી ચાણીને લોટને ઘીમાં શેકવો. બદામી કલરનો થાય એટલે નીચે ઉતારી જરા ઠંડુ થાય એટલે પીસેલી સાકર, એલચીનો ભૂકો અને બદામની કાતરી નાખી લાડુ વાળવા.



સામગ્રી :- બાજરાનો લોટ, ઘી, ગોળ

રીત :- બાજરાના રોટલા કરવા અને ગરમ ગરમ ભૂસીને ઘી અને સુધારેલુ ગોળ નાખવું અને બધુ ભૂસીને એના મૂઠીયા અથવા લાડવા કરવા.



સામગ્રી :- ખજૂર કાળી, ઘી, પીસ્તા, બદામ, કાજુના ટુકડા, વરખ

રીત :- ખજૂરના બી કાઢી ચાળણીમા બાફવી ૫/૭ મિનિટ. પછી એક કડાઈમાં ઘી નાખી ખજૂર બધી સીજવવી અંદર પીસ્તા, બદામ, કાજુના ટુકડા નાખી એક થાળીમા પાથરી ચોસલા કરવા. ઉપર વરખ લગાવવી હોય તો લગાડી શકાય.



□□□ (□□□□)

સામગ્રી :- દૂધ, ચોખા, સાકર, એલચી, કેસર, બદામ

રીત :- ચોખાને ભીંજવી નાખવા. દૂધને ઉકાળવા મૂકવું. દૂધ ઉકળે એટલે એમા ચોખા નાખી દેવા, સાકર નાખવી, એલચી કેસર નાખવી ને ઉકાળવા મૂકવું અને બદામની કાતરી નાખવી. જરા ઘટ્ટ ખીર બનાવવી.



□□□ □□□

સામગ્રી :- ઘઉંની સેવ, ઘી, સાકર

રીત :- એક વાસણ ઘી લેવું અને સેવ શેકવી. બદામી રંગની શેકાઈ જાય એટલે ગરમ પાણી નાખી સાકર નાખી હલાવવું અને એલચીનો ભૂકો નાખવો. પછી ઘીમા તાપ પર રાખી ગેસ બંધ કરવું. ઘીમા તાપે સીજવાનું.



□□□□ - □□□

સામગ્રી :- ઘઉંનો લોટ, ઘી, ખાંડ, રવો, દૂધ, બદામ, એલચી, ચારોળી

રીત :- ઘઉંનો લોટ અને રવો ભેગો કરી, મૂઠી વાળવા પુરતું ઘીનું મોણ નાખી, દૂધથી લોટ બાંધી, તેના મૂઠિયા બનાવવા. ઘીમા ઘીમા તાપે બદામી રંગના તળવા પછી તેને ખાંડી, લાડુ ચાળવાની મોટા કાણાંની ચાળણીથી ચાળીને ભૂકો બનાવવો પછી તેમા દળેલી ખાંડ, સાધારણ ગરમ ઘી અને એલચીનો ભૂકો નાખી હલાવી, થાળીમાં ઘી ચોપડી ઠારી દેવો. ઠરવા આવે એટલે ઘીને ગરમ કરી ઉપર ઠારવું. ઉપર છોલેલી બદામની કાતરી અને ચારોળી ભભરાવી દેવા.



□□□□□

સામગ્રી :- ગુંદર, રવો, ઘી, કોપરું, દળેલી ખાંડ, બદામ, સુંઠ, પિસ્તા

રીત :- ગુંદર ઘીમાં ફુલાવી થાળીમાં વાડકીથી ખાંડીને તૈયાર કરવો. રવાને ઘીમાં બદામી રંગનો શેકવો. કોપરાને છીણી થોડા ઘીમા સાંતળવું. બધું ભેગુ કરી દળેલી ખાંડ બદામ-પિસ્તાનો મોટો ભૂકો, ખસખસ, ખાંડેલી સુંઠ-એલચીનો ભૂકો નાખી બાકી રહેલું ઘી ગરમ કરી અંદર નાખી બરાબર હલાવી, થાળીમાં ઘી ચોપડી ગુંદરપાક ઠારી દેવો. ઉપર થોડી બદામ-પિસ્તાની કાતરી અને ચારોળી ભભરાવી દેવાં.





સામગ્રી :- ચણાનો લોટ, દળેલી ખાંડ, ઘી, એલચી ૧ ચમચો દૂધ

રીત :- ચણાના લોટમાં એક ચમચો દૂધ અને એક ચમચો ઘી નાખી ઘ્રાબો દેવો. પછી હાથથી મસળી, ચાળણીથી ચાળી રવાદાર ભૂકો બનાવવો. પેણીમા ઘી મૂકી, લોટ ઘીમા તાપે શેકવો. સુગંધ આવે બદામી રંગનો થાય ને ફૂલી જાય એટલે ઉતારી લેવો. સાધારણ ઠંડો પડવા આવે એટલે દળેલી ખાંડ અને એલચીનો ભૂકો નાખી થાળીને ઘી ચોપડી ઠારી દેવો. છોલેલી બદામની કાતરી અને ચારોળી ભભરાવવી. ઠરે એટલે ચોસલા પાડવા.



સામગ્રી :- તલ, ગોળ, ઘી

રીત :- તલને શેકવા ગોળમાં બે ચમચા પાણી નાખી જાડી ચાસણી કરવી. એકદમ પાકી ચાસણી થાય એટલે તલ નાખી પેઢા ઉપર ઘી ચોપડી પાથરવું ને વેલણથી વણવી અને પછી એના કટકા કરવા.



સામગ્રી :- અડદનો લોટ, માવો, તળેલું ગુંદર, બદામ પીસ્તા, સૂંઠ પાવડર, સાકર, એલચી, જાયફળ, જાવંત્રી, ઘી

રીત :- લોટ કરકરો લેવાનો એને થોડું દૂધ ઘી ગરમ કરી ઘ્રાબો આપી થાળીમાં દબાવી રાખવું. ચાળીને ગરમ ઘીમાં ગુલાબી શેકવું એમા માવો ખમણીને નાખી ૫-૭ મિનીટ શેકવું. ગેસ પરથી ઉતારી બધા જ મસાલા નાખવા. સાકરમાં ૧/૨ કપ પાણી નાખી ૧ તારની ચાસણી બનાવવી. જરા ઠંડી થાય એટલે બધી વસ્તુ મીક્ષ કરી લાડુ બનાવવા (વાળવા).



સામગ્રી :- કાળા તલ, શીંગ, ગોળ, ગુંદર, સૂંઠ પાવડર, બદામનો પાવડર

રીત :- શીંગને શેકી ફોતરા કાઢી પાવડર કરવો. તલને શેકીને એનો ભૂકો કરવો. ગુંદરને તળીને હાથેથી મસળી પાવડર કરવો. ગોળમાં ૧ ચમચી ઘી, ૧ ચમચી પાણી નાખી ચાસણ કરવી એમાં એક એક વસ્તુ ઉમેરવી. હલાવીને મીક્ષ કરવું.





સામગ્રી :- આદુ, ગુંદર તળેલું, સાકર અથવા ગોળ, ઘી, ખસખસ, બદામ પીસ્તા, એલચી, જાયફળ

રીત :- કોપરું ખમણીને ઘીમે તાપે પાંચ મીનીટ શેકવું. ખસખસ, બદામ, પીસ્તા ઘીમા શેકવા. આદુ ખમણી ઘીમા ઘીમા તાપે શેકવું. સાકરમાં ૨ ટી-સ્પૂન ઘી, ૧ ટી સ્પૂન પાણી નાખી ચાસણી કરવી. બબલ્સ થવા આવે પછી ૨ મીનીટ રહીને ગેસ બંદ કરવું. આદુ નાખી મીક્ષ કરવું. પછી ૧-૧ વસ્તુ નાખીને મીક્ષ કરી ટ્રેમાં પાથરી કાપા પાડવા.



ફરસાણ

- સાબુદાણા વડા
- ખાંડવી
- પનીર સેન્ડવીચ
- દહીંવડા
- મેંદૂવડા
- બટેટા વડા
- કેળા વડા
- આલુ પરોઠા
- કાચા કેળાના મૂઠિયા
- કોબીજ મૂઠિયા
- પાતરા
- કાંજ વડા
- બીટ વટાણાની કટલેટ
- વટાણાની કચોરી
- ભાખરવડી
- દૂધીના મૂઠિયા
- કાચા કેળાની પેટીસ
- ફરાળી બટેટાની પેટીસ
- મોનીટા કોન (કેનેપ્સ)
- મગની દાળના ભજ્યા
- બકાલાના ભજ્યા
- લીલી મેથીના ભજ્યા
- ત્રણ ભાગી દાળના ઢોકળા
- મગની છલટી દાળના ઢોકળા
- ગ્રીન પાનના ભજ્યા
- બ્રેડ રોલ
- બટેટાના સમોસા
- ભાતના ભજ્યા
- ગોટા
- મગની દાળની કચોરી
- હાંડવો
- પોંઆ વધારેલા
- ચોખાનું ખીચું



સામગ્રી :- સાબુદાણા, શીંગદાણા, કોથમીર, આદુ મરચા પીસેલા, મીઠું, બટેટા

રીત :- સાબુદાણા ભીજવી નાખવા, એમાં બાફેલા બટેટાનો ભૂકો, શીંગદાણાનો શેકેલો ભૂકો, કોથમીર, પીસેલા મરચા, મીઠું, બધા મીક્સ કરી. ગોલ ગોલવાળી ડાબીને તળવા. સાથે ટોમેટો સોસ અથવા સાકરવાળી દહીં સાથે ખાવું.



સામગ્રી :- ચણાનો લોટ, ખાટી છાશ, મીઠું, હળદર, પીસેલા મરચા

રીત :- એક વાટકી ચણાનો લોટ હોય તો બે વાટકી ખાટી છાશ લેવી બેઉ મિક્સ કરી ઝેરવી ને ગરણીથી ગાણી લેવું. એમાં મીઠું, હળદર પીસેલા મરચા, નાખી કુકરમાં બાફવું. ૫/૭ સીટી મારાવી પછી ઠંડુ થાય એટલે granite platform પર પાથરવું. ઠંડુ થાય કે કાપી રોલ વાળવા. થાળીમાં ગોઠવવું એન પર રાઈ જીરું, મરચા, કઢીપત્તો, કોથમરી નાખી પીરસવું.



સામગ્રી :- પનીર, પાઉં, કાકડી, ટોમેટા, કાંદા, કોથમીર, બટેટા, લાલ મરચો, મીઠું

રીત :- પનીરને smash કરી એમાં ઉપર આપેલ બધી સામગ્રી મીક્સ કરવી, પછી Breadની ઉપર બધું મુકી ઉપર બીજી Slice નાંખી. તવા પર બટર નાખી ટોસ્ટ કરવો.



સામગ્રી :- છલટી દાળ, મીઠું, પીસેલા મરચા

રીત :- છલટી દાળને ૬/૮ કલાક ભીજાવી, પછી ઘોઈ છેલટા કાઢી કુંડી, ઘોકાથી પીસવી વડા તરવા અને એનો રાઈના કુરીયા નવશેકા પાણીમાં નાખીએ એમ વડા બોળવા બરાબર પાણી કાઢી દબાવી એક થાળીમાં ગોઠવવા ઉપર દહીં ખજૂરની ચટણી, લાલ મરચો, જીરો, કોથમીર નાંખી પીરસવું.





સામગ્રી :- અડદદાળ, પીસેલા મરચા, મીઠું, તેલ

રીત :- અડદદાળને પાણીમાં ૪ થી ૫ કલાક ભીજવી નાખવી. પછી પાણી કાઢી દાળ પીસવી. એમાં મીઠું, હીંગ, પીસેલા મરચા નાખી. વચમા કાણું પાડી વડા તળવા. સાથે નાળિયેરની ચટની સાથે ખાવા.



સામગ્રી :- બટેટા, કોથમીર, લસણ, આદુ મરચું પીસેલા, ચણાનો લોટ, ચપટી સોડા, મીઠું, અડદની દાળ, તેલ

રીત :- બટેટા બાફીને માવો બનાવવો, પછી કડાઈમાં થોડું તેલ લઈ એમાં રાઈ, જીરો, લસણ, પીસેલા હળદર, મરચાનો વધાર કરી માવામાં નાખવું, કોથમરી મુઘારીને નાખવી. ચણાના લોટમાં સોડા, મીઠું નાખી ઓગળવું એમાં વડા નાખી તળવા સાથે લસણની કોરી ચટણી બનાવવી.



લસણ ચટણી :- સુકો કોપરું, મીઠું, લાલ મરચા, હલકે હાથે મીક્સ કરવું ને ડબ્બી ભરી લેવી.



સામગ્રી :- કાચા કેળા, લીંબુ, સાકર, ગરમ મસાલો, કોથમીર, મરચા પીસેલા, ચણાનો લોટ

રીત :- કાચા કેળા બાફી માવો બનાવવો. એમાં લીંબુ, સાકર, ગરમ મસાલો, કોથમીર, મરચા પીસેલા, નાખી ગોલ ગોલ વડા બનાવી. ચણાના લોટમાં બોળી તળવા. ચણાના લોટમાં અજમો, લાલ મરચા, હળદર નાખી ઓગળવું. સાથે ખજૂર આમલીની ચટણી અને ગ્રીન ચટનીની સાથે ખાવું.



સામગ્રી :- બટેટા, કોથમરી, ઘઉંનો લોટ, વધાર માટે, રાઈ, જીરું, મીઠું

રીત :- બટેટા બાફી માવો બનાવવો એમાં રાઈ, જીરાનો વધાર કરી મીઠું અને કોથમરી નાખી ગોલ ગોલ બોલ બનાવી. ઘઉંની નાની રોટલી કરી એમ બોલ નાખી વણવી અને પરોઠાની જેમ સીજવવું.





સામગ્રી :- કાચા કેળા, કોથમીર, ગરમ મસાલો, સાકર, લીંબુ, પીસેલો મરચો, હળદર, હીંગ

રીત :- કાચા કેળા બાફી માવો બનાવવો. એમાં ઉપર આપેલ બધી સામગ્રી નાખી માવો બનાવવો અને નાના મૂઠિયાવાળી તેલમાં તળી લેવા અને ચટની સાથે ખાવું.



સામગ્રી :- કોબી, ગ્રીન, કોથમીર, બાજરીનો લોટ, ચણાનો લોટ, ઘઉંનો લોટ, તેલ, મીઠું, પીસેલો મરચો

રીત :- કોબી સુધારી નાખવી. કોથમીર સુધારી નાખવી, બાજરનો લોટ, એમાં થોડો ઘઉંનો અને ચણાનો લોટ નાખવું. તેલ, મીઠું અને પીસેલો મરચો નાખી અંધુ મીક્સ કરી હલકે હાથે લોટ બાંધવું અને મૂઠીયા વાળી બાફવા અને વધારીને ખાવું. વધારમાં રાઈ, જીરું, તલ, કઢીપત્તો અને કોથમીર નાખવી.



સામગ્રી :- પાતરાના પાન, ગોળ, આમલી, મસાલાના ઘણા, લાલ મરચું, ગરમ મસાલો, હળદર, હીંગ, ચણાનો લોટ, મોણ (તેલ), મીઠું

રીત :- પાતરાના પાનને ઘોઈ પછી લુછી નાખવા અને એના રેષા કાઢી નાખવા. પછી ઉલટ એટલે રેષા કાઢ્યાના ભાગ ઉપર ચણાનો લોટનો ખીરું તૈયાર કરી લગાડવાનું એકએક એવા ૪ પાનનો layer પછી વાળીને રોલ તૈયાર કરી બધા પોણો કલાક બાફવા ઠંડા થાય એટલે કટ કરી તળવા અથવા વધારવા. ચણાના લોટમાં ગોળ આમલીનું પાણી, લાલ મરચું, હળદર, મોણ, મસાલાના ઘણા, ગરમ મસાલો, મીઠું બધું પાન ઉપર લગાવી શકીએ એવું ખીરું બનાવવું. વધારમાં કઢીપત્તો, તલ, કોથમીર નાખવી.



સામગ્રી :- મગની છેલટીદાળ, ૨ ચમચી રાઈ, લીંબુના ફુલ ચપટી, પ્રમાણસર આંબલીનું પાણી અથવા છાસ, લાલ મરચા ચપટી, મીઠું

રીત :- મગની છેલટીદાળ ૬/૮ કલાક ભીંજવી. પછી એને ઘોઈ એના છેલટા કાઢી દાળ પીસવી કુંડી ઘોકાથી અને એના મોટા મોટા ભજ્યા બનાવવાને એક તશમય રાખવાનું પછી રાઈ ને ૪/૫ કલાક ભીંજવી પાણી કાઢી રાઈને કુંડી ઘોકાથી પીસવી. ફીણ થાય ત્યાં સુધી પછી રાઈની પેસ્ટને પાણીમાં નાખી ઉકાળવું. એમાં ઉપર આપેલ બધી સામગ્રી નાખવી અને એમા બધા ભજ્યા નાખી બોળી રાખવા. જેમ વધુ બોળેલા રહે તેમ વધુ ટેસ્ટી લાગે.





સામગ્રી :- બીટ, વટાણા, કાચા કેળા, આદું મરચાની પેસ્ટ, મીઠું, કોથમીર, રવો

રીત :- કાચા કેળાને બાફીને માવો બનાવવો. એમાં મીઠું આદું મરચાની પેસ્ટ, કોથમીર, બીટના બાફેલા ઝીણા ઝીણા ટુકડા, બાફેલા વટાણા. જી **shape** આપી રવામાં રગદોળીને તળવી. એટલે કટલેટ તૈયાર મીઠી ચટણી, ટામેટો સોસ અને ગ્રીન ચટણીથી ખાવી.



સામગ્રી :- વટાણા, કોથમીર, આદું મરચાની પેસ્ટ, ગરમ મસાલો, ચપટી સાકર, સૂકી નાળિયેરની ખમણ, લીંબુ અથવા આમચૂર, મેંદો, મોણ, મીઠું

રીત :- વટાણાના કાચા દાણાને મીક્સરમાં પીસી નાખવું પછી કડાઈમાં જરાક તેલ નાખી અંદર આદું મરચાની પેસ્ટ નાખી પીસેલા વટાણા નાખવા ને મીઠું નાખી શેકવું જરા ૧૦ મીનીટમાં રંધાઈ જાય જરા ઠંડુ થવા રાખવું. એમાં કોથમીર સુધારેલી, સાકર, સૂકી નાળિયેર, લીંબુ અથવા આમચૂર, મીઠું, ગરમ મસાલો નાખી. હલકે હાથે મીક્સ કરી માવો તૈયાર કરવો. મેંદાના લોટમાં મીઠું, મોણ નાખી લોટ બાંધવું. પછી પૂરી વણી એમાં આ માવો ભરી કચોરીને જેમ વાળી તૈયાર કરી ધીમે તાપે તળવી નહીં તો કાચી રહેશે.



સામગ્રી :- કોથમીર, સૂકું કોપરું, તેલ, રાઈ, હીંગ, તલ, મીઠું, સૂકું મરચું, ઘાણા જીરું, હળદર, ખાંડ, લીંબુ, ગરમ મસાલો, કિસમિસ અથવા કાજુનો ભૂકો, ઘઉંનો લોટ, ચણાનો લોટ

રીત :- જે પ્રમાણે ભાખરવડી બનાવવી હોય એ પ્રમાણે સંભાર બનાવવો. પણ સાધારણ રીતે બે વાટકી ઝીણી સમારેલી કોથમીર હોય, તો બે વાટકી ઝીણું છીણેલું સૂકું કોપરું જોઈએ. એક ચમચો તેલ પેણીમાં મૂકી એમાં રાઈ, હિંગનો વધારી કરી કોપરું કોથમીર વધારી દેવા. પા વાટકી જેટલા તલ નાખવા. પ્રમાણસર મીઠું, સૂકું મરચું, ઘાણાજીરું, હળદર, એકાદ ચમચી ખાંડ નાખવા અને લીંબુ નિચોવવું. ગરમ મસાલો પણ નાખી શકાય. પછી સંભાર હલાવવો. કોથમીર સૂકાઈ જાય અને સંભાર છૂટો પડે ત્યારે ઉતારવો. બે ભાગ ઘઉંનો લોટ અને બે ભાગ ચણાનો લોટ લેવો. તેમાં ભાખરી જેવું મોણ નાખી થોડું મીઠું, હળદર, નાખી ભાખરી માટે જેવો લોટ બાંધો. નાની રોટલી વણવી સૂકો સંભારો ભરી વીંટો વાળીને ઉપરથી બરોબર બંધ કરી આખો તળવો અને એના નાના ટુકડા કરી ખાવા.





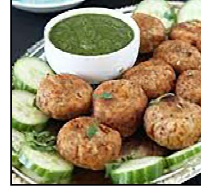
સામગ્રી :- દૂધી, ચણાનો લોટ, ઘઉંનો લોટ, સાકર, લીંબુ, ગરમ મસાલો, કોથમરી, મીઠું, આદુ મરચાની પેસ્ટ

રીત :- દૂધીને કીશ કરી દાબીને બધુ પાણી કાઢી લેવું. એમાં ચણાનો લોટ અને ઘઉંનો લોટ અને ઉપર આપેલ બધી સામગ્રી નાખવી અને હલકે હાથે મૂઠિયા વાળીને બાફવાને ગરમ ગરમ ખાવા.



સામગ્રી :- કાચા કેળા, કોથમીર, નાળિયેરની ખમણ, આદુ, મરચાની પેસ્ટ, મીઠું, સાકર, લીંબુ, આરાલોટ, કિસમિસ

રીત :- કાચા કેળાને બાફીને માવો બનાવવું જરા પણ ટુકડા ન રહેવા જોઈએ એમાં આરાલોટ માવામાં નાખી દેવું. પ્રમાણસર મીઠું નાખવું ને સાઈડમાં રાખી દેવું. પછી કોથમરી ઝીણી સુધારવી, નાળિયેરની ખમણ કરવી, એ બેઉ મીક્સ કરી એમાં કિસમિસ આદુ, મરચાની પેસ્ટ, સાકર, લીંબુ, મીઠું બધું મીક્સ કરી પછી માવામા ખાડો કરી એમાં પૂરણ ભરવું અને બરોબર પેક કરી તળી લેવું.



સામગ્રી :- બટેટા, કોથમીર, નાળિયેરની ખમણ, આદુ, મરચાની પેસ્ટ, મીઠું, સાકર, લીંબુ, આરાલોટ, કિસમિસ

રીત :- બટેટાને બાફી માવો બનાવવું. જરાપણ ટુકડા ન રહેવા જોઈએ, એમા પ્રમાણસર મીઠું નાખવું ને સાઈડમાં રાખી દેવું. પછી કોથમીર ઝીણી સુધારવી, નાળિયેરની ખમણ કરવી એ બેઉ મીક્સ કરી એમા કિસમિસ, આદુ મરચાની પેસ્ટ, સાકર, લીંબુ, મીઠું બધું મીક્સ કરી પછી બટેટાના માવાનો બોલ બનાવી એમા ખાડો કરી આ પૂરણ ભરવું અને બરોબર પેક કરી આરાલોટમાં રગદોળીને તળી લેવું.



□□□□ □□ (□□□□)

સામગ્રી :- કાચા કેળા અથવા બટેટા, આદુ મરચાની પેસ્ટ, ચણાનો લોટ, કાંદા, કાકડી, કોથમીર, સેવ, ટમેટા, ગ્રીન ચટણી, ખજુરની ચટણી, લસણની ચટણી, મોનીટા કોન

રીત :- કાચા કેળા અથવા બટેટાને બાફી અંદર આદુ મરચાની પેસ્ટ નાખવી. ચણાના લોટમા પાણી નાખી ઘટ પેસ્ટ બનાવવી. પછી મોનીટા કોન તૈયાર મળે છે એમાં કેળા અથવા બટેટાનું પૂરણ ભરી પેસ્ટ લગાવીને તુરત તળવું એના ઉપર ટમેટા, કાંદા, કાકડીના નાના નાના ટુકડા રાખવા ઊપર મીઠી ચટની, તીખી ચટની, લસણની ચટની, ઉપર સેવ અને કોથમીર નાખી ખાવું આ ગરમ ગરમ કરી ખાવા, ઠંડા નરમ થઈ જશે. જમવા બેસો ત્યારે તળવાને ખાવા ફટાફટ થઈ જાય છે. જૈન બનાવવા હોય તો કાચા કેળાનો માવો નાખવો ને કાંદા અને લસણનો ઉપયોગ ન કરવો તો પણ સારા લાગે છે.



□□□□ □□□□ □□□□

સામગ્રી :- મગની છલટી દાળ, આખા ઘાણા, આદુ મરચાની પેસ્ટ, હિંગ, મીઠું, મરીના દાણા

રીત :- મગની છલટી દાળ પલાળવી. ૬/૮ કલાક પછી કુંડી ઘોકાથી પીસીએ તો વધુ સારું એ ખીરામા મીઠું, હિંગ, આખા ઘાણા, મરીના દાણા નાખી ખીરું તૈયાર કરવું જરા અધકચરી પીસએ તો ભજ્યા વધુ સારા લાગશે. પછી નાના નાના ભજ્યા બનાવી તળવાને મીઠી ચટણી સાથે ખાવા.



□□□□ □□□□

સામગ્રી :- ભકાલો એટલે શાક (અમુક જેના ભજ્યા બનાવી શકઈએ), તૂરિયાના, કાકડીના, ડાંગરના, સીમલા મરચાના, બટેટાના, કાચા કેળાના, પાંકા કેળાના, ચણાનો લોટ, કોથમીર, મરીના દાણા, લાલ મરચું, મીઠું, હિંગ, ઘાણા, જીરું

રીત :- ચણાના લોટમાં મીઠું, લાલ મરચું, હિંગ, ઘાણા જીરું, કોથમરી અને પ્રમાણસર મરીના દાણા, પાણી નાખી નહીં ઘટ્ટ અને નહી પતલું ખીરું બનાવવું. એમા ઊપર આપેલ શાકના ભજ્યા બનાવી શકાય.





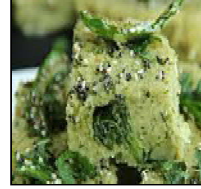
સામગ્રી :- લીલી મેથી, પાકા ગરેલા કેળા, ચણાનો લોટ, મીઠું, લાલ મરચું, ઘાણાજીરૂં

રીત :- ચણાના લોટમાં લીલી મેથી ઝીણી સુધારીને નાખવી એમાં પ્રમાણસર પાકા ગરેલા કેળા નાખવા, એમાં મીઠું લાલ મરચું, ઘાણાજીરૂં નાખી ખીરું જરા ઘટ્ટ કરીને ભજ્યા બનાવવા મીઠી અથવા તીખી ચટની સાથે સારા લાગે.



સામગ્રી :- મગની છેલટી દાળ, ચણાની દાળ, અળદની દાળ, ફણસી, વટાણા, આદુ મરચા, કોથમીર, મીઠું

રીત :- મગની છેલટી દાળ એક વાટકી ભીજાવી અને ચણાની અને અડદની અડધી અડધી વાટકી ૬ કલાક ભીજાવી. બધી દાળ ભીજાઈ જાય એટલે મીક્સરમાં પીસી લેઈ બધી મીક્સ કરી લેવી. પછી ફણસીના નાના ટુકડા કરવા અને વટાણાને બેઉ સોડા નાખી બાફવા એટલે ગ્રીન કલર જ થાય. પછી દાળના ખીરામાં ફણસી વટાણા નાખવા, આદુ મરચાની પેસ્ટ નાખી, કોથમીર સુધારીને નાખવી. પછી થાળીમાં તેલ ચોપડી આ ખીરું પાથરવું અને ઢોકળાની જેમ બાફવા બફાઈ ગયા છે કે નહીં એમાં ચાકુ નાખવું ખીરું ન ચોટે એટલે થઈ ગયા એમ સમજવું. બાફેલા ગરમ ગરમ સારા લાગે. ઠંડા થઈ ગયા હોય તો તલ, કઢીપત્તો, રાઈ, જીરાના વધાર કરી વધારવા ઉપર કોથમીર ભભરાવી અને કાશ્મીરી લાલ મરચું નાખવું. મગની છેલટીદાળ વધુ હોય તો ઢોકળા ગ્રીન કલરના થાય નહી તો પીળા થાય.



સામગ્રી :- મગની છેલટીદાળ, મીઠું, આદુ મરચા, કોથમીર

રીત :- મગની છેલટીદાળને મીનીમ ૬/૮ કલાક પલાળવી પછી એને ઘોઈ છલટા કાઢી દાળને કુંડી ઘોકામાં પીસવી. ખૂબ એકરસ પીસવી. પછી એમાં લીંગ, મીઠું, આદુ, મરચાની પેસ્ટ નાખવી. એક તપેલી લઈ એમાં પાણી નાખી ગેસ પર મૂકવું અને તપેલીના માપનો છીબો લેવા પહેલા ૧ મીનીટ ઉઘો ઢાંકવું પછી સીધું કરી ખીરું પાથરવું અને કોથમીર ભભરાવી અને છીબુ ઢાકવું અને ૫ થી ૭ મીનીટમાં ઢોકળા તૈયાર. તવીતાથી કાપા પાડી ગરમ ગરમ ઘી સાથે ખાવું. ખીમાર માણસ માટે આ ઢોકળા ખૂબ સારા.





સામગ્રી :- અજમાના પાન, મૂળાના પાન, મેથીના પાન, કોથમીરના પાન, લીલા કાંદાને પાન, ચણાનો લોટ, મીઠું, લાલ મરચું, ઘાણાજીરું.

રીત :- ચણાના લોટમાં મીઠું, લાલ મરચું, ઘાણાજીરુંને પાણી નાખી ખીરું બનાવું પછી જે જે પાનના ભજ્યા બનાવવા હોય એ પાન બોડી બોડીને તળવા એટલે ભજ્યા તૈયાર સાથે મીઠી અને તીખી ચટણી બનાવવી.



સામગ્રી :- બ્રેડ, બટેટા, કોથમીર, વધાર માટે રાઈ, જીરું, લસણ, પીસેલા મરચા

રીત :- બટેટા વડાનો માવો બનાવી બ્રેડને પાણીમાં બોળી હલકા હાથે બોળી પાણી કાઢી માવો નાખી રોલ વણવો ને ધીમા તાપે તળવું.



સામગ્રી :- બટેટા, વટાણા, કુદીનુ, કોથમીર, ગ્રીન મરચા, આમચૂર, પીસેલા મરચા, મીઠું, મેંદો

રીત :- બટેટાને બાફી સ્મેસ કરવા એમા બાફેલા વટાણા નાખવા પછી કુદીનુ, કોથમીરને મરચા લીંબુ, મીઠુંની ચટણી નાખવી. આમચૂર નાખવું. મેંદાનો લોટ બાંધી. પૂરીવાળી વચમા ખાપા વાળી માવો ભરી સમોસાનો શેપ આપી તળીને ખાવું. મેંદાને ઘઉંને મીક્સ કરી લોટ બાંધવું ને પછી મોટી મોટી રોટલી જેવી કાચી પાકી શેકીને રાખી દેવી. પછી વચમા કટ કરી સમોસાનો શેપ આપી લાઈથી ચીટકાવવું અને ધીમે તાપે તળવા.



સામગ્રી :- ભાત, દહીં અથવા ખાટી છાસ, લાલ મરચું, ચણાના લોટ, મીઠું પ્રમાણસર, હળદર, ઘાણા જીરું.

રીત :- ભાતમાં બધો મસાલો નાખવો. તેમાં ચણાના લોટ મીક્સ કરી ખીરું તૈયાર કરવું એક વાસણમાં તેલ ગરમ કરી નાના નાના ભજ્યા મૂકવાં. ભાત વધારે પડી હોય તો તેનો ઉપયોગ ભજ્યા બનાવવા કામ આવી જાય. એમાં કાંદાના ટુકડા નાખવા હોય તો નખાય.

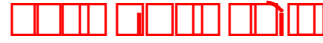




સામગ્રી :- ચણાનો જાડો લોટ, ઘઉંનો જાડો લોટ, વાટેલા લીલા મરચા, ચપટી હીંગ, મરીનો ભૂકો, તજનો ભૂકો, લવિંગનો ભૂકો (યા ગરમ મસાલો), હળદર, લાલ મરચું, ખાંડ, તેલ, મીઠું



રીત :- એક વાસણમાં બંને લોટ ભેગા કરવા. તેમાં મીઠું વાટેલા લીલા મરચાં, હીંગ, મરીનો ભૂકો, ગરમ મસાલો, ખાંડ નાખવાં. પાણી નાખી ખીરું તૈયાર કરવું એક વાસણમાં તેલ ગરમ કરી. ગરમ તેલમાં ગોટા મૂકવા. ધીમા તાપે તળવા એટલે ગોટા વચ્ચમાં કાચા ન રહે.



સામગ્રી :- મગની દાળ, લાલ મરચું, વાટેલા લીલા મરચા, હળદર, ગરમ મસાલો, લીંબુ નોરસ, બુરું ખાંડ, કાજુના ટુકડા, દ્રાક્ષ, મેંદો અને ઘઉંનો લોટ, તેલ પ્રમાણસર, મીઠું પ્રમાણસર



રીત :- મગની દાળ ૨ કલાક પાણીમાં પલાળી, ચાળણીમાં મૂકી. ફૂકરમાં અધકચરી બાફવી. બાફેલી દાળમાં બધો મસાલો નાખવો અને બરાબર હલાવવી. પૂરણા ઠંડું કરવું. મેંદામાં મીઠું અને તેલ નાખી પૂરી જેવો લોટ બાંધવો. લોટના નાના લુચા કરી, પૂરીવણી, મગની દાળનું પૂરણ ભરી કચોરી વાળવી. ગરમ તેલમાં કચોરી તળવી.



સામગ્રી :- ખાટા ઢોકળાનો લોટ, ખાટી છાસ, મેથીના દાણા

રીત :- ખાટી છાસ નવશેકી ગરમ કરી મેથીના દાણા નાખી ખાટા ઢોકળાનો લોટ નાખી આથો દેવો. જ્યારે આથો આવે એટલે એમાં મીઠું, આદુ મરચાની પેસ્ટ હળદર કોથમીર, વટાણા નાખવા હોય તો. નોનસ્ટીક પેનમાં તેલ નાખી. રાઈ જીરા તલનો વધારી કઢીપત્તો, કોથમરી નાખી એક મોટો ચમચો આથો નાખી ઉપર ઢાંકી દેવું. મીડીયમ ગેસ રાખવું પછી બીજી બાજુ ઉથલાવું અને ૫ મિનિટમાં હાંડવો તૈયાર. નાના નાના હાંડવો બનાવાથી વચ્ચમાં કાચો ન રહે.





સામગ્રી :- જાડા પોંઆ, મીઠું, લીંબુ, સાકર, કઢીપત્તો, કોથમીર, તેલ, રાઈ, જીરું, ટમેટા, હળદર, વટાણા

રીત :- જાડા પોંઆને ચાણીને થોડીક વાર પાણીથી ઘોઈ પાણી કાઢી એમજ રહેવા દેવા ૧૦ મિનીટ પછી પોંઆની ઉપર મીઠું, સાકર, લીંબુનો રસ, કઢીપત્તો, કોથમરી સુઘારેલી ટમેટાના નાના નાના ટુકડા નાખવા અને કડાઈમાં તેલ નાખી રાઈ, જીરું અને હળદર વટાણા નાખી પછી ઉપર પોંઆ નાખવા ને હલકે હાથે હલાવવા. ઉપર સેવ નાખી ખાઈ શકાય.



સામગ્રી :- ચોખાનો લોટ ૧ કપ, વાટેલા લીલા મરચાં, જીરું, તેલ, ખારો અથવા ખાવાના સોડા, મીઠું

રીત :- ૧ કપ લોટ હોય તો દોઢ કપ પાણી ગરમ કરવું. પાણી ઉકળે ત્યારે તેમાં વાટેલા મરચાં, જીરું, ૨ ટી.સ્પૂન તેલ અને ખાવાના સોડા નાખવા ગઠ્ઠા ન થાય એ માટે તેલ નાખવું જરૂરી છે. લોટ નાખી ઢાંકી દેવું. ૫ મિનીટ પછી વેલણથી બરાબર હલાવી. ધીમા તાપે સીઝવા દેવું. ગરમ ગરમ તેલ અને લાલ મરચા સાથે પીરસવું.



સૂઝા નાસ્તા

- ચેવડો (ઝીણા પોંઆનો)
- તીખા ગાંઠિયા
- ચકરી (૧)
- ચકરી (૧)
- મેથી મસાલા પૂરી
- ભેલની પૂરી
- ગોપા પૂરી
- કાચા કેળાની વેફર
- તળેલી ચણાની દાળ
- (જાડા પોંઆનો) ચેવડો
- ગળ્યા સક્કરપારા
- સલોની
- મકાઈનો ચેવડો
- બાજરીના વડા

સામગ્રી (સામગ્રી, સામગ્રી)

સામગ્રી :- ઝીણા પોંચા, દાળિયાની દાળ, શીંગ, કઢીપત્તો, મીઠું, હળદર, પીસેલી સાકર, સૂકા કોપરાની કાતરી, કાજુના ટુકડા, કીસમીસ

રીત :- પોંચાને તડકે સૂકી નાખવા. પછી ખાલી કડાઈમાં શેકવા. જરા કડક થાય એટલે ઉતારી એક થાળીમાં રાખવા. પછી કડાઈમાં તેલ નાખી એમાં શીંગ નાખવાને કઢીપત્તો નાખવો. બરોબર તળાઈ જાય એટલે દાળિયાની દાળ નાખવી જરાક બ્રાઉન થાય એટલે મીઠું, હળદર, કાજુના ટુકડા અને કિસમિસ નાખી ઉપર પોંચા નાખી મીઠું અને પીસેલી સાકર નાખી હલકે હાથે હલાવવું.



સામગ્રી (સામગ્રી, સામગ્રી)

સામગ્રી :- ચણાનો લોટ, મીઠું, લાલ મરચું, અજમો, તેલ

રીત :- ચણાના લોટમાં મીઠું, લાલ મરચું અને અજમો નાખી લોટ બાંધવો. પછી ગાંઠિયા પાડવાના સંચાથી ગાંઠિયા પાડવા અને સેવ પાડવી હોય તો અજમો ન નાખવો.



સામગ્રી (1)

સામગ્રી :- ઘઉંનો લોટ, મીઠું, જીરું, પીસેલા મરચા, તલ

રીત :- ઘઉંનો લોટ એક ટુકડામાં કાઢી કુકરમાં પોટલી બાંધી બાફવો અને પછી ઠંડુ કરી ચારણીથી ચાળી એમાં મીઠું, જીરું, પીસેલા મરચા, તલ નાખી લોટ બાંધવો અને પાટલા ઉપર ચકરી પાળી તેલમાં તળી લેવી.



સામગ્રી (Instant)

સામગ્રી :- જુવારનો લોટ, મીઠું, જીરું, પીસેલ મરચા, તલ

રીત :- જુવારના લોટમાં મીઠું, પીસેલા મરચા અને જીરું નાખી લોટ બાંધવો અને પછી ચકરી સીધી કડાઈમાં તળવી.



સામગ્રી (સામગ્રી, સામગ્રી)

સામગ્રી :- મેથીની ભાજી, ઘઉંનો લોટ, પીસેલા મરચા, મીઠું, તલ, મોણ

રીત :- ઘઉંનો લોટ લેવો એમાં મેથીની ભાજી સુધારી નાખવી. એમાં પીસેલા મરચા, મીઠું, તલ, મોણ એ બધું નાખી લોટ બાંધવો અને નાની નાની પૂરી વળવી અને કાપા પાડી થોડીવાર પેપર ઉપર સૂકાવીને પછી મીડીયમ તાપે તળવી.





સામગ્રી :- મેંદા અથવા ઘઉંનો લોટ, મીઠું

રીત :- ઉપર આપેલ લોટ લઈ એમાં મીઠું નાખવું અને ગરમ પાણીથી લોટ બાંધવું અને નાની નાની પૂરી નાખવી કાપા પાડવા અને મીડીયમ તાપ પર તળવી.



સામગ્રી :- મેંદાનો લોટ, મીઠું, મરીનો ભૂકો જાડો

રીત :- મેંદાના લોટમાં મીઠું, મોણ અને મરીનો જાડો ભૂકો નાખવો અને ગરમ પાણીથી લોટ બાંધવું અને વળી કાપા પાડવાને પેપર પર સૂકાવી પછી મીડીયમ તાપ પર તળવી એકદમ (કરકરી) થાશે.



સામગ્રી :- કાચા કેળા, મીઠું, તેલ, મરીનો ભુકો

રીત :- કાચા કેળાને છોલીને કેળાની ખમણીથી કેળાની ચીપ્સ તેલમાં પાડવી એમાં મીઠાવાળું પાણી નાખવું એટલે વેફર કડક થાય. પછી ઠંડી થાય એટલે મરીનો ભૂકો ભંભેરવો.



સામગ્રી :- ચણાની દાળ, મીઠું, લાલ મરચા, હળદર, સોડા

રીત :- ચણાની દાળને રાત્રે સોડા નાખી પલાળવી. પછી સવારે ચાણણીમાં પાણી કાઢીને નિતારી પછી એક કપડા ઉપર સૂકવી. પાણી સોસી લે જ્યારે કોરી લાગે ત્યારે મીડીયમ તાપ પર તળવી બધી તળાઈ જાય ત્યારે મીઠું, લાલ મરચું, હળદર નાખી હલકા હાથે ભેળવી અને એરટાઈટ ડબ્બામાં ભરવી.



સામગ્રી :- જાડા પોંચા, મીઠું, મરચું, હળદર, તેલ, કઢીપત્તો, શીંગ

રીત :- જાડા પોંચાને તેલમાં ઝારાથી તળી લેવા ને એક થાળીમાં રાખવા. પછી બધા તળેલા પોંચા ઠંડા થઈ જાય એટલે મીઠું, લાલ મરચું, હળદર નાખી હલકે હાથે ભેળવવું. એમાં તળેલા શીંગ અને કઢીપત્તો પણ નાખી શકાય.



□□□ □□□□ (□□□)

સામગ્રી :- મેંદો, ઘી, ખાંડ અથવા સાકરની ચાસણી, તેલ

રીત :- મેંદાના લોટમાં ઘીનું મોણ નાખવું અને જોઈતા પ્રમાણમાં પાણી લઈ તેમાં ખાંડ ઓગાળવી. એ ખાંડના પાણીથી લોટ બાંધી મોટી રોટલી-જાડી કે પાતળી જેવી જોઈએ તેવી વણીને સક્કરપારા પાડી ઘીમા તાપે તળી લેવા. ક્યારેક સાકરની ચાસણી વધી હોય એ પણ એ માટે વાપરી શકાય.



□□□□

સામગ્રી :- મેંદો, મીઠું, મોણ

રીત :- મેંદાનો લોટ લેવો એમાં મીઠું અને મોણ નાખી ગરમ પાણીથી લોટ બાંધવો. જાડી જાડી રોટલી વણી એમાં લાંબી લાંબી કાપી તળી લેવી. ઘીમા તાપે તળવી.

□□□□ □□□

સામગ્રી :- મકાઈ પોંચા, મીઠું, લાલ મરચું, શીંગ

રીત :- મકાઈ પોંચા તળી લેવાને સાર્થડમાં રાખવા. એમાં મીઠું, લાલ મરચા અને તળેલા શીંગ નાખવા. કઢીપત્તો તળેલો નાખવો પછી હલકે હાથે ભેરવું.



□□□□□ □□

સામગ્રી :- બાજરાનો જાડો લોટ, ઘઉંનો ઝીણો લોટ, લાલ મરચું, હળદર, ઘાણા, જીરું, ગરમ મસાલો, ખાટું દહીં, તલ, અજમો, ઘાણા, લીલા મરચા, મીઠું

રીત :- પાણી ગરમ કરવું. બંને લોટ ભેગા કરી તેમાં બધો મસાલો નાખવો. મરચા વાટીને નાખવા. ૨ ટેબલ સ્પૂન તેલ પાણી અને સાજીના ફૂલ ગરમ કરીને નાખવા. ગરમ પાણીથી કઠણ લોટ બાંધવો. નાના લુચા લઈ, પાણીથી થેપી, વડા કરવા અને ગરમ તેલમાં તળવા.



રોજિંદા ગરમ પીણા

- ઉકાળો
- મસાલાવાળો દૂધ
- એલચીવાળો દૂધ
- હળદરવાળો દૂધ
- કોફી
- ગુંદરની રાબ
- મગનું પાણી
- બાજરાના લોટની દૂધવાળી રાબ
- બાજરાના લોટની છાસવાળી રાબ
- ગોળવાળી ઘઉંના લોટની રાબ
- અસેરિયાવાળી રાબ
- તજ લવિંગનો કાળો
- ચાય
- અજમાનો કાળો
- આરાડટના લોટની કાંજી
- સૂંઠની રાબ

ગરમ પીણા



(બે માણસો માટે)

સામગ્રી :- દૂધ એક કપ, ચાનો મસાલો ચપટી, પાણી અડધો કપ, સાકર ૪ ચમચી

રીત :- અડધું દૂધ અને અડધું પાણી એમાં ચાનો મસાલો અને સાકર નાખી ઉકાળવું અને ગાળીને પીવામાં ઉપયોગ કરવું.



(ચાર માણસો માટે)

સામગ્રી :- દૂધ ૫ કપ, સાકર ૧૦ ચમચી, પીસ્ટા, બદામ, એલચી, કેસર

રીત :- દૂધમાં સાકર નાખવી અને ઉપર આપેલ ડ્રાયફ્રુટ પીસીને નાખવું હોય તો પણ ચાલે. આ ડ્રાયફ્રુટને મિક્સરમાં પીસી એક ડબ્બા ભરી ફીઝમાં મૂકવું. અચાનક બનાવું હોય તો આ મસાલો નાખી મસાલાવાળો દૂધ તૈયાર (સાકર મીઠાશ જોઈએ એટલી)



સામગ્રી :- દૂધ ૧ કપ, સાકર બે-ત્રણ ચમચી, એલચી જાયફળનો ભૂકો

રીત :- દૂધમાં સાકર નાખી. એલચી જાયફળનો ભૂકો નાખી ઉકાળવું અને રાતે પીવા સારું.



સામગ્રી :- દૂધ ૧ કપ, સાકર ૫ ચમચી, હળદરની ભૂકી

રીત :- દૂધમાં સાકર નાખી. હળદર ચમચી નાખી ઉકાળવું અને ગરમ ગરમ પીવું.



સામગ્રી :- કોફી (Nescafe), દૂધ ૧ કપ, સાકર ૨ ચમચી, પાણી પ્રમાણસર ૫ કપ

રીત :- દૂધમાં સાકર અને પ્રમાણસર પાણી નાખવું હોય તો, એમાં કોફીની ભૂકી નાખી ઉકાળવું અને ગાળીને પીવું. કોલ્ડ કોફીમાં ઠંડો દૂધ લઈ કોફી નાખી બોસમાં ફરાવવું.





સામગ્રી :- ગુંદર, સાકર, એલચીનો ભૂકો, બદામ

રીત :- ગુંદરને કડાઈમાં કોરી શેકવી અને એક થાળીમાં કાઢવી. એક કડાઈમાં થોડું ઘી નાખવું અને શેકલો ગુંદર જે કુલેલું હોય એને વાટકાથી ચચરી નાખવું અને ઘીના વઘારમાં નાખી ઉપર પાણી ને સાકર નાખી હલાવવું, એલચીનો ભૂકો નાખવું અને બદામ કાતરી નાખવી.



(ચાર માણસો માટે)

સામગ્રી :- મગ, ગોળ, જીરું, લીમડો, મરચું

રીત :- મગને છૂટા બાફી જે પાણી નીકળે તેને એક તપેલીમાં કાઢવું અને એક કડાઈમાં તેલ નાખી જીરાનો વઘાર કરવો. એમાં કઢીપત્તો અને કોથમીર, ગોળ નાખી મગનું પાણી બનાવવું.



એક માણસ માટે

સામગ્રી :- બાજરાનો લોટ બે નાની ચમચી, દૂધ એક વાટકો, મીઠું, પાણી પા વાટકી

રીત :- એક નાની તપેલીમાં પ્રમાણસર પાણી લઈ એમાં બાજરાનો લોટ નાખી હલાવવું ગાઠા ન રહેવા જોઈએ એમાં મીઠું અને દૂધ નાખી હલાવવું અને ગાળીને પીવું. આ રાબ સુવાવડ પ્રસંગે અથવા શરદી થઈ હોય તો બહુ જ સારી.



સામગ્રી :- બાજરાનો લોટ ૨ ચમચી, મીઠું, છાસ (મોણી) ૧ વાટકો, પાણી પા વાટકી

રીત :- એક નાની તપેલીમાં પ્રમાણસર પાણી નાખવું. એમાં બાજરાનો લોટ નાખી હલાવવું ગાઠા ન રહેવા જોઈએ એમાં મીઠું અને છાસ નાખી હલાવવું અને ગાળીને પીવી ગરમ ગરમ પીવાથી શરદી ઓછી થઈ જાય અને સુવાવડવાળી માટે તો વધુ સારી.



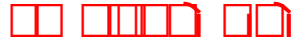
સામગ્રી :- ઘઉંનો લોટ, ગોળ, ઘી

રીત :- એક કડાઈમાં ઘી નાખી ઘઉંનો લોટ શેકવો એમાં પાણી અને ગોળ સુધારીને નાખવો આ રાખ જરા ઘટ કરવી.



સામગ્રી :- અસેરીયો, દૂધ, સાકર, એલચીનો ભૂકો

રીત :- ખાલી પાણીમાં અસેરીયો ઉકાળવો, બીજી તપેલીમાં દૂધમાં સાકર અને ઉકાળેલો અસેરીયો નાખી ઉકાળવું. એલચીનો ભૂકો નાખવો. ગરમ ગરમ પીવી.



સામગ્રી :- તજ, લવિંગ, ગોળ, પાણી બે વાટકા

રીત :- એક તપેલીમાં પાણી લેવું એમાં તજ, લવિંગના ટુકડા નાખવા અને ગોળ નાખી ઉકાળવું. ખૂબ ઉકાળવું અને ગાળીને પીવું. શરદી અથવા તાવ આવ્યો હોય તો આ કાળો બહુ જ સારું.



ચાર માણસ માટે

સામગ્રી :- ચાય પાન, ૪ ચમચી, ચાય હરીપત્તી પાન, સાકર, ૨ વાટકા દૂધ, પાણી બે વાટકી, કેસર, ઈલાયચી

રીત :- દૂધ, પાણી, સાકર, પાન, એલચી, કેસર નાખવી હોય તો, ચા મસાલો બધું મીક્સ કરી ઉકાળવું. બરોબર ઉકાળીને ટેસ્ટ કરી લેવું. સાકર જેવી મીઠી ચા જોઈએ તેટલી અને પાન જેવી કડક જોઈએ એવી.





(એક માણસ માટે)

સામગ્રી :- અજમો, ગોળ, પાણી

રીત :- એક તપેલીમાં પાણી લઈ એમાં અજમો નાખી, ગોળ નાખી ઉકાળવું અડધી અડધ થાય, ત્યાં સુધી ઉકાળવું અને ગરણીથી ગાળીને પીવો આ કાળો (generally) સુવાવડવાળીને સવારે અને રાત્રે જરૂર હોય તો અપાય.



સામગ્રી :- આરાટ્ટ, દૂધ, ખાંડ, જીરું, મીઠું

રીત :- અડધા કપ પાણીમાં એક નાની ચમચી આરાટ્ટનો લોટ બરોબર ભેળવી દેવો અને અડધો કપ દૂધ નાખી ઉકાળવું. પ્રમાણસર ખાંડ નાખવી. એમાં જીરું, મીઠું નાખી શકાય. એકલા પાણીમાં પણ એ બનાવી શકાય. આ કાંજ ખાસ કરીને જેને ઝાડા થયા હોય તેને માટે સારી.



(ચાર માણસો માટે)

સામગ્રી :- સૂંઠનો ભૂકો, ઘી, ગોળ, પાણી, એલચી, બદામ, કેસર

રીત :- ચાર કપ રાબ કરવી હોય તો એક મોટો ચમચો સૂંઠનો ઝીણો ભૂકો લેવો અને બે ચમચા ઘીમાં થોડો શેકી લેવો અને પછી પાણી નાખવી. તેમાં પ્રમાણસર ગોળ નાખવો. બે-ત્રણ એલચીનો ભૂકો નાખવો અને બદામ પણ નાખી હોય તો નાખવી. ગમે તો અડધી ચમચી પીપરામૂળનો ભૂકો અને અડધી ચમચી મરી પણ નાખી શકાય. થોડું કેસર પણ નાખી શકાય. આ રાબ શરદી માટે સારી પણ વારંવાર પીવી નહિ. કેમકે ઘણી ગરમ પડે છે. જે દેશમાં ખૂબ ઠંડી પડતી હોય ત્યાં આ રાબ પીવાથી શરીરમાં ગરમાટો રહે છે.



તાજા અથાણાં (Instant)

- કેરી-મેથી
- ટીંડોમાં-મેથી
- કાકડી-મેથી
- કોબીના ડાઠા

તાજા અથાણાં (Instant)

- સામગ્રી અને રીત આશરે



૧ કાચી કેરીને છોલીને નાના ટુકડા કરી તેમાં ૨ ટી-સ્પૂન મેથીનો મસાલો અને ૧ ટેબલ સ્પૂન તેલ નાખી મિક્સ કરવી.



ટીંડોળાને ગોળ સમારીને તેમાં મેથીનો મસાલો અને તેલ નાખી મિક્સ કરવો.



કાકડીને ગોળ સમારીને તેમાં મેથીનો મસાલો અને તેલ નાખી મીક્સ કરવી.



મેથી, કોબીના ડાઠાને ઝીણા સુધારી એમાં મેથીનો મસાલો, તેલ નાખી મીક્સ કરવું. મેથીનો મસાલો એટલે અથાણામાં સંભાર નાખીએ, એ મસાલો વાપરીએ.

લીલા મરચાના અથાણાં

- મરચાનો ઠેસો
- આથેલા મરચા
- ચણાના લોટવાળા લીલા મરચા
- સીમલા મરચાના સંભારીયા
- ખમણ મરચા
- સાંતળેલા મરચા



સામગ્રી :- લીલા મરચા, મીઠું, લસણ

રીત :- લીલા મરચાં, મીઠું અને લસણની કળી બધું નાના બાઉલમાં ગ્રાઈન્ડ કરી પછી રાઈ જીરાનો વધાર કરવો આ લસણવાળો ઠેસો બાજરાના રોટલા આગળ ખવાય. શીયાળામાં ખવાય, ગરમ ન લાગે.



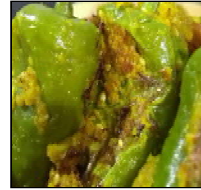
સામગ્રી :- આથવા જેવા મરચા પા કિલો, રાઈના કુરિયા ૧૦૦/૧૦૦ ગ્રામ, મેથીના ફાળા, તેલ, લીંબુ, સાકર, ગોળ, હળદર, મીઠું, મરીના દાણા

રીત :- મરચાને લાંબા ચીરી બે કટકા કરવા બધાને મીઠું નાખી ચોળવા એટલે બી બધા નીકળી જશે. પછી એમાં રાઈના કુરિયા, મેથીના ફાળા, તેલ, સાકર પ્રમાણસર અને ગોળ, હળદર, મરીના દાણા અને લીંબુનો રસ બધુ મીક્સ કરી હલકે હાથે ભૂસવું અને ૧ દિવસ બહાર રાખવું જેથી ગોળ ઓગળી જાય પછી બરણી ભરી ફીઝમાં રાખવું એટલે મરચાનો ગ્રીન કલર જ પડ્યો હોય.



સામગ્રી :- ચણાનો લોટ, લીલા મરચા, મીઠું, હળદર, લીંબુ, સાકર, તેલ, રાઈ, જીરું, હીંગ

રીત :- એક કડાઈમાં તેલ જરા વધારે લેવું. એમાં રાઈ, જીરાનો વધાર કરવો. એમાં હળદર નાખવી, હીંગ નાખવી વધાર કરવું તળ તળ આવજ આવે એટલે મરચાના ટુકડા, સાકર, લીંબુનો રસ, મીઠું ને પાણી પ્રમાણસર નાખવું. પાણી ઉકળવા લાગે એટલે એમાં ચણાનો લોટ નાખતા જાવ ને ચમચાથી હલાવતા જાવ કડાઈથી ગઠો છુટો થઈ જાય એટલે મરચા તૈયાર.





સામગ્રી :- સીમલા મરચા, ચણાનો લોટ, લાલ મરચા, હળદર, મીઠું, ગરમ મસાલો, થોડુંક મોણ, સાકર, લીંબુ, સૂકી ખમણ, શીંગદાણાનો ભૂકો

રીત :- ચણાના લોટમાં ઉપર આપેલ બધી સામગ્રી નાખી હલકે હાથે ભેળવવું ન જેવું કડાઈમાં લોટ શેકવું પછી સીમલા મરચાના બે ટુકડા કરી અંદરથી બીયાં કાઢી નાખવા અને લોટ ભરી બાફવા. બફાઈ જાય એટલે ઠંડા કરવા. પછી કડાઈમાં વધાર કરી ઉપર સૂકી ખમણ, કોથમીર નાખી બાઉલમાં કાઢવા.



સામગ્રી :- ખમણ નાળિયેરની, સાકર, મીઠું, લીંબુ, હળદર, રાઈ, જીરું, લીલા મરચાં

રીત :- નાળિયેરની ખમણ કાઢી તૈયાર કરવી. કડાઈમાં તેલ નાખી રાઈ જીરાનો વધાર કરવો. હળદર નાખવી એમાં લીલ મરચાના નાના નાના ટુકડા નાખવી એમાં લીંબુનો રસ, મીઠું નાખવું ને નાળિયેરની ખમણ નાખી હલાવવી. ખમણવાળા મરચા તૈયાર.



સામગ્રી :- લીલા મરચાં, તેલ, રાઈ, જીરું, મીઠું, હળદર, ઘાણાજીરું

રીત :- સાંતળવા જેવા મરચા લેવાં. વધાર માટે થોડું તેલ કડાઈમાં લેવું એમાં રાઈ, જીરું, હળદરનો વધાર કરવો એમાં મરચાં નાખી સાંતળવા. બાઉલમાં કાઢી ઉપર ઘાણાજીરું નાખવું.



नरडरसी अथरषरं

- गूदरनुं अथरषुं
- गजुं अथरषुं
- करीनुं अथरषुं
- करीनर छुंदर
- आदुं, ढणदर अने लीनुं अथरषुं



સામગ્રી :- ગૂંદા ૨૫૦ ગ્રામ, ૨ ટેબલ સ્પૂન મેથીનો મસાલો, ૧૦૦ ગ્રામ તેલ, ૧ કેરી

રીત :- મેથીના મસાલામાં ૧ કેરી છીણીને નાખવી. ગૂંદાના ઠણિયા કાઢવા અને મસાલો ભરવો. તેલમાં ગૂંદા વધારવા. ધીમા તાપે થવા દેવા, ચડી જાય એટલે ઉતારી લેવા.



અથાણું દસેક દિવસ રહે છે. વધારે સમય રાખવું હોય તો ભરેલા ગૂંદાં બરણીમાં મૂકી. તેમાં ગરમ કરી ઠંડું પાડેલું તેલ નાખવું. અથાણું ડૂબેલું રહે તેટલું તેલ રાખવું.



સામગ્રી :- ૩ કિલો કેરી, હળદર, મેથીના કુરિયા, રાઈના કુરિયા, મરચું, લિંગ, ૨ કિલો ગોળ, ખારેક, ખાંડ, સરસિયું

રીત :- રાજાપુરી કેરીને ઘોઈને છાલ સાથે ચોચ માપના નાના ટુકડા કરવા. તેને મીઠા અને હળદરથી ચોળીને એક દિવસ રહેવા દેવા. પછી આ ટુકડા કપડા ઉપર પહોળા કરી ૨ થી ૩ કલાક સુકવવા દેવા. એક કથરોટમાં વચ્ચે મીઠું તેના ફરતે મેથીના કુરિયા, પછી રાઈના કુરિયા, તેને ફરતે સહેજ મરચું, હળદર, લિંગ, નાખવા સરસિયું ગરમ કરી કથરોટમાં વચ્ચે નાખવું. બધો મસાલો ભેગો કરવો.



મસાલો ઠંડો પડે એટલે ગોળનો ભૂકો, ખાંડ, મરચું અને કેરીના ટુકડા નાખવા. અઠવાડિયા સુધી હલાવતા રહેવું. મીઠા, હળદરનું જે પાણી વધે તેમાં ડીંટા કાઢીને ખારેક નાખવી. બરાબર ફૂલી જાય એટલે ઠણિયા કાઢી ઊભી ચીરી કરી અથાણામાં નાખવી.



સામગ્રી :- કાચી કેરી, મેથીના ફૂરિયા, મીઠું, લિંગ, લાલ મરચાનો ભૂકો, હળદર, તેલ

રીત :- પહેલા કેરીને ઘોઈ બરાબર લૂછીને દરેકના આઠ-આઠ ટુકડા કરો. મેથીને શેકીને દળી લો હવે કેરીના ટુકડા લીંગ, મરચું, હળદર, મીઠું, દળેલી મેથી બધું એક બરણીમાં બરાબર મીક્સ કરીને ઢાંકી રાખો. બીજા દિવસે તેલ બરાબર ગરમ કરી, ઠંડું થાય એટલે કેરીના ટુકડામાં રેડી દો. આ અથાણું વર્ષો સુધી ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.





સામગ્રી :- ૨ કિલો કાચી કેરી, ૨ કિલો ખાંડ અથવા ગોળ, જીરું, હિંગ, મીઠું, લાલ મરચાનો ભૂકો

રીત :- પહેલા કેરીને ઘોઈને વૂછીને એની છાલ ઉતારી છીણી નાખો. છીણીને હથેળીથી દબાવીને કેરીનું પાણી નિતારી લો. હવે કેરીની છીણ, હિંગ, મીઠું, મરચું, જીરાનો ભૂકો, ખાંડ અથવા ગોળ ભેળવી બરણીમાં ભરી ઉપર મલમલનું કપડું બાંધી દો. આ છુંદાને અઠવાડિયા સુધી તડકામાં રહેવા દો. જ્યારે ખાંડની ચાસણી બની જાય અને છીણનો રંગ સોનેરી બને ત્યારે છુંદો તૈયાર થઈ ગયો છે એમ સમજવું. આ છુંદો બાળકોને ખૂબ ભાવે છે.



સામગ્રી :- ૨૦ નંગ લીંબુ, ૧ કિલો લીલી હળદર, આંબા હળદર, લીલું આદુ, લાલ મરચું, હિંગ, ત્રણ કિલો ખાંડ, મીઠું

રીત :- દરેક લીંબુના ટુકડા કરો. આદું તથા હળદર છોલીને એના ગોળ ટુકડા કરો. એક કાચની બરણીમાં લીંબુ, આદુ તથા હળદરના ટુકડામાં મીઠું ભેળવીને એક મહિના સુધી ઢાંકીને રહેવા દો. વચ્ચે વચ્ચે થોડા થોડા સમયે હલાવતા રહેવું. જ્યારે લીંબુની છાલ ગળી જાય. ત્યારે બરણીમાંથી બધું મિશ્રણ કાઢી લો. એનું પાણી જુદું રહેવા દો. બધા ટુકડાને એક કલાક માટે પંખા નીચે કોરા થવા મૂકો. હવે એક સ્ટીલની કથરોટમાં તૈયાર મિશ્રણ, ખાંડ, હિંગ, લાલ મરચું વગેરે સમસ્ત ભેળવી બીજી બરણીના ભરો. બરણીને ઢાંકી ત્રણ-ચાર દિવસ સુધી તડકામાં રાખી મૂકો. આ અથાણું એક વરસ સુધી રાખી શકાય છે.



ચટણી

- કોથમીરની ચટણી
- દાળિયા શીંગની સૂકી ચટણી
- ચણાની દાળ અને અડદની દાળની ચટણી
- લસણની સૂકી ચટણી
- કોથમીરને પાલકની ચટણી
- કોથમીરને ફુદીનાની ચટણી
- લીલાં કોપરાની ચટણી
- કોપરા લસણની ચટણી
- કોપરા કાંદાની ચટણી
- આમલી/ખજૂર ચટણી
- કાચી કેરીની ચટણી
- લસણની ચટણી
- પાકા ટમેટાની ચટણી
- કાચા ટમેટાની ચટણી
- કોપરા અને ચણાદાળની ચટણી
- તલ કોપરાની ચટણી
- દૂધીની છાલની ચટણી
- ગાંઠિયાની ચટણી
- નાળિયેરની ચટણી
- લાલ મરચાંની ચટણી
- ભીંડાની ચટણી

ચટણી



સામગ્રી :- કોથમીર, લીલાં મરચાં, આદુ, લીંબુ, મીઠું

રીત :- કોથમીર ઝીણી સમારી તેમાં પ્રમાણસર લીલાં મરચાં, આદુનો કટકો, થોડું જીરું, પ્રમાણસર મીઠું નાખી. ઝીણી વાટવી. તેમાં પ્રમાણસર લીંબુ નિચોવવું.



સામગ્રી :- કાચા શીંગ, દાળિયાની દાળ જરા વધુ લેવી, જીરું, લાલ મરચાં, કાશ્મીરી મરચા, મીઠું

રીત :- કાચા શીંગને શેકીને ઠંડા કરવા. ઠંડા થાય એટલે છોતરાં કાઢી દાણા સાઈડમાં રાખવા. પછી દાળિયાની દાળને શેકવી. પછી બેઉ મીક્સરમાં ગ્રાઈન્ડ કરવાં. એમાં જીરાનો ભૂકો, લાલ મરચાને મીઠું નાખવું અને હલકે હાથે મીક્સ કરવું કાશ્મીરી મરચા નાખવા હોય તો જરાક શેકીને શીંગને દાળિયાદાળ સાથે પીસવા. એમાં સૂકું ટોપરું અને તલ પણ નાખી શકાય.



સામગ્રી :- ચણાદાળ, અડદદાળ (સરખેભાગે લેવી) જીરું, મીઠું, લાલ મરચું

રીત :- ચણાદાળ અને અડદદાળ બેઉને ધીમે તાપે શેકવી પછી ઠંડી થાય એટલે એમાં જીરું, મીઠું અને લાલ મરચું નાખી મીક્સરમાં ગ્રાઈન્ડ કરવું. આ ચટણી ઈડલી અને ડોસા અને ઉપમા સાથે ખવાય અને સૂકી ચટણીની જેમ ખવાય.



સામગ્રી :- લસણ, સૂકું ટોપરુંની ખમણ, મીઠું, લાલ મરચા

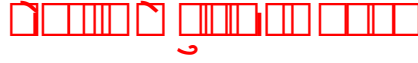
રીત :- લસણ ફોલી પીસી નાખવું. પછી એક બાઉલમાં લઈ એમાં સુંકા ટોપરાની ખમણ નાખવી. પ્રમાણસર મીઠું અને લાલ મરચાની ભૂકી નાખી બધું હલકે હાથે મીક્સ કરી ભેળવી નાખવું.





સામગ્રી :- કોથમીર, પાલક ભાજી, લીલા મરચા, આદુ, લીંબુ, ભાવનગરી ગાંઠીયા

રીત :- કોથમીર અને પાલક ભાજી બેઉ ઘોઈ સુધારીને લીલા મરચાં, આદુ, મીઠું, લીંબુ નાખવું અને પ્રમાણસર ભાવનગરી ગાંઠીયા નાખવા. બધું મીક્સરમાં પીસી નાખવું. ગાંઠીયાથી ચટણી ઘટ્ટ થાય.



સામગ્રી :- કોથમીર, ફૂદીનો, લીલા મરચા, આદુ, લીંબુ, મીઠું, દાળિય અથવા ગાંઠીયા

રીત :- આ રીત કોથમરી અને પાલકની ચટણીની જેમ જ પણ પાલક ને બદલે ફૂદીનો નાખવો.



સામગ્રી :- લીલું કોપરો (શ્રીફળ), કોથમીર, લીલા મરચા, આદુ, લીંબુ, મીઠું, દહીં, સાકર, દાળિયા

રીત :- કોપરાની ખમણ કરવી, એમાં કોથમરી, લીલા મરચા, આદુ, લીંબુ, મીઠું, દાળિયા, થોડીક સાકર, દહીં નાખવી. પ્રમાણસર મીઠું નાખવું. આ ચટણીને રાઈ, જરૂંને અડદદાળનો વધાર કરવો હોય તો કરો એ ચટણી ઈંડલી ઢોસા સાથે ખાઈ શકો.



સામગ્રી :- કોપરો, લસણની કળી, લીલા મરચા, લીંબુ, મીઠું

રીત :- કોપરાની ખમણમાં લસણની કળી, લીલા મરચાં, લીંબુ, મીઠું, નાખવું, કોથમરી નાખવી ને મીક્સરમાં પીસી લેવી. આ ચટણી જરાક પતલી બનાવવી બ્રેડરોલ યા બટેટા વડા સાથે ખવાય.



સામગ્રી :- કોપર, કાંદા, કોથમરી, લીલા મરચાં, લીંબુ, મીઠું, દાળિયા

રીત :- કોપરાની ખમણમાં કાંદાના નાના નાના ટુકડા કરી એમાં કોથમરી, લીલા મરચાં, મીઠું, દાળિયા, લીંબુ નાખી મિક્સરમાં પીસવી આ ચટણી કચોરી, પેટીસ સાથે ખવાય.





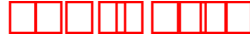
સામગ્રી :- ખજૂર/આમલી, જીરું, લીલા મરચા, મીઠું

રીત :- ખજૂરના બી કાઢી કુકરમાં ઘોઈ બાફવી. બાફવા મૂકો ત્યારે જ મીઠું, જીરું, લાલ મરચાં નાખી દેવા. જ્યારે ઠંડી થાય ત્યારે મીક્સરમાં પીસીને ગાળી લેવું ને ડબ્બો ભરી ફીઝમાં મુકવું જ્યારે જોઈ ત્યારે પતલી કરી ખાઈ શકાય. આમલીની બનાવી હોય તો ખજૂરને બદલે આમલી નાખીને બેઉ થોડી થોડી નાખી બનાવવી હોય તો પણ થાય.



સામગ્રી :- કાચી કેરી, ગોળ, મીઠું, લાલ મરચાં, જીરું, દાળિયા

રીત :- કાચી કેરીના છીલકા ઉતારી લેવા. નાના નાના ટુકડા કરવા. એમાં મીઠું લાલ મરચાં, જીરું, દાળિયા નાખવા હોય તો ગોળ જરા સરખું નાખવું, નહીં તો ખાટી લાગશે. પછી મીક્સરમાં પીસી લેવી. આ ચટણી ફીઝમાં મૂકવી. ઘણા દિવસ બગડતી નથી.



સામગ્રી :- લસણ, લીલા મરચા, જીરું, મીઠું, ભાવનગરી ગાંઠીયા

રીત :- લસણ ફોલી એમાં લાલ મરચાં, મીઠું, જીરું, ભાવનગરી ગાંઠીયા બધું ભેગું કરી મિક્સરમાં પીસવો ને ડીપ ફીજરમાં ઘણા દિવસ રાખી શકાય. બગડતી નથી. આ ચટણી, ભેળ, રગડા પેટીસમાં ખવાયને કોઈ શાકમાં વાપરવી હોય તો આ ચટણી નાખી શકાય.



સામગ્રી :- પાકા ટમેટાં, લીલા મરચાં, મીઠું, દાળિયા, સાકર અથવા ગોળ

રીત :- પાકા ટમેટાંના ટુકડા કરવા અને એમાં મીઠું, દાળિયા, સાકર અથવા ગોળ લાલ મરચું બધું મીક્સરમાં પોસી લેવું આ ચટણી જરા ઘટ રાખવી અને જરૂર પડે તો ગરણીથી ગાળી લેવી, ટમેટાની છાલ ન આવવી જોઈએ. સોસ ખલાસ થઈ ગયો હોય તો emergencyમાં આ ચટણી સારી લાગે છે.



સામગ્રી :- કાચા ટમેટા, મીઠું, સાકર, રાઈ, જીરું, દાળિયા

રીત :- કાચા ટમેટાના ટુકડા કરી એમાં મીઠું, સાકર, દાળિયા નાખી પીસવા પછી એમાં રાઈ, જીરાનો વધારે કરવો ને પછી ખાવી.





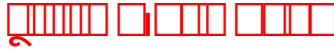
સામગ્રી :- સૂકું કોપરું, ચણાની દાળ, તલ, મીઠું, તેલ, મરચું, હળદર, ખાંડ, રાઈ, હિંગ, આખા મરચા

રીત :- સૂકા કોપરાને છીણી થોડા તેલમાં શેકી લેવું. ચણાની દાળને પાણીમાં થોડો સોડા નાખી એક રાત પલાળી રાખી પછી દાળને નીતારી, કોરી કરી તેલમાં થોડો થોડો નાખી તળવી. પછી કોપરાનું છીણ અને ચણાની દાળ ભેગી કરી તેમાં મીઠું, મરચું, હળદર, શેકેલા તલ અને થોડો દળેલી ખાંડ નાખી હલાવી તૈયાર કરવું. થોડા તેલમાં રાઈ, હિંગ અને મરચાનો વધાર કરી ચટણી વધારવી. ઠંડી પડે એટલે બરણીમાં ભરી લેવી.



સામગ્રી :- તલ, સૂકું કોપરું, કાજૂ, મીઠું, મરચું, હળદર, દળેલી ખાંડ, તેલ, રાઈ, હિંગ, મરચા

રીત :- તલને થોડું પાણી છાંટી દાખી રાખવા પછી કોથળા ઉપર ઘસવા. થોડોવાર કપડાં ઉપર છૂટા કરી ઝટકી તેના છોડા કાઢી તલ્લાઈ કાઢવી. તેને સાધારણ શેકી લેવી. અથવા તો તલને કોરા શેકવા. કોપરાને છીણી તે છીણને થોડા તેલમાં શેકી લેવું. પછી બન્ને વસ્તુ ભેગી કરી તેમાં મીઠું, મરચું, હળદર થોડો દળેલી ખાંડ નાખી તેલમાં રાઈ, હિંગ અને મરચાનો વધાર કરી ચટણીને વધારી લેવી. ઠંડી પડે એટલે બરણીમાં ભરી લેવી.



સામગ્રી :- દૂધીની છાલ, કોપરાનું છીણ, તલ, શીંગદાણા, ખસખસ, મીઠું, મરચું, હળદર, ખાંડ, તેલ, હિંગ, લીમડાના પાન, અનારદાણા

રીત :- દૂધીની છાલને ઘોઈ કોરી કરી લાંબી સમારવી. પછી તેલમાં તળી ચાળણીમાં કાઢી લેવી, જેથી કોરી પડે. કોપરાનું છીણ, ખસખસ અને તલને શેકવા. શીંગદાણાને શેકી, છોતરાં કાઢી ભૂકો બનાવવો. પછી બધું ભેગું કરી, મીઠું, હળદર થોડો દળેલી ખાંડ થોડા વાટેલા અનારદાણા નાખી એક ચમચી તેલમાં રાઈ, હિંગ અને લીમડાના પાનનો વધાર કરી ચટણી વધારવી.



સામગ્રી :- ગાંઠિયા (પાપડી, ભાવનગરી), લીંબુ, ઘાણાજીરું, ખાંડ, લાલ મરચું, મીઠું પ્રમાણસર

રીત :- ગાંઠિયાનો ભૂકો કરવો. તેમાં ખાંડ, લીંબુ, લાલ મરચું, ઘાણાજીરું, મીઠું અને પાણી નાખી મિક્સરમાં ક્ષા કરવું.



સામગ્રી :- નાળિયેરની ખમણ, મીઠું, લીલા મરચાં, લીમડાના પાન, દાણીયાની દાળ, લીંબુ, સાકર, કોથમીર, દહીં, મોણ, રાઈ, અડદ દાળ, જીરું, કાશ્મીરી મરચું

રીત :- નાળિયેરની ખમણ અથવા નાના નાના ટુકડા લેવા એમાં ઉપર આપેલ બધું બાઉલમાં નાખી મિક્સરમાં ફરાવવું અને એક કડાઈમાં તેલ નાખી રાઈ, જીરું અને અડદદાળની દાળનો વધારે કરવો કાશ્મીરી મીરચી નાખી આ ચટણી ઈંડલી, ઢોસા, ખાટા ઢોકળાં અને ફરસાણ સાથે સરસ લાગે.



સામગ્રી :- લાલ મરચા (કાશ્મીરી), શીંગદાણા શેકેલા (ગાંઠિયા પણ ચાલે), તલ, લીંબુ, મીઠું

રીત :- શીંગદાણાને શેકીને ફોતરાં કાઢવા અને ભૂકો કરી સાઈડ પર રાખવો. લાલ મરચા (કાશ્મીરી)ને પાણીમાં ૮/૧૦ કલાક પલાળવા અને બાઉલમાં નાખવા. બી કાઢીને પછી તલ, શીંગનો ભૂકો ૪ ગાંઠિયા, લીંબુ અને મીઠું બધું ભેગું કરી મીક્સરમાં પીસવું અને પાણી નાખી જરા ઘટ્ટ કરી ફીઝરમાં રાખવી. આ ચટણી ભેલમાં, શાકમાં, પાઉભાજમાં નખાય, પંજાબી શાકમાં આ ચટણી નાખવાથી કલર લાલ સરસ આવે છે ને લસણવાળી બનાવી હોય તો લસણ ઉમેરવું.



સામગ્રી :- ભીંડા, લીલા મરચાં, અડધો કપ દહીં, અડધો ચમચી હળદર, જીરું, મેથી પાઉડર, હિંગ, મીઠું, તેલ

રીત :- ભીંડાને ઘોઈ લૂછી નાખો. ગરમ તેલમાં બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી તળો. લીલાં મરચાં તળીલો. દહીં સિવાય બધા મસાલા, ભીંડા તથા મરચાંને ભેળવી ગ્રાઈન્ડરમાં પીસી લો. તેમાં દહીં અને મીઠું નાખો. ચટણી તૈયાર છે. ભાત તથા રોટલી સાથે પીરસી શકાય.



રાયતા

- બુંદીનો રાયતો
- ફુટનો રાયતો
- કાંદાનો રાયતો
- બીટનો રાયતો
- કાકડીને ટમેટોનો રાયતો
- પાકા કેલાનો રાયતો
- કાકડીનો રાયતો

રાયતા



સામગ્રી :- બુંદી, દહીં, મીઠું, રાઈ, જીરું, કઢીપત્તો, અડદદાળ, કોથમીર

રીત :- દહીંને એકદમ ઝેરવી એકરસ કરવી. એમાં બુંદી (સાદી) નાખવી. બુંદીને થોડા જ પાણીમાં બે-ત્રણ મિનીટ ગેસ પર રાખી ગરમ કરી બાફવી એટલે બુંદીમાંથી તેલ નીકળી જાય ને ગળણીથી ગાળી બુંદી દહીંમાં નાખવી પછી કડાઈમાં થોડું બે-ત્રણ ટીપા તેલ લઈ એમાં રાઈ, જીરું, કઢીપત્તો, અડદ દાળ નાખી વઘારવું અને દહીંમાં નાખવું ને હલાવવું પછી ઝીણી કોથમીર સુધારી, ઘોઈને નાખવીને, પ્રમાણસર મીઠું નાખવું પછી હલકે હાથે હલાવવું અને ફીજમાં રાખી દેવું અને અડધો કલાક રહી ખાવું.



સામગ્રી :- કુટ (નારંગી, મોસંબી, અનનસ), દહીં, સાકર

રીત :- દહીંને એક રસ ઝેરવી એમાં ઉપર આપેલ કુટ સમારી નાખવા અને જરૂર પડે તો સાકર કે મીઠું નાખવું નહીં તો નહીં. અનનસના ટુકડા હોય તો સરસ લાગે છે.



સામગ્રી :- કાંદો, દહીં, મીઠું, તેલ, રાઈ, જીરું, લિંગ

રીત :- દહીંને એકરસ ઝેરવી. એમાં વઘાર કરી નાખવું અને કાંદાના નાના ટુકડા કરી નાખવા. (કાંદા ઝીણા સમારવા)



સામગ્રી :- બીટ, મીઠું, દહીં

રીત :- બીટને બાફવું અને દહીંને એકરસ કરી ઝેરવી. એમાં મીઠું નાખવું અને બાફેલા બીટની ખીસ કરવી, બીટ પ્રમાણસર નાખવું એટલે દહીંમાં કલર ઓવર ન થઈ જાય. બીટ બહુજ કલર છોડે.





સામગ્રી :- કાકડી, ટમેટા, દહીં, મીઠું, કોથમીર

રીત :- દહીંને ઝેરવી એકરસ કરવી. એમાં મીઠું, કોથમીર નાખવી ઝીણી સુધારવી. એમાં કાકડીના ચોરસ ટુકડા કરવા અને ટમેટામાંથી વચલો ગર્ભ કાઢી નાખવો એના નાના ટુકડા કરી નાખવા. બધી એક સરખું કરી ખાવું.



સામગ્રી :- પાકા કેલા, સાકર, મીઠું, દહીં, લાલ મરચાં ભૂકી, કોથમરી

રીત :- દહીંને ઝેરવી એકરસ કરવી. એમાં પ્રમાણસર સાકર અને મીઠુંને લાલ મરચી નાખવી અને ઝીણી કોથમીર નાખવી. પછી પાકા કેલાના ગોલ ગોલ ટુકડા નાખીને હલકે હાથે હલાવવું ને freeze વાળું ઠંડું રાચતો ખાવો સરસ લાગે છે.



સામગ્રી :- કાકડી, દહીં, મીઠું, કોથમીર, સાકર

રીત :- દહીંને ઝેરવી એકરસ કરવી. એમ મીઠું, કોથમરી અને સાકર નાખી એક સરખું કરવું. કાકડીને ખીસ કરી એમાંથી પાણી કાઢી નાખવું અને એ ખમાણ એમાં મીક્સ કરવું આ રાચતો ઠંડો બહુજ સરસ લાગે.



કચુંબર

- કચુંબરનો મસાલો
- ગાજરનું કચુંબર
- કોબી - ટમેટાનું કચુંબર
- ટમેટા કાંદાનું કચુંબર
- મોગરીનું કચુંબર
- બટેટાનું કચુંબર
- લીલી હળદર અને આદુ કચુંબર
- કાકડીનું કચુંબર
- વટાણાનું કચુંબર
- કાકડીનું કચુંબર
- ટમેટા, કેરી, કાંદાનું કચુંબર

□□□□ □□□

સામગ્રી :- દાળિયા, શીંગદાણા, કોપરાનું ખમણ, તલ, વરિયાળી, જીરું, મરી, સૂકાં આખા મરચાં, અનારદાણા, તમાલપત્ર

રીત :- દાળિયાને થોડા તેલમાં શેકી લેવા. કોપરાનું ખમણ કરી, થોડા તેલમાં શેકવું. શીંગદાણાને શેકી છોતરા કાઢવા. તલને સાધારણ શેકવા. વરિયાળી, જીરું, મરી, તમાલપત્ર અને સૂકાં મરચાને અલગ તેલમાં સાંતળવા પછી બધું ભેગુ કરી, અનારદાણા નાખી, ખાંડી, બરણીમાં મસાલો ભરી રાખવો, સીઝનમાં જે શાકભાજી અથવા ફળ મળતા હોય તેનું કચુંબર બનાવી, તેમાં ૧ ચમચો તૈયાર કરેલો મસાલો, મીઠું અને ખાંડ નાખવાં પછી અનુકૂળતા પ્રમાણે લીલો મસાલો નાખવો.



□□□□ □□□□

સામગ્રી :- ગાજર, લીલી હળદર, આંબા હળદર, આદુ, મીઠું, લીંબુનો રસ, લીલા મરચાના કટકા, લીલા ઘાણા, ખાંડ, તેલ, રાઈ, જીરું, લીમડાના પાન

રીત :- લાલ ગાજરનો વચ્ચેનો કઠણ ભાગ કાઢી છીણી લેવા. તેમાં લીલી હળદર, આંબા હળદર અને આદુને છોલી તેની કટકી, લીલાં મરચા કટકા, લીલા ઘાણા, મીઠું, લીંબુનો રસ અને થોડી ખાંડ નાખી એક ચમચી તેલમાં રાઈ, હિંગ અને લીમડાના પાન નાખી વધાર કરવો.



□□□ - □□□□ □□□□

સામગ્રી :- કોબી (ગ્રીન) ટમેટા, સાકર, મીઠું, મરીનો ભૂકો, કોથમરી

રીત :- કોબીના ગ્રીન લઈ ઝીણી સુધારવી એમાં ટમેટાના નાના નાના ટુકડા નાખવા એમાં સાકર, મીઠું, મરીનો ભૂકો અને કોથમરી નાખી ફીઝમાં રાખી ખાવું. ઠંડુ સારું લાગે છે.

□□□ - □□□□ □□□□

સામગ્રી :- પાકા ટમેટા, સફેદ કાંદા, મીઠું, ખાંડ, લીલા મરચાના બારીક કટકા, લીલા ઘાણા, ઘાણા જીરું, મરીનો ભૂકો

રીત :- પાકા ટમેટાને ઘોઈ નાના કટકા કરવા. તેમાં બે સફેદ કાંદાને છીણીને નાખવા. મીઠું, ખાંડ અને મરચાના ટુકડા બારીક, લીલા ઘાણા, ઘાણા





સામગ્રી :- મોગરી (ગ્રીન), મીઠું ખાંડ, લીલા મરચાના કટકા, કચુંબરનો મસાલો, લીલા ઘાણા

રીત :- મોગરી ઝીણી સમારી, મીઠું નાખી ચોળી પાણી કાઢી નાખવું. તેમા મીઠું, ખાંડ, લીલા મરચાના કટકા, એક ચમચો કચુંબરનો તૈયાર હોય તો મસાલો અને લીલા ઘાણા નાખવા.



સામગ્રી :- બટેટા બાફેલા, ગ્રીન ચટની, મીઠું

રીત :- બાફેલા બટેટાના ટુકડા કરવા એમા મીઠું પ્રમાણસર અને ગ્રીન ચટની નાખી મીક્સ કરી Toothstick થી ખાવી. ઉપર કોથમરી અને કોપરું ભંભેરવું.



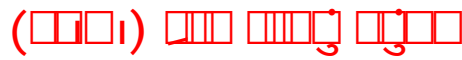
સામગ્રી :- લીલી હળદર, આદુ, આંબા હળદર, મીઠું, લીંબુ

રીત :- લીલી હળદર, આદુ અને આંબા હળદરના ઝીણા કટકા કરવા એમાં મીઠું અને લીંબુનો રસ સરખો નાખવાં અને બરણી ભરી ફીઝમાં રાખવું. ઘણા દિવસ બગડતું નથી.



સામગ્રી :- કાકડી, દાળિયાની દાળ, મીઠું, ગ્રીન ચટણી, સાકર

રીત :- કાકડીના ટુકડા કરવા એમાં સાકર, દાળિયાની દાળ જરા કણી કણીવાળી અને ગ્રીન ચટણી નાખી હલકા હાથે હલાવવું અને ફીઝમાં મૂકી રાખવું.



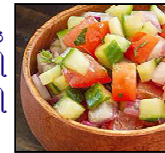
સામગ્રી :- વટાણા, જીરું, મીઠું, તેલ, કોથમરી

રીત :- વટાણાને સોડાથી બાફી લેવા અને પાણી કાઢી કોરા કરવા. એક કઢાઈમાં તેલ નાખી જીરાનો વઘાર કરવો એમાં વટાણા નાખી થોડું મીઠું નાખી હલાવવું અને કોથમરી ભંભેરવી. ગરમ ગરમ ખાવું.



સામગ્રી :- કેરી, કાંદા, ટમેટા, કોથમરી, મીઠું, મરી અથવા લાલ મરચું

રીત :- કેરી, કાંદા, ટમેટાના નાના નાના ટુકડા કરવા અને ઝીણી કોથમરી સુધારીને નાખવી. એમાં મીઠું અને મરીનો ભૂકો અથવા લાલ મરચું નાખી કચુંબર ખાવું.



સૂકવણી

- મરચાંની સૂકવણી (૧)
- મરચાંની સૂકવણી (૨)
- ગુવાર-કોટીબાની સૂકવણી
- શકરટેટીની કાચલી
- સાબુદાણા બટેટાની ચકરી
- કારેલાની સૂકવણી
- ટેટીના બી
- ખેરાવડી



સામગ્રી :- લીલા લાંબા મરચા, સાબુદાણા, મીઠું, ઘાણા જીરું

રીત :- લીલાં લાંબા મરચાંને ઘોઈ, ઉભા ચીરી, બી કાઢી નાખવાં. સાબુદાણાને ખાટી છાશમાં પલાળી રાખવા, બરાબર પોચા થાય એટલે થાળીમાં છૂટા કરી રાખવા. ફૂલી જાય એટલે મીઠું અને ઘાણા જીરું નાખી, મરચાંની અંદર ભરવા અને તડકામાં સૂકવી દેવા. બરાબર સૂકાઈ જાય એટલે ડબ્બામાં ભરી લેવા. જરૂર હોય ત્યારે તેલમાં તળવા.



સામગ્રી :- લીલા મરચા, મીઠું, તલ, ઘાણા જીરું, લીંબુનો રસ

રીત :- લીલા મરચાંને ઘોઈ, ઉભાં ચીરી તેમાંથી બી કાઢી નાખવા. મીઠું, તલ, ઘાણા જીરું અને લીંબુનો રસ અધુ ભેગું કરી મરચામાં ભરવું પછી તડકામાં સૂકવી દેવા.



સામગ્રી :- કુમળી ગવાર, કોઠીમડાં

રીત :- ગવારને તડકે સૂકવી બરાબર સૂકાઈ જાય એટલે બરણીમાં ભરવું જોઈએ ત્યારે તેલમાં તળી ઉપર મીઠું, લાલ મરચું, હળદર, ઘાણા જીરું નાખવું. કોઠીમડાંના ગોળ પાતીકા કરી છાશમાં મીઠું નાખી તડકામાં સૂકવી. કાચલી પેક ડબ્બામાં ભરી લેવી.



સામગ્રી :- શકરટેટીની છાલને તડકામાં સૂકવી દેવી. બરાબર સૂકાય એટલે તેલમાં તળી ઉપર મીઠું અને સૂકું મરચું ભભરાવવું.

રીત :- મોગરી ઝીણી સમારી, મીઠું નાખી ચોળી પાણી કાઢી નાખવું. તેમાં મીઠું, ખાંડ, લીલા મરચાના કટકા, એક ચમચો કચુંબરનો તૈયાર હોય તો મસાલો અને લીલા ઘાણા નાખવા.



સામગ્રી :- સાબુદાણા, બટેટા, મીઠું, આદુ, મરચા

રીત :- સાબુદાણા ભીંજવી નાખવા અને બટેટા બાફી કશ કરવા. બાફેલા બટેટાના માવામાં સાબુદાણા મીઠું અને આદુ મરચા નાખી માવો બનાવી ચકરી પાડી તડકે સૂકવી. કડક થઈ જાય એટલે બરણી ભરવી અને જ્યારે જોઈ ત્યારે તેલમાં તળી ખાવી.



સામગ્રી :- કારેલા, મીઠું

રીત :- કારેલાને છોલી ગોળ સમારી મીઠું લગાડીને તડકે સૂકવવા. જરૂર પડે ત્યારે તેલમાં તળી ખાવા.



સામગ્રી :- ટેટીના બીને ઘોઈને તડકે સૂકવવા અને જરૂર પડે ત્યારે તેલમાં તળી ખાવા.



સામગ્રી :- ચોખાનો લોટ, પાપડખાર, મીઠું, પાણી

રીત :- ૧ ૧/૨ કપ પાણી ઊકળવા મૂકવું. ૧ ૧/૨ કપ પાણીમાં ચોખાનો લોટ ઓગાળવો. પાણી ઊકળે એટલે લોટ નાખવો. મીઠું અને ખારો નાખવો. ઢાંકી ધીમા તાપે ચડવા દેવું. લોટ ચડી જાય પછી નીચે ઉતારી લેવો. તડકે પ્લાસ્ટિક મૂકી મોટી વડીઓ એવી રીતે મૂકવી કે ઉપર આણી જેવું સૂકાઈ જાય પછી બોટલમાં ભરવી. તેલમાં તળીને વાપરવી.

मुजवास

- सोपारी
- भीडावाणी वरियाणी
- अजमो
- तल
- सूवा
- सूवा, वरियाणी, तल, धाणुटाण

કચ્છી મુખવાસ



શેકલી સોપારી પહેલા ઝીણી સમારી લેવી. પછી એમાં વરિયાળી, તજ, લવિંગ, એલચી, જેઠીમઘ જોઈતા પ્રમાણમાં થોડા થોડા લઈને બધું સાથે ખાંડી નાખવું અને મોટી ચાણણીથી ચાળી લઈ બાટલીમાં ભરી દેવું.



વરિયાળીના પ્રમાણમાં એકાદ બે ચમચા પાણીમાં મીઠું ઓગાળી તે પાણીમાં વરિયાળીને રગદોળી દેવી અને અડધો કલાક રહેવા દઈ પછી શેકવી.



મુખવાસ તરીકે અજમો શેકીને ખાવો, કારણ એ ગરમ હોવાથી ખોરાકનું પાચન કરવામાં મદદરૂપ થાય છે તેમ જ વાયુ થતો નથી. પેટમાં દુખતું હોય તો અજમો ખાવાથી મટી જાય છે. અજમો વીણીને સાફ કરી મીઠા-લીંબુવાળો કરીને ધીમે ધીમે તાપે શેકી લેવું. કોપરું, તલ, વરિયાળી પણ એની સાથે ભેળવવા હોય તો ભેળવી શકાય.



તલ પણ મીઠું અને લીંબુવાળા કરી શેકવા. મુખવાસ તરીકે ખાવાથી દાંતને ચોખ્ખું તલનું તેલ લાગે અને તેથી દાંત મજબુત રહે અને દુખે નહિ.





સૂવામાં મીઠું અને લીંબુનો રસ અને હળદર નાખી ભૂસી લેવું પછી પાણી સૂકાઈ જાય ત્યારે શેકી લેવું એમાં અજમો પણ શેકીને ખાવું.



સૂ, સૂકાઈ, સૂકાઈ, સૂકાઈ, સૂકાઈ

રીત :- સૂવા, વરિયાળી, તલ, ઘાણાદાળ બધાને અલગ અલગ મીઠું અને હળદર પાણીમાં મિક્સ કરી બધામાં ભેળવી અલગ અલગ થોડું સૂકવીને બધાને અલગ અલગ શેકી નાખવા અને ઠંડા થઈ જાય પછી હલકા હાથે થોડું ભૂસીને પછી બધું મિક્સ કરી એક એરટાઈટ ડબ્બામાં મૂકી દેવું.



ચીભડાના બીને સૂકવી તડકામાં કડક કરવા. સૂકી જાય ત્યારે મીઠું, હળદર મિક્સ કરી સૂકવીને પછી ધીમે ધીમે શેકી લેવું ને પછી ખાવામાં ઉપયોગ કરવું.



મસાલા બનાવવાની રીત



સામગ્રી :- સૂકા ઘાણા, જીરું, તજ, લવિંગ, મરી, મસાલાની એલચી, દગડકૂલ, શાહજીરું, તમાલપત્ર, બાદિયા

રીત :- આ દરેક વસ્તુને સાફ કરી, ઘીમાં શેકી ખાંડી, ચાળી, મસાલો બનાવવો. પછી પેક બરણીમાં ભરી લેવો. આ મસાલો કોરો થાય છે તેથી વધારે દિવસ રહી શકે છે.



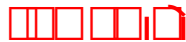
સામગ્રી :- સૂંઠ, કાળામરી, એલચી, લવિંગ, તજ

રીત :- ઉપર આપેલ બધી સામગ્રી તડકે સૂકવી અથવા કોરી કડક શેકી મીક્સરમાં પીસી ચાળણીથી ચાળીને બરણી ભરી લેવી.



સામગ્રી :- બદામ, પિસ્તા, ચારોળી, એલચી, સૂંઠ, જાયફળ, કેસર

રીત :- ઉપર આપેલ સામગ્રી બધું ખાંડી યા મિક્સરમાં પીસી ચાળી પેક શીશીમાં ભરી લેવું.



સામગ્રી :- ચણાની દાળ, મેથી, લીમડાના પાન, સૂકું કોપરું, મરી, સૂકા ઘાણા, હિંગ, જીરું, હળદરનો ગાંઠિયો

રીત :- ચણાની દાળને ઘીમે તાપે બદામી રંગની શેકવી. કોપરાને છીણી, થોડા તેલમાં શેકી લેવું. બધી વસ્તુ તેલમાં જુદી જુદી શેકવી. પછી ખાંડી, ચાળી, ચણાના લોટમાં ભેળવી, હલાવીને પેક ભરણીમાં ભરી લેવો. રસમ બનાવતી વખતે ૧ ચમચી મસાલો નાખવો.





સામગ્રી :- સૂકું કોપરું, તલ, શીંગદાણા, સૂકા મરચાં, તજ, લવિંગ, મરી, ખસખસ, મસાલાની એલચી, ઘાણા, જીરું, વરિયાળી, અનારદાણા

રીત :- કોપરાને છીણી થોડા તેલમાં શેકી લેવું. શીંગદાણાને શેકી, છોતરા કાઢી, ભૂકો બનાવવો. ખસખસ અને તલને શેકવા, તજ, લવિંગ, મરી, ઘાણા, જીરું, વરિયાળી અને સૂકા મરચાંને થોડા તેલમાં જુદા જુદા શેકવા. બધું ભેગું કરી ખાંડી, ચાળી તેમાં કોપરાનું ખમણ ખાંડીને નાખવું.

તલ, ખસખસ, શીંગદાણાનો ભૂકો અને ખાંડેલા અનારદાણા નાખી હલાવી મસાલો તૈયાર કરી, કાચની બરણીમાં ભરી લેવો. કોઈપણ કોરા શાક અથવા રવૈયાના લોટમાં આ મસાલો નાખવાથી સ્વાદિષ્ટ બને છે.



સામગ્રી :- સિંધવ, સંચળ, જીરું, હળદર, મરચા, હીંગ, સૂંઠ

રીત :- બધું બારીક દળાવી, ચાળી, કાચની બરણીમાં ભરી લેવું.



સામગ્રી :- ઘાણા, જીરું, ખસખસ, સૂકા આખા મરચાં, તલ, રાઈ, મરી, મેથી, હળદરના ગાંઠિયા

રીત :- બધી વસ્તુને રતાશ પડતી શેકી, ખાંડી, ચાળી, પેક બરણીમાં ભરી લેવી.



સામગ્રી :- ઘાણા, જીરું, લવિંગ, તજ, એલચી

રીત :- ઘાણાને રતાશ પડતા શેકી, તેમાં જીરું, તજ, લવિંગ અને એલચી નાખી, બારીક ખાંડી, ચાળીને તૈયાર કરવું. કાચની પેક બરણીમાં દાબી દાબીને ભરવું ઉપર મીઠાનો થર પાથરી દેવો. આથી લાંબા સમય સુધી બગડશે નહિ.





જસ્મીન જયંત છેડા

મૂક સમાજસેવક પિતાશ્રી પદમશીભાઈ પાસેથી સેવાનો અને આદર્શ ગૃહિણી માતા પ્રેમીલાબેન અને માતા સમાન સાસુમા લક્ષ્મીબેન પાસેથી મળેલ તાલીમ અને સંસ્કારો ભાવિ પેઢી સુધી પહોંચાડવા ઉત્સુક જસ્મીન જયંત છેડાએ અંગ્રેજી માધ્યમની શાળા અને કોલેજમાં રાસ ગરબા, રમત ગમત, ડ્રોઈંગમાં ઈનામ મેળવતા બેચલર ઓફ આર્ટસ (B.A.) ની પદવી મેળવી. અંગ્રેજી માધ્યમમાં ભણવા છતાં સામાજિક વ્યવહારની ભાષા ગુજરાતીમાં પણ પ્રભુત્વ છે તેની પ્રતીતિ કરાવે છે આ પુસ્તક. જ્ઞાતિ સંસ્થા તેમજ લાયન્સ ક્લબ ઓફ મુલુંડમાં પણ સર્પોટિંગ કાર્યકર્તા તરીકે ઈનામ મેળવ્યા છે. લાયન લેડી ઓક્સિલરીમાં સક્રિય કાર્યકર્તા. કોઈપણ હોદ્દા પર રહ્યા વગર નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવાની હોંશ. અનાથ તેમજ પ્રતિકુળ વાતાવરણમાંથી આવતા બાળકોને પ્રેરણા અને ટ્યુશન આપી ગ્રેજ્યુએશન કરાવ્યું છે.