

ચાંપાની વાનગી



ફાસ , જેકફૂટ તરીકે પણ જાણીતાં ચાંપા માત્ર તેના મીઠા સ્વાદ માટે જ નહિ પરંતુ એનાં પોષક તત્વો માટે પણ લોકપ્રિય છે. ચાંપામાં મેગ્નેશિયમ , એન્ટી ઓક્સિડન્ટસ અને વિટામિન B6 ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. એમાંથી લો કાર્બ નાસ્તો બનાવી શકાય છે. માત્ર ચાંપા જ નહિ એની ગોટલી પણ હેલ્થી છે. તમે ફાસ , કાચાં કે પાકાં ચાંપા , ગોટલીમાંથી અનેક વાનગીઓ બનાવી શકો છો.



કટહલ મસાલા



સામગ્રી

સ્પેશ્યલ ગરમ મસાલા માટે :

2 નંગ એલચો
5-6 નંગ એલચી
1/4 નંગ જાયફળ
1 નંગ જાવંત્રી
1 ટીસ્પૂન જીરું
1 ટીસ્પૂન શાહજીરું
10-12 નંગ લવિંગ
2 ગ્રામ દગડકુલ
1''નો ટુકડો તજ
ચપટી મીઠું

કટહલ મસાલા માટે :

800 ગ્રામ કાચાં ચાંપા
1/2 કપ સરસવનું તેલ
3-4 નંગ તમાલપત્ર

1/2 ટીસ્પૂન હિંગ
1/2 કિલો + 1 નંગ કાંદા
સ્વાદાનુસાર મીઠું
આદુ-લસણની પેસ્ટ માટે :
18-20 કળી લસણ
3''નો ટુકડો આદુ
ચપટી મીઠું
અન્ય સામગ્રી :
સ્વાદાનુસાર સ્પેશ્યલ ગરમ મસાલો
10-12 કળી લસણ
1 ટીસ્પૂન મરી
3-4 ટુકડા લાલ મરચાં
1 ટેબલસ્પૂન કાશ્મીરી લાલ મરચું
1 ટેબલસ્પૂન ઘાણા પાઉડર
1 ટીસ્પૂન હળદર
જરૂર મુજબ ગરમ પાણી

રીત

- » સ્પેશ્યલ ગરમ મસાલાની બધી સામગ્રીનો મિક્સરમાં ઝીણો પાઉડર કરો.
- » કાચા ચાંપાના ટુકડા કરો. એને બરાબર ધોઈ, પાણીમાં પલાળી રાખો.
- » એક પેનને મધ્યમ તાપે ગરમ કરો. તેમાં સરસવનું તેલ રેડી ઘુમાડો નીકળે ત્યાં સુધી ગરમ કરો. ગેસ ધીમો કરી તમાલપત્ર, હિંગ અને એક નંગ સમારેલો કાંદો નાખી મિક્સ કરી કાંદા ગુલાબી થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- » ત્યાર બાદ તેમાં બાકીના 1/2 કિલો સમારેલા કાંદા, ચાંપા ને સ્વાદાનુસાર મીઠું લાખી બરાબર મિક્સ કરી શરૂઆતમાં મધ્યમથી કુલ તાપે થવા દઈ પછી ગેસ મધ્યમ કરી ટાંકણું ટાંકી, વચ્ચે વચ્ચે હલાવતાં રહી 8-10 મિનિટ થવા દો.
- » લસણ, આદુ અને મીઠું મિક્સ કરી અઘકચરી પેસ્ટ વાટો. 10 મિનિટ બાદ કાંદાનો કલર બદલાય એટલે એમાં લસણની પેસ્ટ નાખી મધ્યમથી કુલ તાપે 1-2 મિનિટ થવા દો. ગેસ ધીમો કરી ટાંકણું ટાંકી, વચ્ચે વચ્ચે હલાવતાં રહી 10 મિનિટ થવા દો.
- » ત્યાર બાદ તેમાં સ્વાદાનુસાર સ્પેશ્યલ ગરમ મસાલો, લસણની કળી, મરી, લાલ મરચું, કાશ્મીરી લાલ મરચું, ઘાણા પાઉડર અને હળદર નાખી મિક્સ કરો. ટાંકણું ટાંકી 25-30 મિનિટ થવા દો. વચ્ચે વચ્ચે હલાવતાં રહો. જો મસાલા ડ્રાય થઈ જાય તો જરૂર મુજબ પાણી નાખી તેલ છૂટે ત્યાં સુધી થવા દો.
- » ગ્રેવીની જોઈતી કન્સિસ્ટન્સી માટે જરૂર મુજબ ગરમ પાણી નાખી ફરીથી 8-10 મિનિટ ઉકાળો. સ્વાદાનુસાર મીઠું અને કોથમીર નાખી 1-2 મિનિટ થવા દો.
- » કટહલ મસાલાને રોટી અથવા પરાઠા સાથે સર્વ કરો.

જેકફૂટ ઢોસા

સામગ્રી

2 કપ ચોખા
2 કપ પાકાં ચાંપા
1/2 ટીસ્પૂન મેથી
1/4 કપ પૌઆ
2 ટીસ્પૂન છીણેલું કોપરું
3-4 નંગ લીલાં મરચાં
ચપટી હળદર
1/2''નો ટુકડો ઝીણું સમારેલું આદુ
સ્વાદાનુસાર મીઠું
જરૂર મુજબ ઘી / તેલ

રીત

- » ચોખાને ઘોઈ પાણીમાં 4-5 કલાક પલાળો. પાણી નિતારી ફરી ધુઓ
- » એક કપમાં મેથીને 1/4 કપ પાણીમાં એક કલાક પલાળો.
- » પૌઆ પર પાણી છાંટી પલાળો. વધારે પડતું પાણી નાખો નહિ.
- » મિક્સરમાં ચોખા, મેથી અને મેથી પલાળેલું પાણી મિક્સ કરી સ્મુથ પેસ્ટ વાટો. અંદર આશરે 1-2 કપ પાણી નાખો.
- » જ્યારે ચોખા બરાબર વટાઈ જાય ત્યારે એમાં પલાળેલાં પૌઆ, આદુ, મરચાં, સમારેલાં ચાંપા, કોપરું નાખી ફરીથી પેસ્ટ સ્મુથ થાય ત્યાં સુધી ગ્રાઈન્ડ કરો. ખીરાને બાઉલમાં કાઢી સ્વાદાનુસાર મીઠું નાખી મિક્સ કરી ટાંકણું ટાંકી આશરે 2 કલાક રહેવા દો. ખીરું ઘડલીના ખીરા જેવું જાડું હોવું જોઈએ એટલે જરૂર હોય તો પાણી નાખો.
- » એક બાઉલમાં સમાન ભાગે તેલ અને ઘી મિક્સ કરો.
- » ઢોસાની તાવીને ઘુમાડો નીકળે ત્યાં સુધી ગરમ કરો. ગેસ ધીમો કરી ઘીતેલ લગાડી ખીરું રેડી ઢોસા પાથરો. તાપ વધારી ઢોસા બંને બાજુ થાય એટલે તમારી પસંદ મુજબની ચટણી સાથે સર્વ કરો.



જેકફૂટ કેક

સામગ્રી

3 કપ પાકાં ચાંપાનો પલ્લ
1 કપ છીણેલું તાજું કોપરું
1/2 ટી સ્પૂન મીઠું
1 કપ રવો
1 કપ ગોળ
2 ટીસ્પૂન એલચી પાઉડર
10 નંગ કાજુ ટુકડા
5-10 નંગ બદામ
10 નંગ કિસમિસ

રીત

- » એક પેનને મધ્યમ તાપે ગરમ કરી રવો નાખી સતત હલાવતાં રહી સોડમ આવે ત્યાં સુધી 12-15 મિનિટ શેકો. એ શેકાઈ જાય એટલે ગેસ બંધ કરી રવો ઠંડો પાડો.
- » ચાંપામાંથી ગોટલી કાઢી એનો મિક્સરમાં પલ્લ કાઢો.
- » એક બાઉલમાં રવો, ચાંપાનો પલ્લ, છીણેલું કોપરું, મીઠું, ગોળ, એલચી પાઉડર, કાજુ-બદામ અને કિસમિસ મિક્સ કરો.
- » એક કેક પેનને ગ્રીસ કરી કેકનું ખીરું રેડો. સ્ટીમરમાં પાણી રેડી મધ્યમ તાપે પાણી ઉકાળો. તેમાં કેક ટીન મૂકી 20 મિનિટ સ્ટીમ કરો. 20 મિનિટ બાદ ગેસ બંધ કરી ટીન કાઢી કેક ઠંડી થવા દો. એ ઠંડી પડે એટલે ડી મોલ્ડ કરો.
- » જેકફૂટ કેકને ડેઝર્ટ તરીકે સર્વ કરો.