

□□□□□□

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 ળ્ને.

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 ખેચ્શે.

□□□□□□ □□□□ □□□□. (□□□□ □□□□□□)

□□□□□□□□

- ૫૦૦ ગ□ થમ મછલીના ટુકડા.
- સ□ વાદ મટે મેટુ.
- ૩ ચ્ચી લીપુનો ળ્સ.
- ઠે કપ ઘેચેલી અને કાપેલી પાલકની ભજી.
- ૨ કપ તજા મ્થીના પાંદડા.
- ૨ ડુંગળી.
- ૧૦ છોલેલી પણ આખી લસણની કળી.
- છોલેલા અને કાપેલા ૩ ટેમ્ટા.
- લીલા મ્ચ.
- ૧ ચ્ચી કોચ્ચીથનો ભુકો.
- ૧ ચ્ચી જીથનો ભુકો.
- ૧/૪ ચ્ચી હળાદથ.
- ૧/૨ ચ્ચી લાલ મ્ચનો ભુકો.

□□□□□□

મછલીને ઘેવો અને મેટુ અને લીપુના ળ્સને marinate કથે. ૩૦ મનિટિ સુધી થખો. □ ટલી વાથમં શાકભજીના ળ્સમં પાલકની ભજી, મ્થી, ડુંગળી, લસણ, ટેમ્ટા અને લીલા મ્ચમં 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 કોચ્ચીથ, જીૂ, હળાદથ અને લીલા મ્ચનો ભુક□ 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 ચેડવો 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 પથ્ચિત પહેલા તેમ્ને સુકવા મટે ઉઘાડામં થખો.

□□□□□□ □□□

□□□□□□□□

- ૪ કપ પાણી.
- ૬ - ૮ ટુક□ ડા કોકમ (કોકમ જો કોૂ હોય તે વધથે.).
- સ□ વાદ મટે મેટુ.
- ૧/૪ ચ્ચી સુધથેલુ આદુ.
- ૧ સાથી થીતેકાપેલી ડુંગળી.
- ૨ ચીથ પાડેલા લીલા મ્ચ.
- ૧ ચ્ચી સાથી થીતેકાપેલ કોચ્ચીથ.

□□□□□□

કોક્કને ૧૦ મિનિટ સુધી ઉકાળો. તેને ઠંડુ કરો. પછી ચ્વાહીને ગાળો. જેટલું જૂથ પડે તેટલું મેટુ, આદુ, ડુંગળી, મચ અને કોશ્મીર વગેરેને ઠંડા કરીને ઉમેરો. કોક્કના સાથે ૧ ઇંચ ૧ ઇંચ કેટલાક અઠવાડીયા મટે ફ્રીઝિંગ થાઓ. તે સૌથી સારૂ ભૂખ લગાડનાર છે અને લોકપ્રિય થયે કોક્કના સાગથપટથી સાગથપટ ઉપર તમ્સી મછલીની કટીની અસર ઠંડી કરે છે. તે સુમ્દા અને ખોથકની સાથે ગથગથ પચિસાય છે અને કચ oysters લીંબુને ખેલે અથ્વા ગમે તે સુથકાને આધતિઅપાય છે.

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

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□

- ૧/૨ કીલો નાના આડા કાપેલા થીંગણા.

□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ :

- ૨ મેટી ડુંગળી.
- ૧/૨ કોરૂ નાળીયેચ, તેદીમ્થી શેકે જાયા સુધી તે સોનથી ઇંગનુ ન થય.
- ૧ અચી લસણનો છુંદો.
- ૧ અચી આદુનો છુંદો.
- ૧/૨ તજી કાપેલી કોશ્મીર.
- ૨ અચી કોલ હાપુથી મ્સાલો.

□□□ □□□□

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

□□□□□□

ડુંગળી, નાળીયેળ, લસણ paste, આદુનો paste, કોશ્મીર અને કોલ હાપુથી મ્સાલાનો સાથી થીત paste બનાવો. આ થીંગણાને લાંબ કાપીને તેમં ભે. મેટા લાંબ હાથ્માળા વાસણમં મુકે અથ્વા ૧ ક કપ પાણીની સાથે આદુ લસણનો paste, કાપેલી ડુંગળી અને સખ વાદ મટે મેટુ ઉમેરો. તે કુણુ ન થય ત્યાં સુધી (લગભગ ૧૦ મિનિટ) ધીમ તપે ટાકેલા વાસણમં થંદો.

□□□□□□□□

આ વાનગી પણ જીંગાની સાથે ઉભી ત છે, કોથ અથ્વા તજા. તે જો કોથ જીંગા વાપથત હોય તે, તેને મ્સાલા pasteની સાથે વાટો અને તે થીંગણામં ભે. જો તે તજા જીંગા વાપથત હોય તે થંદમાને છેવટે થ્સ સામં હલાવીને તેમો ઉમેરો કરો. સુકા જીંગા મટે તને ૩ અચી (નાના પથ્થકાચ્ની) જૂથ પડશે, તજા જીંગા મટે નાનકડાની પસંદગી કરો, લગભગ ૨૦૦ ગ થમ્ને છોલીને સંપૂથ ણપણે devein કરો.

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

તે તેમો કોલ હાપુથી પદ ધીના થીંગણા મશિ થતિશાકભજી- ફુલકોબી, વટાણા અને બટેટાની સાથે બેલી શકે છો. બીજી સામ્ગ થી તે જ થ્દેશે. થંદમાને છેવટે બફેલી શાકભજી વાપથે અને થેડીક હીંગને ઉમેરો.

□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□

- ૧ કીલો સફેદ મ્સ છી, સાફ કરેલ અને ટુકડામં કાપીને. જો તે filet of rawas વાપથવાના હોય તે તે તેમો મેટા ટુકડા કાપશો કાથાકે તેમં હાડકા નથી હોત.
- ૧/૪ કપ આમ્લીનો ગથ.

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

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

- ૧/૨ તજુ કાપેલુ નાથીએળ.
- ૩ અચી મલબઝ મ્સાલા.
- ૧/૨ અચી હળદળનો પાવડઝ.
- ૧૦ લસણની કળી, સુશોભતિકથ્વા તેમે વ્થ્ચટ થીતછુંદો.

□□□□□□□□ □□□□□

૧ અચી લીલી કોચ્ચીઝ.

□□□□□□□

મ્સાલા pasteને તેમે ઇંગ વ્દલાય ત્તીયા સુધી થેડા પાણીમં ઇમ તપ ઉપઝુક્કે (૭ થી ૧૦ મનિટિ). જો તેચેટી જાય તે થેડુક વધઝે પાણી ઉમ્થે. આમ્બીના ગઝબને ઉમ્થે, સ□ વાદ મટે મેઠુ, લીલા મ્ય અને છેલ□ લે નાથીએળનુ દુધમેળવો. □ ક વાઝ ગઝ કઝે, તેથંધય ન જાય ત્તીયા સુધી મ્ઝ છીનો ઉમ્થે કઝે (લગભગ ૧૫ મનિટિ) અને ગઝ ચેખા સાથેપીથ્સો. કોચ્ચીઝ સાથેશણગાયે.

□□□□□□ □□□ **cottage** □□□□ □□□□

□□□□□□□□

- ૧ તજુ અનાનસ.
- ૨ અચી ચટ મ્સાલા.
- ૧ અચી મ્ધ
- ૧/૨ અચી સાથે 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 ઘ્ઝીયાનમં થખીને અને તેજ ચકુથી ંને બજુથી, ઘ્ઝીયાન 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 ઉપલબ્ધ ન હોય તે તેમે કાળા મેઠાના મશિ□ થ્થ, હીંગની રુટકી, કોથ આદુની રુટકી, કોથે આંબનો ભુકે અને શેકેલ જીરૂ વ્દલાવો. જો ત્મ્મૂ અનાનસ મેઠુ ન હોય તે મ્ધ્મી મત્તી થ વધઝે.

□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□

□□□□□□□□

- ૨ કપ ઉકાળેલા અને ૧"ના ટુકડા કચીને બ્ટેટા.
- ૧/૨ કપ દહી જેથીને જ□યા સુધી પાત્તુ ન થય.
- ૧/૨ કપ દહી.
- ૧ અચી આદુ, સથ્સ થીતેકાપેલો અને ભીંજવેલો ૧/૨ અચી લીંબુનો થ્સ.
- ૨ અચી તજી સથ્સ થીતેકાપેલ કોચ્ચીઝ.
- ૧ અચી મેઠુ.

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

- ૧ અચી આખા અનાજના દાણાની થઈ.

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

□□□□□□

બટેટા ગચ્છ 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 નચ્છ ન થય તીચા સુધી તેમે ૧ કપ પાણીની સાથેઉકાળવા. દાળમં ચ્સમ્નુ પાણી ઉમેચે અને ૫ મનિટિ વધચે સજિવો. જૂચ્છ પડે તે મીઠાની સાથેપાકુ કચે. કોચીચના પત્તી ત, કટીના પત્તી ત અને શેકેલી થઈ અને મેચી સાથેગચ્છગચ્છ પીચ્સો.

વધચે પચ્ચાપ તસુપ મટે જે ક પચ્ચિસણ હોઈ શકે, જલ યી બ્પોચ્ચુ ભેજન, ૧/૨ કપ પીળી ભંગેલી દાળ અને થેડા ચ્સમ્નુ પાણીનો ઉમેચે કચીને ઉપચ જણાવેલ પચ્ચાથે પીચ્સો. આ કસિ સામં ત્માચે વ્ધ મ્સાલા ચળવાની જૂચ્છ પડતે નથી. થેડી અચી થંદેલા ચેખા ત્માચ 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 ગરમ OVENમાં મુકો. નીચથી મધ્ય તપમન ઉપર થેડા તેલમાં સોતળો જ□યા સુધી તે સુનેથી અને નર થય. (લગભગ ૩૦-૪૦ મિનિટ) અને પછી બહાર કાઢો. બહારથી ચમડી ઠંડી કચે અને કાઢી નાખો (જે બ્લોલ હોવી જોઈ). નર ડુંગળીને કાપો, ચેખા ઘેવો અને શેકેલી ડુંગળી, તજ, લવગિ, ઘલાયચી, પાણી અને મેઠાને □ ક ત્ત્રામં મુકો. જ□યા સુધી ચેખા રડી ન જ□યા ત□યા સુધી ટાકીને થખો. અને જૂથ પડે તે પાણી મેળવો અને ગરમ 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 મચ્ચ.
- ૨ ચ્ચી ફેટેલુ દહી.
- સ□ વાદ મટે મેઠુ.
- ૧ કપ સાથી થીતકાપેલ તજી કોથ્મીર.

□□□□□□

થીંગણામાં થેડા ચીથ પાડો અને દબેકને ધીમ તપે ગેસની જ□ચોતઉપર શેકો જ□યા સુધી તેની બધી ચમડી કાળી પડી જાય. વૈકલ□ પતિથીત ગણો અને તેને લગભગ ૨૫ મિનિટ મટે OVEN ઉપર ગરમ મુકો જ□યા સુધી થીંગણા કુણા થય. પહેલી પદ□ ધી બહુ મહેનત્તાળી છે પણ તેનો સ□ વાદ સાથે છે. થંહુ કચે. ચમડીને કાઢી નાખો અને કાટાના પાછલા ભગથી મંસને છુંદી નાખો. છુંદેલા થીંગણામાં બેજી બધી સામ્ગ□ થી□ ઉમેયે. બ્થેબ્થ ભેળવો. □ થડાના તપમનમાં ગરમ ટુંદુથી થેટી અને થયત સાથે પીથ્સો.

□□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□

- ૧ કપ તજી મેથી, જેટલી નાની હોય તેટલી સાથી.
- ૧/૨ ચ્ચી ખાંડ.
- ૧/૨ ચ્ચી મેઠુ.
- ૨ લસણની છુંદેલી કળી.
- લંબઈ પ□ થાણે કાપેલા લીલા મચ્ચ.
- ૨ ચ્ચી લીબુનો થ્સ.
- ૧/૨ તજી ઘોચેલી પાલકની ભજી, □ ક કપડા ઉપર મુકો અને પછી કાપો.
- ૧/૪ કપ લીલી કાપેલી કોથ્મીર.
- ૧ ચ્ચી શીંગદાણાનો ભુકો.
- ૧ ચ્ચી શેકેલા ત્ત્રના બી.

□□□□□□

મેઠુ, લસણ, મચ્ચ અને લીબુનો થ્સ ખાંડ □ ગળે ત□યા સુધી હલાવો. બ્થય લીલા બ્થેબ્થ ઘેઈને સુકવો. શીંગદાણાનો ભુકો અને શેકેલા ત્ત્રના બી લીલા ઉપર ભથ્થવો. ત્થતજ પીથ્સો.