

चवदार भाज्या



पाककृती

४

चवदार भाज्या

: लेखिका :
सौ. शर्मिला



साटम उद्योग™
www.satamudyogbooks.com

अनुक्रमणिका

■ मिक्स भाजी	४	■ अळूची भाजी	१९
■ आंबट गोड भेंडी	५	■ पनीर पसंदा	२०
■ ग्रेव्ही मधले भरलेले टोमॅटो..	६	■ बीटाची भाजी	२१
■ फ्राईड मशरूम विथ ग्रेव्ही	७	■ राजमा-सिमला मिरची	
■ तोंडलीची भाजी	८	■ रस्सा भाजी	२२
■ हिरव्या टोमॅटोची भाजी ...	९	■ दुधी-टोमॅटोची भाजी	२३
■ भेंडी मसाला	१०	■ भरलेली वांगी	२४
■ व्हेजिटेबल जयपुरी	११	■ बटाट्याची सुकी भाजी...	२५
■ कॉर्नची भाजी	१२	■ खदखद	२६
■ ऊंधियोची भाजी	१३	■ अरबीची भाजी	२७
■ डाळ शिराळीची भाजी	१५	■ भरलेली कारली	२८
■ दुधीचे कोफ्ते	१६	■ चणा मसाला	२९
■ मेथी-मलई-मटर भाजी ...	१८	■ पनीर टिक्का	३०

टिप : या पुस्तकातील प्रत्येक पाककृतीच्या साहित्याचे प्रमाण
तीन ते चार व्यक्तींसाठी दिलेले आहे.

• ई-बुक आवृत्ती

• लेखिका : सौ. शर्मिला

• प्रकाशक : हेमंत स. साटम

• मुद्रक : साटम उद्योग

२०३, अमित इंड. इस्टेट, लालबाग, मुंबई-४०० ०१२.

☎ ८१६९९ ८४९२७

© सर्व हक्क प्रकाशकाच्या स्वाधीन

वदनी कवळ घेता !

‘जगण्यासाठी जेवण करायचं की जेवणासाठी जगायचं’, हा प्रश्न काही आजच निर्माण झाला आहे असं नाही. माणूस जेव्हा भोजन करू लागला तेव्हापासून, म्हणजे अनादी काळापासून या प्रश्नाचं उत्तर शोधत असला तरीही या प्रश्नाच्या उत्तराच्या संबंधी एकवाक्यता झालेली आढळत नाही. विज्ञान, आयुर्वेद, आहारशास्त्र या प्रश्नाच्या संदर्भात सतत आहारासंबंधी खूप काही सांगत असतात. पण ते काहीही सांगत असले तरीही माणसाला भूक लागली की, त्यास काहीतरी खायला हवे असते आणि ते अधिकाधिक रुचकर, स्वादिष्ट आणि तृप्त करणारं असावं अशी त्याची स्वाभाविक इच्छा असते. याबाबतीत मात्र सर्वांची एकवाक्यता असते.

माणसाला ही जी चवीने खाण्याची आवड आहे त्या आवडीतूनच पाकशास्त्र तयार झालं आहे. माणसाला जगणं जसं एकसूरी नको तसंच एकाच चवीचं एकसूरी जेवणही नको असतं. एकच पदार्थ, मग तो भात असो, वरण असो, भाजी असो, पक्वान्न असो की चटणी-कोशींबीरी सारखा दुय्यम व तोंडी लावण्याचा पदार्थ असो, तो वेगवेगळ्या प्रकाराने करून त्याची चव चाखायला त्यास खूप आवडतं.

माणसाची रुचि भिन्नता लक्षात घेऊन ‘साटम उद्योग’ने रुचीपूर्ण पदार्थांचं संकलन प्रकाशित करायचं ठरवलं आहे. ‘चवदार भाज्या’ हे या उपक्रमातील चौथं संकलन होय. चवीने खाणाऱ्यांना व भोजनात रसवत्ता हवी असणाऱ्या खवैय्यांना या संकलनातील रसाळ पाककृती आवडतील हा विश्वास !

