

sdf પાંચ તિથિનું મેનું - સ્પેશ્યલ ખ્યોર જૈન

સુદ પાંચમ, સુદ આઠમ, સુદ ચૌદશ, વદ આઠમ, વદ ચૌદશ, આ પાંચ દિવસ ક્રમસે ક્રમ લીલોતરી શાક-ભાજી ભોજનનો ત્યાગ કરવો આઈસ્ક્રીમ, ઠંડાપીણા, ફ્રીજ અને ખુબજ ભાવતી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે.

સુદ પાંચમ ઃ:- મેનું ઃ: રોટલી, દાળ, ભાત, ગાંઠીયાનું શાક,

સુદ આઠમ ઃ:- મેનું ઃ: પરોઠા, કઢી, ભાત, મગનીદાળ,

સુદ ચૌદશ ઃ:- મેનું ઃ: ભાખરી, દાળફાય, જીરા રાઈસ, વાલનું શાક,

વદ આઠમ ઃ:- મેનું ઃ: રોટલા, કઢી, ખીચડી, આંબોડીયાનું શાક,

વદ ચૌદશ ઃ:- મેનું ઃ: પૂરી, કઢી, મસાલાભાત, પંચકુટીયાનું શાક.

ઃઃ: સવાર-સાંજ અનુકુળતા પ્રમાણેનું ચોઈસ મેનું ઃઃ:

રોટલી, રોટલા, પૂરી, ભાખરી, પરોઠા, થેપલાં, ભાખરા, બાટી, વેડમી,
શાક ઃ: ગાંઠીયાનું, છુટીમગની દાળ, વાલનું, આંબોડીયાનું, પંચકુટીયાનું, છોલેચણા, મગ, મઠ,
વટાણા, મીકસ

કઠોળ, ચણાનું બેસન.

મીષાન્ન ઃ: દુધપાક,(ખીર) રબડી, લાપસી, મગજ, ચણાનાલોટનો દળ, સુખડી, શીરો.

ફરસાણ ઃ: ઈદડાં, પુડલા, ઢોકળી, ઉપમાં, લોચા પૌઆ, મમરાની ચટપટી, પનીર પુડલા, ખમણ,
રસીયા મુઠીયા,

દાળ ઢોકળી, ક્યોરી, પનીર, હાંડવો, મુઠીયા, ખીચીયં, સૂકી ચટણી.

અથાણું ઃ: લીંબુનું મીઠું અથાણું, કેરીનું, છુંદો, મેથીનો સંભાર, શીંગદાણાની ચટણી.

પરચુરણ ઃ: તલનાલાડું, ગરમદહીં.

ઃઃ: સવાર માટે ઃઃ:

૧) રોટલી, દાળ, ભાત, ગાંઠીયાનું શાક,

રોટલી આશરે ૧૫૦ ગ્રામ ઘઉંનોલોટ મીઠું, તેલ, ઘી, પાણી

ઘઉંનો લોટ ચાળી તેમાં ૧/૪(પા) ચમચી મીઠું, બે ચમચી, તેલનું મોણ નાખી હલાવી જોઈતા પ્રમાણમાં પાણીનાખી રોટલીનો નરમ લોટ બાંધવો તેમાં થી ૧૪ થી ૧૫ લુવા કરી રોટલી વણી તવીમાં શેકી કુલાવી લેવી,

ઘી ચોપડવું.

દાળ ૭૦ ગ્રામ જેટલી તુવેરની દાળ મીઠું લાલ મરચું આમચુર પાવડર અથવા આમલી, ગોળ/ખાંડ, તેલ, રાઈ,

જીરૂ મેથી, હીંગ.

દાળ ધોઈને કુકરમાં ત્રણ સીટી મારી બાફી લેવી પછી દાંડો/રવઈ ફેરવી એકરસ કરવી, તેમાં ચપટી મીઠું, હળદર,ખાંડ, આમચુર પાવડર નાખી ઉકાળવી, બરાબર ઉકળી જય પછી વઘારિયામાં તેલ મુકી રાઈ નાખી જીરૂ, ચપટી મેથી નાખી વઘાર થઈ જય પછી તેમાં ગેસબંધ કરી હીંગ, લાલ મરચું નાખી વઘાર દાળમાં નાખી દેવો.

ભાત ઃ ચોખા ૧૫૦ ગ્રામ, મીઠું, પાણી,

ચોખા ધોઈને તપેલીમાં પાણી ઉકાળવા મુકવું પાણી ઉકળે એટલે ધોયેલા ચોખા અને અડધી ચમચી મીઠું પાણીમાં નાખી દેવું ભાત બફાઈ જય એટલે ભાતમાંથી વઘારાનું પાણી નિતારી લેવું અથવા ધોયેલા ચોખા થોડા પાણી સાથે કુકરમાં મુકીને સીટી વાગે ઉતારીને કાઢી લેવા.

ગાંઠીયાનું શાક ઃ ૧૦૦ ગ્રામ ચણાનો લોટ, અજમો, મીઠું, લાલ મરચું, હળદર, તેલ, જીરૂ, હીંગ, દહીં, ગાંઠીયા

પાડવા કાણાવાળો ઝારો.

ચણાનો લોટ લઈ તેમાં ૧ ચમચી તેલ, મીઠું, પા ચમચી અજમો, પા ચમચી મરચું, હળદર નાખી ઝારાથી ગાંઠીયા પાડી શકાય એવો પાણી નાખી લોટ બાંધવો. તપેલીમાં ત્રણ ચમચી તેલ મુકી તેમાં ચમચી જીરૂ નાખી

હીંગ અને લાલ મરચું નાખી પાણી નાખવું આશરે ગ્લાસ જેટલું બાઉલ દહી નાખવું, મીઠું, હળદર નાખી પાણી ઉકળવા દેવું ઉકળતા પાણીના ઝારાપર લોટ મુકી હાથની હથેળી થી ગાંઠીયા પાડવા બધા ગાંઠીયા પડી જય

પછી ગેસધીમો કરી ૩ થી ૪ મિનિટ ચડવા દેવા.

ભાત ં: આગળની રીત પ્રમાણે

મગની દાળ આશરે ૧૦૦ ગ્રામ મીઠું લાલ મરચુ હળદર, તેલ, રાઈ, હીંગ, પાણી.

કુકરમાં ૩ ચમચી તેલ લઈ રાઈના બવી વધાર થાય પછી તેમાં હીંગ, લાલ મરચુ, નાખી બે ગ્લાસ પાણી નાખી મીઠું/

હળદર નાખવું મગની દાળ ધોઈને નાખી બે સીટી વગાડવી.

૩) ભાખરી, દાળફાય, જીરા રાઈસ, વાલ.

ભાખરી ં: ૧૫૦ ગ્રામ જેટલો ઘઉંનો લોટ, મીઠું તેલ, પાણી.

ઘઉંનો લોટ લઈ તેમાં ત્રણ ચમચી તેલ, મીઠું નાખી પાણી નાખી કઠણ લોટ બાંધવો તેમાં ૧૧ થી ૧૨ લુઆ કરી નાની

ભાખરી વણી તવી પર તેલ મુકી શેકી લેવી.

દાળફાય ં: ૧૦૦ ગ્રામ તુવેરની દાળ, તેલ, જીરૂ, હીંગ, લાલ મરચુ આમચુર પાવડર, મીઠું, હળદર.

દાળ બફાઈ જાય પછી પેણીમાં ત્રણ ચમચી તેલ મુકી જીરૂ નાખવું લાલ થાય એટલે હીંગ લાલ મરચુ નાખી અડધો ગ્લાસ

પાણી નાખી બાફેલી દાળ નાખવી તેમાં મીઠું, હળદર, આમચુર પાવડર, નાખી હલાવી ઉકાળી લેવી.

જીરા રાઈસ ં: ૧૫૦ ગ્રામ ચોખાનો રાંધેલા ભાત તેલ/ધી, જીરૂ, તમાલ પત્ર, તજ, લવીંગ.

પેણીમાં તેલ અથવા ઘી બે ચમચી મુકી તેમાં જીરૂ, તમાલ પત્ર, બે તજના ટુકડા, બે લવીંગ નાખી લાલ થાય ત્યારે મીઠું નાખીને રાંધેલા ભાત નાખી હલાવી લેવું.

વાલ ં: ૧૦૦ ગ્રામ સુકાવાલ અજમો, મીઠું, હળદર, હીંગ, લાલ મરચુ, તેલ, ધાણાજીરૂ.

૧૦૦ ગ્રામ વાલને વધારે પાણી મુકી મીઠું નાખી કુકરમાં બરાબર બાફી લેવા પછી પેણીમાં ત્રણ ચમચી તેલ મુકી અજમો

નાખવો સહેજ લાલ થાય એટલે હીંગ, લાલ મરચુ નાખી બાફેલા વાલ નાખી દેવા, તેમાં હળદર, ધાણાજીરૂ નાખી ઉકાળી લેવા.

૪) રોટલા, કઢી, ખીચડી, આંબોડીયાનું શાક

રોટલા ં: જુવાર, બાજરી, મકાઈ, ચોખા(બધામાંથી) કોઈપણ એકલોટ અથવા મિક્સ લોટ આશરે ૧૫૦ ગ્રામ પાણી, ઘી.

રોટલાનો લોટ લેઈ પાણી નાખી લોટ બાંધવો ૪ થી ૫ લુવા કરવા પ્લાસ્ટિકડીસ પર અથવા અટામણ લઈ રોટલા બંને હાથેથી

થાપવા તવી ગરમ થાય પછી બંને બાજુ શેકી લેવા નીચે ઉતારી ઘી લગાડવું.

કઢી ં: આગળની રીત પ્રમાણે

ખીચડી ં: ૧૦૦ ગ્રામ ચોખા, ૫૦ ગ્રામ દાળ(તુવેર, મગ, કે છોડાવાળી મગની કોઈપણ એકદાળ લેવી) મીઠું, હળદર.

દાળ, ચોખા મિક્સ કરી ઘોઈ કુકરમાં ડબલ/બે ગ્લાસ જેટલુ પાણી નાખી મીઠું, હળદર નાખી હલાવી ત્રણ સીટી વગાડી લેવી.

આંબોળીયાનું શાક ં: ૫૦ ગ્રામ આંબોળીયા, ૫૦ ગ્રામ શીંગ દાણા, મીઠું લાલ મરચુ, હળદર, ધાણાજીરૂ, ગોળ, ખાંડ, તેલ, રાઈ, હીંગ.

આંબોળીયા, શીંગ દાણા બંને કુકરમાં પાણી નાખી બાફી લેવા પેણીમાં તેલ મુકી તેમાં રાઈ નાખી તતડે એટલે હીંગ, લાલ મરચુ નાખી બાફેલા આંબોળીયા,દાણા નાખી દેવા તેમાં મીઠું, હળદર, ધાણાજીરૂ, ગોળ નાખી ઉકળવા દેવું જરૂર હોય તેટલુ પાણી નાખી ઉકાળવું એકલા આંબોળીયાનું શાક પણ બનાવી શકાય.

૧) ભાખરી, કણકી, તુવેર/ચણા ભાખરી, આગળની રીત પ્રમાણે

કણકી ં: ૧૦૦ ગ્રામ ચોખા/ કણકી, જીરૂ, મીઠું, લાલ મરચુ, દહીં.

ચોખા/ કણકી ઘોઈને કુકરમાં ૪ ગ્લાસ પાણી નાખી તેમાં જીરૂ, મીઠું, દહીં, લાલ મરચુ નાખી બાફવા મુકવુ એક સીટી વાગે ત્યારે ધીમો ગેસ કરી ૧૦ મિનિટ બફાવા દેવુ મરચુ નાખવું હોય તો પણ ચાલે.

તુવેર/ચણા ં: ૧૦૦ ગ્રામ મિક્સ કઠોળ લેવા હોય તો લઈ શકાય, તેલ, મીઠું, લાલ મરચુ, હળદર, ધાણાજીરૂ, આમચુરપાવડર /આમલી, હીંગ

જે કઠોળ બનાવવું હોય તો કુકરમાં પાણી, મીઠું, નાખી બાફીલેવા પછી પેણીમાં તેલ મુકી હીંગ લાલ મરચુ નાખી કઠોળ નાખી દેવા, રસાની જરૂર હોય તે પ્રમાણે પાણી નાખવું, હળદર, ધાણાજીરૂ આમચુર પાવડર નાખી ઉકાળવુ (ગળપણ ભાવતું હોય તો ગોળ)નાખી શકાય.

૨) પરોઠા, છોલે, મુઠીયા

પરોઠા- આગળની રીત પ્રમાણે

છોલે ઃ ૧૦૦ ગ્રામ છોલે ચણા, વાટેલા શીંગ દાણા, તમાલ પત્ર, જીરૂ, મીઠું, લાલ મરચુ, હળદર, તેલ, હીંગ, ધાણાજીરૂ,

આમચુર પાવડર છોલે મસાલો

૧૦૦ ગ્રામ છોલે મીઠું, નાખી કુકરમાં બરાબર બાફર લેવા(ચાર થી પાંચ સીટી વગાડી ગેસ ધી મોકરી ૧૫ મિનિટ બફાવા દેવા) પેણીમાં ૩ ચમચી તેલ મુકી તેમાં જીરૂ તમાલ પત્ર નાખવા જીરૂ લાલ થાય એટલે વાટેલ દાણા હીંગ, લાલ મરચુ નાખી છોલે નાખી દેવા, હળદર, ધાણા જીરૂ આમચુર પાવડર નાખવુ થોડા છોલ સહેજ છુંદી નાખવા ઉકાળી લેવું.

મુઠીયા ઃ વઘેલો ભાત, ખીચડી, જે હોય તે ચાલે જડોલોટ ઘઉંનો ઈદડાનો હાડવાનો જે હોય તે ૧૫૦ ગ્રામ મીઠું

સાલ મરચુ, હળદર, જીરૂ, ખાંડ, તેલ, રાઈ, તલ.

વઘેલા ભાત કે ખીચડીમાં થોડો જડોલોટ નાખવો તેમાં મીઠું મરચુ હળદર, આખુ જીરૂ, ખાંડ, ૩ ચમચી તેલ

નાખી હળવા હાથે પાણી નાખી મુઠીયાનો સહેજ નરમ લોટ, તૈયાર કરવો, ઢોકળીયામાં પાણી મુકી કાણા વાળા ઢાંકણ પર થોડા જડા મુઠીયાવાળી બાફવા મુકવા બફાઈને ઠંડા થાય પછી ચપ્પુ થી ગમે તે માપના ટુકડા કરી લેવા પેણીમાં

૩ ચમચી તેલ મુકી રાઈ, તલ નાખી મુઠીયા નાખી હલાવી લેવા.

૩) રોટલા, બેસન, ખીચીયુ(દ્વારા)

રોટલા આગળની રીત પ્રમાણે

બેસન ઃ એક વાટકી ચણાનો લોટ વાટકી પાણી વાટકી દહીં મીઠું લાલ મરચુ રાઈ, હીંગ, હળદર, તેલ.

પેણીમાં બે વાટકી દહીં લઈ તેને ગરમ કરી લેવું હલાવતા રહેવું પછી ગેસ બંધ કરી તેમાં વાટકી પાણી નાખી ચણાનો લોટ, ચપટી મીઠું હળદર નાખી હલાવી એક રસ કરવું. ધીમા તાપે ગેસ પર મુકી હલાવતા રહેવું જેથી ગાંઠાન પડે, લોટ ચડી જાય એટલું જડુ થઈ જાય પછી વધારિયામાં બે ચમચી તેલ મુકી તેમાં રાઈ નાખી હીંગ, નાની એક ચમચી લાલ મરચુ નાખી બેસન પર રેડી દેવું હલાવી લેવું.

ખીચીયુ ઃ ચોખાનો લોટ એક વાટકી ૧ ચમચી સોડાબાઈ કાર્બ જરૂર મુજબ મીઠું, જીરૂ, તલ, તેલ, લાલ મરચુ.

એક તપેલીમાં કે પેણીમાં ૩ વાટકી પાણી લઈ તેમાં સોડા, મીઠું, નાખી ઉકાળવું, તેમાં તલ, જીરૂ નાખવું, ઉકળતા પાણીમાં ગેસ બંધ કરી ચોખાનો લોટ નાખી બરાબર હલાવી લેવું ઉપર થાળીમાં તેલ લગાવી તૈયાર લોટ પાથરી બાફવા

મુકવું ઉપર લાલ મરચુ ભભરાવવું તેલ જરૂર મુજબ નાખવું

૪) થેપલા, રાબડી, હાંડવો.

થેપલા ૨૫૦ ગ્રામ ઘઉંનો લોટ મીઠું લાલ મરચુ, જીરૂ, ખાંડ, દહીં, તેલ, હળદર, તલ.

ઘઉંનો લોટ લઈ તેમાં ૩ ચમચી તેલ, મીઠું લાલ મરચુ, તલ, હળદર, દહીં, ખાંડ, જીરૂ નાખી પરોઠા જેવો લોટ બાંધીલેવો. ૨૨ થી ૨૫ લુવા કરી પાતળા થેપલા વણીલેવા તવીપર તેલ મુકી બને બાજુથી ગુલાબી થાય ત્યારે શેકી લેવા.

રાબડી ઃ ૩ લીટર દુધ, ઘઉંનો લોટ ૧ ચમચી છીણેલુ કોપરૂ ૧ ચમચી સુંઠ, એલચી, ખાંડ, ઘી.

પેણીમાં બે ચમચી ઘી મુકી ધીમા તાપે લોટ નાખી હલાવી, કોપરૂ નાખી સાંતળવું, ગુલાબી થાય એટલે સુંઠ

નાખી હલાવી દુધનાખી દેવું. જરૂર મુજબ ખાંડ, એલચી નાખી ઉકાળી લેવી.

હાંડવો ઃ હાંડવાનો લોટ, ૧૫૦ ગ્રામ ખાટુ દહીં, ૧ કપ, મીઠું, લાલ મરચુ, હળદર, તેલ, રાઈ, હીંગ, તલ,

સોડાબાઈકાર્બ, તેલ,

દહીં ગરમ કરી તેમાં થોડુ પાણી નાખી હાંડવાનો લોટ પલાળી દેવો હાંડવો મુકવો હોય ત્યારે તેમાં મીઠું હળદર, લાલ મરચુ નાખી હલાવવું, વઘારિયામાં તેલ મુકી રાઈ, તલ નાખી વઘાર આવે એટલે હીંગ નાખી લોટમાં

નાખી હલાવી લેવું સહેજ સોડાબાઈ કાર્બ નાખી હલાવું નોવ સ્ટિક્કગરમ મુકી અડધી ચમચી તેલ મુકી હાડવાનો તૈયાર

કરેલો લોટ નાખી ઢાંકી દેવો થોડા વાર પછી નીચેથી ગુલાબી થાય એટલે ફેરવી લેવો બીજી સાઈડથી પણ ગુલાબી

થવા દેવો.

૫) ભાખરા, બાટી ચેવડી દાળ, ઈદડા

ભાખરા, બાટી ઘઉંનોલોટ ૨૦૦ થી ૨૫૦ ગ્રામ તેલ, મીઠું, પાણી, ઘી.

ઘઉંનો લોટમાં મીઠું ૪ ચમચી કરવા જાડા નાના ભાખરા વણીલેવા તવી પર ઘીમા તાપે શેકવા એક બાજુ શેકાય ત્યારે ફેરવી ને શેકેલી બાજુપર તવી પર ભાખરો રાખી અંગુઠો, પહેલી આંગળીથી ચપટી પાડી દેવી આખા ભાખરો બીજી બાજુ ગુલાબી થઈજાય પછી તવી ઉતારી ચપટી પાડેલી બાજુ ગેસ પર ઘીમા તાપે શેકવો બરાબર

શેકાય જાય પછી તેમાં ઘી લગાડવું.

બાટી ઃ ભાખરાના બાધેલા લોટમાંથી આઠ, નવ મોટા લુવાકરી બરાબર ગોળ કરી ઓવનમાં મુકી બાટી શેકી લેવી.

ચેવડી દાળ ઃ ચણાનીદાળ, મગનીદાળ, અડદનીદાળ, તુવેરની દરેક ૫૦ ગ્રામ મીઠું હળદર, આમચુર પાવડર,

લાલ મરચુ, તેલ, રાઈ, જીરૂ, હીંગ.

બધી દાળ મિક્સ કરી ધોઈ કુકરમાં બાફી લેવી પછી તેમાં મીઠું, હળદર, આમચુર પાવડર નાખી ઉકાળી લેવી વઘારિયામાં ૩ ચમચી તેલ મુકી રાઈજીરૂ નાખી હીંગ, લાલ મરચુ નાખી વઘાર દાળ પર રેડી દેવો.

ઈદડા- ઈદડાનો લોટ ૨૦૦ ગ્રામ દહીં ચપટી હીંગ અડધી ચમચી સુંઠ, મીઠું, તલ, લાલ મરચુ, અધકચરા

વાટેલા મરી, ઈનો, તેલ, દહીં ગરમ કરી તેમા ઈદડાનો લોટ થલાળી દેવો ઈદડા કરવા હોય ત્યારે તેમાં મીઠું, હીંગ, સુંઠ નાખી હલાવી લેવું, ઢોકળીયામાં પાણી મુકી થાળીમાં સહેજ તેલ ચોપડી દેવુ ઈદડોના લોટમાં ઈનો નાખી હલાવી

થાળીમાં નાખી ઢોકળીયામાં બાફવા મુકવું થાળી ના તરત ઉપર મરી મરચો તલ ભભરાવી ત્રણમાંથી જે ગમે તે નાખી

શકાય પછી બફાવા મુકી પાંચ થી સાત મિનિટ બફાય જય એટલે કાઢી જરા તેલ લગાવી કાપા પાડી દેવા.

પરોઠા- આગળની રીત પ્રમાણે

ગરમ નાસ્તો ઃ પુડલા ઘઉંના લોટમાં થોડુ દહીં નાખી મીઠુ, લાલ મરચુ, જીરૂ, હળદર નાખી પુડલા ઉતરે તેવુ

ખીરૂ બનાવી નોન સ્ટિક પર પુડલા પાથરી તેલ લગાવી બને બાજુ થવા દેવા.

પાણી પર ઢોકળી ઃ જુવારના લોટમાં દહીં, મીઠુ, લાલ મરચુ, જીરૂ, હળદર, તેલનું મોણ નાખી રોટલા જેવો લોટ બાંધી થાળીમાં થાપી ને પાથરી દેવો ઢોકળીયામાં પાલી મુકી થાળીમાં બાફી લેવી તેલ સાથે વાપરવી.

ઉપમા ઃ પેણીમાં થોડું તેલ મુકી તેમાં રાઈ, અડદની દાળનાખી લાલ થવા દેવી, રવો નાખી શેકાવા દેવો સહેજ ગુલાબી થાય ત્યારે ૩ ગણુ પાણીનાખી મીઠુ, આમચુર પાવડર નાખી હલાવવું શીરાજેવું થાય એટલે ઉતારી લેવું.

મસાલાની પોચી પુરી ઃ ઘઉંના લોટમાં તેલ, મીઠુ, હળદર, જીરૂ, લાલ મરચુ નાખી પાણીથી પુરીનો લોટ બાંધી દેવો

નાના લુવા કરી પુરી વણી ગરમ તેલમાં તળી લેવી.

ભીના પૌઆ ઃ જડા પૌઆ પાણીથી ધોઈ પાણી નીતારી ૧૦ મિનિટ પલળવા દેવા પેણીમાં તેલ મુકી રાઈ, જીરૂ નાખી વઘાર થાય ત્યારે તેમાં હીંગ, હળદર નાખી પૌઆ વઘારી દેવા, તેમાં મીઠુ, લાલ મરચુ, આમચુર પાવડર, ખાંડ નાખી હલાવી મિક્સ કરી લેવું.

મમરાની ચટપટી ઃમમરા પાણીમાં પલાળી નિતારી લેવા પેણીમાં તેલ મુકી રાઈ જરૂ નાખી વઘાર આવે એટલે હીંગ, હળદર નાખી મમરા વઘારી દેવા તેમાં આમચુર પાવડર, ચાટ મસાલો, સહેજ મીઠું, લાલ મરચુ નાખી હલાવી લેવા.

લોચો ખમણ ઃ ચણાની દાળ ધોઈને પાણીમાં પલાળી દેવી બે કલાક પછી થોડી કરકરી વાટી લેવી તેમાં ગરમ કરેલ

જરૂર મુજબ દહીં નાખવું ઢોકળીયામાં પાણી ગરમ મુકવુ વાટેલા લોટમાં મીઠું, ચપટી, હળદર, ઈનો, તેલ એક ચમચી

નાખી હલાવી થાળીમાં નાખી ઉપર લાલ મરચુ સંચળ મિક્સ કરી ભભરાવવુ, ઢોકળીયામાં થાળી મુકી બફાવા દેવું

પાંચ મિનિટમાં કાઢી લેવું તેલ સાથે ખાવું.

રસિયા મુઠીયા ઃ આગળની રીત પ્રમાણે મુઠીયાનો લોટ તૈયાર કરી સહેજ નરમ રાખવો તપેલીમાં તેલ મુકી રાઈ, જરૂ, નાખવું હીંગ, લાલ મરચુ નાખી પાણી વઘારવું તેમાં દહીં, છાશ નાખવું સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું, હળદર, નાખી પાણી

ઉકળવા દેવું ઉકળે એટલે તૈયાર કરેલા લોટના નાના મુઠીયા વાળી તેમાં મુકી દેવા બધા મુઠીયા મુકાય જાય પછી ધીમા

તાપે પાંચ મિનિટ ચડવાદેવા ભાવે તો એક ચમચી ખાંડ નાખી શકાય.

દાળ ઢોકળી ઃ તુવેરની દાળ વધી હોય તો તેમાં પાણીનાખી ઉપયોગ કરી શકાય તુવેરની દાળ બાફી લેવી. ઘઉંના લોટમાં મીઠું, લાલ મરચુ, હળદર, તેલ નાખી નરમ રોટલી જેવો લોટ બાંધી દેવો

તપેલીમાં પાણી તુવેરની બાફેલી દાળ, મીઠું, હળદર, આમલીનું પાણી, ગોળ, આખા શીંગદાણા નાખી ઉકળવા દેવું ૨ ચમચી તેલ

પાણીમાં નાખી દેવું બાંધેલા લોટમાં થી મોટા લુવા કરી મોટી રોટલી વણી ઉકળતા દાળના પાણીમાં રોટલીના ટુકડા

કરી નાખી દેવા બધી ઢોકળી વણાય જાય એટલે ગેસ ધીમો કરી પાંચ મિનિટ થવા દેવુ પછી વઘારિયામાં તેલ મુકી

તેમાં રાઈ નાખી હીંગ, લાલ મરચુ નાખી ઢોકળીમાં ઉપરથી વઘાર નાખી દેવો.

મગની દાળ/પનીર ચીલા(પુડા) ઃ છોડાવાળી મગની દાળ ધોઈ પલાળી દેવી, બેત્રણ કલાક પલળે પછી ચીઝ વાટી લેવી પનીર છીણીને નાખવું દાળમાં જીરૂ, મીઠું, લાલ મરચુ નાખી હલાવવું નોનસ્ટિક પેન પર નાના પુડા પાથરી તેલ

મુકી બને બાજુથી શેકી લેવા.

મગની દાળ/પૌઆની ક્યોરી ઃ મગની દાળ પલાળી રાખવી છુટા પાણીમાં બાફી લેવી થોડી છુટી રહેએ રીતે બાફી

ચારણીમાં નિતારી લેવી થોડા પૌઆ પલાળી નિતારી મગનીદાળમાં નાખવા તેમાં મીઠું, મરચુ, હળદર, કચી વળીયા રી, ખાંડ, આમચુર પાવડર, તલ, કોપરૂ નાખી મિક્સ કરી લેવું.

ઘઉંના લોટમાં સરખું મોણ મીઠું નાખી પુરી જેવો લોટ બાંધી પુરી જેટલા લુવા કરી પુરી વણી તેમાં મગની

દાળનું પુરણ ભરી ક્યોરી વાળીતળી લેવી ધીમા તાપે પણ કડક થવા દેવું.

કચી ક્યોરી પર સહેજ તેલ ફેરવી ઓવનમાં બેક કરી શેકી શકાય

શીરો ઃ જેટલો ઘઉંનો લોટ લઈએ તેટલુ ઘી પેણીમાં લઈ ધીમા તાપે ગુલાબી થાય તેવી રીતે લોટ શેકી

લેવો જેટલો લોટ હોય તેટલુ પાણી નાખી ધીમા તાપે હલાવવું તેટલી ખાંડ નાખી ચડવા દેવુ શીરો તૈયાર થાય તેમાં એલચી, બદામ નાખી શકાય.