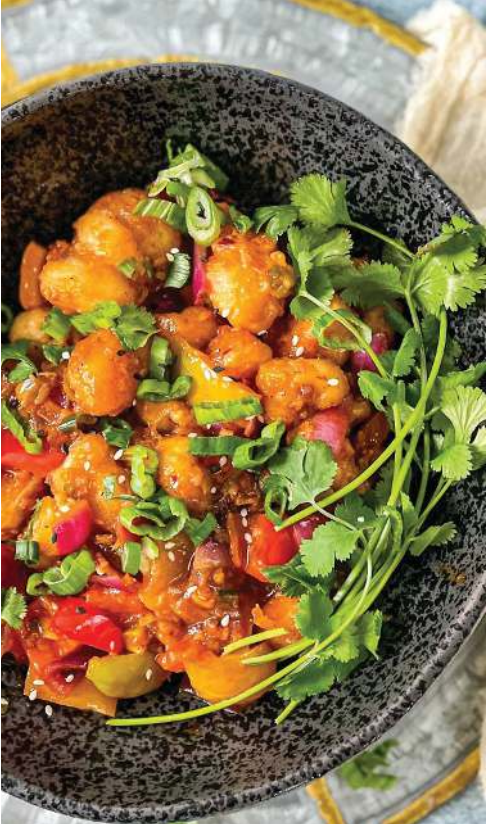




શિંગોડામાંથી બનાવો ચટપટી વાનગી

શિંગોડા- વોટર ચેસ્ટનટની સિઝન આવી ગઈ છે. તમે એને એક ફૂટ તરીકે જ ખાતાં હશો પરંતુ એમાંથી સુપ, સલાડ, અથાણું, પુલાવ, કરી જેવી અનેક વાનગીઓ બનાવી શકાય છે. શિંગોડામાં પોટેશિયમ, આયોડીન પણ સારી માત્રામાં હોય છે. આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ ફાયદાકારક શિંગોડામાંથી બનાવો સ્વાદિષ્ટ વાનગી ...

સ્ટર ફ્રાઈડ વોટર ચેસ્ટનટ



સામગ્રી

300 ગ્રામ શિંગોડા
10 નંગ બટન મશરૂમ
1 નંગ રેડ કેપ્સિકમ
1 નંગ ચલો કેપ્સિકમ
1 નંગ બ્રોકોલી
5 ડાખળી લીલા કાંદા
2 ટેબલસ્પૂન સોયા સોસ
1 ટીસ્પૂન મરી પાઉડર
સ્વાદાનુસાર મીઠું
૧૩૨ મુજબ તેલ

રીત

- » શિંગોડાને કુકરમાં પાણી સાથે લગભગ 8 ઘંટિસલ વગાડી બાફો. વરાળ જાતે જ નીકળવા દો. શિંગોડાને બહાર કાઢી છોલી, ટુકડા કરો.
- » એક કદાઈમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં ચોરસ સમારેલાં રેડ - ચલો કેપ્સિકમ નાખી સોફ્ટ અને સાધારણ કન્ટ્રી થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- » તેમાં બ્રોકોલીની કળી અને મશરૂમ્સ નાખી ચડી જાય ત્યાં સુધી સાંતળો. તેમાં બાફેલા શિંગોડા નાખી 5 મિનિટ થવા દો.
- » ત્યાર બાદ તેમાં સોયાસોસ, મીઠું અને મરી નાખી મિક્સ કરો. લીલા કાંદા ભભરાવી ગરમાગરમ સર્વ કરો

શિંગોડાનું અથાણું



સામગ્રી

500 ગ્રામ શિંગોડા
3 ટેબલસ્પૂન રાઈ
1 ટેબલસ્પૂન મેથી
1 ટેબલસ્પૂન કલોંજી
1 ટેબલસ્પૂન વરિયાળી
1 ટેબલસ્પૂન જીરું
1 ટેબલસ્પૂન હળદર
1 1/2 ટેબલસ્પૂન લાલ મરચું
સ્વાદાનુસાર મીઠું
1/2 કપ સરસવનું તેલ

રીત

- » શિંગોડાને ઘોઈ, કાંટા કાઢી વચ્ચેથી કાપ મૂકો. શિંગોડા છૂટાં ન પડે એ ધ્યાન રાખો.
- » મિક્સરમાં રાઈ, મેથી, વરિયાળી, કલોંજી, જીરુંનો ઝીણો પાવડર કરો.
- » એક બાઉલમાં કાઢી તેમાં લાલ મરચું, હળદર, મીઠું અને 2 ટેબલસ્પૂન સરસવનું તેલ નાખી મિક્સ કરી પેસ્ટ બનાવો.
- » આ પેસ્ટને શિંગોડામાં ભરો.
- » એક બોટલમાં શિંગોડા, બાકીનો મસાલો અને તેલ નાખી ઢાંકી દો.
- » બોટલને 6-7 દિવસ તડકામાં રાખો.
- » શિંગોડાનું અથાણું પરાઠા સાથે સર્વ કરો.

વોટરચેસ્ટ નટ તંદુરી બાઈટ્સ



સામગ્રી

8 નંગ શિંગોડા
1/4 કપ પનીર
1 નંગ કાંદો
મેરીનેશન માટે :
1/2 કપ પાણી નિતારેલું દહીં
1 ટેબલસ્પૂન ચણાનો લોટ
1 ટીસ્પૂન આદુલસણની પેસ્ટ
1 ટીસ્પૂન લાલ મરચું
1 ટીસ્પૂન ગરમ મસાલો
1/4 ટીસ્પૂન હળદર
1 ટેબલસ્પૂન લીંબુનો રસ
સ્વાદાનુસાર મીઠું
અન્ય સામગ્રી :
3 ટેબલસ્પૂન તેલ
1 ટેબલસ્પૂન કોથમીર
12-15 નંગ મોનેકો બિસ્કિટ

રીત

- » શિંગોડો છોલી એના ટુકડા કરો. કાંદાના ચાર ભાગ કરી પડ છૂટાં પાડો. પનીરના ચોરસ ટુકડા કરો.
- » એક બાઉલમાં દહીં, મેરિનેશનની તમામ સામગ્રી, મીઠું અને લીંબુનો રસ મિક્સ કરો. તેમાં શિંગોડા, પનીર અને કાંદા નાખી બરાબર મિક્સ કરો. ઢાંકીને ફ્રીજમાં 1 કલાક રાખો.
- » 1 કલાક બાદ મેરિનેટેડ મિશ્રણને બહાર કાઢો. એક ગ્રીલ પેનમાં થોડું તેલ ગરમ કરો. તેમાં પનીર, શિંગોડા અને કાંદા મૂકી બધી બાજુએથી ગ્રીલ કરો.
- » વધેલા મેરિનેશનને નાના પૂડાની જેમ પાથરી બન્ને બાજુ થવા દો. થઈ જાય એટલે એના નાના નાના પીસ કરો.
- » એક બાઉલમાં ગ્રીલ શિંગોડા, પનીર, કાંદા, પૂડા અને કોથમીર મિક્સ કરો.
- » મોનેકો બિસ્કિટ પર થોડું થોડું મિશ્રણ મૂકી સર્વ કરો.