લોટસ સ્ટેમ રેસિપિ



શું તમે કંઈક નવી વાનગી ટ્રાય કરવા માંગો છો? તો ચાલો બનાવીએ લોટસ સ્ટેમમાંથી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ... આ શાકભાજીનું ટેક્સચર કન્ચી હોય છે અને તેનો સ્વાદ શિંગોડા જેવો મીઠો હોય છે. તેને કાશ્મીરીમાં 'નદરૂ' અને હિન્દીમાં 'કમળકાકડી' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. તે ડાયેટરી ફાઈબરનો ઉત્તમ સ્ત્રોત છે! તેમાં વિટામિન C પણ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે, જે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે. લોટસ સ્ટેમમાં વિટામિન, ખનિજો, પોટેશિયમ, ફોસ્ફરસ, કોપર, આયર્ન અને મેંગેનીઝ સારી માત્રામાં હોવાથી તે સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ લાભદાયી છે. લોટસ સ્ટેમમાં રહેલાં આયર્ન અને કોપર રક્ત પરિભ્રમણને ઉત્તેજીત કરવામાં, વિટામિન બી માનસિક શાંતિ જાળવવામાં, પોટેશિયમ બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. લોટસ સ્ટેમમાંથી તમે નાસ્તા, સૂપ, તળેલી વાનગી વગેરે બનાવી શકો છો. આવો જોઈએ લોટસ સ્ટેમની વાનગીઓ...

લોટસ સ્ટેમ કટલેટ



સામગ્રી

2 નંગ છોલી, સમારેલી લોટસ સ્ટેમ
1 કપ છોલી, બાફી, છૂંદેલું સૂરણ
2 ટેબલસ્પૂન રવો
1 ટીસ્પૂન જીરું
1 ટીસ્પૂન હળદર
2 ટેબલસ્પૂન લાલ મરચું
2 ટેબલસ્પૂન ધાણા પાવડર
1''નો ટુકડો આદુ
4 કળી સમારેલું લસણ
સ્વાદાનુસાર મીઠું
તળવા માટે તેલ

રીત

* સૂરણને પાણી અને મીઠું નાખીને પ્રેશર કૂકરમાં ચડી જાય ત્યાં સુધી બાફી મેશ (છૂંદો) કરો.
* એક કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરો. તેમાં જીરું નાખી તતડવા દો. તેમાં સમારેલું આદુ અને લસણ નાખી નરમ થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
* તેમાં સમારેલી લોટસ સ્ટેમ અને બધાં મસાલા નાખો. બરાબર મિક્સ કરો જેથી મસાલો લોટસ સ્ટેમ પર સારી રીતે ચોંટી જાય.
* થોડું પાણી છાંટી, ઢાંકણ ઢાંકી મધ્યમ આંચ પર લગભગ પાંચ મિનિટ સુધી થવા દો. વચ્ચે-વચ્ચે હલાવતાં રહો જેથી તે તળિયે ચોંટી ન જાય.
* લોટસ સ્ટેમ ચડી જાય એટલે તેને મેશ કરેલા સૂરણમાં નાખો. તેમાં રવો અને મીઠું પણ નાખો.
* આ મિશ્રણમાંથી કટલેટ વાળો.
* એક પેનમાં શેલો ફ્રાય કરવા માટે તેલ ગરમ કરી તેમાં કટલેટ મૂકી બંને બાજુથી ગોલ્ડન બ્રાઉન અને ક્રિસ્પી થાય ત્યાં સુધી તળી ગરમાગરમ સર્વ કરો.



લોટસ સ્ટેમ વોલનટ કરી



સામગ્રી

400 ગ્રામ લોટસ સ્ટેમ
80 ગ્રામ અખરોટ
1 નંગ સમારેલો કાંદો
150 ગ્રામ દહીં
1 ટીસ્પૂન વરિયાળીનો પાઉડર
1/2 ટીસ્પૂન સૂંઠ પાઉડર
2 નંગ એલચી
1 નંગ એલચો
1 નાનો તજનો ટુકડો
1/2 ટીસ્પૂન હળદર
1 ટેબલસ્પૂન મસ્ટર્ડ ઓઇલ
250 ML પાણી
સ્વાદાનુસાર મીઠું



રીત

* કમળકાકડીને ચડી જાય પરંતુ કડક રહે એ રીતે બાફો.
* અખરોટ સાધારણ શેકી અધકચરો ભૂકો કરો.
* એક પેનમાં તેલ ગરમ કરી એલચી, એલચો અને તજ નાખી સાંતળો.
* તેમાં કાંદા નાખી ગુલાબી સાંતળો. ગેસ ધીમો કરી તેમાં વલોવેલું દહીં ધીરે ધીરે નાખો. તેમાં વરિયાળી પાઉડર, સૂંઠ અને હળદર નાખી મિક્સ કરો.
* ત્યાર બાદ તેમાં અખરોટની પેસ્ટ અને પાણી નાખો.
* લોટસ સ્ટેમની સ્લાઈસ કરી નાખી 10-12 મિનિટ ઉકળવા દો.
* ગરમાગરમ લોટસ સ્ટેમ કરી સર્વ કરો.

ક્રિસ્પી ચીલી ગાર્લિક લોટસ સ્ટેમ

સામગ્રી

500 ગ્રામ લોટસ સ્ટેમ (કમળકાકડી)
સ્વાદાનુસાર મીઠું, મરી
1/4 કપ કોર્નફ્લોર
1 ટેબલસ્પૂન તેલ
તળવા માટે તેલ
2 ટેબલસ્પૂન સમારેલું લસણ
2 ટેબલસ્પૂન સમારેલાં લીલા કાંદાનો સફેદ ભાગ
1 ટીસ્પૂન સમારેલું આદુ
1 ટીસ્પૂન સમારેલાં લીલાં મરચાં
2 નંગ કેપ્સિકમ
સોસ
2 ટેબલસ્પૂન રેડ ચીલી સોસ
2 ટેબલસ્પૂન ટોમેટો કેચઅપ
2 ટેબલસ્પૂન સોયા સોસ
સ્વાદાનુસાર મીઠું, મરી
1 ટેબલસ્પૂન કોર્નફ્લોર
100 ML પાણી
1 ટેબલસ્પૂન લીલા કાંદા



રીત

* લોટસ સ્ટેમને છોલી, ધોઇ, પાતળી સ્લાઈસ કરો.
* એક બાઉલમાં લોટસ સ્ટેમ, મીઠું, મરી, કોર્ન ફ્લોર મિક્સ કરો.
* એક કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરી લોટસ સ્ટેમને મધ્યમ તાપે ક્રિસ્પ અને ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી તળો. એબ્સોર્બન્ટ પેપર પર કાઢો.
* એક પેનને મધ્યમ તાપે ગરમ કરી તેમાં તેલ, લસણ, લીલા કાંદાનો સફેદ ભાગ, આદુ અને મરચાં નાખી એક મિનિટ સાંતળો. તેમાં કેપ્સિકમ નાખી એક મિનિટ સાંતળો.
* તેમાં બધા સોસ અને મીઠું, મરી નાખી 1-2 મિનિટ થવા દો.
* એક બાઉલમાં કોર્નફ્લોર અને પાણી મિક્સ કરી પેનમાં નાખો અને 2-3 મિનિટ અથવા સોસ જાડો થાય ત્યાં સુધી થવા દો. ત્યારબાદ તેમાં લોટસ સ્ટેમ-નાખી મિક્સ કરો.
* તેમાં લીલા કાંદા નાખી તરત જ સર્વ કરો.

