

લીકવીડ આઈટમ

- (૧) કરીયાતું (૨) હીંગમરીનો ઉકાળો (૩) મગનું પાણી (૪) મગની પલાળેલી દાળનું પાણી
(૫) ઘઉંની રાબ (૬) નાયણીની રાબ (૭) ભાતનું ઓસામણ (૮) મકાઈનો સુપ.

રોટલી

- (૧) ઘઉંની રોટલી (૨) ચોખાની રોટલી (૩) ચણાની રોટલી (૪) નાયણીની રોટલી
(૫) મકાઈની રોટલી (૬) પાપડના લુઆની રોટલી (૭) ભાખરા (૮) બાજરીના રોટલા
(૯) જુવારના રોટલા.

કઠોળ

- (૧) મગ (૨) લાલ ચણા (૩) કાબુલી ચણા (૪) સફેદ / લીલા વટાણા (૫) ચોળા
(૬) અડદ (૭) મીક્ષ કઠોળ (કઠોળ બધા જ બની શકે)

દાળ

- (૧) મગની ફોતરાવાળી દાળ (૨) ચણાની દાળ (૩) અડદની દાળ (૪) તુવેરદાળ
(૫) મગદાળ સાદી (૬) મીક્ષ દાળ (ટેવઠી દાળ)

શાક

- (૧) ગાંઠીયાનું શાક (૨) પાપડનું શાક (૩) મેથી પાપડનું શાક (૪) ડપકાનું શાક
(ફોતરાવાળી મગદાળના ભાતના ખીચડીના અડદની દાળના) (૫) ચણાના લોટનું બેસન
(૬) પનોળીનું શાક (૭) દાળ બાટી (૮) વડીનું શાક (૯) ગટ્ટાનું શાક

ફરસાણ

- (૧) દાળીયાના દાળની ચટણી (૨) ખીચડીના ઘારવડા (૩) ભાતના ઘારવડા (મગની સાદી / ફોતરાવાળી

દાળના ધારવડા) (૪) મીક્ષદાળના ધારવડા (૫) ઉત્તાપા ચોખા + અડદદાળના મીક્ષ (૬) ચણાના લોટના પુડલા

(૭) ચણાની વાટીદાળાના પુડલા (૮) ફોતરાવાળી મગદાળના પુડલા (૯) વાટેલી અડદદાળના ઢોકળા (૧૦) વાટેલી મીક્ષ દાળના ઢોકળા (૧૧) ખાંડવી (૧૨) ભાતના રસાવાળા મુઠીયા (૧૩) ભાતના કોરા મુઠીયા (૧૪) ઢોંસા (૧૫) ઈંડલી સાંભાર (૧૬) ચણાના લોટનો લોચો (૧૭) ફોતરાવાળી મગદાળની ખીચડી (૧૮) ઘઉંનું ખીચુ, મગનું ખીચુ, ચોખાનું ખીચુ (૧૯) ચોખાનું ઢોકળા ખીચુ (૨૦) ઘઉંની પુલી (૨૧) ઘઉંની ઘુઘરી

(૨૨) તુવેરદાળનવી ખીચડી (૨૩) ચોખાની કણકીની ઘેંશ (૨૪) પાપડના લુઆ (૨૫) ચોળાની દાળની વાડીનું ખીરૂ

(૨૬) બાજરા કણકીનું ભડકું.

ખીચડી (પરચુરાણ)

(૧) સાદી મગની દાળની ખીચડી (૨) ફોતરાવાળી મગદાળની ખીચડી (૩) ઘઉંનું ખીચુ (૪) ચોખાનું ખીચુ (૫) ચોખાનું ઢોકળા ખીચુ (૬) મગનું ખીચુ (૭) ઘઉંની થુલી (૮) ઘઉંની ઘુઘરી (૯) તુવેરદાળની ખીચડી (૧૦) ચોખાની કણકીની ઘેંશ (૧૧) પાપડના લુઆ (૧૨) ચોળાની વડીનું ખીરૂ (૧૩) બાજરાના કણકીનું ભડકું.

નાસ્તો

(૧) મમરા (૨) ચણા (૩) ધાણી (૪) પોપકોર્ન (૫) ચોખાની સેવ (૬) ખાખરા (૭) પાપડ (૮) ખીચીયા (૯) ભેળ (૧૦) મગની દાળ શેકેલી (૧૧) ચણાના લોટની શેકેલી સેવ. (૧૨) સુઠ પાવડર (૧૩) ફટકડી (૧૪) કાટાળુ માયુ (૧૫) સમસમની ગોળી (૧૬) જીરાળુ (આયંબીલ માટેનું જ બનાવેલુ)

મગદાળ શેકેલી

૫૦ ગ્રામ સાદી મગદાળને મીઠાના પાણીમાં પલાળવી પલળેલી દાળ નીતારી તેને તવા પર થોડો મરી

પાવડર

નાખી શેકી લેવી.

પોપકોર્ન

પોપકોર્ન માટેની મકાઈ લેવાની તેને લોઢાના તવામાં દરીયાઈ માટી નાખી તેમાં મકાઈ નાખી ચુલા પર મુકી ફોડવી.

ઓવનમાં પણ પોપકોર્ન બની શકે છે.

(૧) કરીયાતુ

૫૦ ગ્રામ સળી કરીયાતુ ગાંધીની દુકાનેથી લેવું તેમાં અડધો લીટર પાણી નાખવું ધીમા તાપે ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ સુધી

લાલ પાણી થાય ત્યાં સુધી ઉકાળવુ પછી નીચે ઉતારી ગાળીને પીવુ આ પીવાથી અનેક રોગમાં રાહત થાય છે. અને નવારોગ થતા નથી.

(૨) હીંગમરીનો ઉકાળો

અડધો લીટર પાણી લેવું, તેમાં અડધી ટી સ્પુન હીંગ પોપા ટી. સ્પુન મરી પાવડર, જરૂર મુજબ ચપટી મીઠું

નાખવું એક ઉભરો આવે ત્યાં સુધી ઉકાળવુ ,પછી ઠારીને પીવું, જરૂર હોય માથું દુઃખે શરદી લાગે તો પીવું.

(૩) મગનું પાણી

૧૦૦ ગ્રામ મગ લેવા અને તેમાં ૦૧૧ લીટર પાણી નાખવુ જરૂર મુજબ ચપટી મીઠું નાખી મગ બાફવા પછી મગ

ચારણીમાં ગાળી પાણી કાઢી લેવું બાફેલા મગ આયંબીલમાં વાપરવામાં લેવા.

* મગના પાણીની બીજી રીત

૫૦ ગ્રામ મગ લેવા પોણો લીટર પાણી નાખવું જરૂર મુજબ મીઠું નાખવું મગ એકદમ ગળી જાય તેવા બાફવા બાફેલા

મગ પાણી સાથે જ કથ કરી લેવા અને એક રસ કરી દેવા મગનું પાણી ઘટ્ટ થાય છે.

(૪) ઘઉંની રાબ

૫૦ ગ્રામ ઘઉંનો ચાળેલો લોટ લેવો. તેને ધીમા તાપે લાલ થાય તેવો કોરો લોટ શેકવો તેમાં પોણો લીટર ગરમ પાણી

નાખવું તેમાં જરૂર મુજબ ચપટી મીઠું અને ચપટી સુંઠ પાવડર નાખવો થોડુ ઘટ્ટ થાય એ રીતે ઉકાળવું.

(૫) નાચણીની રાબ

૫૦ ગ્રામ નાચણીનો ચાળેલો લોટ લેવો તેને ધીમા તાપે લાલ થાય તેવો કોરો લોટ શેકવો, તેમાં પોણો લીટર ગરમ પાણી નાખવું તેમાં જરૂર મુજબ ચપટી મીઠું નાખવું થોડુ ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું.

(૬) ભાતનું ઓસામણ

૧૦૦ ગ્રામ ચોખા લેવા તેમાં ૧ લીટર પાણી નાખવું જરૂર મુજબ ચપટી મીઠું નાખી ચોખા બાફવા બાફેલા ભાત

ચારણીમાં ગાળી ઓસામણ નીકાળવું અને ગરમ-ગરમ પીવું બાફેલા ભાત આયંબીલમાં વાપરમાં લેવા.

(૭) મકાઈનો સુપ

૫૦ ગ્રામ મકાઈનો લોટ લેવો તેને ધીમા તાપે કોરો શેકવો. તેમાં પોણો લીટર ગરમ પાણી નાખી થોડીવાર ઉકાળવું તેમાં

જરૂર મુજબ ચપટી મીઠું તથા ચપટી મરી પાવડર નાખવા.

રોટલી

(૧) ઘઉંનો રોટલી

૩૫૦ ગ્રામ ઘઉંનો લોટ લેવો. તેમાં ચપટી મીઠું અને પાણી નાખી લોટ બાંધવો (ઘી કે તેલનું મોણ ન દેવું) રોટલી ના લુવા બનાવી ગોળ વણીને લોઢી ઉપર બનાવવી. (આ રીતે દરેક લોટની રોટલી બનાવી શકાય)

(૨) ચોખાની રોટલી

૧૫૦ ગ્રામ ચોખાનો લોટ લેવો તેમાં ચપટી મીઠું અને પાણી નાખી લોટ બાંધવો પછી રોટલી બનાવવી.

(૩) ચણાની રોટલી

૨૦૦ ગ્રામ ચણાનો લોટ લેવો તેમાં ચપટી મીઠું ચપટી મરી પાવડર અને પાણી નાખી લોટ બાંધવો પછી રોટલી બનાવવી.

(૪) નાચણીની રોટલી

૧૫૦ ગ્રામ નાચણીનો લોટ લેવો તેમાં ચપટી મીઠું અને પાણી નાખી લોટ બાંધવો પછી રોટલી બનાવવી.

(૫) મકાઈની રોટલી

૧૫૦ ગ્રામ મકાઈનો લોટ લેવો તેમાં થોડું મીઠું અને પાણી નાખી લોટ બાંધી લુવા બનાવી રોટલી બનાવવી.

(૬) પાપડના લુઆની રોટલી

૧૦૦ ગ્રામ સાદી મગદાળ, ૧૦૦ ગ્રામ અડદાળ મીક્સ કરી તેનો જીણો લોટ બનાવવો એ લોટમાં થોડું મીઠું ચપટી

હીંગ, ચપટી મરી પાવડર નાખી એકદમ જરા એવો પાપડ ખાર નાખવો પછી પાણીથી લોટ બાંધી લુઆ બનાવવા.

આ લુઆ ની રોટલી લોઢી ઉપર બનાવવી.

(૭) ભાખરા

૨૦૦ ગ્રામ ઘઉંનો થોડો જડો લોટ લેવો તેમાં થોડું ચપટી મીઠું તથા થોડું પાણી નાખી એકદમ કઠણ લોટ બાંધવો તેનો

થોડો જડો ભાખરો વણવો એ ભાખરામાં વચ્ચે નાનું ગોળ આકારમાં શેઈપમાં ચપટી ચપટી લઈ કીનારી બનાવવી

પછી થોડું બીજું ગોળ શેઈપમાં ચપટી ચપટી ધારદબાવી કોનારી બનાવવી પછી ભાખરાની છેલ્લી કીનારી પર ચપટી

ચપટી લઈ કીનારી બવાવી ભાખરો બનાવવો. આ ભાખરાને એકદમ ધીમા તાપે ઉપર નીચે ફેરવીને બદામી કલરનો

થાય એ રીતે ચડવા દેવો.

(૮) બાજરીના રોટલા

૧૫૦ ગ્રામ બાજરીનો લોટ લેવો તેમાં ચપટી મીઠું નાખી પાણી નાખીને બરાબર લોટ ગુંદી મોટા લુઆ કરી તાવડી ઉપર

પાથરીને રોટલા બનાવવા.

(૯) જુવારના રોટલા

૧૫૦ ગ્રામ જુવારનો લોટ લેવો તેમાં ચપટી મીઠું નાખી પાણી નાખીને મસળીને બાજરીની જેમ રોટલા બનાવવા.

કઠોળ

(૧) લાલ ચણા

પ્રથમ ૧૦૦ ગ્રામ લાલ ચણાને નવશેકા સામાન્ય ગરમ પાણીમાં બે કલાક પલાળવા પલળેલા ચણામાં ૧ લીટર પાણી

જરૂર મુજબ મીઠું નાખી કુકરમાં આઠ થી દસ સીટી વગાડી બાફી લેવા વચ્ચે ૧-૨ વાર ચમચાથી હલાવી લેવા.
(આ રીતે કાબુલી ચણા પણ બનાવી શકાય છે.)

(૨) મસાલાવાળા લાલ ચણા

પ્રથમ બાફેલા ચણાને એક તપેલી માં નાખી તેમાં થોડું મીઠું, થોડો મરી પાવડર નાખી એકદમ કોરા શેકી લેવા.
(આ જ રીતે બાફેલા છોલે ચણા અને મસાલાવાળા છોલે ચણા બનાવી શકાય)

(૩) સફેદ વટાણા લીલા વટાણા/મગ/ચોળા/અડદ વગેરે બધાજ કઠોળ બાફીને આયંબીલમાં વાપરી શકાય

અને તેને લાલ ચણાની જેમ તૈયાર કરી શકાય છે.

દાળ

(૧) મગની ફોતરાવાળી દાળ

પ્રથમ ૧૦૦ ગ્રામ ફોતરાવાળી મગદાળ લેવી તેમાં અડધો લીટર પાણી નાખવું જરૂર મુજબ મીઠું નાખી દાળ મીડીયમ

તાપથી બાફવી દાળ બફાયા પછી તેમાં ચપટી હીંગ થોડી મરી પાવડર નાખવો અને એક રસ કરવા વચ્ચે સ્ટવ ઉપર

ચમચાથી હલાવતા રહેવું.(આ રીતે મગદાળ સાદી પણ બની શકે છે.)

(૨) અડદની દાળ

પ્રથમ ૧૦૦ ગ્રામ અડદદાળ લેવી તેમાં પોણો લીટર પાણી તથા જરૂર મુજબ મીઠું નાખી દાળ બાફવી અને બફાયા

પછી ઝેરણીથી સ્ટવ ઉપર જ બરાબર હલાવીને એક રસ કરવી પછી સ્ટવ પરથી ઉતારવી.

(૨) ચણાની દાળ

પ્રથમ ૧૦૦ ગ્રામ ચણાદાળ લેવી તેમાં પોણો લીટર પાણી તથા જરૂર મુજબ મીઠું નાખી દાળ મીડીયમ તાપથી બાફવી.

(૪) તુવેરદાળ

પ્રથમ ૧૦૦ ગ્રામ તુવેરદાળ લેવી તેમાં પોણો લીટર પાણી તથા જરૂર મુજબ મીઠું નાખી દાળ બાફવી દાળ બફાયા પછી

તેમાં ચપટી હીંગ ચપટી મરી પાવડર નાખી ઉકાળવી અને ઝેરણીથી વચ્ચે-વચ્ચે હલાવી એક રસ કરવી પછી સ્ટવ

ઉપરથી ઉતારવી.

(૫) મીક્સદાળ

પ્રથમ ૫૦ ગ્રામ ફોતરાવાળી મગદાળ, ૫૦ ગ્રામ અડદદાળ, ૫૦ ગ્રામ ચણાદાળ ત્રણે દાળ મીક્સ કરી તેમાં ૧ લીટર પાણી તથા જરૂર મુજબ નાખી, દાળ બાફવી પછી ચપટી હીંગ તથા ચપટી મરી પાવડર નાખવા અને ઝેરણીથી દાળ હલાવી અને બરાબર કુશ કરી એક રસ કરીને સ્ટવ ઉપરથી ઉતારવી.

શાક

(૧) ગાંઠીયાનું શાક

પ્રથમ ૧૦૦ ગ્રામ ચણાનો લોટ લેવો તેમાં થોડું મીઠું, ચપટી હીંગ, ચપટી મરી પાવડર નાખી થોડો ઢીલો લોટ બાંધવો

એક તપેલીમાં પોણો લીટર પાણી લેવું તેમાં ચપટી મીઠું નાખી પાણી ઉકાળવું પાણી ઉકળે તેમાં ફાણાવાળા જરાથી

ગાંઠીયા પાડવા પછી થોડુ ચણાના લોટનું અટામણ કરવું અને બરાબર ગરમ થઈ જાય પછી સ્ટવ ઉપર થી ઉતારવું

(૨) પાપડનું શાક

પ્રથમ અડધો લીટર પાણી (એક તપેલીમાં) લેવું તેમાં જરૂર મુજબ મીઠું, ચપટી હીંગ, ચપટી મરી પાવડર નાખી પાણી

ઉકાળવું ઉકળતા પાણીમાં મગના ત્રણ પાપડના ટુકડા નાખવા એક રસ થાય પછી ઉતારવું.

(૩) મેથી પાપડનું શાક

પ્રથમ ૨૫ ગ્રામ મેથી મીઠું તથા પાણી નાખી મેથી બાફી લેવી એક તપેલીમાં પોણો લીટર પાણી લેવું તેમાં જરૂર

મુજબ મીઠું નાખવું તેમાં ચપટી હીંગ, ચપટી મરી પાવડર નાખી પાણી ઉકાળવું ઉકળતા પાણીમાં બાફેલી મેથી તથા ૭ થી ૮ મગના પાપડના નાના ટુકડા કરી નાખવા એક રસ થાય એટલે ઉતારવું.

(૪) ફોતરાવાળી મગદાળના ડપકાનું શાક

પ્રથમ ૧૦૦ ગ્રામ ફોતરાવાળી મગની દાળને પાણીમાં પલાળવી પલળેલી દાળને વાટીને જાડું ખીરૂ બનાવવું તે ખીરામાં

જરૂર મુજબ મીઠું, થોડી હીંગ, થોડો મરી પાવડર નાખવા. એક વાસણમાં અડધો લીટર પાણી ઉકાળવું તે પાણીમાં જરૂર

મુજબ મીઠું, ચપટી હીંગ, ચપટી મરી પાવડર નાખવા ઉકળતા પાણીમાં ખીરાના ડપકા બનાવી નાખવા ડપકા ઉકળે

એટલે તેમાં તે જ ખીરાનું અટામણ કરી રસો ઘટ્ટ થવા દેવો.

(૫) ચણાના લોટનું બેસન

પ્રથમ ૧૦૦ ગ્રામ ચણાનો લોટ લેવો તેમાં અડધો લીટર પાણી નાખી હલાવવો તેમાં જરૂર મુજબ મીઠું, ચપટી હીંગ

મરી પાવડર નાખવો પછી ધીમા તાપે હલાવી ઘટ્ટ બનાવવું.

(૬) ભાતના ડપકાનું શાક

પ્રથમ રાંધેલા ભાતમાં ચપટી હીંગ, થોડું મીઠું, ચપટી મરી પાવડર એકદમ થોડા ઘઉંના લોટમાં પાણી નાખી હલાવી

નાખી ડપકા બનાવવા પછી એક વાસણમાં અડધો લીટર પાણી લેવું તેમાં થોડું મીઠું (નામપુરની) હિંગ નાખી પાણી

ઉકાળવું તે પાણીમાં ડપકા નાખી એક રસ થાય ત્યારે ઉતારવું.

(આ રીતે ખીચડી તથા અડદઘાળના ખીરાના ડપકાનું શાક બની શકે.)

(૬) પનોળીનું શાક

પ્રથમ ૧૦૦ ગ્રામ ચણાનો લોટ લેવો તેમાં પાણી નાખી થોડું પાતળું ખીરું બનાવવું તેમાં થોડું મીઠું, ચપટી હીંગ ચપટી

મરી પાવડર નાખવા એક થાળીમાં ખીરું પાથરી તેને બાફી લેવું બફાઈ જાય પછી તેના નાના નાના ચોરસ ટુકડા બનાવવા એક વાસણમાં અડધો લીટર પાણી ઉકાળવું તેમાં થોડું મીઠું, ચપટી હીંગ, ચપટી મરી પાવડર નાખવા

ઉકળતા પાણીમાં ચોરસ કરેલા ટુકડા (પનોળા) નાખવા થોડીવાર ઉકાળવું એક રસ થાય પછી ઉતારવું.

(૮) ગટ્ટાનું શાક

પ્રથમ ૧૦૦ ગ્રામ ચણાનો લોટ લેવો તેમાં જરૂર મુજબ મીઠું ચપટી હીંગ, ચપટી મરી પાવડર અને એકદમ નાની

ચપટી જેવો ખાવાનો સોડા લેવો પછી પાણી નાખી કઠણ લોટ બાંધવો તેના કાજુના રોલ જેવા લંબગોળ લાંબા રોલ

બનાવવા એક તપેલીમાં ૧ લીટર પાણી ઉકાળવા મુકવું તેમાં લંબગોળ રોલ નાખી બાફી લેવા રોલ બફાઈ ગયા પછી

બહાર કાઢી નાના નાના ટુકડા કરવા પછી એક તપેલીમાં અડધો લીટર પાણી લેવું તેમાં થોડું મીઠું, ચપટી હીંગ, ચપટી

મરી પાવડર નાખી ઉકાળવું તેમા નાના કરેલા કટકા(ગટ્ટા)નાખવા થોડું ચણાના લોટનું અટામણ કરી નાખવું અને તે

એક રસ થાય એટલે ઉતારવું આ બધું મીડીયમ તાપ ઉપર.

(૭) દાળ બાટી

૫૦ ગ્રામ ફોતરાવાળી મગદાળ, ૫૦ ગ્રામ અડદદાળ, ૫૦ ગ્રામ ચણાદાળ ત્રણે દાળ મીક્સ કરી તેમાં ૧ લીટર પાણી

સ્વાદઅનુસાર મીઠું, ચપટી હીંગ, ચપટી મરી પાવડર નાખી બાફી લેવી, બાફેલી દાળમાં બાટી અથવા ભાખરીના ટુકડા

નાખી દાળ બાટી બનાવવી.

(૮) વડીનું શાક

૨૫૦ ગ્રામ ચોળાની દાળનો થોડો કસ્કરો લોટ દળાવવો આ લોટમાં થોડું પાણી નાખી ગાંઠીયાના લોટ જેવો લોટ

બાંધવો પછી તે બાંધેલા લોટમાં થોડું મીઠું તથા ચપટી હીંગ નાખી તથા થોડું પાણી નાખી હાથ વડે ખુબ ફીણી

ફીણ ચડાવવા. આ ફીણેલા ખીરાની તડકામાં વડી મુકવી વડી સુકાય ગયા બાદ ભરી લેવી.

(આ વડીનું શાક બનાવી શકાય)

એક તપેલીમાં અડધો લીટર પાણી લેવું તેમાં જરૂર મુજબ મીઠું તથા ચપટી મરી પાવડર નાખી પાણી ઉકાળવું તેમાં

બનાવેલી વડી નાખવી વડીનું શાક એક રસ થાય પછી ઉતારવું.

* પાણીમાં વડી સાથે થોડા મગના પાપડના ટુકડા નાખીને વડી પાપડનું શાક બની શકે.

ફરસાણ.

(૧) દાળીયાની દાળની ચટણી

૫૦ ગ્રામ દાળીયાની દાળના ભુકડામાં ચપટી મરી પાવડર, ચપટી મીઠું અને થોડુંક પાણી નાખીને મીક્ષચર

ફરવવાથી ચટણી બની જશે.

(૨) ખીચડીના ધારવડા

૫૦ ગ્રામ ચોખા + ૫૦ ગ્રામ ફોતરવાળી મગદાળ મીક્સ કરી ઘોઈ તેમાં અડધો લીટર થી થોડુ ઓછું પાણી તથા

જરૂર મુજબ મીઠું નાખી બાફીને ખીચડી બનાવવી. આ ખીચડીમાં ૧ ચમચો ચણાનો લોટ નાખવો જો ઢીલું લાગે તો

થોડો વધારે લોટ નાખવો. તેનું થોડું જાડું ખીરૂ બનાવવું તેમાં જરૂર મુજબ મીઠું, ચપટી હીંગ, ચપટી મરી પાવડર

નાખવા, પછી તવા પર ચમચાથી ખીરૂ લઈ નાના નાના ગોળ ઉત્તપ્પા જેવા મુકી તવેથાથી ઉપર નીચે કરી ચડી જાય

એટલે ઉતારી લેવા. (આ જ રીતે સાદી મગદાળની ખીચડી બનાવી ધારવડા બનાવી શકાય)

(૩) ભાતના ધારવડા

૧ વાટકા જેટલા બાફેલા ભાત લેવા તેમાં એક ચમચા જેટલો ઘઉંનો લોટ નાખવો તેમાં ચપટી મરી ચપટી હીંગ તથા

જરૂર મુજબ મીઠું અને પાણી નાખી ખીરૂ બનાવવું તવા પર નાના નાના ગોળ ઉત્તપ્પા જેવા ધારવડા બનાવવા.

(એક ધાના આયંબીલ માટે ભાતમાં ચોખાનો લોટ નાખવો.)

(૪) મીક્સ દાળના ધારવડા

૫૦ ગ્રામ ફોતરાવાળી મગદાળ, ૫૦ ગ્રામ અડદદાળ, ૫૦ ગ્રામ ચણાદાળ ત્રણે દાળ મીક્સ કરી પલાળી રાખવી પલાળેલી દાળને મીક્સરમાં વાટીને ખીરૂ બનાવવું તેમાં જરૂર ૧ વાટકી રાંધેલા ભાત મીઠું ચપટી મરી પાવડર નાખવા પછી તવા પર ગોળ નાના ઉત્તપ્પા જેવા ધારવડા ઉતારવા એકલી (ફોતરાવાળી મગદાળ, અડદદાળના ખીરાના ધારવડા બનાવી શકાય.)

(૫) ઉત્તપ્પા

૧૦૦ ગ્રામ ચોખા અને ૫૦ ગ્રામ અડદદાળ અલગ અલગ પલાળવા બન્ને ને અલગ અલગ મીક્સરમાં પીસીને પછી મીક્સ કરી ખીરૂ બનાવવું એ ખીરામાં મીઠું નાખી ઉત્તપ્પા બનાવવા.
(ચોખા તથા અડદદાળને મીક્સ કરી થોડો કરકરો લોટ દળાવી તે લોટનું ખીરૂ બનાવીને પણ ઉત્તપ્પા બની શકે)

(૬) ચણાના લોટના પુડલા

૧૫૦ ગ્રામ ચણાનો લોટ લેવો તેમા જરૂરી પાણી નાખી જરૂર મુજબ મીઠું, ચપટી મરી પાવડર નાખી થોડું પાતળુ ખીરૂ બનાવવું પછી તવા પર ચમચા વડે ખીરૂ લઈ ગોળ પાથરી પુડલા આછા લાલ થાય તેમ બનાવવા.

(૭) ચણાની વાટીદાળના પુડલા

૧૫૦ ગ્રામ ચણાદાળ લેવી. તેને ત્રણ ચાર કલાક પાણીમાં પલાળવી, પલાળેલી દાળને મીક્સરમાં કરકરી પીસીને ખીરૂ બનાવવું ખીરામાં જરૂર મુજબ મીઠું, ચપટી મરી પાવડર નાખવા પછી તવા પર પાતળા પુડલા આછા લાલ થાય તેમ બનાવવા.

(૮) ફોતરાવાળી મગદાળના પુડલા

૧૫૦ ગ્રામ ફોતરાવાળી મગદાળને પલાળવી પલાળેલી મગદાળને મીક્ષરમાં કરકરી પીસીને ખીરું બનાવવું
ખીરામાં

જરૂર મુજબ મીઠું, ચપટી મરી પાવડર નાખવા પછી તવા પર પાતળા પુડલા બનાવવા.

(૯) વાટેલી અડદદાળના ઢોકળા

૨૦૦ ગ્રામ અડદદાળને બે ક્લાક પાણીમાં પલાળવી પલાળેલી દાળને મીક્ષરમાં કરકરી પીસીને ખીરું બનાવવું
તે

ખીરમાં જરૂર મુજબ મીઠું નાખવું આ ખીરૂ થાળીમાં થોડું જાડું પાથરીને કુકરમાં પાણી નાખીને થાળીગોઠવી
બાફી

લઈ ઢોકળા બનાવવા.

(આ જ રીતે એકલી ફોતરાવાળી મગદાળ તેમજ એકલી ચણાદાળને પલાળીને મીક્ષરમાં પીસી ખીરૂ બનાવી
ઢોકળા બનાવી શકાય આ ખીરામાં જરા એવો ખાવાનો સોડા નાખવો.)

(૧૦) મીક્ષદાળના ઢોકળા

૫૦ ગ્રામ ચણાદાળ, ૫૦ ગ્રામ અડદદાળ, ૫૦ ગ્રામ ફોતરાવાળી મગદાળ લેવી ત્રણ દાળ અલગ અલગ
પલાળવી

ત્રણે દાળ અલગ અલગ રીતે મીક્ષરમાં પીસી લેવી પછી ત્રણે મીક્ષ કરી ખીરૂ બનાવવું. ખીરામાં જરૂર મુજબ
મીઠું

તથા ચપટી મરી પાવડર નાખવા. ચપટી ખાવાનો સોડા નાખવો ખીરૂ હલાવી થાળીમાં થોડું જાડું પાથરી કુકરમાં
અડધો ગ્લાસ પાણીનાખીને ખીરાની થાળીને બાફી લઈ ઢોકળા બનાવવા.

(૧૧) ખાંડવી

૧૫૦ ગ્રામ ચણાનો લોટ લેવો તેમાં જરૂર મુજબ મીઠું, ચપટી હીંગ, ચપટી મરી પાવડર નાખવા. થોડું પાણી
નાખી લોટ

હલાવવો. આ મીશ્રણને ધીમા તાપે રાખી એકદમ હલાવવું એકદમ ઘટ્ટ જાડું થાય એટલે નીચે ઉતારી બે ત્રણ
થાળીમાં

એકદમ પાતળું પાતળું મિશ્રણ પાથરી ઠરવા દેવું પછી તેના કાપા પાડી રોલ વાળી પીસ કરવા.

(૧૨) ભાતના રસાવાળા મુઠીયા

૧ વાટકો રાંધેલા ભાત લેવા તેમાં જરૂર મુજબ મીઠું ૧ ચમચો ઘઉંનો લોટ તથા ચપટી મરી પાવડર નાખી

નાના નાના

ગોળ મુઠીયાવાળવા એક તપેલીમાં પાણી ઉકળવા મુકવું તેમાં થોડું મીઠું નાખી ઉકાળવું તેમાં બનાવેલા ભાતના મુઠીયા

નાખવા એકદમ ઉકળે અને ચડી જાય એટલે ઉતારી લેવા.

(૧૩) ભાતના કોરા મુઠીયા

૨ વાટકા રાંધેલા ભાત લેવા તેમાં ૧ ચમચો ઘઉંનો લોટ, ૧ ચમચી ચણાનો લોટ નાખવા તેમાં જરૂર મુજબ મીઠું,

ચપટી હીંગ, ચપટી મરી પાવડર નાખી મીક્સ કરવું તેના મુઠીયા વાળી એક થાળીમાં રાખવા આ મુઠીયા ને ઢોકળાની જેમ વરાળથી બાફી લેવા અથવા કુકરમાં થાળી મુકી સીટી વાગે એટલે ઉતારી લેવા.

(૧૪) ઢોસા

૨૦૦ ગ્રામ ચોખા અને ૧૦૦ ગ્રામ અડદાળ અલગ અલગ પલાળવી બન્નેને મીક્સરમાં અલગ અલગ પીસી લેવા

પછી બન્નેને મીક્સ કરી થોડું પાણી નાંખી પાતળું ખીરું બનાવવું ખીરામાં જરૂર મુજબ મીઠું નાખવું પછી તવા પર એકદમ

પાતળું પાથરી ગેસ ઉપર તવેથાથી ઉપર નીચે કરીને. ઢોસા ઉતારવા.

(૧૫) ઈડલી

૨૦૦ ગ્રામ ચોખા, ૧૦૦ ગ્રામ અડદાળ બન્ને અલગ અલગ પલાળવા બન્નેને મીક્સરમાં અલગ અલગ પીસી લેવા

પછી બન્નેને મીક્સ કરી થોડું જાડું ખીરું બનાવવું આ ખીરામાં જરૂર મુજબ મીઠું તથા ચપટી ખાવાનો સોડા નાખવો.

પછી ઈડલીના સ્ટેન્ડમાં ખીરું નાખી સ્ટવ ઉપર બાફી લઈ ઈડલી બનાવવી.

* આ ખીરાનું ઢોકળુ પણ બની શકે

* ૨૫૦ ગ્રામ ચોખા અને ૧૦૦ ગ્રામ અડદદાળ મીક્સ કરી તેનો ક્રકરો લોટ દળાવવો આ લોટમાં પાણી, થોડું મીઠું

તથા ચપટી ખાવાનો સોડા નાખી ખીરૂ બનાવી તેના પણ ઢોકળા અને ઈડલી બનાવી શકાય.

() સાંભાર

૧૦૦ ગ્રામ તુવેરદાળ અડધો લીટર પાણી નાખી બાફવી. બાફેલી દાળમાં બાફેલી મેથીના ૬ થી ૭ દાણા નાખી દાળ

ક્રશ કરવી તેમાં થોડું પાણી ઉમેરી ચપટી મરી પાવડર, ચપટી હીંગ જરૂર મુજબ મીઠું નાખી થોડીવાર ઉકાળવી આ રીતે

સાંભાર તૈયાર કરવો.

(૧૬) ચણાના લોટનો લોચો.

૧૫૦ ગ્રામ ચણાની દાળ ત્રણથી ચાર ક્લાક પલાળી બારીક પીસવી થોડી ઢીલી રાખવી તેમાં થોડું મીઠું, ચપટી હીંગ

ચપટી ખાવાનો સોડા નાખવો થાળીમાં આ ખીરૂ થોડું જાડું પાથરી સ્ટવ ઉપર થાળી મુકી બાફી લેવું ઉપર મરી પાવડર

જરૂર હોય તો ભભરાવવો.

(૧૭) ફોતરાવાળી મગદાળની ખીચડી

૫૦ ગ્રામ ચોખા + ૫૦ ગ્રામ ફોતરાવાળી મગદાળ લેવી.

બન્ને મીક્સ કરી તેમાં અડધો લીટર પાણી નાખવું જરૂર મુજબ મીઠું નાખી

તપેલી ને સ્ટવ ઉપર મુકી ચડી જવા દેવી.

(આ જ રીતે સાદી મગદાળની ખીચડી બનાવી શકાય)

(૧૮) ઘઉંનું ખીચું /મગનું ખીચું /ચોખાનું ખીચું

અડધો લીટર પાણીમાં જરૂર મુજબ ચપટી મીઠું, ચપટી ખાવાનો સોડા નાખી પાણી ઉકાળવું પાણી ઉકળે
એટલે તેમાં

સમાય એટલો ઘઉંનો લોટ નાખી વેલણથી એકદમ હલાવતા રહેવું ખીચું થોડું ઢીલુ રાખવું ધીમા તાપે પાંચ
મીનીટ

બફાવા દેવું. (આ જ રીતે ચોખાના લોટનું કે મગના લોટનું ખીચું પણ બનાવી શકાય)

(ખાવાના સોડાની જગ્યાએ પાપડ ખાર પણ નાખી શકાય)

(૧૯) ચોખાનું ઢોકળા ખીચું.

૧૫૦ ગ્રામ ચોખાનો લોટ લેવો તેમાં પાણી નાખી થોડું જાડું ખીરૂ બનાવવું તેમાં જરૂર મુજબ મીઠું તથા ચપટી
ખાવાનો

સોડા નાખવો આ ખીરાને થાળીમાં થોડું જાડું પાથરવું પછી વરાળમાં ઢોકળાની જેમ બાફી લેવું.

(૨૦) ઘઉંની થુલી

૧૦૦ ગ્રામ ઘઉંના બાટીક ટુકડા કરેલી ફાડા લાપસી લેવી તેમાં અડધો લીટર પાણી, થોડું મીઠું નાખી કુકરમાં
ચાર થી પાંચ

સીટી વગાડી બાફી લેવી.

(૨૧) ઘઉંની ઘુઘરી

૧૦૦ ગ્રામ આખા ઘઉં લેવા તેમાં પોણો લીટર પાણી નાખવું તથા જરૂર મુજબ મીઠું નાખવું કુકરમાં લગભગ
આઠ થી

દસ સીટી વગાડીને બાફવું.

(૨૨) તુવેરદાળની ખીચડી

૧૦૦ ગ્રામ ચોખા + ૫૦ ગ્રામ તુવેરદાળ બન્ને મીક્સ કરવા તેમાં અડધો લીટર પાણી નાખવું તેમાં જરૂર
મુજબ

મીઠું નાખી બાફીને ખીચડી બનાવવી.

(૨૩) ચોખાની કણકીની ઘેંશ

૧૦૦ ગ્રામ કણકી ચોખા લેવા તેમાં અડધો લીટર પાણી નાખવું જરૂર મુજબ મીઠું નાખવું કુકરમાં ૬ થી ૭ સીટી

વગાડી બાફી લેવું.

(૨૪) પાપડના લુઆ

૧૦૦ ગ્રામ મગદાળ + ૧૦૦ ગ્રામ અડદદાળ મીક્સ કરી તેનો બારીક લોટ દળાવવો. એ લોટમાં જરૂર મુજબ

મીઠું | મરીની દાળ | (મરી પાવડર નહીં. મરી અધકચરા વાટી દાળ બનાવવી) અને પાપા ટેબલસ્પુન પાપડ ખારો નાખવો પછી પીવાનું ઉકાળેલું પાણી હોય તેનાથી મીડીયમ કઠણ લોટ બાંધવો.

(૨૫) ચોખાની દાળની વડીનું ખીરૂ

૧૦૦ ગ્રામ ચોખાની દાળનો લોટ લેવો તેને પાણી નાખી ગાંઠીયાના લોટ જેવો ઢીલો બાંધવો આ લોટમાં થોડું મીઠું તથા ચપટી હીંગ અને થોડું પાણી નાખી હાથ વડે ખુબ જ ફીણી ફીણ ચડાવી ખીરૂ બનાવવું.

(૨૬) બાજરા કણકીનું ભડકું

૨૦૦ ગ્રામ બાજરાનો કણકો બનાવવો એક તપેલીમાં ૧ લીટર પાણી ઉકળવા મુકવું તેમાં આ કણકો તથા જરૂર મુજબ મીઠું નાખી બે ત્રણ મીનીટ હલાવવું પછી એને કુકરમાં મુકી પાંચ થી છ સીટી વગાડી ઉતારી લેવું.