

કાજુ ફળ

વાનગી



સોપ્યા મોહન



Cashew Fruit Recipes

Recipe and Photo : **Sowkhya Mohan Talakalukoppa**

Design: **Naveen G.V.** nGV Naturals, Bangalore

Cooperation : **Dr. Mohan Talakalukoppa**, ICAR- Directorate of Cashew Research, Puttur



Translation :

Dr. Kabitha Sethi, Cashew Research Station,, Bhubaneshwar, Odisha

Dr. Jalaja S. Menon, Cashew Research Station, Madakkathara , Kerala

Dr. Jayaprabhavathi, S., Cashew Research Station, Vridhachalam, Tamil Nadu

Dr. K. Umamaheswara Rao, Cashew Research Station, Bapatla, Andhra Pradesh

Dr. Mini Poduval, Cashew Research Station, Jhargram, West Bengal

Dr. S.K. Desai, Cashew Research Station, Paria, Gujarath.

Dr. L. Khapare, Cashew Research Station, Vengurla, Maharastra

Dr. Vikas Ramteke, Cashew Research Station, Jagadapur, Chattisgarh.

Dr. H. Talang, Cashew Research Station, Tura, Meghalaya

Cashew Fruits - down the memory lane!

Obviously, it reminds me of childhood days. We used to eat red/yellow fruits hanging in roadside trees. Though it was throat itching at times, we enjoyed it. 'Yellow fruits are less itchy'- we used to discuss among ourselves. Mom used to advise – eat cashew fruits with salt to avoid itching !

I knew one or two recipes of cashew fruit. But never tried them before. Cashew fruit is very rich in vitamin C. However large part of the production goes unutilized in rural areas and this prompted me to explore many recipes out of it. The intense smell of the fruit, which is unpleasant to many, was reduced in recipes and thus making it pleasant! I also considered unripened green fruits and cashew sprouts to develop some recipes. These are very rarely used in cooking. Finally I ended up with 25 recipes which are presented in this book.



My husband Dr. Mohan had contacted scientists of different cashew research stations spread across the country. They have all helped in translation and hence we could prepare the book in 11 languages. Mr. Naveen G.V. from nGV Naturals, Bangalore has nicely designed this e-book. Cashew fruits are supplied in time by ICAR- Directorate of Cashew Research, Puttur. I whole heartedly thank all of them.

The aim of this book- to increase household use of cashew fruit. If that happens, I will be more than happy!

- Sowkhya Mohan Talakalukoppa

Cashew Fruits: Neither on the shelves nor in households !!

Cashew kernels are relished by everyone. However same can not be said about cashew fruits. The ratio of cashew nut to fruit is about 1:10 and huge quantity of fruits goes waste every season across the country. Fenny is the most famous liquor prepared out of cashew fruits in Goa. Though some states have now permitted to prepare alcohol out of cashew fruits, its usage for this purpose is yet to gear up in a big way.

Many attempts have been carried out to prepare jam, jelly, ready to serve drink, syrup, nector, pickle, cashew apple powder based cookies and fruit bars, and such other products. Unfortunately, it is difficult find them on the super market shelves. This is due to 1) lack of proper advertisement regarding its nutritive value (high vitamin c content compared to lemon and presence of other beneficial components) 2) consumer preference for products of other fruits such as mango, grape etc.

Surprisingly however, in cashew growing areas, usage of cashew fruits at the household level is also very meagre. In other parts of the country, its usage is almost unknown. To ameliorate this situation, tasty recipes are essential and the author has been successful in her efforts.

I have tasted all these recipes and hence I can confidently say these are worth trying at your home too. You can also add new recipes to this list.

That is the sole purpose of this book !!

Dr. Mohan Talakalukoppa
Principal Scientist
ICAR- Directorate of Cashew Research,
Puttur, Karnataka, India

કાજુ ફળ વાનગી

તામ્બુલી	1
ફિટર્સ	2
હલવો	3
રાયતું	4
પદુ	5
સુરનોલી	6
રસ	7
મીઠાઈ	8
પાયસમ	9
જામ	10
કેઈરાસા	11
કદાબુ	12
મસાલેદાર ઢોસા	13
સસીવ	14
લીલા કાજુનું ફૂટ સલાડ	15
સુત્તાવવુ	16
ફળોનું સલાડ	17
આઈસક્રીમ	18
કાચા કાજુ ફળનું સેસિવ	19
કાચા કાજુ ફળની આંબલી ગોજીજી	20
કાજુ સ્પ્રાઉટ સલાડ	21
ગ્રેવી	22
તળેલા ભાત	23
કાજુના ફણગાવેલા કઠોળ ચાટ- રીત ૧	24
કાજુના ફણગાવેલા કઠોળ ચાટ- રીત ૨	25

કાજુ તામ્બુલી

સામગ્રી :

કાજુના ફળો ૫-૬, ખમણેલું નાળિયેર ૧ કપ, મીઠું, લીલા મરચાંની પેસ્ટ અડધી ચમચી વધાર માટે : સીંગતેલ તેલ ૨ ચમચી, જીરું, રાઈ, સમારેલા લાલ મરચાં.

પકૃતિ :

સૌ પ્રથમ કાજુ ફળના અણીના ભાગને કાપીને કાઢી નાંખો, તે પછી બાકી રહેલા ફળને નીચોવીને તેનો રસ કાઢી લો. તેમાં મીઠું ઉમેરો. ખમણેલા નાળિયેરને દરો અને લગભગ બે કપ નાળિયેરનું દૂધ કાઢો. એને રસમાં ઉમેરો. તેમાં મરચાંની પેસ્ટ મેળવી, સારી રીતે મિક્સ કરી ગરમ કરો.

- તેને સૂપ તરીકે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.
- ગરમ ભાત માટે રસમ તરીકે વપરી શકાઈ.
- કાજુ ફળ સારી રીતે પકવેલું હોવું જોઈએ.

- તેને માત્ર હાથથી જ નીચોવીને બહાર કાઢવો જોઈએ. જો તમે તેને મિક્સરમાં નાખશો તો સ્વાદ અલગ હશે.
- જો તમે ઇચ્છો તો છેલ્લે સોડમ તરીકે લીંબુનો રસ ઉમેરી શકો છો.



કાજુ ફળના ફ્રિટ્સ

સામગ્રી

કાજુના ફળો ૩-૪, રવા/સોજીનો અડધો કપ, ખમણેલું નાળિયેર ૩/૪ કપ, જાગર ૧/૪ કપ, કાજુ ૧/૪ કપ, કાજુ ૧/૪ કપ. સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું, એલચી પાવડર, તળવા માટે તેલ.

પદ્ધતિ

ફળના ટોચના ભાગને કાપીને કાઢી નાખો. બાકી રહેલા ભાગમાંથી નાના-નાના ટુકડા કરી લો. કાજુના ફળોના ટુકડા અને ખમણેલા નાળિયેરને મિક્સરમાં પીસી લો. આમાં ગોળ ઉમેરો, ગ્રાઇન્ડિંગ ચાલુ રાખો.

આ સુંવાળી પેસ્ટને એક કપમાં લો. તેમાં મીઠું, એલચી પાવડર, રવો અને કાજુના ટુકડા નાખો (પાણી ઉમેરવાની જરૂર નથી). તેને સારી રીતે મિક્સ કરી લો. તેનો એક નાનો ભાગ લો અને તે ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી ધીમા તાપે તેલમાં ગરમ કરો.

- લોટમાંથી બોલ્સ બનાવવાની કોઈ જરૂર નથી.
- તમે તળવા માટે તેલની જગ્યાએ ધીનો ઉપયોગ કરી શકો છો.
- તે અલગ સ્વાદ આપે છે.
- વચ્ચે-વચ્ચે કાજુના કરડવાથી ફ્રિટ્સનો સ્વાદ વધે છે.



કાજુ ફળનો હલવો

સામગ્રી

કાજુના ફળો ૫-૬, ખાંડ ૧/૨ કપ, કેસર, કાજુના ટુકડા ૧/૨ કપ, મકાઈનો લોટ ૧/૨ કપ, ચપટી મીઠું, ઘી એક કપ, એલચી પાવડર.

પદ્ધતિ :

શરૂ કરવા માટે, એક મોટા કપમાં, ૧/૪ કપ મકાઈનો લોટ લો, તેમાં એક કપ પાણી મેળવી, સારી રીતે મિક્સ કરી લો. ખાતરી કરો કે ત્યાં કોઈ ગઠ્ઠો નથીને તેને એક બાજુ રાખો.

કાજુના ફળની ટોચ કાપીને કાઢી નાખો. બાકીનો ભાગ ચપટી મીઠું સાથે ઉમેરો અને સરસ પેસ્ટ માટે પીસો.

જાડા તળિયાવાળી કડાઈ લો અને તેમાં પેસ્ટ ઉમેરો. તેને ૫ મિનિટ સુધી હલાવતા રહો. ત્યારબાદ ખાંડ ઉમેરો. ખાંડ ઓગળી જાય ત્યાં સુધી સારી રીતે મિક્સ કરી લો.



એક વખત સાકર ઓગળી જાય ત્યાં સુધી તેને હલાવતા રહો અને મકાઈના લોટનું મિશ્રણ રેડી, ઘટ્ટ થવા માંડે ત્યાં સુધી હલાવતા રહો. તેની વચ્ચે ૨-૩ ચમચી ઘી નાખો. તેમાં કેસર અને એલચી પાવડર ઉમેરો. મિશ્રણ લાલાશવાળું અને ઘટ્ટ થઈ જાય એટલે તેમાં કાજુ ઉમેરો. ટ્રેમાં હલાવાના મિશ્રણને પાથરો. હલવો સંપૂર્ણપણે સેટ ન થાય ત્યાં સુધી ૩૦ મિનિટ સુધી આરામ કરો. છેલ્લે તેના ટુકડા કરી લો.

કાજુ ફળનું રાયતું

સામગ્રી

કાજુ ફળ ૨, ખમણેલું નાળિયેર ૧ કપ, રાઈ ૧/૪ ચમચી, લાલ મરચાં ૪-૫, જીરા ૧/૪ ચમચી, મીઠું.

વઘાર માટે : તેલ, રાઈ, જીરું અને લાલ મરચું, કડી પત્તા.

પદ્ધતિ

કાજુ ફળને ધોઈને તેના નાના-નાના ટુકડા કરી, તેમાં સ્વાદ મુજબ મીઠું ઉમેરી, તેને બાજુ પર રાખો. તે મીઠું શોષી લે છે. પછી નાળિયેર, સરસવ અને લાલ મરચાંને પીસીને ખૂબ જ બારીક પેસ્ટમાં જરૂરી માત્રામાં પાણી ઉમેરીને પીસી લો. આ પેસ્ટને કાજુના ફળમાં ઉમેરો. સારી રીતે મિક્સ કરો અને વઘાર કરો.



** જો તમને હળવો મીઠો સ્વાદ જોઈતો હોય તો આમાં એક ચમચી ગોળ ઉમેરો.
**કાજુ ફળ તાજું હોવું જોઈએ.

કાજુના ફળનું પદ્ધ

સામગ્રી : કાજુના ફળો ૫-૬, ઢોંસા ભાત ૩ કપ, પેપર પૌંઆ ૧ કપ, ખમણેલું નાળિયેર ૧ કપ, એલચી ૨, ગોળ ૧ કપ, મીઠું, ઘી.



પદ્ધતિ : સૌ પ્રથમ ચોખાને ઘોઈને ૫-૬ કલાક પલાળી રાખો પછી નિતારી લો અને તેને કાજુના ફળ, ગોળ, એલચી, ખમણેલું નાળિયેર અને ઘોયેલા પૌંઆ સાથે પીસી લો. સુંવાળું ખીરું બનાવો. મીઠું નાખી સારી રીતે મિક્સ કરી ૨ કલાક માટે બાજુ પર રાખો અખ્ખમ પેનને ગરમ કરી તેમા ઘીના થોડા ટીપાં મૂકી ખીરું રેડી ઢાંકણને બંધ કરી મધ્યમ આંચમાંથી રાંધો.

** કાજુ સફરજન તાજા હોય તે સુનિશ્ચિત કરો.

કાજુ ફળનું સુરનોલી

સામગ્રી :

ભાત ૩ કપ, શેકેલા ચોખા ૩ કપ, કાજુના ફળો ૧૦, ગોળ ૧ કપ,
હળદર ૧/૪ ટીસ્પૂન, ઘી, મીઠું, ખમણેલું નાળિયેર એક કપ.

પદ્ધતિ : ચોખાને ઘોઠને ઓછામાં ઓછા ૫-૬ કલાક પલાળી રાખો. પછી તાજું નાળિયેર, ઘોવેલા શેકેલા ચોખા, સમારેલા કાજુ ફળના ટુકડા ઉમેરો. બધી જ સામગ્રીને પીસીને તેમાં ગોળ, હળદર અને મીઠું ઉમેરો. તેને સારી રીતે મિક્સ કરી ૩-૪ કલાક માટે રાખી મૂકો.

ઘી ચોપડી પેન ગરમ કરો તેમા ઢોસાનું ખીરું પાથરો. પછી ઘી નાખીને બંને બાજુ શેકી લો.



- ઢોસો બહુ પાતળો ન હોવો જાઈએ.

- તેને ઘી અને મધ સાથે પીરસો.

- આમાં અડદની દાળ ઉમેરવાની જરૂર નથી કારણ કે શેકેલા ચોખા ઉમેરવામાં આવે છે.

કાજુ ફળનો રસ

સામગ્રી : કાજુના ફળો ૪-૫, ખાંડ, પાણી, લીંબુનો રસ ૩-૪ ચમચી, ચપટી મીઠું, બરફના ટુકડા.

પદ્ધતિ : કાજુ ફળને હાથ/કાપડ વડે નીચોવીને તેમાંથી રસ કાઢી ચપટી મીઠું અને પાણી ઉમેરો. ત્યારબાદ જરૂરી મીઠાશ મુજબ ખાંડ ઉમેરી સારી રીતે મિક્સ કરી લો. અંતે તેને લીંબુનો રસ અને બરફના ટુકડા ઉમેરીને પીરસો.



- પાકા કાજુ ફળનો ઉપયોગ કરવો જાઈએ.

- તમે મિક્સરમાં ફળનું ફેરવીને રસ કાઢી શકો છો. જો કે, આ પદ્ધતિ દ્વારા તૈયાર કરેલો રસ એક અલગ સ્વાદ આપે છે.

કાજુ ફળની મીઠાઈ

સામગ્રી :

કાજુના ફળો ૫-૬, મકાઈનો લોટ, મીઠું, ખાંડ બે કપ, એલચી પાવડર, બદામના ટુકડા, તળવા માટે તેલ.



પદ્ધતિ :

એક પેનમાં ખાંડ, પાણી, કેસર, એલચી પાવડર નાખીને ખાંડની ચાસણી બનાવો. કાજુ ફળના દાંડીના ભાગને કાપીને ફેંકી દો, ફળના બાકીના ભાગમાંથી સ્લાઇસ બનાવી લો. મકાઈના લોટમાં ચપટી મીઠું સારી રીતે મિક્સ કરી લો. કાજુ ફળની સ્લાઇસ લો, સ્લાઇસને મકાઈના લોટ પાવડરમાં બોળી લો. ખાતરી કરો કે મકાઈનો લોટ કાજુ ફળના સ્લાઇસઓને વળગી રહે છે. સ્લાઇસઓને ધીમી આંચમાં તરવુ. જેથી ક્રિસ્પી બનશે. ત્યાર બાદ તળેલી સ્લાઇસને ખાંડની ચાસણીમાં બોળી તેથી યોગ્ય રીતે શોષી લેશે. છેલ્લે બદામના ટુકડાથી શણગારો.

કાજુ ફળનું પાયસમ

સામગ્રી : ઝીણા સમારેલા કાજુ એક કપ, ખમણેલું નાળિયેર ૨ કપ, ગોળ ૧ કપ, એલચી ૨-૩, થોડું મીઠું, ભાત ૪-૫ ચમચી, ઘી ૧/૪ કપ, કાજુના ફળ ૧૦-૧૨, બદામ ૫-૬



પદ્ધતિ : એક લોચામાં બે ચમચી ઘી લો તેમાં કાજુના ફળ નાખીને શાતળી લો. તે વખતે ચપટી મીઠું નાખો. ચોખાને ઘોઈને સૂકા શેકી લો. ૩-૪ ચમચી ખમણેલું નાળિયેર, શેકેલા ચોખા, ગોળ અને એલચીને પીસી મુલાયમ પેસ્ટ બનાવો તેમા શાતળેલ કાજુ ફળના ટુકડાઓમાં ઉમેરી મિશ્રણને ઉકાળો. બે મિનિટ પછી તેમાં નાળિયેરનું દૂધ ઉમેરો અને તેને ત્યાં સુધી ઉકાળો જ્યાં સુધી તમને પાયસમ સુસંગતતા ન મળે. અંતે શેકેલા ડ્રાયફ્રૂટ્સ વડે શણગારો.

- ખમણેલા નાળિયેરના કેટલાક ભાગને થોડા પાણી સાથે પીસીને નાળિયેરનું દૂધ કાઢો.
- કાજુ અને બદામના ટુકડાને બે ચમચી ઘી વડે શેકો.

કાજુ ફળનો જામ



સામગ્રી : કાજુના ફળો ૨૦-૨૫, મીઠું ૧/૪ ચમચી, ખાંડ લગભગ ૨ કપ, તજનો પાવડર ૧/૪ ચમચી, લીંબુનો રસ ૨ ચમચી.

પદ્ધતિ : સૌ પ્રથમ કાજુના ફળના દાંડીના ભાગને કાપી બાકીના ભાગને પીસી મીઠું ઉમેરો લો. જાડા તળિયાની કડાઈમાં પેસ્ટ મૂકી સતત હલાવતા રહીને ઉકાળો. તેમાં ખાંડ અને લીંબુનો રસ ઉમેરો. જ્યાં સુધી તે ઘટ્ટ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી સારી રીતે હલાવો. ઠંડુ થયા પછી તે ઘટ્ટ થઈ જશે. અંતે તેમાં તજનો પાવડર ઉમેરીને બરાબર મિક્સ કરી લો.

- કાજુના ફળનો તીવ્ર સ્વાદ જામમાં નહીં હોય.
- તમે આને બ્રેડ, ઢોંસા અથવા ચપાટી સાથે પીરસો.
- ખાંડ ઉમેરતી વખતે સાવચેતી રાખવી વધુ ખાંડ ઉમેરતા ચીકણું થઈ જશે.



કાજુ ફળના કેઈરાસા

સામગ્રી : કાજુના ૪ ફળ, ખમણેલું નાળિયેર ૧ કપ, સફેદ તલ ૩ ચમચી, ડુંગળીની મોટા, લાલ મરચાં પાવડર ૨ ચમચી, રસમ પાવડર ૧ ચમચી, મીઠું, આમલી, ગોળ ૨ ચમચી, હળદર પાવડર ૧/૪ ચમચી, ધાણાજીરું.

મસાલા પાવડર ૩ ચમચી (રીત: ૩ ચમચી ચણા, ૨ ચમચી ઉળદની દાળ, ૧ ચમચી જીરું, ૧ ચમચી કોથમીર - આ બધાને અલગ-અલગ તળેલા શેકીને સૂકાવીને ઠંડા થયા પછી તેને ઝીણા પીસી લો)

વધાર માટે : તેલ, રાઈ, જીરું, લાલ મરચું, લીમડી પાન.

પદ્ધતિ : કાજુ ફળને ધોઈને ફળના દાંડીના ભાગને કાપી બાકીના ભાગના ટુકડા કરી લો. તલને તળીને બાજુ પર રાખો. ૨ ચમચી તળેલા સફેદ તલ, મરચાં પાવડર, રસમ પાવડર, મસાલા પાવડર ખમણેલા નાળિયેરમા ઉમેરી તેને સારી રીતે પીસી લો. વધાર માટે તમામ સામગ્રી સાથે તેમાં ઝીણી સમારેલી ડુંગળી ઉમેરી સારી રીતે શેકી લો. પછી તેમાં કાજુ ફળોના ટુકડા ઉમેરીને ખૂબ સારી રીતે સાતળી લો. તેમાં મીઠું અને હળદર ઉમેરો. પછી તેમાં ગોળ નાખીને બરાબર મિક્સ કરી લો. ત્યારબાદ તેમાં ગ્રાઉન્ડ મિશ્રણ અને થોડું પાણી ઉમેરો. સારી રીતે રાંધો. પછી અંતે તળેલા સફેદ તલ અને કોથમીરના પાનથી શણગાર કરો.

કાજુ ફળનું કદાબુ



સામગ્રી :

૨ કપ ચોખા, ખમણેલું નાળિયેર ૧ કપ, સમારેલા કાજુના ફળ ૧ કપ,
ગોળ ૧ કપ, મીઠું, એલચી, ઘી અને કેળાના પાન.

પદ્ધતિ :

ચોખાને સારી રીતે ઘોઈને ૪-૫ કલાક પલાળી રાખો. નાળિયેર, કાજુ ફળ, ગોળ, મીઠું અને એલચીને પલાળેલા ચોખા સાથે પીસી લો. જાડાઈ સરળ હોવી જોઈએ. કેળાના પાનને ઘોઈ લો. કેળાના પાન પર ખીરું પાથરો (જેમ કે ઢોસા). કેળાના પાનને ફોલ્ડ કરો અને ઇડલીની જેમ વરાળમાં ૨૦ મિનિટ સુધી રાંધો. અથવા કેળાના પાનને પેન પર રાખી ઢાંકીને બંને બાજુ સારી રીતે રાંધી લો. ત્યારબાદ કેળાના પાનમાથી બહાર કાઢીને ઘી નાખીને ખાઓ.

- મિશ્રણ લીસી હોવું જાઈએ.

- જાડાઈ યોગ્ય હોવી જોઈએ. નહીં તો તેને કેળાના પાન પર ફેલાવવું મુશ્કેલ છે.



કાજુ ફળના મસાલેદાર ઢોસા

સામગ્રી :

રવા/મોટા કદના ઘઉંના રવા/ સોજી ૩ કપ, કાજુના ૫-૬ ફળો, જીરા ૧/૪ ચમચી,
લીલા મરચાં ૩-૪, મીઠું, તેલ અથવા ઘી.

પદ્ધતિ : કાજુ ફળ, જીરા, લીલા મરચાં અને મીઠું ઉમેરી રવાને ૧ કલાક પલાળી રાખો. પીસતી વખતે થોડું પાણી ઉમેરો. આ ખીરાને ૧/૨ કલાક માટે રાખી મૂકો. તેલ અથવા ઘીનો ઉપયોગ કરી તવાને ગરમ કરી પાતળા ઢોસા તૈયાર કરો. ચટણી સાથે પીરસો.

કાજુ ફળનું સસીવ



સામગ્રી : કાજુના ૩-૪ ફળ. ખમણેલું નાળિયેર ૧ મોટો કપ, રાઈ ૧/૪ ચમચી, લીલા મરચાં ૪-૫, મીઠું, લીંબુનો રસ અને ગોળ.

પદ્ધતિ :

કાજુ ફળને ઘોઈને તેના નાના-નાના ટુકડા કરી લો. સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું ઉમેરી તેને અથાવા બાજુ પર રાખો. તે પછી નાળિયેર, સરસવ, લીલા મરચાં અને થોડું મીઠું પીસીને જરૂરી માત્રામાં પાણી ઉમેરીને ખૂબ જ બારીક પેસ્ટમાં ફેરવી લો. આ પેસ્ટને કાજુના ફળોના ટુકડામાં ઉમેરી મિક્સ કરી લો. તમારા સ્વાદ અનુસાર ગોળ અને લીંબુનો રસ ઉમેરી વઘાર સાથે લાલ મરચાં ઉમેરી લો.

લીલા કાજુનું ફૂટ સલાડ

સામગ્રી :

પાક્યા વગરના કાજુના લીલા ફળો,
લીલા મરચાં ૩-૪, ડુંગળી ૧, મીઠું
અને લીંબુનો રસ, ખમણેલું નાળિયેર
૨-૩ ચમચી, કોથમીરના પાન.

વધાર માટે : નાળિયેરનું તેલ,
સરસવ, જીરા, અડદની દાળ અને
લીમડી પાન.



પદ્ધતિ : કાજુના કાચા ફળના દાંડીના ભાગને દૂર કરો અને પછી તેને ગેસ પર સળગાવી દો (રીંગણને સળગાવવાની જેમ). ત્યારબાદ બળી ગયેલા કાજુના ફળનો કાળો ભાગ કાઢી લો. ત્યારબાદ અંદરના ભાગના નાના-નાના ટુકડા કાપીને તેમાં મીઠું નાખો. લીલા મરચાંને શેકીને તેને ઉમેરો. ત્યારબાદ તેમાં ઝીણી સમારેલી ડુંગળી અને કોથમીર નાખીને બરાબર મિક્સ કરી લીંબુનો રસ, ખમણેલું નાળિયેર અંતમાં વધાર ઉમેરો.

- આ ચોખા, ચપાટી અને રોટલી સાથે સારી રીતે વાપરી શકાય છે.
- આ બનાવટથી ગળામાં ખંજવાળ નહીં આવે.



કાજુ ફળનું સુત્તાવવું

સામગ્રી : કાજુના ૧૦ ફળો , ઘઉંનો લોટ ૨ કપ, ગોળ ૧ કપ, એલચી ૨૦૩, નાળિયેરના ટુકડા ૨-૩ ચમચી, થોડું મીઠું, ઘી ૧ ચમચી, તળવા માટે તેલ.

પદ્ધતિ : ફળના દાંડીના ભાગને દૂર કરો (ગળામાં બળતરા ન થાય તે માટે) અને બાકીનો ભાગ મિક્સર ગ્રાઇન્ડરમાં એકવાર પીસી લો. ત્યારબાદ તેમાં ગોળ અને એલચી ઉમેરીને ફરી ગ્રાઇન્ડ કરી લો. ત્યારબાદ તેમાં મીઠું અને નાળિયેરના ટુકડા ઉમેરી સારી રીતે મિક્સ કરી લો. ત્યારબાદ ઘઉંનો લોટ જરૂર મુજબ ઉમેરીને સારી રીતે મસળી લો. તેને અડધો કલાક માટે રાખો. તે પછી બોલ્સ (ગૂસબેરી સાઇઝ) બનાવી તેલમાં તળી લો.

- જો અંતિમ મિશ્રણ પાતળું હોય, તો તે ઘણું તેલ શોષી લેશે.

- આ બનાવટ ઘી સાથે ખાઈ શકાય.

કાજુના ફળોનું સલાદ



સામગ્રી : કાજુના ૪-૫ ફળ,
મીઠું, મરીનો પાવડર, ચાટ
મસાલા પાવડર, જીરા પાવડર,
લીંબુનો રસ ૩-૪ ચમચી.



પદ્ધતિ : સંપૂર્ણપણે પકવેલા કાજુના ફળો લો. નાના નાના ટુકડામાં
કાપો. તેમાં મીઠું, મરીનો પાવડર, ચાટ મસાલા પાવડર અને જીરા
પાવડર છાંટો. છેલ્લે લીંબુનો રસ નાખો.

- જો તમે લાઈનમાં આ ખાવ છો, તો ગળામાં ખંજવાળ આવતી નથી.
- સંપૂર્ણપણે પાકેલા ફળોનો ઉપયોગ કરો.
- ફળના દાંડીના ભાગનો ઉપયોગ ન કરો, નહીં તો તેનાથી ગળામાં બળતરા થશે.



કાજુના ફળનું આઈસ્ક્રીમ



સામગ્રી :

કસ્ટર્ડ પાવડર ૨ ચમચી, દૂધ ૧ કપ, ક્રીમ ૧ કપ, કન્ડેન્સ મિલ્ક ૧ કપ, કાજુ ફળ જામ ૩-૪ ચમચી, સાકર ૩ ચમચી, ડ્રાયફ્રૂટ્સ (બદામ, કાજુ).

પદ્ધતિ :

શરૂઆતમાં ૪ ચમચી દૂધમાં એક ચમચી કસ્ટર્ડ પાવડર ઉમેરો અને તેને સારી રીતે મિક્સ કરો. બાકીનું દૂધ ઉકળવા માટે રાખો. જ્યારે તે ઉકળવા માંડે, ત્યારે તેમાં કસ્ટર્ડ પાવડર અને ખાંડ ઉમેરો અને તેને સતત મિક્સ કરો જેથી તે ઘટ્ટ બને. ત્યારબાદ તેને ઠંડુ થવા દો. ફીણ આવે ત્યારે હલાવો. ત્યારબાદ કસ્ટર્ડ પાવડર અને કાજુના ફળ જામમાંથી તૈયાર કરેલું કન્ડેન્સ મિલ્ક અને દૂધ ઉમેરીને તેને સારી રીતે મિક્સ કરી લો. તેને ફીઝરમાં રાખો. ૫-૬ કલાક પછી તેને મિક્સર પીસી ફરી તેને ફીઝર રાખી દો. ૫-૬ કલાક પછી તેને બહાર કાઢી લો અને તેમાં ધીમાં તળેલા ડ્રાયફ્રૂટ્સ ઉમેરો.

કાજુના ફળ જામ ન મળે તો મિક્સર ગ્રાઇન્ડરમાં કાજુના ફળ પીસી તેમાં ખાંડ ઉમેરી પછી સારી રીતે ઉકાળીને ઘટ્ટ પેસ્ટ બનાવી લો. આનો ઉપયોગ આઈસ્ક્રીમ બનાવવા માટે કરી શકાય છે.



કાયા કાજુ ફળનું સેસિવ

સામગ્રી : કાયા ૩-૪ ફળો, લીલા ૧-૨ મરચાં, ખમણેલું નાળિયેર ૧ કપ, રાઈ ૧/૪ ચમચી, સ્વાદ મુજબ મીઠું, મીઠું દહીં ૧ મોટો કપ, ડુંગળી ૨, કોથમીરના પાન.

વધાર માટે : તેલ, રાઈ, જીરું, લાલ મરચું, લીમડી પાન.

પદ્ધતિ : શરૂઆતમાં કાયા ફળના દાંડીના ભાગને કાપી કાઢી નાખો. રીંગણને બાળી નાખવાની જેમ બાકીના ભાગને ગેસ પર સીધા જ સળગાવી દો. તે પછી બળેલા કાળા ભાગને કાળજીપૂર્વક દૂર કરો. ત્યારબાદ અંદરના ભાગને પીસી લો અથવા બારીક સ્લાઇસ કરો. તેમાં મીઠું ઉમેરો. લીલા મરચાંને ગેસ પર થોડું બાળી, છીણેલા નાળિયેર અને સરસવના દાણા સાથે ગ્રાઇન્ડ કરો.

પીસતી વખતે થોડું પાણી ઉમેરો. આ મિશ્રણને કાયા ફળોની સ્લાઇસ/છૂંદેલા ભાગમાં ઉમેરો. તેમાં મીઠું દહીં ઉમેરીને બરાબર મિક્સ કરી લો. ડુંગળીને સમારીને ઉમેરો. વધાર સાથે સમગ્ર મિશ્રણને ફ્લેવર કરો. પછી લાલ મરચાંને ઉમેરો જેથી સુગંધ અને સ્વાદ આપે.

- આનો સુગંધ અને સ્વાદ અદ્વિતીય હશે.

- ગેસ પર સળગવાને કારણે, ટેનીનનું પ્રમાણ (ખૂજલીવાળું તત્વ) કાયા ફળમાંથી દૂર થઈ જાય છે.



કાચા કાજુ ફળની આંબલી ગોજી



સામગ્રી : કાચા ૪-૫ ફળો, ડુંગળી ૨, આમલી, મીઠું, મરચાંનો પાવડર, સાંભરનો પાવડર, હળદર, ગોળ.

પદ્ધતિ :

સૌ પ્રથમ કાચા ફળના દાંડીના ભાગને દૂર કરો અને બાકીના ભાગને સીધા ગેસ પર સળગાવી દો. બળી ગયેલી અને કાળી સપાટીને કાઢી નાંખો. અંદરના ભાગને બારીક કાપી નાખો. ડુંગળીને સમારો. આમલીને પાણીમાં લો અને સામગ્રીને મસળી લો. આ બધું ઉમેરીને બરાબર મિક્સ કરી લો. તેમાં મીઠું, હળદર પાવડર, ગોળ, સાંભાર પાવડર અને મરચું પાવડર મેળવી સારી રીતે ઉકાળી લો. પછી વઘાર આપો.



કાજુ સ્પ્રાઉટ સલાડ

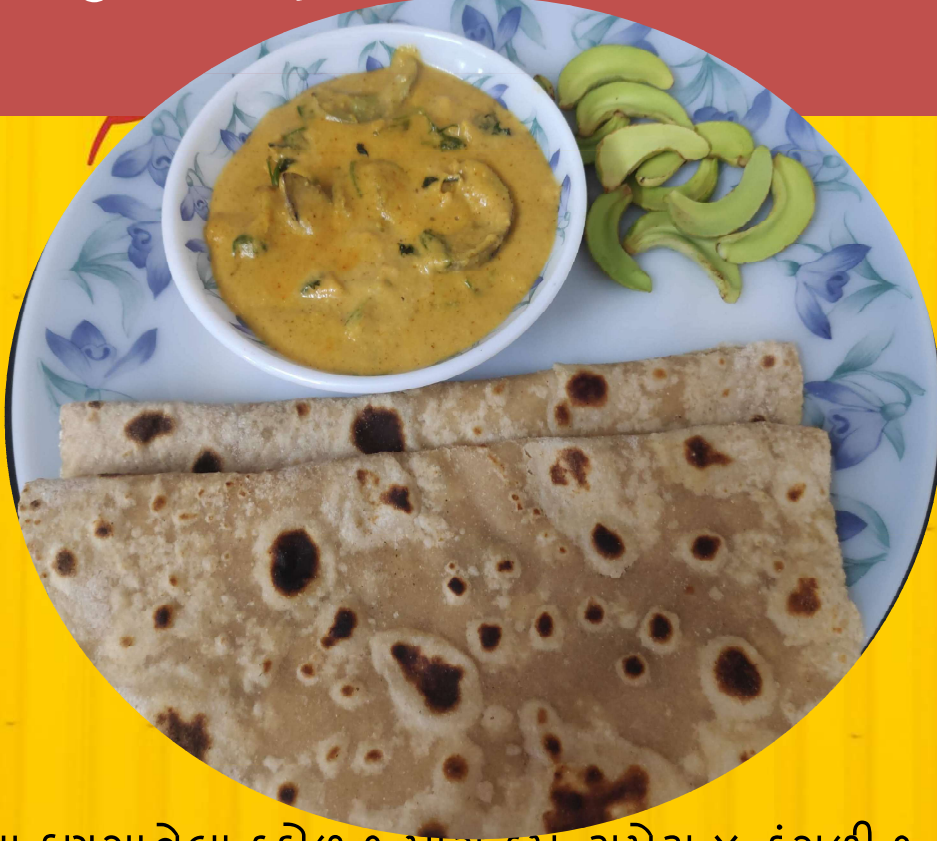
સામગ્રી

કાજુનો ફણગાવેલો અડધો કપ,
ડુંગળી ૧, ટામેટા ૧, ગાજર ૧,
કોથમીર, લીલા મરચાં ૧-૨,
લીંબુનો રસ, મીઠું, મરીનો
પાવડર ૧/૪ ચમચી.

પદ્ધતિ :

ડુંગળી, ટામેટા અને કોથમીરના પાન સમારો. તેમાં ખમણેલું ગાજર ઉમેરો. લીલા મરચાંના નાના-નાના ટુકડા કરી તેમાં ઉમેરો. આમાં કાજુના ફણગાવેલા કઠોળ ઉમેરો. ત્યારબાદ તેમાં સ્વાદ મુજબ મીઠું, લીંબુનો રસ, મરીનો પાવડર નાખીને બરાબર મિક્સ કરી લો. જરૂર પડે તો વધાર પણ આપી શકાય.

કાજુના ફણગાવેલા કઠોળની ગ્રેવી

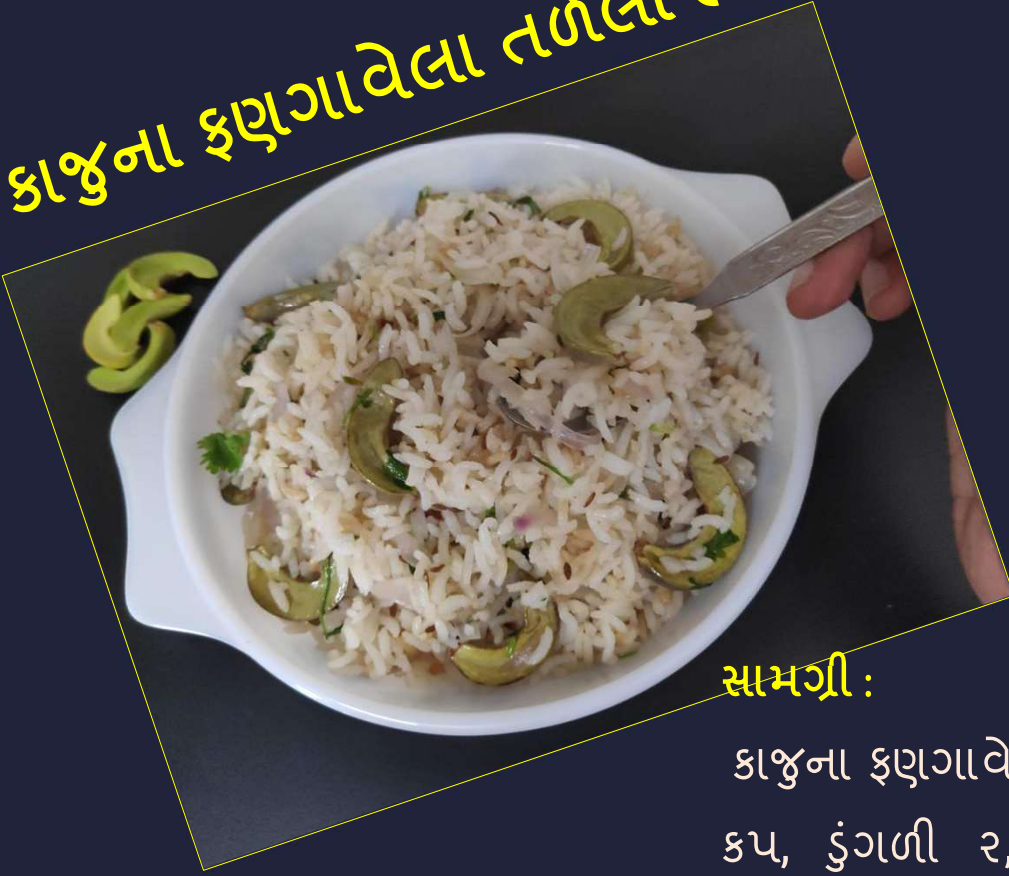


સામગ્રી : કાજુના ફણગાવેલા કઠોળ ૧ માટા કપ, ટામેટા ૪, ડુંગળી ૧, ધાણાજીરું, હળદર, આદુ-લસણની પેસ્ટ, સાંભર પાવડર ૧ ચમચી, મરચાં પાવડર ૨ ચમચી, ગરમ મસાલો, કાજુના ૮-૧૦ દાણા, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું, દૂધની મલાઈ ૨ ચમચી, ખાંડ, તેલ ૪-૫ ચમચી.

પદ્ધતિ :

પેનમાં તેલમાં કાંદા, ટમેટા, મીઠું નાખી તળી લો. કોથમીરના પાન, આદુ-લસણની પેસ્ટ ઉમેરવી જોઈએ. એક વાર તે ઠંડું થઈ જાય એટલે તેમાં કાજુના દાણા નાખીને પીસી લો. બીજી એક કઠાઈમાં તેલ ઉમેરી કાજુના ફણગાવેલા કઠોળ તળી લો. થોડું મીઠું નાખો જેથી તે વહેલા રંધાય. આમાં પેસ્ટ ઉમેરો અને સારી રીતે રાંધો. તેમાં હળદર, સાંભાર પાવડર, લાલ મરચું પાવડર અને થોડું ગરમ મલસા ઉમેરો. તેમાં પાણી ઉમેરી સારી રીતે રાંધો. થોડી ખાંડ ઉમેરો. પછી તેમાં દૂધની ક્રીમ ઉમેરીને એકવાર રાંધો. ત્યારબાદ તેમાં લીંબુનો રસ, કોથમીરના પાન ઉમેરો. આ ગ્રેવી ચપાટી સાથે સારી રીતે ખવાઈ છે.

કાજુના ફણગાવેલા તળેલા ભાત



સામગ્રી :

કાજુના ફણગાવેલા કઠોળ ૧ કપ, રાંધેલા ભાત ૪ કપ, ડુંગળી ૨, આદુ-લસણની પેસ્ટ, મરીનો પાવડર ૧/૪ ચમચી, લીલા મરચાં ૨, સોયા સોસ ૨ ચમચી, મીઠું, લીંબુનો રસ, તેલ ૪-૫ ચમચી, જીરું.

પદ્ધતિ :

પેનમાં તેલ નાખીને પહેલા જીરું ઉમેરો પછી સમારેલી ડુંગળી અને સમારેલા લીલા મરચાં ઉમેરી તેમને તળી લો. થોડું મીઠું નાખો. તેમાં આદુ-લસણની પેસ્ટ ઉમેરો. તેમાં કાજુના ફણગાવેલા કઠોળ (બે અડધા ભાગ) નાખો. તેમાં મીઠું અને મરીનો પાવડર ઉમેરો અને થોડું ફાય કરો. ફણગાવેલા કઠોળમાં મીઠું શોષી લેવું જોઈએ. ત્યારબાદ તેમાં સોયા સોસ ઉમેરો. પછીથી તેમાં રાંધેલા ભાત ઉમેરો અને તેને સારી રીતે મિક્સ કરો અને થોડા સમય માટે રાંધો. છેલ્લે લીંબુનો રસ ઉમેરો.



કાજુના ફણગાવેલા કઠોળ ચાટ- રીત ૧

સામગ્રી :

કાજુના ફણગાવેલા કઠોળ ૧ કપ, તેલ, મીઠું,
મરીનો પાવડર અને લીંબુનો રસ.

પદ્ધતિ :

જ્યારે કઢાઈમાં તેલ ગરમ થાય ત્યારે તેમાં કાજુના ફણગાવેલા કઠોળ ઉમેરો અને તેને તળી લો. કાજુના ફણગાવેલા કઠોળ બહાર કાઢો. તેમાં મીઠું અને મરીનો પાવડર ઉમેરો અને તેને સારી રીતે મિક્સ કરો. અંતે લીંબુનો રસ ઉમેરો.



કાજુના ફણગાવેલા કઠોળ ચાટ- રીત ૨

સામગ્રી :

કાજુના ફણગાવેલા કઠોળ એક કપ, તેલ ૨-૩ ચમચી, મીઠું, જીરું પાવડર, એચુર પાવડર/લકુચા પાવડર, લાલ મરચું પાવડર, હળદર પાવડર, ચાટ મસાલા પાવડર.

પદ્ધતિ :

પેનમાં તેલ નાખો અને તેમાં કાજુના ફણગાવેલા કઠોળ ઉમેરો અને સારી રીતે તળી લો. મીઠું નાખો. પછી તેમાં બધી મસાલા આઈટમ નાખીને સારી રીતે શેકી લો. જુઓ કે બધા મસાલા કાજુના ફણગાવેલા કઠોળમાં જાય છે. વરસાદની ઋતુમાં આનો સ્વાદ ખૂબ જ સારો હોય છે.

Recipe books by Sowkhya Mohan



ಗೇರುಹಣ್ಣು ರುಚಿ ವೈವಿಧ್ಯ

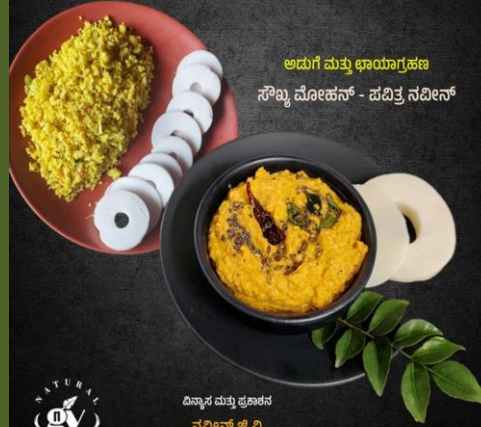


ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್



ಆಹಾ ಕಳಲೆ !!

An Album of tasty recipes



ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಛಾಯಾಗ್ರಹಣ
ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ - ಪವಿತ್ರ ನವೀನ್

ದಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶನ
ನವೀನ್ ಜಿ ವಿ

nGV Natural Industry Pvt Ltd



ಹಲಸು - 101 ಪಾಕ ವಿಧಾನ

ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

ದಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶನ

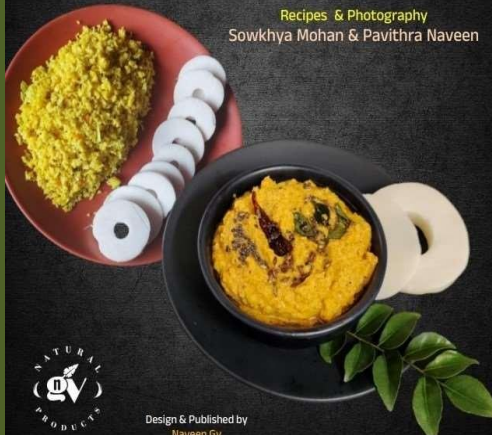
ನವೀನ್ ಜಿ ವಿ

nGV Natural Industry Pvt Ltd



BAMBOO SHOOTS RECIPES

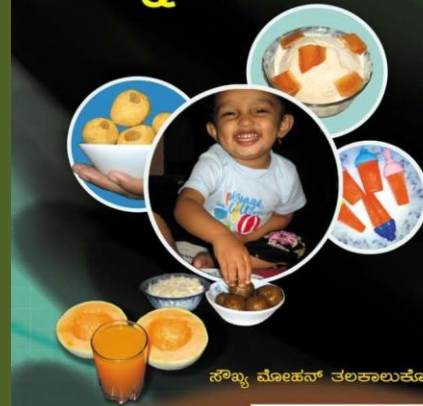
Recipes & Photography
Sowkhya Mohan & Pavithra Naveen



Design & Published by
Naveen Gv

nGV Natural Industry Pvt Ltd

ನನ್ನ ಅಡುಗೆ



ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

ಅಧ್ಯುತ
ಮಹಾಶಿಕ್ಷಣ
ರೂಢಿ ಮಾಲಿಕೆ-47