



સ્પાઈસી મિલેટ સલાડ બોલ

સામગ્રી

સામા રાઈસ

૧ કપ - સામા રાઈસ
૧ ૧/૪ કપ - પાણી
સ્વાદાનુસાર - મીઠું
સાબુદાણા - બટાકા બોલ્સ

૧ કપ - પલાળેલા સાબુદાણા
૨-૩ ટીસ્પૂન ફરાળી લોટ
૧/૨ ટેબલસ્પૂન સમારેલી કોથમીર
૨ નંગ બાફેલા બટાકા
૨ ટેબલસ્પૂન સિંગદાણાનો ભૂકો
૧ ટીસ્પૂન આમચૂર પાઉડર
૧/૨ ટીસ્પૂન લાલ મરચું
૧/૨ ટીસ્પૂન હળદર

સ્વાદાનુસાર મીઠું
તળવા માટે તેલ
અન્ય સામગ્રી
૧ નંગ - અવાકાડો
૧ નંગ - કાકડી
૩/૪ કપ ગ્રીલ્ડ પનીર
૨-૩ ટેબલસ્પૂન દાડમના દાણા
૧ કપ ગ્રીન ચટણી

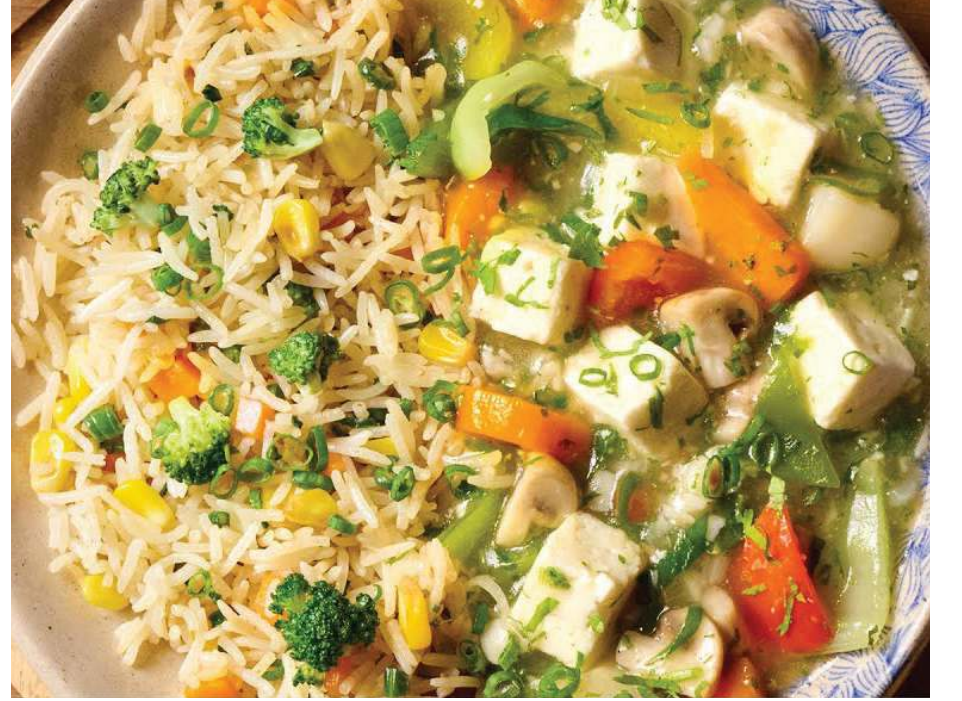
રીત

» એક પેનમાં સામો અને પાણી મિક્સ કરી ઉકાળો. ઢાંકણું ઢાંકી ધીમા તાપે ૧૨-૧૫ મિનિટ થવા દો.
» સાબુદાણા બોલ્સ માટે બાફેલા બટાકા છોલી, છૂંદો. તેમાં બાકીની બધી સામગ્રી મિક્સ કરી નાના નાના બોલ્સ વાળો. બોલ્સને ગોલ્ડન બ્રાઉન તળો. તમે બોલ્સને બાફી પણ શકો.

» પનીરના નાના નાના ચોરસ ટુકડા કરો. એક પેનમાં થોડું તેલ મૂકી પનીરને ગુલાબી થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
» એક બાઉલમાં સામા રાઈસ, સાબુદાણા બોલ્સ, સમારેલા અવાકાડો, પનીર, કાકડી, દાડમના દાણા અરેન્જ કરો. તેના પર ગ્રીન ચટણી અથવા તમારું મનપસંદ ડ્રેસિંગ રેડી સર્વ કરો.

હેલ્થી મીલ બોલ્સ

આજકાલ ફક્ત રેસ્ટોરાંમાં જ નહીં પરંતુ ઘરે પણ ભોજનને બોલમાં પીરસવાનો એક ટ્રેન્ડ છે. મીલ બોલનો હેતુ ભોજનને રંગીન અને આકર્ષક બનાવવું છે જેમાં અલગ અલગ ટેક્સચર અને સ્વાદવાળી વસ્તુઓ સામેલ હોય છે. મીલ બોલ કોઈ પણ ભોજન(cuisine) માટે બનાવી શકાય છે. એ ભારતીય હોય, એશિયન હોય કે મેક્સિકન અને મીક્ષાથી માંડી નમકીન સુધી. આ બોલમાંની વસ્તુઓના આધારે એને નાસ્તાથી ડીનર સુધી ગમે ત્યારે સર્વ કરી શકાય છે. મીલ બોલનું આયોજન યોગ્ય રીતે કરવું જોઈએ. બોલમાં લગભગ બધા જ ખાદ્યજૂથો અથવા જરૂરી ખાદ્યજૂથો હોય એ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.



થેચા પનીર રાઈસ બોલ

સામગ્રી

૨ ટેબલસ્પૂન સિંગદાણા
૫ નંગ લીલાં મરચાં
૧૦-૧૨ કળી લસણ
૨ ટેબલસ્પૂન સિંગદાણા
મુઢીભર કોથમીરની દાંડી
ચપટી જીરું
૧ ટીસ્પૂન તેલ

૪-૫ ટેબલસ્પૂન કોથમીર
સ્વાદાનુસાર મીઠું
શાકભાજી અને પનીર
૧/૩ નંગ કોબી
૧ નંગ ટામેટું
૧ નંગ કેસિકમ
૧ નંગ કાંદો
૨૫૦ ગ્રામ પનીર

થેચા પનીર રાઈસ
૧ ટેબલસ્પૂન તેલ
૧/૨ ટીસ્પૂન જીરું
૪ ટેબલસ્પૂન લીમડાનાં પાન
સ્વાદાનુસાર મીઠું
સ્વાદાનુસાર ખાંડ
૪ કપ બાસમતી ભાત
૧/૨ નંગ લીંબુનો રસ

રીત

» એક પેનને કુલ તાપે ગેસ પર મૂકી સાધારણ ગરમ થવા દો. તેમાં સિંગદાણા નાખી બરાબર શેકી એક બાઉલમાં કાઢી ઠંડા થવા દો. એ ૪ પેનમાં લીલાં મરચાં, કોથમીરની દાંડી, લસણ અને સિંગદાણા નાખી બ્રાઉન ડાઘ થાય ત્યાં સુધી શેકો. ગેસ બંધ કરી તેમાં જીરું અને તેલ નાખી મિક્સ કરી બાઉલમાં કાઢી ઠંડું થવા દો.

» મિશ્રણ ઠંડું પડે એટલે મિક્સર બાઉલમાં લઈ તેમાં કોથમીર, મીઠું અને થોડું પાણી નાખી ઝીણી પેસ્ટ વાટો. થેચા તૈયાર છે.

» કોબી, ટામેટાં, કેસિકમ અને કાંદાની લાંબી સ્લાઈસ કરો. પનીરના ચોરસ ટુકડા કરો.

» શેકેલા સિંગદાણાનો અધકચરો ભૂકો કરો.

» એક કઢાઈને કુલ તાપે બરાબર ગરમ કરો. તેમાં તેલ ગરમ કરો. ત્યાર બાદ જીરું અને લીમડો નાખી વઘાર કરો.

» તેમાં કાંદા નાખી સાંતળો. એ પોચા થવા માટે એટલે તેમાં બાકીનાં શાકભાજી નાખી કુલ તાપે ૨-૩ મિનિટ સાંતળો. શાકભાજી થોડાં કચ્ચી- કડક રાખવાં.

» ત્યાર બાદ તેમાં થેચા પેસ્ટ, પનીર, સ્વાદાનુસાર મીઠું અને ખાંડ નાખી બરાબર મિક્સ કરો. તેમાં ભાત નાખી મિક્સ કરો.

» સર્વિંગ બાઉલમાં કાઢી શેકેલા સિંગદાણાનો ભૂકો, લીંબુનો રસ અને કોથમીર ભભરાવો.

» થેચા પનીર રાઈસને ઘઠી અથવા છાશ સાથે સર્વ કરો.

કિન્વા બોલ વિથ રેડ બેલ પેપર સોસ

સામગ્રી

૧ કપ કિન્વા
૧ કપ મિક્સ વેજીટેબલ્સ (બ્રોકોલી, છાલ કાળી થાય ત્યાં સુધી શેકો. ગાજર, મકાઈના દાણા)
૨ નંગ ટામેટાં
૩-૪ ડાખળી સમારેલાં લીલા કાંદા
૪-૫ ટેબલસ્પૂન પાર્સલી, બેસિલ
૧ ટેબલસ્પૂન લીંબુનો રસ
૧/૨ ટીસ્પૂન મરી પાઉડર
૪ નંગ સમારેલાં બ્લેક ઓલિવ્સ
સ્વાદાનુસાર મીઠું
રેડ બેલ પેપર સોસ
૨ નંગ રેડ કેસિકમ
૧૦-૧૨ નંગ બદામ / અખરોટ
૧ ટેબલસ્પૂન લીંબુનો રસ
સ્વાદાનુસાર મીઠું
૧/૨ ટીસ્પૂન પેપ્રિકા પાઉડર
૧ ટેબલસ્પૂન તેલ

રીત

» રેડ કેસિકમને ગેસ પર સીધા ૪ ઘાલ કાળી થાય ત્યાં સુધી શેકો. ઠંડાં પડે એટલે છાલ કાઢી, બિયાં કાઢી સમારો.

» મિક્સરમાં રેડ કેસિકમ અને રેડ બેલ પેપર સોસ માટેની બાકીની બધી સામગ્રી ઉમેરી બ્લેન્ડ કરો.

» કિન્વાને પેકેટ પરની સૂચના મુજબ બાફી, ઠંડા કરો.

» મિક્સ વેજીટેબલ્સને સમારી બ્લાન્ચ કરો.

» એક બાઉલમાં કિન્વા, બ્લાન્ચ કરેલાં શાકભાજી, ટામેટાં, કાંદા, પાર્સલી, બેસિલ, લીંબુનો રસ, ઓલિવ્સ, મીઠું અને મરી પાઉડર મિક્સ કરો.

આ મિશ્રણને અલગ અલગ સર્વિંગ બાઉલમાં કાઢી ઉપર રેડ બેલ પેપર સોસ રેડી સર્વ કરો અથવા ફિજમાં ૩૦ મિનિટ મૂકી ઠંડું પણ સર્વ કરી શકો.

