



વેકેશન પડી ગયું છે. તમે પણ પ્રવાસે જવાનો પ્લાન બનાવ્યો હશે અને એને માટે નાસ્તામાં શું લઈ જવું તેનું પ્લાનિંગ પણ કરતાં હશો. આ ઉપરાંત કેટલાંક સ્ટુડન્ટ્સ પણ વિદેશ કે હોસ્ટેલમાં ભણવા જશે તો કેટલાક નોકરી-વ્યવસાય અંગે અન્ય સ્થળે હશે. આવા સમયે ખાસ કરીને વિદેશમાં ઘરના ખોરાકની બહુ યાદ આવતી હોય છે. ત્યારે જો આપણી પાસે વાનગીના પ્રી મિક્સ હોય તો આપણે ફટાફટ બનાવી શકીએ છીએ. તો ચાલો જોઈએ કેટલાંક પ્રીમિક્સની રેસીપી... આ પ્રી મિક્સ આજની બિગી વર્કિંગ વુમનને પણ ઘણાં ઉપયોગી નિવડશે...



મસાલા ચા પ્રી મિક્સ

સામગ્રી

- 5-6 નંગ એલચી
- 1 ટુકડો તજ
- 3-4 નંગ લવિંગ
- થોડાંક પાન સૂકી લીલી ચા
- 1/2 કપ ચાની પત્તી
- 1 ટીસ્પૂન સુંઠ
- 3 ટેબલસ્પૂન ખાંડ
- 1 કપ દૂધ પાઉંડર
- 1/2 ટીસ્પૂન મરી

રીત

- » મિલ્ક પાઉંડર સિવાયની બધી સામગ્રી મિક્સ કરી મિક્સરમાં ઝીણો ભૂકો કરી ચાળી લો.
- » એની ફરી મિક્સર જાડામાં લઈ તેમાં મિલ્ક પાઉંડર નાખી બરાબર વ્લેન્ડ કરો.
- » આ મિશ્રણને કાચની બોટલમાં ભરી દો.
- » જ્યારે તમે પ્રવાસે જાવ ત્યારે 1 કપ ગરમ પાણીમાં 2 ટીસ્પૂન ચાનો મસાલો નાખી મિક્સ કરી ગરમાગરમ ચાની ચુસ્કી લો.



પૌંઆ પ્રી મિક્સ

સામગ્રી

- 1/2 નંગ સમારેલાં કાંદા
- 1 'નો ટુકડો સમારેલું આદુ
- 1 નંગ સમારેલું લીલું મરચું
- 2 ટેબલસ્પૂન તેલ
- 4 ટેબલસ્પૂન સિંગદાણા
- 1 ટીસ્પૂન રાઈ
- 1/2 ટીસ્પૂન જીરું
- 1 ટીસ્પૂન અડદની દાળ
- 1 નંગ સૂકું લાલ મરચું



ચપટી હિંગ

- થોડાંક લીમડાનાં પાન
- 15 નંગ કાજુ
- 2 ટેબલસ્પૂન કોથમીર
- 1/2 ટીસ્પૂન હળદર
- 1 કપ જાડા પૌંઆ
- 1/2 ટીસ્પૂન ખાંડ
- સ્વાદાનુસાર મીઠું
- 1/4 ટીસ્પૂન આમચૂર પાઉંડર

રીત

- » એક કટાઈમાં કાંદા, આદુ અને મરચાં કોરાં જ શેકો. કાંદામાંથી બધું મોઈશ્વર ઊડી જાય ત્યાં સુધી ધીમા તાપે શેકો. એને એક પ્લેટમાં કાઢી લો.
- » એ જ કટાઈમાં તેલ ગરમ કરી સિંગદાણા શેકો. તેમાં રાઈ, જીરું, અડદની દાળ, સૂકું લાલ મરચું, હિંગ અને લીમડો નાખી સાંતળો. વઘાર થઈ જાય એટલે એમાં કાજુ નાખી સાંતળો.
- » ત્યાર બાદ તેમાં આગળથી સાંતળેલા કાંદા, કોથમીર અને હળદર નાખી મિક્સ કરી 2 મિનિટ સાંતળો

- » તેમાં જાડા પૌંઆ નાખી ધીમા તાપે 15 મિનિટ સાંતળો. મિશ્રણને ઠંડું થવા દો.
- » ત્યાર બાદ તેમાં મીઠું, ખાંડ અને આમચૂર પાઉંડર નાખી બરાબર મિક્સ કરો.
- » પૌંઆના મિશ્રણને ગ્લાસની જાડામાં કે ઝિપ લોક બેગમાં ભરી દો.
- » પૌંઆ તૈયાર કરવા માટે એક બાઉલમાં પ્રીમિક્સ કાઢી પૌંઆ ડૂબે એટલું જ ગરમ પાણી નાખી ઢાંકણું ઢાંકી 15 મિનિટ રહેવા દો.
- » પૌંઆ મિક્સમાંથી તૈયાર થયેલા પૌંઆની લિજ્જત માણો.



દાળ પ્રી મિક્સ

સામગ્રી

- 1 1/2 કપ તુવેરની દાળ
- 1/2 કપ મસૂરની દાળ
- 3 ટેબલસ્પૂન તેલ
- 1 1/2 ટેબલસ્પૂન રાઈ
- 1 1/2 ટેબલસ્પૂન જીરું
- 2 ટુકડા તજ
- 5-6 નંગ સૂકાં લાલ મરચાં
- 10-12 નંગ લીમડાનાં પાન
- 1 ટીસ્પૂન હિંગ
- 1 ટીસ્પૂન હળદર
- 1 1/2 ટીસ્પૂન લાલ મરચું
- 1 ટેબલસ્પૂન કાંદાનો પાઉંડર
- 1 ટીસ્પૂન લસણનો પાઉંડર
- 1 ટેબલસ્પૂન ઘાણાજીરું પાઉંડર
- સ્વાદાનુસાર મીઠું
- સ્વાદાનુસાર સાઈટ્રિક એસિડ
- 1 ટેબલસ્પૂન તેલ
- 1 નંગ સમારેલું ટામેટું
- 1 લિટર પાણી

રીત

- » તુવેરની અને મસૂરની દાળ ઘોઈ ટુવાલ પર પાથરી એકદમ કોરી કરો.
 - » એક પેનમાં કોરી તુવેરની અને મસૂરની દાળ હલાવતાં રહી ધીમા તાપે 3-4 મિનિટ શેકો. ગેસ બંધ કરી દાળ ઠંડી પડે એટલે મિક્સરમાં બારીક પાઉંડર કરો.
 - » વઘાર કરવા માટે એક પેનમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં રાઈ, જીરું, સૂકાં લાલ મરચાં, તજ, લીમડાનાં પાન નાખી લીમડાના પાન ફિસ્પ થાય ત્યાં સુધી થવા દો. તેમાં હિંગ, હળદર, લાલ મરચું, કાંદાનો પાઉંડર, લસણનો પાઉંડર, ઘાણાજીરું નાખી થોડી સેકન્ડ સાંતળો.
 - » ત્યાર બાદ તેમાં દાળનો પાઉંડર નાખી 3-4 મિનિટ શેકો. ગેસ બંધ કરી મિશ્રણને થોડી વાર ઠંડું થવા દો. મિશ્રણ સાધારણ ઠંડું પડે એટલે તેમાં મીઠું અને સાઈટ્રિક એસિડ નાખી મિક્સ કરો.
 - » આ મિશ્રણ એકદમ ઠંડું પડે એટલે એરટાઈટ જાડામાં ભરી દો.
 - » જ્યારે દાળ બનાવવી હોય ત્યારે એક પેનમાં એક ટેબલસ્પૂન તેલ ગરમ કરી તેમાં સમારેલાં ટામેટાં નાખી ટામેટાં પોચાં થાય ત્યાં સુધી થવા દો. ત્યાર બાદ તેમાં 3-4 ટેબલસ્પૂન દાળ પ્રી મિક્સ નાખી મિક્સ કરો. તેમાં 1/2 લિટર પાણી નાખો. ગઢા ન બાઝે તે ધ્યાન રાખો. ત્યાર બાદ તેમાં થોડું પાણી નાખી દાળ બરાબર ઉકાળો.
 - » ગરમાગરમ દાળ રાઈસ સાથે સર્વ કરો.
- નોંધ
- દાળ અને લીમડાનાં પાનમાં મોઈશ્વર ન રહે તે ધ્યાન રાખો. લીમડાનાં પાન માર્ફકોવેવમાં 30 સેકન્ડ રોસ્ટ કરી શકાય.
 - આ પ્રીમિક્સ 3 મહિના રહે છે. ફ્રીજમાં લાંબો સમય રહે છે.
 - ગુજરાતી દાળ બનાવવી હોય તો એમાં સ્વાદાનુસાર ગોળ નાખી શકાય.

વરિયાળી શરબત પ્રી મિક્સ

સામગ્રી

- 1/2 કપ વરિયાળી
- 10 નંગ એલચી
- 15 નંગ મરી
- સ્વાદાનુસાર ચાટમસાલો
- સ્વાદાનુસાર લીંબુનો રસ
- 1 1/2 કપ ખડી સાકર
- 1/2 ટેબલસ્પૂન ખસખસ

રીત

- » એક પેનમાં વરિયાળી, એલચી, મરી અને ખસખસ 1 1/2 મિનિટ શેકી ઠંડા થવા દો. ત્યાર બાદ એને મિક્સરમાં ઝીણો ભૂકો કરો.
- » ખડી સાકરનો મિક્સરમાં ઝીણો ભૂકો કરો.
- » 1 1/2 કપ ખડી સાકર અને વરિયાળીના મિશ્રણને મિક્સ કરી ચાળી લો. એને એરટાઈટ જાડામાં ભરી દો.
- » શરબત બનાવવા માટે એક ગ્લાસ ચીલ્ડ પાણીમાં 2 ટેબલસ્પૂન વરિયાળી શરબત પ્રી મિક્સ, ચાટમસાલો, લીંબુનો રસ અને આઈસ ક્યુબ મિક્સ કરી સર્વ કરો.

