

સુપરફૂડ જેકફ્રૂટની વાનગીઓ...

જેકફ્રૂટ- ફણસ, ચાંપાં, કટહલ જેવાં અનેક નામે ઓળખાય છે. જેકફ્રૂટ તેના ઘણા પૌષ્ટિક ફાયદાઓ માટે એક શાકાહારી (વિગન) સુપરફૂડ માનવામાં આવે છે. તેમાં કેલરી ઓછી હોય છે, ડાયેટરી ફાઇબર, પ્રોટીન સાથે વિટામિન સી, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ અને એન્ટીઓક્સિડન્ટનો સારો સ્ત્રોત હોય છે. તે વાત અને પિત્ત ઘટાડતું હોવાનું પણ કહેવાય છે. જેકફ્રૂટમાં સારી માત્રામાં પોટેશિયમ હોય છે જે ઘલેક્ટ્રોલાઇટ સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરે છે. ફ્રૂટ તરીકે તો તમે એ ખાતાં જ હશે પરંતુ એમાંથી જ્યુસ, સ્મુથી, આઈસક્રીમ, કરી, વેજીટેબલ્સ, બિરિયાની, અથાણું જેવી અનેક સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ બનાવી શકાય છે એ તમે જાણો છો? ત મે ઘરે પણ ફણસની અનેક વાનગીઓ બનાવી શકો છો. આવો બનાવીએ જેકફ્રૂટની મોંમાં પાણી લાવી દે એવી બનાવવામાં સરળ અને ઝડપી વાનગીઓ.

જેક ફ્રૂટ કોફીન્ટ મફિન્સ

સામગ્રી

- 1 કપ મેંદો
- 1/4 કપ ખાંડ
- 2 ટેબલસ્પૂન બ્રાઉન શુગર
- 1/2 ટીસ્પૂન બેકિંગ પાઉડર
- 1/2 ટીસ્પૂન બેકિંગ સોડા
- 1/8 ટીસ્પૂન મીઠું
- 1 ટીસ્પૂન વેનિલા એસેન્સ

- 1/4 કપ અનસોલ્ટેડ બટર
- 1/4 કપ સાવર ક્રીમ
- 1/4 કપ દૂધ
- 1 નંગ ઈંડું
- 1/4 કપ છીણેલું કોપરું
- 1 કપ સમારેલું ફણસ (ચાંપાં)

ટોપિંગ માટે

- 2 ટેબલસ્પૂન છીણેલું કોપરું

રીત

- » ઓવનને 190 સે. (375 ફે.) તાપમાને પ્રીહીટ કરો. મફિન ટીનમાં લાઈનર્સ મૂકો.
- » એક બાઉલમાં મેંદો, બેકિંગ પાઉડર, બેકિંગ સોડા અને મીઠું ચાળો.
- » તેમાં ખાંડ, બ્રાઉન શુગર અને કોપરું નાખી મિક્સ કરો.
- » એક મિક્સર જરમાં ઈંડું, સાવર ક્રીમ અને વેનિલા એસેન્સને લો સ્પીડ પર ઢિસ્ક કરો.
- » તેમાં પીગાળેલું બટર નાખી બરાબર મિક્સ થાય ત્યાં સુધી બ્લેન્ડ કરો.
- » તેમાં મેંદાનું મિશ્રણ નાખી લો સ્પીડે મિક્સ કરો. વધુ પડતું મિક્સ ન કરો.
- » આ મિશ્રણને બાઉલમાં કાઠી એમાં 3/4 ભાગના ચાંપાં (ફણસ)ના ટુકડા નાખી રબર સ્પેચ્યુલાથી મિક્સ કરો.
- » દરેક મફિન મોલ્ડના 2/3 ભાગ સુધી મિશ્રણ રેડો. ઉપર ચાંપાંના ટુકડા અને છીણેલું કોપરું ભભરાવો.
- » મોલ્ડને ઓવનમાં મૂકી 15 મિનિટ બેક કરો. પછી મોલ્ડ ફેરવી બીજી 7 મિનિટ થવા દો.
- » યા અથવા કોફી સાથે મફિન્સ સર્વ કરો.



સામગ્રી

- પ્રેશર કુક માટે
- » 1/2 ટીસ્પૂન મીઠું
- » 1/2 ટીસ્પૂન હળદર
- » કાચાં ચાંપાં
- » પાણી

મેરિનેશન માટે

- 1/4 કપ દહીં
- ટેબલસ્પૂન ચણાનો લોટ
- 1/2 ટીસ્પૂન લાલ મરચું
- 1/4 ટીસ્પૂન હળદર
- 1/2 ટીસ્પૂન ગરમ મસાલા પાઉડર
- ટેબલસ્પૂન તેલ
- ટેબલસ્પૂન લીંબુનો રસ
- મીઠું

અન્ય સામગ્રી

- લીલાં કેપ્સિકમની સ્વાઈસ
- કાંદાની સ્વાઈસ



તંદુરી જેકફ્રૂટ

રીત

- » ફણસને છોલી મોટા ટુકડા કરો. કુકરમાં પાણી, મીઠું, હળદર અને ફણસ નાખી ફણસ ચડી જાય ત્યાં સુધી થવા દો. પાણી નિતારી લો.
- » એક બાઉલમાં દહીં, ચણાનો લોટ, લાલ મરચું, હળદર, ગરમમસાલો, તેલ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મિક્સ કરી મેરિનેશન તૈયાર કરો.
- » મેરિનેશનમાં ફણસના ટુકડા નાખી બરાબર મિક્સ કરો.
- » સ્કેવર્સ પર ગ્રીન કેપ્સિકમની સ્વાઈસ, કાંદાની સ્વાઈસ અને મેરિનેટેડ ફણસ વારાફરતી ભેરવી ગ્રીલરમાં અથવા ગેસ પર ગ્રીલ કરો.
- તંદુરી જેકફ્રૂટ ગ્રીન ચટણી સાથે સર્વ કરો.

જેકફ્રૂટ કોફીન્ટ કરી

અન્ય સામગ્રી

- 2 ટેબલસ્પૂન તેલ
- કપ સમારેલા કાંદા
- ટીસ્પૂન ઘાણા પાવડર
- ટેબલસ્પૂન લાલ મરચું
- ટીસ્પૂન ગરમ મસાલો
- 1/4 ટીસ્પૂન હળદર
- કપ સમારેલાં ટામેટાં
- મીઠું
- 1/2 કપ વલોવેલું દહીં
- ટેબલસ્પૂન સમારેલી કોથમીર

ગાર્નિશીંગ માટે

- 1 ટેબલસ્પૂન સમારેલી કોથમીર

સામગ્રી: જેકફ્રૂટ કોફીન્ટ માટે

- કપ સમારેલું ફણસ (ચાંપાં)
- 1/2 કપ ચણાનો લોટ
- 1 ટીસ્પૂન લીલાં મરચાંની પેસ્ટ
- 2 ટીસ્પૂન સમારેલું આદુ
- સ્વાદાનુસાર મીઠું
- તળવા માટે તેલ



રીત

- » એક ઊંડા નોન-સ્ટીક પેનમાં પૂરતું પાણી ગરમ કરો. તેમાં ફણસ અને મીઠું નાંખો, સારી રીતે મિક્સ કરી મધ્યમ તાપે 15 મિનિટ અથવા ફણસ નરમ પડે ત્યાં સુધી વચ્ચે-વચ્ચે હલાવતાં રહી થવા દો. ગરમીમાં ગાળી લો.
- » ફણસને એક ઊંડા બાઉલમાં લઈ પોટેટો મેશરથી મેશ કરો. તેમાં બેસન, લીલાં મરચાંની પેસ્ટ, આદુ અને મીઠું નાંખી બરાબર મિક્સ કરો. તેમાંથી સમાન ભાગ કરી નાના ગોળાકાર બોલ વાળો.
- » એક ઊંડા નોન-સ્ટીક પેનમાં તેલ ગરમ કરી, તેમાં થોડા-થોડા કોફીન્ટ નાંખીને તે દરેક બાજુએથી ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી તળીને ટીશ્યુ પેપર પર મૂકો.
- » એક ઊંડા નોન-સ્ટીક પેનમાં તેલ ગરમ કરો, તેમાં કાંદા નાખી મધ્યમ તાપે 5-6 મિનિટ સાંતળો.
- » તેમાં ઘાણા પાવડર, લાલ મરચું, ગરમ મસાલો અને

- હળદર નાખી મધ્યમ તાપે એક મિનિટ સાંતળો.
- » તેમાં ટામેટાં અને મીઠું નાંખો, સારી રીતે મિક્સ કરી મધ્યમ તાપે વચ્ચે-વચ્ચે હલાવતાં રહી ત્રણ મિનિટ થવા દો.
- » તેમાં 3/4 કપ પાણી ઉમેરો, સારી રીતે મિક્સ કરી પાંચ મિનિટ માટે મધ્યમ આંચ પર થવા દો અને ચમચાના પાછળના ભાગથી થોડું મેશ કરો.
- » ગેસ બંધ કરી, તેને થોડુંક ઠંડું કરી, સ્મુથ થાય ત્યાં સુધી મિક્સરમાં બ્લેન્ડ કરો.
- » ત્યાર બાદ ઊંડા નોન-સ્ટીક પેનમાં મિશ્રણને નાખો, તેમાં 1/4 કપ પાણી અને દહીં ઉમેરો, બરાબર મિક્સ કરી ધીમા તાપે સતત હલાવતાં રહી એક મિનિટ થવા દો.
- » તેમાં તળેલા જેકફ્રૂટ કોફીન્ટ અને કોથમીર નાખી, હલકે હાથે મિક્સ કરી, ઢાંકણથી ઢાંકી મધ્યમ આંચ પર વચ્ચે-વચ્ચે હલાવતાં રહી બે મિનિટ થવા દો.
- » કોથમીરથી ગાર્નિશ કરી ગરમ સર્વ કરો.

