

## ફરાળી રેસિપિ

હમણાં ચૈત્રી નવરાત્ર ચાલી રહ્યાં છે. ઘણાં લોકો ઉપવાસ કરે છે અને ફરાળી વાનગી જ ખાય છે તો આ નવરાત્રીએ બનાવો કંઈક અલગ જ ફરાળી વાનગીઓ....



## પનીર રેપ

### સામગ્રી

#### પનીર માટે

150 ગ્રામ પનીર  
1 ટીસ્પૂન લીંબુનો રસ  
1/2 ટીસ્પૂન શેકેલા જીરુંનો પાઉસર  
1/2 ટીસ્પૂન લાલ મરચાં  
સ્વાદાનુસાર સિંધવ  
રગદોળવા માટે ફરાળી લોટ  
થોડાં ટીપાં ઘી

#### સોસ

4 ટેબલસ્પૂન દહીં  
1-1/2 ટીસ્પૂન ખાંડ

#### રેપ માટે

1 કપ ફરાળી લોટ  
સ્વાદાનુસાર મીઠું  
1 ટીસ્પૂન મરચાંની પેસ્ટ  
1 કપ પાણી

#### રીત :

- » પનીરના લાંબા ટુકડા કરો. તેના પર લીંબુનો રસ નાખો. મીઠું ભભરાવો. મરચું અને જીરું મિક્સ કરી ભભરાવો. પનીરના ટુકડા આગળ-પાછળ ફેરવો. એની બધી બાજુ મસાલો લાગે તે ધ્યાન રાખો. પનીરને ફરાળી લોટમાં રગદોળી બાજુ પર રાખો.
- » દહીં અને ખાંડ મિક્સ કરી વલોવો.
- » એક પેનમાં થોડું ઘી મૂકી પનીરને ગુલાબી અને થોડું ફિસ્ફી થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- » એક બાઉલમાં ફરાળી લોટ, મીઠું, મરચું અને પાણી મિક્સ કરી ખીરું તૈયાર કરો.
- » એક નોનસ્ટીક તાવી ગરમ કરી તેના પર થોડાં ટીપાં ઘી નાખી ખીરું રેડી પાથરો. એક બાજુ થઈ જાય એટલે ઉથલાવી બીજી બાજુ થવા દો.
- » રેપ પર વચ્ચે પનીર મૂકી ઉપર દહીંનું મિશ્રણ પાથરો, રેપ વાળીને સર્વ કરો.

### સામગ્રી

#### ૫૬ માટે

300 ગ્રામ બટાકા  
300 ગ્રામ શક્કરિયાં  
300 ગ્રામ રતાળુ  
3 ટીસ્પૂન આદુમરચાંની પેસ્ટ  
1/3 કપ કોથમીર  
સ્વાદાનુસાર સિંધવ

#### પૂરણ માટે

1/3 કપ કાજુ  
1/2 કપ શેકેલા સિંગદાણા  
1/3 કપ કિસમિસ  
1/3 કપ દાડમના દાણા  
1/3 કપ કોથમીર  
1/2 કપ છીણેલું ચીઝ  
સ્વાદાનુસાર સિંધવ  
1 ટીસ્પૂન લીંબુનો રસ  
2 ટીસ્પૂન ખાંડ

2 ટેબલ સ્પૂન તેલ

#### રીત

- » બટાકા, શક્કરિયાં અને રતાળુ બાફી થોડી વાર ઠંડાં થવા દો. એને છોલી મોટી છીણીથી છીણો.
- » એક બાઉલમાં બટાકા, શક્કરિયાં, રતાળુ, સિંધવ, આદુમરચાંની પેસ્ટ અને કોથમીર બરાબર મિક્સ કરી બાજુ પર રાખો.
- » કાજુ અને સિંગદાણાનો અધકચરો ભૂકો કરો.
- » એક બાઉલમાં કાજુ - સિંગદાણાનો ભૂકો, કિસમિસ, દાડમના દાણા, કોથમીર, છીણેલું

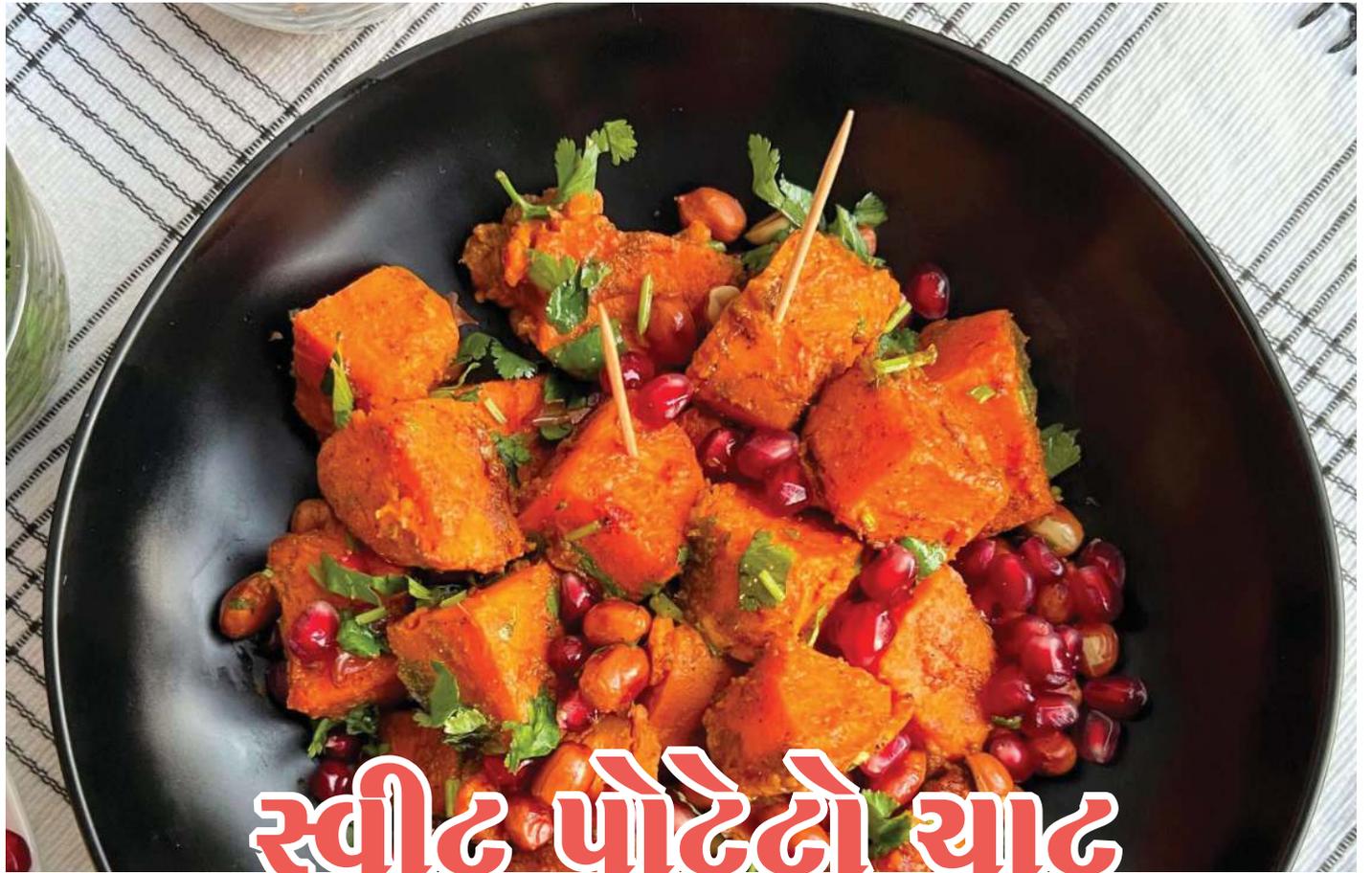
ચીઝ, લીંબુનો રસ, ખાંડ અને સિંધવ મિક્સ કરો.

- » નોનસ્ટીક પેનમાં બધી બાજુ તેલ લગાડી થોડા તલ ભભરાવો.
- » બટાકા-શક્કરિયાં અને રતાળુના મિશ્રણના બે સરખા ભાગ કરો. એક ભાગ લઈ તેને હથેળીમાં થાપો. એને નોનસ્ટીક પેનમાં મૂકી બરાબર પાથરી દો.
- » તેના પર એક સરખું પૂરણ પાથરી દો.
- » ૫૬ માટેના બીજા ભાગને હાથમાં લઈ થાપી પૂરણ

- પર મૂકી પાથરી દો. ઉપર તલ ભભરાવો. ઢાંકણું ઢાંકી ધીમા તાપે 5-7 મિનિટ થવા દો. ત્યાર બાદ પેન હલાવી જુઓ. ઠાંડવો પેનમાં સરકશે. એક ડિશ પેન પર ઊંઘી મૂકી પેન ઊંઘું કરો.
- » પેનમાં ફરી તેલ લગાડી ઠાંડવો સરકાવી દો. ઉપર તલ ભભરાવો. ઢાંકણું ઢાંકી ધીમા તાપે 5-7 મિનિટ થવા દો.
- » ફરાળી ઠાંડવો ગરમાગરમ અથવા ઠંડો સર્વ કરો.



## ફરાળી હાંડવો



## સ્વીટ પોટેટો ચાટ

### સામગ્રી

4-6 નંગ શક્કરિયાં  
2 ટીસ્પૂન ચાટ મસાલો  
1 ટીસ્પૂન લાલ મરચું  
2 ટીસ્પૂન શેકેલા જીરુંનો પાઉસર  
1/2 ટીસ્પૂન સંચળ  
સ્વાદાનુસાર સિંધવ  
1 નંગ લીંબુનો રસ  
4 ટેબલસ્પૂન કોથમીર

1 ટેબલસ્પૂન શેકેલા તલ

1/2 કપ શેકેલા સિંગદાણા  
2-1/2 ટેબલ સ્પૂન ખાટી-મીઠી ચટણી  
2 ટેબલસ્પૂન ફુદીનાની ચટણી  
1/2 કપ દાડમના દાણા

#### ચટણી માટે

3/4 કપ પાણી  
2 ટેબલસ્પૂન ખાંડ  
1 ટીસ્પૂન લાલ મરચું

#### રીત

- » શક્કરિયાંને બાફી છાલ કાઢી ઠંડાં કરો. ઠંડાં પરે એટલે એના મોટા ટુકડા કરો.
- » ખટ્ટીમીઠી ચટણી માટે એક પેનમાં પાણી, ચાટ મસાલો, ખાંડ, લાલ મરચું મિક્સ કરી જાડું થાય ત્યાં સુધી ઉકાળો.
- » એક બાઉલમાં શક્કરિયાં, સિંગદાણા, તલ, ચાટ મસાલો, લાલ મરચું, જીરું પાઉસર, સંચળ, કોથમીર, લીંબુનો રસ, સિંધવ, ખટ્ટીમીઠી ચટણી, ફુદીનાની ચટણી નાખી મિક્સ કરો.
- » દાડમના દાણા અને કોથમીરથી ગાર્નિશ કરી સર્વ કરો.