



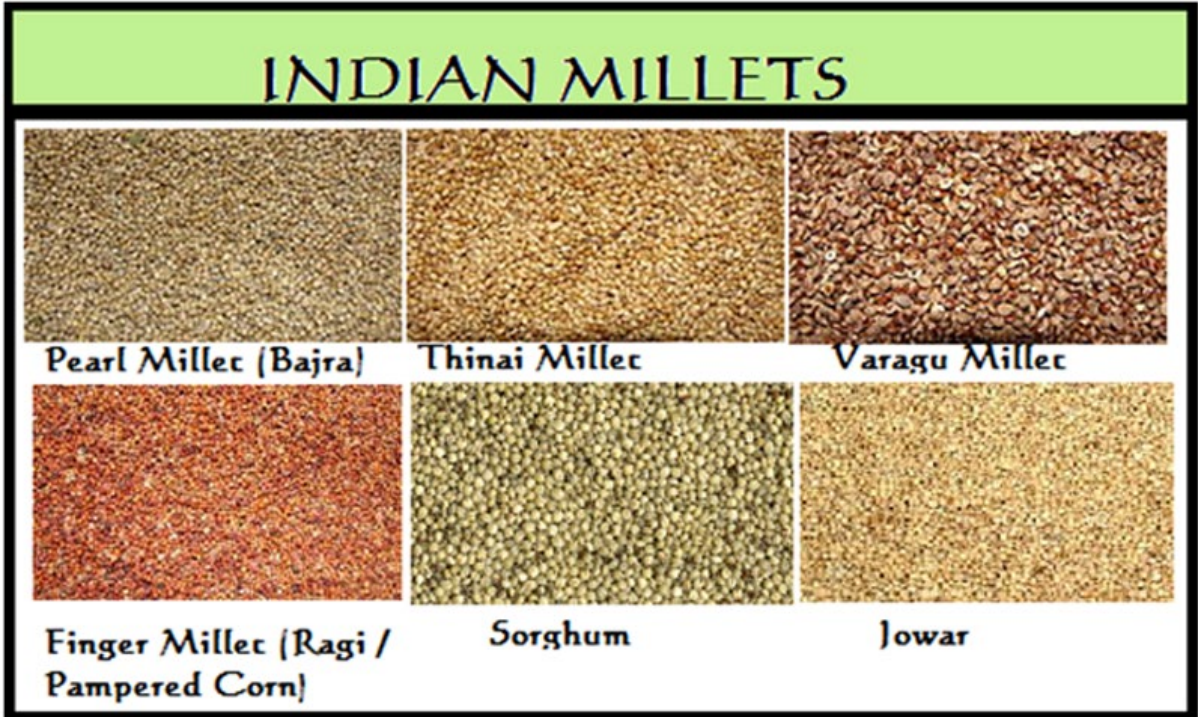
SYMBIOSIS SCHOOL OF CULINARY ARTS



॥वसुधैव कुटुम्बकम्॥

SYMBIOSIS SCHOOL OF CULINARY ARTS

तृणधान्यांचे पदार्थ



YEAR OF MILLETS 2023



SSCA ISR ACTIVITY

RECIPE MANUAL

- १) राळीचे कटलेट
- २) वरईची खीर
- ३) ज्वारी आणि बाजरीची वडी
- ४) नाचणीचे सूप
- ५) मल्टिग्रेन कोबीची वडी
- ६) बाजरीचे सलाड
- ७) नाचणी कुकीज



१)राळीचे कटलेट



साहित्य:

- शिजवलेली राळ- १ वाटी
- बटाटे - 2 (उकळून साल काढलेले)
- हिरवा मटार (भाजून बारीक केलेला) - २ वाटी
- बारिक चिरलेला कांदा - अर्धी वाटी
- हिरवी मिरची - ५ ते ६ (पेस्ट)
- ब्रेड - २
- बेसन (भाजलेले) - २ मोठे चमचे
- आले - लसुन (पेस्ट केलेले)- २ चमचे
- कोथिंबीर (बारीक चिरलेली)
- जिरे -१ चमचा
- तेल - तळण्याकरिता
- मीठ - चवीनुसार
- रवा किंवा ब्रेड चा चुरा - १ वाटी

कृती

आधी एका भांड्यात शिजवलेली राळ, बारीक केलेला मटार व बटाटा घ्या. मग त्यात ,भाजलेले बेसन, बारिक चिरलेला कांदा, ब्रेड,आले – लसुन पेस्ट , हिरवी मिरचीची पेस्ट, जिरे,कोथिंबीर चवीनुसार मीठ टाकून एकजीव करावे. मिश्रण एकत्र झाल्यानंतर हाताने त्याचे कटलेट बनवावेत. आवडीनुसार कढईत तेलात तळून घ्यावेत किंवा शॅलो फ्राय करावेत. गरमागरम कटलेट सॉस किंवा चटणीसोबत खायला द्यावेत.



२) वरईची खीर



साहित्य:

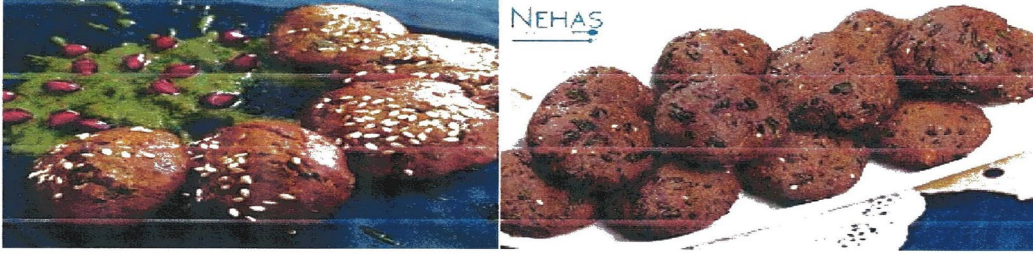
- १ मोठी वाटी वरई
- १ लिटर दुध
- २ कप साखर
- २ चमचे साजूक तूप
- १ चमचा वेलचीपूड
- थोडे ड्रायफ्रुट (काजू, बदाम)

कृती

वरई स्वच्छ धुवून घ्यावी. एका भांड्यात दुध उकळत ठेवा. दुध उकळले की त्यामध्ये वरई घालून मिक्स करून मंद आचेवर शिजू द्या. वरई शिजली की त्यामध्ये साखर घालून एक ५ मिनिट शिजू द्या. नंतर त्यामध्ये वेलचीपूड व ड्रायफ्रुट (काजू, बदाम) घालून मिक्स करून १०- १५ मिनिट बाजूला ठेवा. वरईची खीर आता खाण्यासाठी तयार आहे.



३)ज्वारी आणि बाजरीची वडी



साहित्य :

१ वाटी बाजरी पिठ

१ वाटी ज्वारी पिठ

१/२ वाटी तांदूळ पिठ

थोडासा ओवा (चुरून)

१/२ चमचा हळद

१/२ चमचा धनेपूड

१/२ चमचा मिरची पावडर

१/२ चमचा जिरेपूड

हिंग चिमूटभर

१/२ वाटी दही

१/२ वाटी किसलेले गाजर

३ चिरलेले कांदे

गरम पाणी

३ चमचे तेल

कृती :

प्रथम ज्वारी बाजरी पीठ मिक्स करणे . तांदूळ पीठ मिक्स करणे . चुरलेला ओवा १/२ चमचा टाकणे . त्यामध्ये हळद ,धणेपुड ,जिरेपुड ,हिंग मिक्स करणे ,नंतर दही टाकणे ,त्या नंतर किसलेले गाजर आणि चिरलेले कांदा मिक्स करणे ,तेल टाकून गरम पाण्यामध्ये मळणे आणि थोडेसे तेल टाकून पिठ दहा मिनिटे मुरवत ठेवणे ,काही वेळा नंतर त्याचे मुटके करून १५ मिनिट वाफवणे (उकडवणे) व नंतर तळून घेणे.



४) नाचणीचे सूप



साहित्य:

- नाचणी पीठ – २ मोठे चमचे,
- तूप १ चमचा,
- तेल १ चमचा,
- जिरे-धने पावडर १ चमचा,
- आलं लसूण पेस्ट
- चिरलेल्या भाज्या १ वाटी (गाजर, कोबी, कांदा, इ.),
- कोथिंबीर चिरून पाव वाटी,
- रेड चिल्ली पावडर
- काळी मिरी पावडर,
- मॅग्गी मसाला २ चिमूट,
- मीठ चवीनुसार.

कृती:

नाचणी पीठ तुपामध्ये कढईत मंद आचेवर भाजून घ्यावे व बाजूला काढून ठेवावे. तेल गरम करून सर्व चिरलेल्या भाज्या परतून घ्याव्यात.

रेड चिल्ली पावडर, धने-जिरे पावडर व मॅग्गी मसाला, किंचित मीठ घालून मऊ होईपर्यंत भाज्या परताव्यात. भाजलेले नाचणीचे पीठ गरम पाण्यात थोडे थोडे घालून घट्टे द्रावण तयार करावे. गुठळ्या होऊ देऊ नयेत.

शिजलेल्या भाज्यांमध्ये थोडे पाणी आणि मिरपूड टाकून एक उकळी आणावी. नंतर हळूहळू घट्टे द्रावण यात मिसळावे. सतत चमच्याने हलवत राहावे. आवश्यकतेनुसार पाणी मिसळावे. शिजल्यानंतर कोथिंबीर टाकून सूप सजवावे.



५) मल्टिग्रेन कोबीची वडी



साहित्य

- 1/2 किलो कोबी धून अगदी बारीक कापलेला
- प्रत्येकी अर्धा वाटी, ज्वारी, बाजरी तांदूळ, चणाडाळ दीड चमचा तिखट
- 1/4 चमचा हळद
- 1 चमचा तीळ
- 1/2 चमचा ओवा
- 1 वाटी कोथिंबीर धुवून बारीक कापलेली
- चवीनुसार मीठ, अर्धा चमचा साखर
- मिरचं लसून पेस्ट
- चिंच गुल
- तळण्यासाठी तेल

कृती:

कोबी किसून घ्या त्या आलं, लसूण आणि मिरचीची पेस्ट, चिंच गुल घाला.

आता या मिश्रणात बेसन आणि ज्वारीचे पिठ घाला. या मिश्रणात आता हळद, लाल तिखट, धणे पावडर, जीरे, कोथिंबीर आणि चवीनुसार मीठ घाला.

आता थोडं तेल घालून हे मिश्रण एकजीव करा. पाणी शक्यतो वापरू नका कारण मीठ घातल्यानंतर कोबी ओलसर व्हायला लागतो. आता या मिश्रणाचे लांबट मुटके करून घ्या. हाताला तेल लावा म्हणजे मुटके करणे सोपे जाते. ते मुटके चाळती ठेवा.

आता गॅसवर एक भांडे ठेवून त्यात पाणी गरम करत ठेवा. पाणी गरम झाले की मुटके ठेवलेली चाळणी त्यावर ठेवा. आता झाकण ठेवून पंधरा मिनिटे वाफवून घ्या.

आता वाफवलेले कोबीचे मुटके चाळणीतून काढून घ्या आणि त्याच्या वड्या पाडा

वड्या वाफवलेल्या असल्यामुळे त्या कमी तेलात तळून घेतल्या तरी चालतील. अगदी पाच मिनीटात वड्या तळून होतात. अशा प्रकारे आपल्या कोबीच्या वड्या तयार आहेत.



६) बाजरीचे सलाड



सामग्री:

बाजरी- १ मोठी वाटी
1 कप कांदा
लेमन ज्यूस - २ चमचे
काकडी - १ वाटी
कोथिंबीर - १ वाटी
लाल आणि हिरवी ढोबळी मिरची- १ वाटी
पास्टर्ले - १ वाटी
लसूण - ४ पाकळ्या
चाट मसाला - १ चमचा
मीठ चवीनुसार

कृती: -

बाजरी २४ तास भिजवून दुसऱ्या दिवशी बांधून ठेवा, त्यानंतर एका भांड्यात काढून घ्या. त्यानंतर कुकर मध्ये ५ शिट्ट्या करून घ्या. त्यानंतर ऑलिव्ह तेल घालून वरील सगळ्या भाज्या एकत्र करा. त्यानंतर ऑलिव्ह तेल, लसूण , चमचा चाट व चवीनुसार मीठ घालून एकजीव करा.



७) नाचणी कुकीज



साहित्य प्रमाण

- नाचणीचे पीठ 150 ग्रॅम
- मैदा 150 ग्रॅम
- तूप 180 ग्रॅम
- आईसिंग शुगर 180 ग्रॅम
- काजू 50 ग्रॅम
- खाण्याचा सोडा 02 ग्रॅम
- दही 10 ग्रॅम
- थंड पाणी 50 मि.ली

कृती: -

१ नाचणी पीठ, मैदा, खाण्याचा सोडा हे सर्व एकत्र करून चालुण घ्या.

२ तूप आणि साखर एकत्र मिक्स करावे. तायमधे दही मिक्स करा.

३ या मिश्रणात चालून घेतलेले नाचणी व मैदा आणि खाण्याचा सोडा हे एकत्र तूप आणि साखरेच्या मिश्रणात एकजीव करून घेणे त्या मिश्रणाचा गोळा तयार करून फ्रिज मध्ये १५ ते २० मिनिट ठेवावा.

४ त्यानंतर थंड झालेला मिश्रणाचा समान प्रमाणात त्याचे गोल आकाराचे गोळे तयार करून एकादा तवा किंवा ट्रे मध्ये ठेवावा आणि प्रत्येक गोळ्यावर एक तुकडा काजू लावावे.

५ आणि त्याला १६० डिग्री सेल्सियस वर १२ ते १५ मिनिट बेक करून घेण.