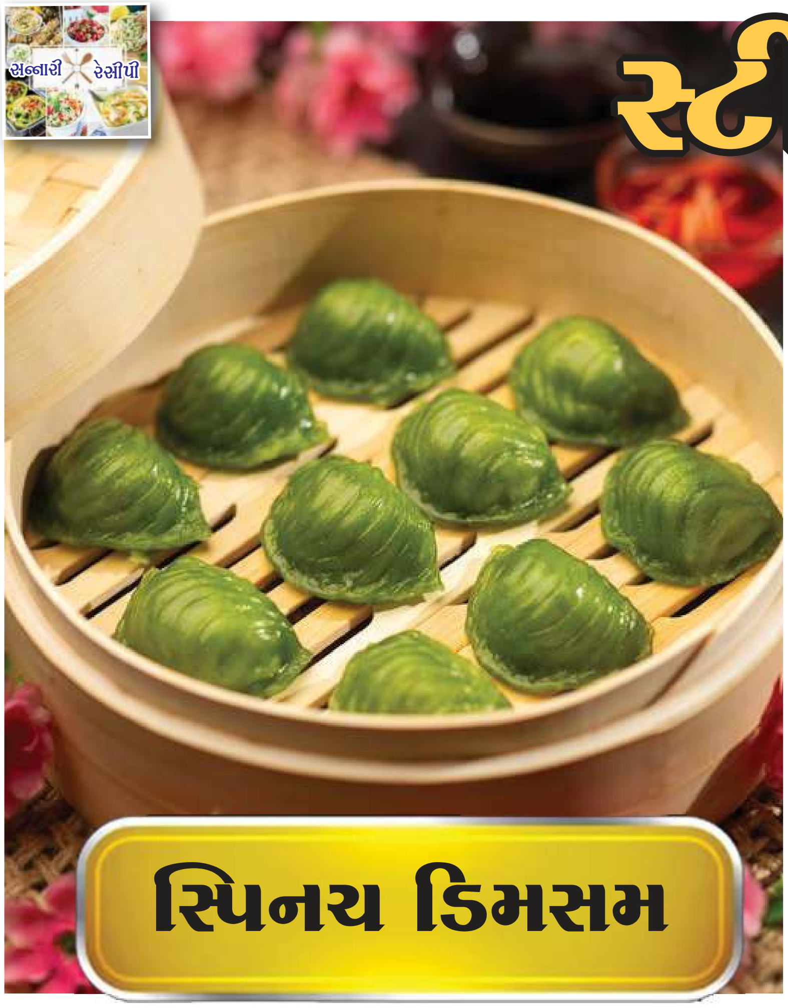
સ્ટીમ્ડ ફૂડ



સ્પિનચ ડિમસમ

સામગ્રી

પૂરણ માટે

૩ ટેબલસ્પૂન તેલ
૩ ટેબલસ્પૂન સમારેલું લસણ
૧ ટેબલસ્પૂન સમારેલું આદુ
૧/૨ કપ સમારેલાં કાંદા
૧/૨ કપ સમારેલાં ગાજર
૧/૨ કપ સમારેલી કોબી
૧ નંગ સમારેલું લીલું મરચું
૧/૨ કપ છીણેલું પનીર
૧/૨ કપ સમારેલી ફણસી
સ્વાદાનુસાર મીઠું
૧/૨ ટીસ્પૂન મરી પાવડર
૧/૨ કપ સમારેલાં લીલા કાંદા
૧ ટેબલસ્પૂન કોર્નફ્લોર
૧ ટેબલસ્પૂન માખણ
૫ ટેબલસ્પૂન સોયા સોસ
૧ ટેબલસ્પૂન વિનેગર

મોમો શેલ માટે

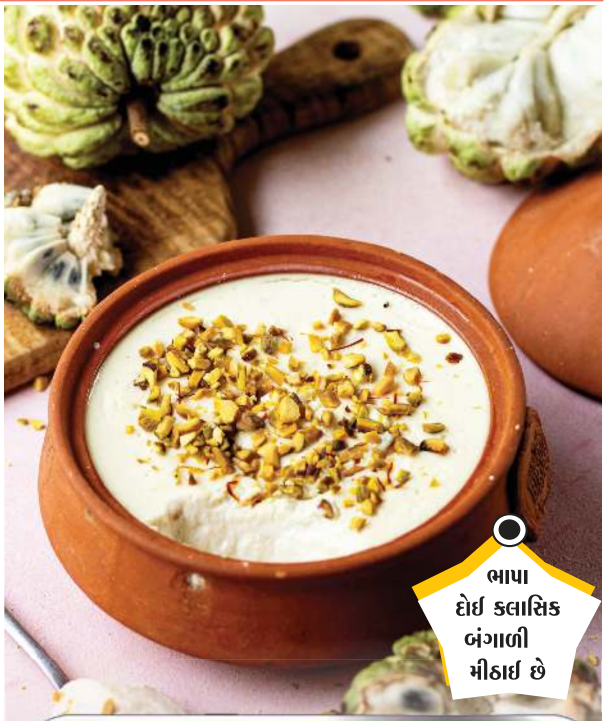
૧ ઝૂડી પાલક
૧ લિટર ઉકળતું પાણી
૧ લિટર બરફનું પાણી
થોડું તેલ

ડિપ માટે

૧/૪ કપ ચીલી ફ્લેક્સ
૧-૧/૨ ટેબલસ્પૂન ઝીણું સમારેલું લસણ
૧/૨ કપ સમારેલાં લીલા કાંદા
૧/૪ કપ સમારેલી કોથમીર
સ્વાદાનુસાર મીઠું
૧ ટેબલસ્પૂન વિનેગર
૧/૪ કપ તેલ
૪ ટેબલસ્પૂન સોયા સોસ
થોડું પાણી

રીત

» એક પેનમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં આદુ-લસણ નાખી સાંતળો. તેમાં કાંદા નાખી થોડી વાર થવા દો. ત્યાર બાદ સમારેલાં ગાજર, કોબી, લીલાં મરચાં, ફણસી અને પનીર નાખી ૨-૩ મિનિટ થવા દો. વેજીટેબલ બહુ ચડવા ન દો.
» તેમાં થોડો સોયા સોસ, મીઠું, મરી પાઉડર, વિનેગર અને લીલા કાંદા નાખો. એક બાઉલમાં કોર્નફ્લોર અને પાણી મિક્સ કરી સ્લરી બનાવી નાખો. છેલ્લે થોડું માખણ નાખી ગેસ બંધ કરી મિશ્રણને ઠંડું થવા દો.
» એક પેનમાં પાણી ઉકાળી તેમાં એક-એક પાલકનું પાન નાખી પાંચ સેકન્ડ રાખી તરત જ ઠંડા પાણીમાં નાખો.
» એક કડછી લઈ અંદર થોડું તેલ લગાડો. તેમાં પાલકનું પાન મૂકો. થોડું પૂરણ મૂકી પાન વાળી હળવેથી દબાવી લો. જો નાનાં પાન હોય તો બે-ત્રણ પાન લઈ શકાય.
» આ ડિમસમને સ્ટીમરમાં મૂકી બાફી ડિપ સાથે ગરમાગરમ સર્વ કરો.
» ડિપ માટે એક બાઉલમાં ચીલી ફ્લેક્સ, લસણ, લીલા કાંદા, કોથમીર, મીઠું, વિનેગર અને સોયા સોસ મિક્સ કરો. તેમાં થોડું પાણી ઉમેરી ૧૦ મિનિટ રહેવા દો.



સીતાફળ ભાપા દોઈ

સામગ્રી

૩ કપ દહીં
૬ ટેબલસ્પૂન કન્ડેન્સ્ડ મિલ્ક
૧-૧/૨ કપ ફ્રેશ ક્રીમ
૧/૨ કપ સીતાફળનો પલ્પ
ચપટી એલચી પાવડર

ગાર્નિશિંગ માટે

પિસ્તાની કતરણ
કેસર

રીત

» દહીંને કટકામાં બાંધી બધું પાણી નિતરી જાય ત્યાં સુધી થોડા કલાક લટકાવી રાખો. તમને પાણી નિતર્યા બાદ ૧-૧/૨ કપ દહીં મળશે.
» એક બાઉલમાં પાણી નિતારેલું દહીં, કન્ડેન્સ્ડ મિલ્ક, ફ્રેશ ક્રીમ, સીતાફળનો પલ્પ અને એલચી પાઉડર મિક્સ કરો. ગઠ્ઠા ન બાઝે તે ધ્યાન રાખો.
» સીતાફળ દહીંને માટીના વાસણમાં કાઢી એલ્યુમિનિયમ ફોઇલથી કવર કરો.
» કુકરમાં પાણી મૂકી વચ્ચે સ્ટેન્ડ મૂકી ઢાંકણું ઢાંકી ૫-૧૦ મિનિટ થવા દો. ઢાંકણું ખોલી તેમાં માટીનું વાસણ મૂકી ઢાંકણું ઢાંકી ૨૫-૩૦ મિનિટ થવા દો.
» દહીંને બે કલાક ફ્રિજમાં મૂકો. પિસ્તાની કતરણ અને કેસરથી ગાર્નિશ કરી સર્વ કરો.

સિડુ

સિડુ હિમાચલ પ્રદેશની ટ્રેડિશનલ સ્ટીમ્ડ વાનગી છે.

સામગ્રી

૨૦૦ ગ્રામ અખરોટ
૨ ટેબલસ્પૂન ખસખસ
૧ નંગ કાંદો
૩ નંગ લીલાં મરચાં
૧૦ કળી લસણ
૧'' નો ટુકડો આદુ
૧ ટેબલસ્પૂન યીસ્ટ
૧ ટીસ્પૂન ખાંડ
૧-૧/૨ કપ ઘઉંનો ઝીણો લોટ
સ્વાદાનુસાર મીઠું
૧/૪ કપ કોથમીર
૩ ટેબલસ્પૂન ફુદીનો
૨ ટેબલસ્પૂન તલ
૧ ટીસ્પૂન જીરું
૧ ટીસ્પૂન ધાણા

રીત

- અખરોટ અને ખસખસને ઓછામાં ઓછા ૨-૩ કલાક પાણીમાં પલાળો.
- એક બાઉલમાં યીસ્ટ, ખાંડ અને હૂંફાળું પાણી મિક્સ કરી ૨-૩ મિનિટ રહેવા દો.
- એક બાઉલમાં ઘઉંનો લોટ, મીઠું અને પલાળેલું યીસ્ટ મિક્સ કરો. થોડું થોડું હૂંફાળું પાણી નાખી લોટ બાંધી ૩-૪ મિનિટ બરાબર મસળો. લોટ પર થોડું તેલ લગાડી ક્લીંગ ફિલ્મ લગાડી ઢાંકીને ૪૦-૪૫ મિનિટ રહેવા દો.
- મિક્સર જારમાં પાણી નિતારેલાં અખરોટ, કાંદા, લસણ, લીલાં મરચાં, કોથમીર, ફુદીનો અને તલ મિક્સ કરી પેસ્ટ વાટો. જરૂર પડે તો થોડું પાણી નાખો. તેમાં પલાળેલી ખસખસ નાખી ફરી બ્લેન્ડ કરી એક બાઉલમાં કાઢી લો. તેમાં મીઠું નાખી મિક્સ કરો.
- મિક્સરમાં ધાણા-જીરુંનો અધકચરાં ભૂકો કરી પેસ્ટમાં મિક્સ કરો. તેમાં ઝીણું સમારેલું આદુ અને થોડી કોથમીર મિક્સ કરો. પૂરણ તૈયાર છે.
- લોટને મસળીને લૂઆ પાડો. લૂઆમાંથી જાડી પૂરી જેવું વણો. તેના પર જરૂર મુજબ પૂરણ પાથરી દો. કોર પર ન પાથરો. ઘૂઘરાની જેમ વાળી કાંટાથી કોર દબાવો.
- સ્ટીમરમાં પાણી ગરમ કરી તૈયાર કરેલા સિડુ ગોઠવીને ૧૦-૧૫ મિનિટ થવા દો.
- ગરમાગરમ સિડુના પીસ કરી ઘી અને ટામેટાંની ચટણી અથવા ગ્રીન ચટણી સાથે સર્વ કરો.