

ઝીરો ઓઈલ રેસિપી

આજે લોકોની ખાવા પ્રત્યેની રુચિમાં બદલાવ આવ્યો છે. હેલ્થ કોન્સાયસ લોકો તળેલું ખાવાનું પસંદ કરતાં નથી. તેલ-ઘી ખાવાથી ચરબી વધે છે આથી તેલ વગરની વાનગીઓને વધુ મહત્વ આપે છે. જો તમે પણ તેલ વિનાની વાનગી બનાવવા ઇચ્છતાં હો તો બનાવો આ ઝીરો ઓઈલ વાનગીઓ.....

ઝીરો ઓઈલ બિરયાની

સામગ્રી

મેરિનેશન માટે

2-1/2 કપ કાંદાની પાતળી સ્લાઇસ
1-1/2 કપ સમારેલાં ગાજર
1 કપ સમારેલી ફણસી
2 કપ ફલાવરની કળી
3/4 ટીસ્પૂન હળદર

રીત

» એક નોનસ્ટીક પેન ગરમ કરી તેમાં કાંદાની સ્લાઇસ છૂટી પાડી ફેલાવી કુલ તાપે લગભગ ગુલાબી થાય ત્યાં સુધી સાત મિનિટ થવા દો. ત્યાર બાદ ગેસ ધીમો કરી કાંદા બ્રાઉન અને કડક થાય ત્યાં સુધી થવા દો.

» એક બાઉલમાં સાધારણ મોટા સમારેલાં ગાજર, ફણસી, ફલાવરની કળી, હળદર, લાલ મરચું, મીઠું, જાવંત્રી, શાહજીરું તજ, લીલાં મરચાં, ફુદીનાનાં પાન, આદુલસણની પેસ્ટ, સાંતળેલા કાંદા મિક્સ કરી મેરિનેટ કરો. ગાર્નિશીંગ માટે થોડા કાંદા રહેવા દો.

» એક કઢાઈ ગરમ કરી તેમાં મેરિનેટ કરેલાં શાકભાજી નાંખી કુલ તાપે થવા દો. વચ્ચે વચ્ચે હલાવતાં રહો. મિશ્રણમાંથી પરપોટા ફૂટવા માંડે એટલે ઢાંકણું ઢાંકી ધીમા તાપે થવા

2 ટીસ્પૂન લાલ મરચું
સ્વાદાનુસાર મીઠું
7-8 નંગ એલચી
1 નંગ જાવંત્રી
2 ટીસ્પૂન શાહજીરું
2''નો ટુકડો તજ
3-4 નંગ લીલાં મરચાં
1 કપ ફુદીનાનાં પાન
1-1/2 આદુલસણની પેસ્ટ

1-1/2 કપ દહીં
1/2 કપ પાણી
2 ટીસ્પૂન ગુલાબજળ
2 ટીસ્પૂન કેવડાનું પાણી
1 કપ લીલા વટાણા
રાઈસ માટે
2-1/2 કપ પલાળેલા બાસમતી ચોખા
3 લિટર પાણી
સ્વાદાનુસાર મીઠું

7-8 નંગ એલચી
1/2 ટીસ્પૂન એલચી પાઉડર
2 ટીસ્પૂન ગુલાબજળ
2 ટીસ્પૂન કેવડાનું પાણી
ચપટી કેસર
1/4 કપ દહીં
ચપટી મીઠું
સીલ કરવા લોટ
1/2 કપ ચોખાનું પાણી

દો. જો જરૂર પડે તો થોડું ગરમ પાણી રેડો. શાકભાજી 40% જેટલા અધકચરા ચડી જાય એટલે તેમાં ગુલાબજળ, કેવડાનું પાણી અને બાફેલા લીલા વટાણા નાખી મિક્સ કરી ગેસ બંધ કરી દો.
» એક પેનમાં 3 લિટર પાણી ઉકાળો. તેમાં મીઠું, એલચી, જાવંત્રી નાખો. પાણી ઊકળે એટલે પાણી નિતારેલાં ચોખા નાખી એક જ વાર હલાવો. મિક્સ કરો. ચોખા 60-65 % ચડી જાય એટલે ગેસ બંધ કરી પાણી નિતારી લો.
» શાકભાજીના મિશ્રણ પર રાઈસનું લેયર કરો. તેના પર એલચી પાઉડર ભભરાવો. ગુલાબજળ, કેવડાનું પાણી અને દૂધમાં ઘોળેલું કેસર, ચોખાનું પાણી નાખો.
» દહીંમાં થોડું મીઠું મિક્સ કરી ભાત પર નાખો. પેનના ઢાંકણની ધાર પર લોટની કણક લગાડી પેન ઢાંકી 1 મિનિટ કુલ તાપે થવા દો. ત્યાર બાદ ગેસ ધીમો કરી 10-12 મિનિટ થવા દો. ગેસ બંધ કરી ઢાંકણું ઢાંકી 10 મિનિટ રહેવા દો.
» ગરમાગરમ બીરિયાની રાચતા સાથે સર્વ કરો.

ઓઈલ ફ્રી પકોડા

સામગ્રી

1/2 કપ ચણાનો લોટ
1/4 કપ રવો
1/4 કપ દહીં
1/2 કપ સમારેલાં કાંદા
1/2 કપ છીણેલા બટાકા
1/4 કપ બાફેલા મકાઈના દાણા

સ્વાદાનુસાર મીઠું
1/2 ટેબલસ્પૂન લાલ મરચું
1/2 ટેબલસ્પૂન ઘાણા પાઉડર
1/4 ટીસ્પૂન હળદર
1/2 ટીસ્પૂન આમચૂર પાઉડર
1/2 ટીસ્પૂન અજમો
1/2 ટેબલસ્પૂન કોથમીર

2 ટીસ્પૂન લીલાં મરચાંની પેસ્ટ
રેડ ગાર્લિક ચટણી માટે
10-12 નંગ કાશ્મીરી લાલ મરચાં
8-10 કળી લસણ
1 ટીસ્પૂન સંચળ
1 ટીસ્પૂન જીરું પાઉડર
100 ML પાણી



રીત

» ચટણી માટે લાલ મરચાંને પાણીમાં 15-30 મિનિટ પલાળો. બ્લેન્ડર જરૂરમાં પલાળેલાં લાલ મરચાં, લસણ, સંચળ, જીરું પાઉડર નાખી ઝીણી પેસ્ટ વાટો. તેમાં જરૂર મુજબ પાણી નાખો.
» એક બાઉલમાં પકોડા માટેની બધી સામગ્રી મિક્સ કરો.
» એક નોનસ્ટીક પેન ગરમ કરી ચમચીથી પકોડાનું થોડું થોડું મિશ્રણ મૂકી ચપટું કરો. ઢાંકણું ઢાંકી ધીમા તાપે બંને બાજુ ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી થવા દો.
» ગરમાગરમ પકોડા રેડ ગાર્લિક ચટણી કે ગ્રીન ચટણી સાથે સર્વ કરો.

પનીર ટીક્કા મોમોઝ

સામગ્રી

ફિલિંગ માટે

400 ગ્રામ પનીર
1/3 કપ સામરેલાં કેસ્ટિકમ
1/3 કપ સમારેલાં કાંદા
1 ટેબલસ્પૂન ફુદીનો
1 ટેબલસ્પૂન કોથમીર
2-3 નંગ લીલાં મરચાં
1 ટેબલસ્પૂન લસણ
1''નો ટુકડો આદુ

તંદુરી મસાલા

1 ટેબલસ્પૂન લાલ મરચું
1 ટેબલસ્પૂન ઘાણા પાઉડર

1 ટીસ્પૂન જીરા પાઉડર
1/2 ટી સ્પૂન સંચળ
1 ટીસ્પૂન આમચૂર પાઉડર
1 ટીસ્પૂન ગરમ મસાલો
1 ટીસ્પૂન કસૂરી મેથી
સ્વાદાનુસાર મીઠું, મરી
કોલસો + ઘી
મોમોઝ માટે
2 કપ મેંદો
સ્વાદાનુસાર મીઠું
રંગદોળવા માટે મેંદો

રીત

» પનીરને છીણી લો.
» એક બાઉલમાં પનીર, સમારેલાં કેસ્ટિકમ, કાંદા, લીલાં મરચાં, આદુલસણ, કોથમીર, ફુદીનો અને બધો તંદુરી મસાલો, સ્વાદાનુસાર મીઠું મિક્સ કરો.
» બાઉલની વચ્ચે એક નાનો બાઉલ મૂકી તેમાં સળગતો કોલસો મૂકી તેના પર થોડું ઘી રેડો. ઢાંકણું ઢાંકી 2-3 મિનિટ રહેવા દો. એને બાજુ પર રહેવા દો.
» એક બાઉલમાં મેંદો, મીઠું અને જરૂર મુજબ પાણી મિક્સ કરી સાધારણ કઠણ અને સ્મુથ લોટ બાંધો. એના પર ભીનો કટકો ઢાંકી 15-30 મિનિટ રહેવા દો. લોટ ફરી મસળી એના એક સરખા લૂઆ પાડો.
» લૂઆમાંથી પાતળી રોટલી વણી કુકી કટરથી સર્કલ કાપો. તેમાં વચ્ચે 1 ટેબલસ્પૂન તંદુરી પનીરનું મિશ્રણ મૂકી ચપટીઓ લઈ મોમોઝને શેપમાં વાળો.
» મોમોઝને બાફવા માટે સ્ટીમરમાં પાણી ગરમ કરો. પ્લેટમાં થોડું તેલ લગાડી મોમોઝ ગોઠવી 6-8 મિનિટ બાફો. મોમોઝને મોમોઝ ચટણી સાથે સર્વ કરો.

