



## બાજરીયુ

કુ. દિવ્યા છક્કરે મોકલેલ રેસીપી

### ઘટકો:

- છડેલી બાજરી- 100 ગ્રામ
- પાણી- 200 મિલી
- ગાઢ છાશ- 400 મિલી
- સુકુ ખજૂર (ગ્રીણી સમારેલી)- 1 વાટકી
- ધી- સ્વાદ માટે
- મીહું- સ્વાદ માટે

### રેસીપી:

- બાજરીને એક કલાક પાણીમાં પલાળી રાખો
- તેને તે જ પાણીમાં 5 થી 10 મિનિટ સુધી પકાવો
- તેમાં છાશ અને મીહું નાખો
- જ્યારે રાંધવામાં આવે છે, ત્યારે ગાઢ કાદવની રચના થશે
- તેમાં સૂકી ખજૂર ઉમેરો
- તેને ધીથી ગાર્નિશ કરીને ગરમા-ગરમ સર્વ કરો

## કાંગવો

કુ. દિવ્યા છક્કરે મોકલેલ રેસીપી

### ઘટકો:

- |                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| • કાંગ- 1 વાટકી | • ધી- $\frac{1}{2}$ કપ  |
| • દૂધ- 1 કપ     | • ગોળ- $\frac{1}{2}$ કપ |

### રેસીપી:

- કાંગ ને પાણીમાં 7-8 કલાક પલાળી રાખો
- વધારાનું પાણી કાઢી લો અને તેને સૂકુવવા માટે સુતરાઉ કાપડ પર બાજરી ફેલાવો
- સૂક્ષ્માયા પછી, તેને બરાબર શોકી લો અને મિશ્રણ ગ્રાઇન્ડરનો ઉપયોગ કરીને તેનો લોટ બનાવો
- એક કડાઈમાં દૂધ અને ધી નાખીને ગરમ કરો, અને તેને મિક્સ કરો
- લોટમાં દૂધ અને ધીનું મિશ્રણ નાખીને બરાબર મિક્સ કરો
- તેને 30 મિનિટ માટે સ્થિર થવા દો
- સમાન રચના માટે મિશ્રણને યોગ્ય રીતે ગાળી લો
- આ મિશ્રણને કડાઈમાં મદ્યમ તાપ પર ગોળન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી શેકો
- શેક્યા પછી એક બાઉલમાં મિશ્રણ (ઘાસિયો) લો
- બીજી કડાઈમાં ધી લો અને તેમાં ગોળ નાખીને બરાબર મિક્સ કરો
- આ ગોળ અને ધીનું મિશ્રણ ઘસીયોમાં નાખો અને તેમાંથી લાડુ બનાવો



# રાગી ઈડલી

કુ. જ્યોતિ સોની એ મોકલેલ રેસીપી

## ઘટકો:

- રાગીનો લોટ: 2 કપ
- ઓટસ:  $\frac{1}{2}$  કપ
- સોજુ: 2 ચમચી.
- શાકભાજુ (સમારેલી): ફેન્ય બીજસ, ગાજર, મકાઈ
- પનીર: 50 ગ્રામ
- લીલા મરચાની પેસ્ટ
- દહીં: 3 ચમચી
- ઈનો: 1 ચમચી
- મીઠું: સ્વાદ માટે

## રેસીપી:

- રાગી, ઓટસ, સોજુ અને દહીંને પાણીમાં મિક્સ કરો
- તેને 1-2 કલાક માટે સ્થિર થવા દો
- શાકભાજુને સાંતળો અને તેમાં મીઠું, હળદર અને મરચું પાવડર ઉમેરો
- લીલા મરચાની પેસ્ટ ઉમેરો અને પનીરને શાકભાજુમાં છીણી લો
- પલાણેલી રાગીમાં શાકભાજુનું મિશ્રણ અને પનીર મરચાની પેસ્ટ ઉમેરો
- છવે આ રાગીના મિશ્રણના પ્રેશર કૂકરમાં બાંધેલી ઈડલી તૈયાર કરો

# કોદરી નો પુલાવ

કુ. જ્યોતિ સોની એ મોકલેલ રેસીપી



## ઘટકો:

- 1 કપ કોડો બાજરી
- 1 કપ પાસાદાર શાકભાજુ (બીજસ, વટાણા,
- ગાજર, કેસિકમ, મકાઈ)
- સ્વાદ અનુસાર મીઠું
- $\frac{1}{2}$  ચમચી લાલ મરચું પાવડર
- $\frac{1}{2}$  ટીસ્પૂન હળદર પાવડર
- $\frac{1}{2}$  ટીસ્પૂન જીરું
- વધાર માટે તેલ

## રેસીપી:

- કોડો બાજરીને ધોઈને બે કલાક પાણીમાં પલાળી રાખો
- પ્રેશર કૂકરમાં તેલ અને મસાલા નાખો
- કૂકરમાં શાકભાજુ અને પલાળેલા કોડો બાજરી ઉમેરો
- 4 કપ પાણી ઉમેરો અને બધું બરાબર મિક્સ કરો
- બાજરી ને કુકર 4 વાર સીટી ના વાગે ત્યાં સુધી પક્કાવો
- રાંદ્યા પણી, કૂકરમાંથી બાષ્પ છોડો અને તેને ઠંડુ થવા દો
- પુલાવને સર્વ કરો અને તેને કોથમીરથી ગાર્નિશ કરો

## કલ્યાંચુમર અન્નાંકેશન એન્ડ રિસર્ચ સેન્ટર

801, આઠમો માળ, સાકાર 2 બિલ્ડિંગ, એલિસાબ્રીજ શોપિંગ સેન્ટરની પાછળ, આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ-380006, ગુજરાત,  
ભારત ફોન: 079 - 35337262-65