

□□□□□□

સ□ વાદની કળી□ ફથીથી ઇશાય કહે છે ! અને ક□ ટુપા કૃપા કથીને આ સમ્યે તે જે કાઈક બીજુ જ જોઈ□ છે - તે મટે શું કથ્યુ? જલ□ ઈથી મટે કઈ વાનગી ળ્નાવવી કે જેથી મથ કુંટુંબીજનોના રહેથ ઉપર હાસ□ય આવે અને તેના પેટને આનંદ ળો.

જ□યા પેટ છે ત□યાં ક□ થયા છે, અહીયા ક્યેન આનંદની ભેગી ક્યેલ કેટલીક વાનગી□ છે. આગળ વાંચે. આ મેટામં પાણી લાવતે વાનગી□ ત્મથ ળ્સોડા ત્ફ જૂથ કોઈકનુ ઘ□યાન ખેરશે.

□□□□□□ □□□□ □□□□. (□□□□ □□□□□□)

□□□□□□□□

- ૫૦૦ ગ□ થમ મછલીના ટુકડા.
- સ□ વાદ મટે મેઠુ.
- ૩ અચી લીપુનો ળ્સ.
- ઠે કપ ઘેચેલી અને કાપેલી પાલકની ભજી.
- ૨ કપ તજા મેથીના પાંદડા.
- ૨ ડુંગળી.
- ૧૦ છોલેલી પણ આખી લસણની કળી.
- છોલેલા અને કાપેલા ૩ ટેમ્ટા.
- લીલા મ્ય.
- ૧ અચી કોળીથનો ટુકો.
- ૧ અચી જીથનો ટુકો.
- ૧/૪ અચી હળાદથ.
- ૧/૨ અચી લાલ મ્યનો ટુકો.

□□□□□□

મછલીને ઘેવો અને મેઠુ અને લીપુના ળ્સને marinate કથે. ૩૦ મનિટિ સુધી થખો. □ ટલી વાથમં શાકભજીના ળ્સમં પાલકની ભજી, મેથી, ડુંગળી, લસણ, ટેમ્ટા અને લીલા મ્યમં કુણુ ન થય ત□યા સુધી મેળવો. આ બંધેલા કણકને ઘીમ તપે થખીને વાસણમં મુકો, જ□યા સુધી જાડુ ન થય ત□યા સુધી હલાવો. તેમં કોળીથ, જીરૂ, હળાદથ અને લીલા મ્યનો ટુક□ કો ઉમેથે. જ□યા સુધી પાકે ત□યા સુધી તેત્પાસો. મછલીને સુકવો અને કોથી કથે અને તેમં શાકભજીનો ળ્સો મેળવો. □ ક વાથ હલાવો અને ઘીમ તપે રેડવો જ□યા સુધી ળ્સો જાડો ન થય અને મછલીને ચેટે નહી. (૧૨ - ૧૫ મનિટિ).

તે આખી પ□ ળ્ક□ થયા heatproof તટના ovenમં પણ કથી શકો છો. જો તટમં વધથે પડુતપાણી હોય તે પથ્થિસત પહેલા તેમ્ને સુકવા મટે ઉઘાડામં થખો.

□□□□□□ □□□

□□□□□□□□

- ૪ કપ પાણી.
- ૬ - ૮ ટુક□ ડા કોકમ (કોકમ જો કોરૂ હોય તે વધથે.).
- સ□ વાદ મટે મેઠુ.
- ૧/૪ અચી સુધથેલુ આદુ.
- ૧ સાથી થીતેકાપેલી ડુંગળી.
- ૨ ચીથ પાડેલા લીલા મ્ય.
- ૧ અચી સાથી થીતેકાપેલ કોળીથ.

□□□□□□

કોક્કને ૧૦ મિનિટ સુધી ઉકાળો. તેને ઠંડુ કરો. પૃથ્વીને ગાળો. જેટલું જૂથ પડે તેટલું મેટુ, આદુ, ડુંગળી, મચ અને કોઈએ વગેરેને ઠંડા કરીને ઉમેરો. કોક્કના સાથે ૧ ઇંચ ૧ ઇંચ કેટલાક અઠવાડીયા મટે ફ્રીઝિંગ થાય. તે સૌથી સારું ભૂખ લગાડનાર છે અને લોકપ્રિય થઈ કોક્કના સાગથપટ સાગથપટ ઉપર તમ્સી મછલીની કટીની અસર ઠંડી કરે છે. તે સુધી આ ખોથકની સાથે ગથગથ પચિસાય છે અને કચ oysters લીંબુને ખેલે અથવા ગમે તે સુધીને આધતિઅપાય છે.

સોલ કટી કશાકમંથી નકિળોલ છે, જે તેમી જ થીતપચિસાય છે. અહિયા નાળીયેઆ દુધમં (ગથ કથયા વનિ) કોક્કનાં ટુકડા મેઠાની સાથે ઉમેર્ય છે, થેડુ લસણ અને લીલા મચના મશિ થયને ૫ - ૧૦ મિનિટ સુધી પલાળાય છે. તે ગળાય છે અને કોઈએ કાપીને, શણગારીને અને વધે પડતી ઠંડી કરીને પચિસાય છે.

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□

- ૧/૨ કીલો નાના આડા કાપેલા થીંગણા.

□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ :

- ૨ મેટી ડુંગળી.
- ૧/૨ કોરૂ નાળીયે, તેથીથી શેકે જયા સુધી તે સોનથી ઇંગુ ન થય.
- ૧ અંચી લસણનો છુંદો.
- ૧ અંચી આદુનો છુંદો.
- ૧/૨ તજી કાપેલી કોઈએ.
- ૨ અંચી કોલ હાપુથી મ્સાલો.

□□□ □□□□

- ૧/૨ અંચી આદુ - લસણનો છુંદો.
- ૧ સાથી થીતકાપેલી ડુંગળી.
- ૧ કપ પાણી.
- સ વાદ મટે મેટુ.

□□□□□□

ડુંગળી, નાળીયેળ, લસણ paste, આદુનો paste, કોઈએ અને કોલ હાપુથી મ્સાલાનો સાથી થીત paste બનાવો. આ થીંગણાને લાંબ કાપીને તેમ ભે. મેટા લાંબ હાથાળા વાસણમં મુકે અથવા ૧ ક કપ પાણીની સાથે આદુ લસણનો paste, કાપેલી ડુંગળી અને સ વાદ મટે મેટુ ઉમેરો. તે કુણુ ન થય તયા સુધી (લગભગ ૧૦ મિનિટ) ધીમ તપે ટાકેલા વાસણમં થંધે.

□□□□□□□□

આ વાનગી પણ જીંગાની સાથે ઉત્તર છે, કોથ અથવા તજા. તે જો કોથ જીંગા વાપર્ય હોય તે, તેને મ્સાલા pasteની સાથે વાટો અને તે થીંગણામં ભે. જો તે તજા જીંગા વાપર્ય હોય તે થંધાને છેવટે રસ સામં હલાવીને તેનો ઉમેરો કરો. સુકા જીંગા મટે તને ૩ અંચી (નાના પૃથ્વીએ) જૂથ પડશે, તજા જીંગા મટે નાનકડાની પસંદગી કરો, લગભગ ૨૦૦ ગ થમને છોલીને સંપૂર્ણ ણપણે devein કરો.

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

તે તેને કોલ હાપુથી પદ ધીના થીંગણા મશિ થતિશાકભજી- ફુલકોબી, વટાણા અને બટેટાની સાથે ખેલી શકો છો. બીજી સામગ્રી થી તે જ થંધે. થંધાને છેવટે બફેલી શાકભજી વાપરો અને થેડીક હીંગને ઉમેરો.

□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□

- ૧ કીલો સફેદ મ્સી છી, સાફ કરેલ અને ટુકડામં કાપીને. જો તે filet of rawas વાપર્યના હોય તે તે તેના મેટા ટુકડા કાપશે કાથાકે તેમં હાડકા નથી હોત.
- ૧/૪ કપ આમ્લીનો ગથ.

- સ□ વાદ મટે મેઠુ.
- ટુકડા કચેલા ઝ લીલા મ્ય.
- ઝ કપ નાથીયેળનુ દુધ

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ **paste** □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ :

- ૧/૨ તજુ કાપેલુ નાથીયેળ.
- ૩ અચી મલબદ મ્સાલા.
- ૧/૨ અચી હળદળનો પાવડઅ.
- ૧૦ લસણની કળી, સુશોભતિકથ્વા તેમે વ્ષ્ચટ થીતછુંદો.

□□□□□□□□ □□□□□

૧ અચી લીલી કોચ્ચીઅ.

□□□□□□□

મ્સાલા pasteને તેમે ઇંગ વ્દલાય તીચા સુધી થેડા પાણીમં ઇમ તપ ઉપટુમ્કે (૭ થી ૧૦ મનિટિ). જો તેચેટી જાય તે થેડુક વધથે પાણી ઉમ્થે. આમ્બીના ગથ્બને ઉમ્થે, સ□ વાદ મટે મેઠુ, લીલા મ્ય અને છેલ□ લે નાથીયેળનુ દુધમેળવો. □ ક વાદ ગથ્ કથે, તેથંધય ન જાય તીચા સુધી મ્ચ્ છીનો ઉમ્થે કથે (લગભગ ૧૫ મનિટિ) અને ગથ્ ચેખા સાથેપીથ્સો. કોચ્ચીઅ સાથેશણગાયે.

□□□□□□ □□□□ **cottage** □□□□ □□□□

□□□□□□□□

- ૧ તજુ અનાનસ.
- ૨ અચી ચટ મ્સાલા.
- ૧ અચી મ્ધ
- ૧/૨ અચી સાથી થીતેકાપેલો કુદીનો (થેડીક ડાળી□ કાપત પહેલા શણગાથ્વા બજુમં થખો).
- ૧/૨" ટુકડા કચીને ૨૦૦ ગ□ થમ્ ચેસ.

□□□□□□□

લંબઈ પ□ થ્મલે અનાનસ કાપો, તેમે લીલો ગુર□ છો ઘીચાનમં થખીને અને તેજ ચકુથી ડંને બજુથી, ઘીચાન થખીને મવાના ટુકડા કાપો, બીવાળો કઠણ ભગ કાપો. ચટ મ્સાલાની સાથેઅનાનસને મ્ધ કુદીનો અને cottage ચેસની સાથે□ ક વાટકમં ઊછાળો.

અનાનસના કાચલાને પીથ્સો અને તજા કુદીનાના ફગણાથી સજાવો. જો ચટ મ્સાલો ઉપલવ□ ઘન હોય તે તેમે કાળા મેઠાના મશિ□ થ્થ, હીંગની રુટકી, કોથ આદુની રુટકી, કોથે આંબનો ભુકો અને શેકેલ જીરૂ વ્દલાવો. જો ત્મૂ અનાનસ મેઠુ ન હોય તે મ્ધ્મી મતી થ વધથે.

□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□

□□□□□□□□

- ૨ કપ ઉકાળેલા અને ૧"ના ટુકડા કચીને વ્દેટા.
- ૧/૨ કપ દહી જેથીને જ□ચા સુધી પાત્ણુ ન થય.
- ૧/૨ કપ દહી.
- ૧ અચી આદુ, સથ્સ થીતેકાપેલો અને ભીંજવેલો ૧/૨ અચી લીંબુનો થ્સ.
- ૨ અચી તજી સથ્સ થીતેકાપેલ કોચ્ચીઅ.
- ૧ અચી મેઠુ.

□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ :

- ૧ અચી આખા અનાજના દાણાની થઈ.

- ૨ સુકા લાલ મચ.
- ૧/૨ અચી જીરૂ.
- ૨ અચી તજા નાચીચેળ.

□□□□□□

બટેટા ગચ હોચ તીચાથે તેમા ટુકડા કચે. તેમા pasteનુ અને મીઠાનુ મશી થયા કચે. સાથે થીતેહલાવો અને છામં છુ ૧/૨ કલાક સુધી marinate કચે. દહીને ફેણો અને જાચા સુધી કુણુ ન થય તીચા સુધી ટીગાડી થખો. આદુ અને કોચીચ સાથેબટેટા ઉમેચે. ષડાના તપમનમં પીચ્સો.

N.B.: જો દહી અથ્મા ઉપચ થખેલુ દહી જો થેડુ ખાટુ હોચ તે તેમં ક અચી મ્થમેળવો, જાચાથે તેફીણવેલ હોચ.

□□□ (□□□)

□□□□□□□□

- કાપીને અને છીલવીને ૧/૨ કીલો પાકી ગચેલા ટમેટા.
- ૧ અચી આંબલીનો ગચ.
- ૧/૪ કપ પીળી છુટેલી દાળ.
- ટુકડા કચીને ૧ મેટી ડુંગળી.
- ૩ લસણની છુંદેલી કળી.
- ૮ કોચીચના છોડની દાંડી.
- ૩ અચી સાંભચ મ્સાલો.
- ૭.૧/૨ કપ પાણી.
- ૧/૪ કપ કોચીચના પત્તી ત (કાપીને નહી).
- ૧૦ કટીના પત્તી ત.
- ૧/૪ અચી શેકેલા કાળા થઈના યી.
- ૧/૪ અચી શેકેલી મેચીના યી.
- ૨-૩ અચી થંદેલા ચેખા (૧ રૂ છીક).

□□□□□□

દાળ સવિાચ વ્ધ ઘટકો કોચીચના પત્તી ત, શેકેલી થઈની કટી અને મેચી ક મેટા ત્મામં મ્કવા. ઉકળાચા પછી તેમે શીજવવા મટે ૨૦ થી ૧/૨ કલાક થખવા અને ક સાથે ચચણીમં ગાળવા. દાળ જાચા સુધી બ્હુ નચ ન થય તીચા સુધી તેમે ૧ કપ પાણીની સાથેઉકાળવા. દાળમં ચ્સમ્નુ પાણી ઉમેચે અને ૫ મનિટિ વધચે સજિવો. જૂચ પડે તે મીઠાની સાથેપાકુ કચે. કોચીચના પત્તી ત, કટીના પત્તી ત અને શેકેલી થઈ અને મેચી સાથેગચગચ પીચ્સો.

વધચે પચાચાપ તસુપ મટે જે ક પચ્સાણ હોઈ શકે, જલ યી બ્પોચ્નુ ભેજન, ૧/૨ કપ પીળી ભંગેલી દાળ અને થેડા ચ્સમ્નુ પાણીનો ઉમેચે કચીને ઉપચ જણાવેલ પચાથે પીચ્સો. આ કસિ સામં ત્મચે વ્ધ મ્સાલા ચળવાની જૂચ પડતે નથી. થેડી અચી થંદેલા ચેખા ત્મચ સુપમં ઉમેચે.

□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□

□□□□□□

- ૨ કપ ચેખા.
- ૬ શેકેલી ડુંગળી.
- ૧ અચી તેલ.
- ૧ તજ.
- ૩-૪ લસણ.

- ૨-૩ કાળી □ લચે.
- ૪.૧/૨ કપ પાણી.
- સ□ વાદ મટે મેઠુ.

□□□□□□

આખી ડુંગળી ગથ OVENમં મુકો. નીચથી મ્હીચમ તપમન ઉપર થેડા તેલમં સોતળો જ□યા સુધી તેસુનેથી અને નથ થય. (લગભગ ૩૦-૪૦ મિનિટિ) અને પછી બહાર કાઢો. બહારથી ચમડી ઠંડી કથે અને કાઢી નાખો (જે બ્જોલ હોવી જોઈ). નથ ડુંગળીને કાપો, ચેખા ઘેવો અને શેકેલી ડુંગળી, તજ, લવગિ, ઘલાયચી, પાણી અને મેઠાને □ ક ત્તમં મુકો. જ□યા સુધી ચેખા રડી ન જ□યા ત□યા સુધી ઢાકીને થખો. અને જૂથ પડે તે પાણી મેળવો અને ગથ પીથ્સો.

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ (□□□□□□ □□□□□□ □□□□)

□□□□□□□□

- ૧/૨ કીલો મેટા થીંગણા.
- ૧ ચ્ચી શેકેલુ જીરૂ.
- ૧ સાથી થીતકાપેલ મેટી ડુંગળી.
- ૧ ચ્ચી સથ્સ થીતકાપેલ આદુ.
- ૧ ચ્ચી સથ્સ થીતકાપેલ લસણ.
- ૪ ટમેટા, ચમડી ઉતથીને અને કાપીને.
- ૩ સાથી થીતકાપેલા લીલા મ્ચ.
- ૨ ચ્ચી ફેટેલુ દહી.
- સ□ વાદ મટે મેઠુ.
- ૧ કપ સાથી થીતકાપેલ તજી કોથ્મીથ.

□□□□□□

થીંગણામં થેડા ચીથ પાડો અને દથેકને ઘીમ તપે ગેસની જ□ચોતઉપર શેકો જ□યા સુધી તેની બ્ધી ચમડી કાળી પડી જાય. વૈકલ□ પતિથીત ગણો અને તેને લગભગ ૨૫ મિનિટિ મટે OVEN ઉપર ગથ મુકો જ□યા સુધી થીંગણા કુણા થય. પહેલી પદ□ ધ્ધી બ્હુ મ્હેનત્તાળી છે પણ તેનો સ□ વાદ સાથે છે. થંહુ કથે. ચમડીને કાઢી નાખો અને કાટાના પાછલા ભગથી મંસને છુંદી નાખો. છુંદેલા થીંગણામં બેજી બ્ધી સામ્ગ□ થી□ ઉમ્થે. બ્થેબ્થ ભેળવો. □ થડાના તપમનમં ગથ ઢુંથી થેટી અને થયત સાથે પીથ્સો.

□□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□

- ૧ કપ તજી મ્થે, જેટલી નાની હોચ તેટલી સાથી.
- ૧/૨ ચ્ચી ખાંડ.
- ૧/૨ ચ્ચી મેઠુ.
- ૨ લસણની છુંદેલી કળી.
- લંબઈ પ□ થાણે કાપેલા લીલા મ્ચ.
- ૨ ચ્ચી લીબુનો થ્સ.
- ૧/૨ તજી ઘોચેલી પાલકની ભજી, □ ક કપડા ઉપર મુકો અને પછી કાપો.
- ૧/૪ કપ લીલી કાપેલી કોથ્મીથ.
- ૧ ચ્ચી શીંગદાણાનો ભુકો.
- ૧ ચ્ચી શેકેલા ત્તના બે.

□□□□□□

મેઠુ, લસણ, મ્ચ અને લીબુનો થ્સ ખાંડ □ ગળે ત□યા સુધી હલાવો. બ્ધય લીલા બ્થેબ્થ ઘેઈને સુકવો. શીંગદાણાનો ભુકો અને શેકેલા ત્તના બે લીલા ઉપર ભથ્થવો. ત્થતજ પીથ્સો.