મિલેટ્સ રેસિપિ

મિલેટ દહીં કબાબ

સામગ્રી

દહીંના કબાબ:

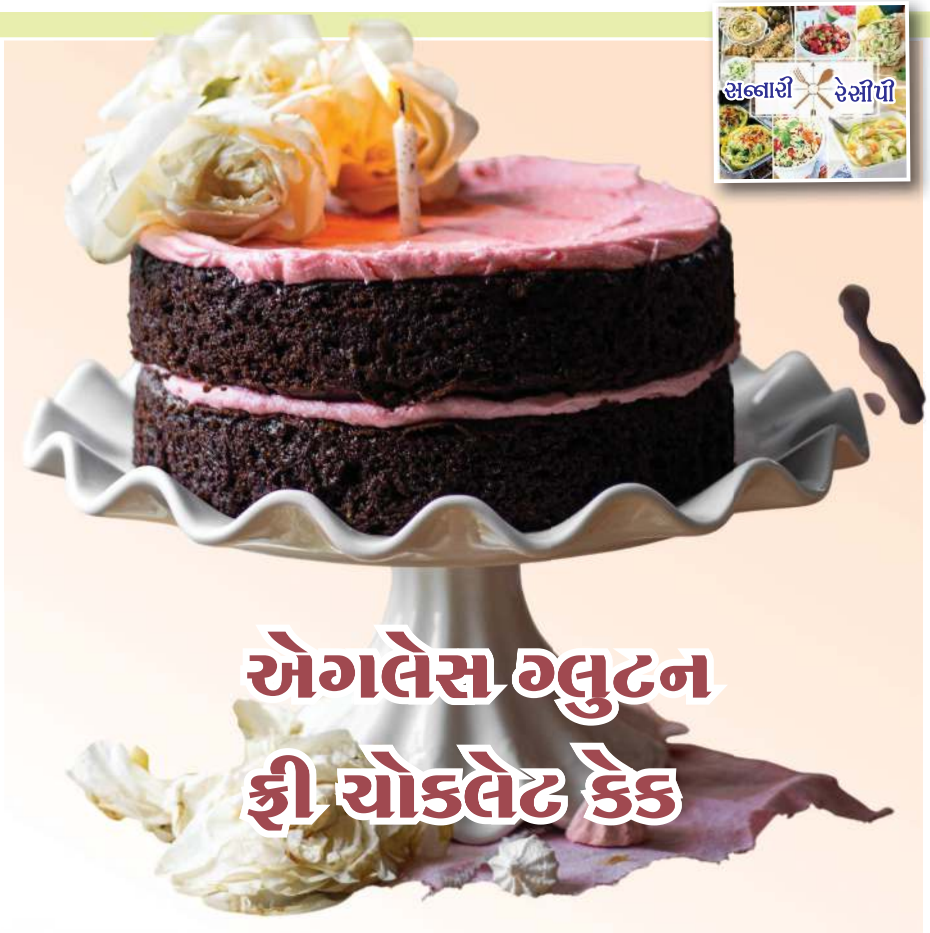
૧/૨ કપ બાજરી
૧/૨ કપ પાણી નિતારેલું દહીં
૧૨ કપ છીણેલું પનીર
૧/૪ થી ૧/૨ કપ શેકેલા મખાણાનો પાવડર
ટેબલસ્પૂન ઝીણા સમારેલાં અખરોટ
૧ ટીસ્પૂન આદુ-લીલાં મરચાંની પેસ્ટ
૧ ટેબલસ્પૂન ઝીણી સમારેલી કોથમીર
સ્વાદ મુજબ મીઠું
૧ ટીસ્પૂન શેકેલા જીરાનો પાવડર
૧/૨ ટીસ્પૂન મરી પાવડર
૧/૨ ટીસ્પૂન એલચી પાવડર
ચપટી ખાંડ
શેલો ફ્રાય માટે ઘી અથવા તેલ

ઓરેન્જ -કોથમીરની ચટણી:

૧ કપ કોથમીર
૧/૨ કપ ફુદીનાનાં પાન
૨ નંગ સંતરાની ચીરી
૨ નંગ લીલાં મરચાં
૧/૨''નો ટુકડો આદુ
૭-૮ નંગ કાજુ
૨-૩ ટીસ્પૂન મીઠું
૧-૪ ટીસ્પૂન ખાંડ
૧ ટીસ્પૂન જીરું
બરફના ટુકડા

રીત

» બાજરીને ધોઈને 6 કલાક પલાળી રાખો. તેને ધીમા તાપે નરમ અને પોચી થાય ત્યાં સુધી થવા દઈ ઠંડી થવા દો અને પછી ફ્રિજમાં મૂકો.
» એક મિક્સિંગ બાઉલમાં બાજરી, ઘટ્ટ દહીં, પનીર, અખરોટ, આદુ-લીલાં મરચાંની પેસ્ટ, કોથમીર, મીઠું, જીરું, કાળા મરી, એલચી પાવડર અને ખાંડ મિક્સ કરો.
» ધીમે-ધીમે જરૂર મુજબ શેકેલા મખાણાનો પાવડર નાખો. તેને 10-15 મિનિટ માટે ફ્રિજમાં મૂકો.
» મિશ્રણમાંથી કબાબ વાળી ઘી અથવા તેલમાં સોનેરી રંગના થાય ત્યાં સુધી શેલો ફ્રાય કરો.
» કોથમીર, ફુદીનો, સંતરા, મરચાં, આદુ, કાજુ, જીરું, મીઠું, ખાંડ અને બરફના ટુકડાને બ્લેન્ડ કરી સ્મુધ ચટણી વાટો.
» દાડમના દાણાથી ગાર્નિશ કરી ગરમાગરમ કબાબ ચટણી સાથે સર્વ કરો.



સન્નારી રેસીપી

એગલેસ ગ્લુટન ફ્રી ચોકલેટ કેક

સામગ્રી

૧ ૧/૨ કપ જુવારનો લોટ
૨/૪ કપ કોકો પાવડર
ચપટી મીઠું
૧ ટીસ્પૂન બેકિંગ પાવડર
૧/૨ ટીસ્પૂન બેકિંગ સોડા
3/4 કપ તેલ
૧ ૧/૨ કપ કેસ્ટર શુગર
૧/૨ કપ દહીં
૧/૨ ટીસ્પૂન વેનીલા એસેન્સ
3/4 કપ દૂધ

રોઝ બટર ક્રીમ

૧/૨ કપ બટર
૧ કપ આઈસિંગ સુગર
૧ટીસ્પૂન રોઝ એસેન્સ
૨-3 ટીપાં ખાવાનો પિન્ક કલર

રીત

» એક મોટા બાઉલમાં જુવારનો લોટ, કોકો પાવડર, બેકિંગ સોડા, બેકિંગ પાવડર અને મીઠું ચાળો.
» એક બીજા બાઉલમાં ખાંડ અને તેલ મિક્સ કરો. એ લાઇટ અને ફ્લફી થાય ત્યાં સુધી વ્હિસ્કરથી વ્હિસ્ક કરો.
» ખાંડ અને તેલના મિશ્રણમાં દહીં અને વેનિલા એસેન્સ નાખી બરાબર મિક્સ કરો.
» તેમાં લોટનું અડધું મિશ્રણ નાખી બરાબર મિક્સ કરી બાકીનું અડધું મિશ્રણ નાખો. ગઠ્ઠા ન બાઝે તે ધ્યાન રાખો.
» 6'' ના ગ્રીસ્ડ કરેલાં બે કેક ટીનમાં મિશ્રણ રેડો.
» પ્રી હીટેડ ઓવનમાં 180 સે. તાપમાને કેક 35-40 મિનિટ બેક કરો.
» ફ્રોસ્ટિંગ માટે એક બાઉલમાં બટર ઇલેક્ટ્રિક વ્હિસ્કરથી હાઇસ્પીડે લાઇટ અને ફ્લફી થાય ત્યાં સુધી બીટ કરો. તેમાં રોઝ એસેન્સ અને પિન્ક કલર નાખી મિક્સ કરો.
* કેક ઠંડી પડે એટલે એના પર ફ્રોસ્ટિંગ અને કેકનું લેયર કરી સર્વ કરો.

મિલેટ સ્મુધી બાઉલ

સામગ્રી

3 ટેબલસ્પૂન બાફેલી બાજરી
૨ નંગ ફ્રોઝન કેળાં
૬ નંગ પલાળી, છોલેલી બદામ
૧ ટેબલસ્પૂન પલાળેલા અખરોટ
૨ નંગ ખજૂર
૧ નંગ ફ્રોઝન સફરજન
૧ કપ કોકોનટ મિલ્ક / દૂધ
૪-૫ તાંતણા કેસર (પાણીમાં પલાળેલું)

મિલેટ્સનાં નામ

Pearl Millet	:	બાજરી
Sorghum	:	જુવાર
Finger Millet	:	રાગી નાગલી
Foxtail Millet	:	કાંગ
Barnyard Millet	:	સામો / મોરૈયો
Kodo Millet	:	કોદરા

ગાર્નિશ:

મિક્સ્ડ ફ્રૂટ્સ
છીણેલું કોપરું
નટ્સ

રીત

» બધી સામગ્રીને જાડી, સ્મુધી જેવી કન્સીસ્ટન્સી થાય ત્યાં સુધી બ્લેન્ડ કરો. બધાં ફ્રૂટ્સ ફ્રોઝન હોય તે ધ્યાન રાખો નહીં તો મિશ્રણ પૂરતું જાડું થશે નહીં.
» સ્મુધીને એક બાઉલમાં કાઢી તેના ઉપર ફળો, છીણેલું કોપરું અને નટ્સ નાખો. તમારો મિલેટ સ્મુધી બાઉલ તૈયાર છે.