

STATE MODEL AYURVED COLLEGE, KOLAVADA

AYURVEDIC RECIPES

PREPARED & PRESENTED BY STAFF OF COLLEGE
& HOSPITAL ON OCCASION OF 6th NATIONAL
AYURVEDA DAY WITH THEME "AYURVEDA FOR
POSHANA"

2021

GINGER PAKA

Ingredients:

Ginger – 250 gram

Gud (jaggery) – 250 gram

Cow Ghee – 125 gram

Shunthi powder – 2 gm

Black Pepper – 2 gm

Long pepper – 2 gm

Cardamom- 2 gm

Cinnamon – 2 gm

Indian bay leaf – 2 gm

Black Cardamom (Badi elaichi) – 2 gm

Naagkesar – 2 gm



Method of Preparation :

Take a big stainless steel pan or Kadhai having thick bottom , add jaggery. Now cook on medium flame till a syrup is formed (Do taar Chasni). Now after keeping flame off for a minute, add grated ginger, mix it with jaggery syrup very well and after that cook on low flame for about 10 minutes . After that add ghee, mix them well and cook till rawness of ginger decreases & ginger gets fried well. Cover the pan with suitable plate. Stir it well in every three to four minutes. When the colour changes to dark brown and the mixture starts separating from the ghee, add the fine powder of Shunthi, Black Pepper, Long Pepper, Cardamom, Cinnamon, Indian bay leaf , Black Cardamom (Badi Elaichi) and Naagkesar & mix it well. Now cook it on very low flame for 5 – 6 minutes so that spices gets mixed well. Remove the pan from the gas and let it cool on a container greased with ghee at room temperature. When it cools down, cut it into pieces and recipe is ready to serve.

Benefits :

Ginger Paka helps to stimulate appetite and digestion. It also helps in preventing cold, cough etc. It can be specially used in winter season. However, the people who could not tolerate hot potency food or lifestyle should take this in low quantity or should avoid this particularly in summer season.

આદુ પાક**સામગ્રી :**

આદુ -250 ગ્રામ

ગોળ -250 ગ્રામ

ગાયનું ઘી -125 ગ્રામ

સૂંઠ પાવડર -2 ગ્રામ

કાળા મરી -2 ગ્રામ

પિપરીમૂળ - 2 ગ્રામ

એલચી -2 ગ્રામ

તજ -2 ગ્રામ

તમાલપત્ર - 2 ગ્રામ

કાળી એલચી)મોટી એલચી - (2 ગ્રામ

નાગકેસર -2 ગ્રામ

બનાવવાની રીત :

સ્ટેનલેસ સ્ટીલની મોટી તપેલી અથવા કઢાઈ લો જેમાં તળિયા જાડા હોય . તેમાં ગોળ ઉમેરો. હવે ચાસણી બને ત્યાં સુધી મધ્યમ આંચ પર રહેવા દો . (બે તાર ચાસણી). હવે એક મિનિટ માટે આંચ બંધ રાખ્યા પછી , તેમાં છીણેલું આદુ ઉમેરી , તેને ગોળની ચાસણી સાથે સારી રીતે મિક્સ કરી લો અને ત્યાર બાદ ધીમી આંચ પર લગભગ ૧૦ મિનિટ સુધી પકાવો. ત્યાર બાદ તેમાં ઘી ઉમેરીને બરાબર મિક્સ કરો અને જ્યાં સુધી આદુની કાચી માત્રા ઓછી ન થાય અને આદુ સારી રીતે શેકાય ન જાય ત્યાં સુધી પકાવો. પેનને યોગ્ય પ્લેટથી ઢાંકી દો. દર ત્રણથી ચાર મિનિટમાં તેને સારી રીતે હલાવો. જ્યારે રંગ બદલાઈને ઘેરો બદામી થઈ જાય અને મિશ્રણ ધીમાંથી અલગ થવા લાગે ત્યારે તેમાં સૂંઠ, કાળા મરી, પિપરીમૂળ , એલચી, તજ,તમાલપત્ર, કાળી એલચી (મોટી એલ ચી) અને નાગકેસરનો ઝીણો પાવડર નાખીને બરાબર મિક્સ કરી લો. હવે તેને ખૂબ જ ધીમી આંચ પર 5-6 મિનિટ સુધી પકાવો જેથી મસાલો સારી રીતે મિક્સ થઈ જાય. પેનને ગેસ પરથી ઉતારી, ઓરડાના તાપમાને ધીથી ગ્રીસ કરેલા કન્ટેનર પર ઠંડુ થવા દો. જ્યારે તે ઠંડુ થાય , ત્યારે તેના ટુકડા કરો. હવે આદુપાક સર્વ કરવા માટે તૈયાર છે.

ફાયદા:

આદુપાક ભૂખ અને પાચનને ઉત્તેજીત કરવામાં મદદ કરે છે. તે શરદી , ઉધરસ વગેરેને રોકવામાં પણ મદદ કરે છે. શિયાળાની ઋતુમાં તેનો ખાસ ઉપયોગ કરી શકાય છે. જો કે , જે લોકો ગરમ શક્તિવાળા ખોરાક અથવા જીવનશૈલીને સહન કરી શકતા નથી તેઓએ તેને ઓછી માત્રામાં લેવું જોઈએ અથવા ખાસ કરીને ઉનાળાની ઋતુમાં આને ટાળવું જોઈએ.

TIL-GUD VATAKA

Ingredients : (For 1 Kg Vataka)

Til (Sesame seed) – 300 gm

Jaggery – 400 gm

Ground nut - 300 gm



Method of Preparation :

First roast the whole sesame seeds & ground nut seed separately on medium flame then mix the sesame & ground nut, after mixing, grind the mixture in grinder. Add Jaggery in grinded mixture of Sesame & ground nut, again grind this mixture. After mixing all these contents prepare Vataka.

તિલ-ગુડવટક

સામગ્રી : (1 કિલો વટક માટે)

તલ - 300 ગ્રામ.

ગોળ - 400 ગ્રામ

સીંગદાણા - 300 ગ્રામ

બનાવવાની રીત:

સૌપ્રથમ આખા તલના બીજ અને અખરોટના બીજને મધ્યમ આંચ પર અલગ-અલગ શેકી લો પછી તલ અને સીંગદાણાને મિક્સ કરો , મિક્સ થયા પછી, મિશ્રણને ગ્રાઇન્ડરમાં પીસી લો.તલ અને અખરોટનાં પીસેલામિક્ષરમાં ગોળ ઉમેરો, આ મિશ્રણને ફરીથી પીસી લો.

આ બધી સામગ્રીને મિક્સ કર્યા પછી વટક તૈયાર કરો.

NARIKEL PAKA

Ingredients :

Desiccated Coconut – 250 gm

Milk- 500 gm

Fresh cream - 4 tablespoon

Ghee- 2 tablespoon

Mishri/Sugar - 200gm

Cardamom - ½ teaspoon

Beetroot juice & raw coconut strands - For garnishing purpose



Method of Preparation :

For making this recipe, heat a medium size heavy bottom stainless- steel pan. Roast the desiccated coconut into it for 2-3 minutes over a low flame. Now add milk and sugar and let it boil over a medium- high flame. Stir it now and then until the milk evaporates completely. Now add cream and cardamom powder and mix it well. Stir constantly and when mixture becomes dense and thick, add cow ghee and fry it for 5-6 minutes. Ghee gives the mixture lustrous appearance. Now let it cool down for 10 minutes. Grease both the palms and make laddus/balls of this mixture of your desirable size. Then soak some raw coconut strands into beetroot juice and garnish the laddus with these naturally coloured strands. Now the nutritious and rich taste laddus are ready to serve. Enjoy these palatable laddus along with its numerous health benefits.

Health Benefits :

This Narikel Paka is very much useful in hyper-acidity, *Raktapitta*, *Aruchi*, nourishes the body and pacifies *Kshaya Roga*. It works as an aphrodisiac.

નાળિયેર-પાક

સામગ્રી:

છીણેલું કોપરું - 250 ગ્રામ

દૂધ - 500 ગ્રામ

ફેશ ક્રીમ - 4 ચમચી

ધી - 2 ચમચી

મિશ્રી/ખાંડ - 200 ગ્રામ

એલચી- ½ ચમચી

બીટરૂટનો રસ અને કાચા નાળિયેરની સેર- ગાર્નિશિંગ માટે

બનાવવાની રીત:

આ રેસીપી બનાવવા માટે , એક મધ્યમ કદનાજાડા તળિયાવાળું સ્ટેનલેસ સ્ટીલનુંપેન ગરમ કરો. તેમાં છીણેલું કોપરું 2-3 મિનિટ ધીમી આંચ પર શેકી લો. હવે તેમાં દૂધ અને ખાંડ ઉમેરીને મધ્યમ તાપ પર ઉકળવા દો.દૂધ સંપૂર્ણપણે બળી જાય ત્યાં સુધી તેને હલાવો. હવે તેમાં ક્રીમ અને એલચી પાવડર નાખીને બરાબર મિક્ષ કરી લો. સતતહલાવતા રહો અને જ્યારે મિશ્રણ ઘટ્ટ થઈ જાય , ત્યારે તેમાં ગાયનું ધી નાખીને 5-6 મિનિટ માટે શેકો. ધી મિશ્રણને ચમકદાર બનાવે છે. હવે તેને 10 મિનિટ માટે ઠંડુ થવા દો.બંને હથેળીઓને ગ્રીસ કરો અને લાડુ/બોલ્સ બનાવો. પછી થોડી કાચી નાળિયેરની સેર ને બીટરૂટના રસમાં પલાળી દો અને લાડુને આ રંગીન સેરથી ગાર્નિશ કરો. હવે પૌષ્ટિક અને ભરપૂર સ્વાદના લાડુ પીરસવા માટે તૈયાર છે. તેના અસંખ્ય સ્વાસ્થ્ય લાભો સાથે આ સ્વાદિષ્ટ લાડુનો આનંદ લો.

ફાયદા:

આ નારિયેળ-પાક હાઈપર-એસીડીટી , રક્ત-પિત્ત, અરુચિમાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે , શરીરને પોષણ આપે છે અને ક્ષય રોગને શાંત કરે છે. તે શક્તિદાયકતરીકે પણ કામ કરે છે.

LAPSI (LAPSIKA)

Ingredients :

Coarse wheat flour – 250 gram

Gud (jaggery) – 150 gram

Cow Ghee – 150 gram

Water – 250 ml

Method of preparation :

Take a big stainless steel pan having thick bottom or earthen pot/Handi and pour 250 ml water in that pan. Let the water boil for 3-4 minutes, now add 150 gram jaggery in that boiling water, add 50 gram ghee and at last add the coarse wheat flour and mix it well. Now turn the gas on at very low flame and let it cook. Cover the pan with suitable plate. Stir it well in every five to ten minutes and add 50 gram ghee in it. It will take 30 to 40 minutes to be ready. At last add the rest of the ghee and stir it well. Remove the pan from the gas and let it rest for 10 minutes. Now the Lapsika is ready to serve.

Benefits :

Lapsika is aphrodisiac, strengthening, pacifies Pitta and Vata, enhances Kapha, heavy to digest, palatable for children and very much nutritious.



લાપસી

સામગ્રી :

ઘઉં નો જાડો લોટ - 250 ગ્રામ

ગોળ - 150 ગ્રામ

ગાયનું ધી - 150 ગ્રામ

પાણી - 250 એમ.એલ.

બનાવવાની રીત:

જાડા તળિયાવાળું સ્ટીલનું મોટું તપેલું અથવા માટીની હાંડી લઈ, તેમાં 250 એમ.એલ. પાણી 3 - 4 મિનિટ માટે ઉકાળવું. ત્યારબાદ તે ઉકળતા પાણીમાં 150 ગ્રામ ગોળ તેમજ 50 ગ્રામ જેટલું ધી ઉમેરવું. છેલ્લે તેમાં ઘઉં નો જાડો લોટ ઉમેરવો અને તેને સારી રીતે હલાવવું. હવે ગેસને એકદમ ધીમો કરી દેવો તેમજ યોગ્ય થાળી ઢાંકી ચડવા દેવું. દર 5 - 10 મિનિટ પછી તેને સારી રીતે હલાવતા રહેવું અને તેમાં ફરી 50 ગ્રામ ધી ઉમેરી દેવું. લાપસી થતાં 30 થી 40 મિનિટ લાગે છે. છેલ્લે બાકીનું 50 ગ્રામ ધી ઉમેરી, તેને સારી રીતે હલાવીને મિક્સ કરી દેવું. ગેસ બંધ કરીને 10 મિનિટ લાપસી ને સીજવા દેવી. હવે લાપસી તૈયાર છે પિરસવા માટે.

ફાયદા:

લાપસી બળ ને વધારનાર, શક્તિદાયક, વાત અને પિત્ત દોષને શાંત કરનાર અને કફને વધારનાર છે. બાળકોને ભાવે તેવી અને ખૂબજ પૌષ્ટિક છે.

THALIPEETH (MULTI- GRAIN FLAT BREAD)

Ingredients :

Jowar flour – 1 cup

Wheat flour – ½ cup

Gram flour (besan) - ½ cup

Onion finely chopped - 2

Tomato finely chopped - 1

Finely chopped coriander – ½ cup

Red chilli powder - 2 tsf

Turmeric powder – 1 tsf

Cumin seed powder – 1 tsf

Garlic paste – 2 tsf

Ajwain/ Carom seeds – 1 tsf

Sesame seeds - 2 tsf

Salt as per taste

Water to knead

Oil for roasting



Method of Preparation :

Firstly, in a large mixing bowl take all flour. Also add all chopped onion, tomato, coriander leaves, ginger paste, red chilli powder, cumin seed powder, turmeric powder, ajwain, sesame seeds, salt. Mix well making sure everything is combined well. Now add water as required and knead a soft dough. Take a small ball of dough and start patting over wet plastic sheet/ butter paper/ cloth. Make a roti size round shaped thalipeeth. Make a hole in centre of thalipeeth with

finger. Gently drop the sheet upside down over the hot pan. Cook both sides of thalipeeth on medium flame by smearing some oil over it and in the hole. Finally serve the thalipeeth with curd and pickle.

થાલીપીઠ

સામગ્રી :

જુવારનો લોટ - 1કપ

ઘઉંનો લોટ - ½ કપ

ચણાનો લોટ - ½કપ

મોટી ડુંગળી - 2

ટામેટા - 1

સમારેલી કોથમીર - ½ કપ

લાલ મરચું પાઉડર - 2 ચમચી

હળદર - 1ચમચી

ઘાણા જીરુ - 1ચમચી

લસણની પેસ્ટ - 2 ચમચી

અજમો - 1ચમચી

તલ - 2ચમચી

મીઠું સ્વાદાનુસાર

પાણી તથા તેલ જરૂર મુજબ

બનાવવાની રીત:

સૌ પ્રથમ બધા લોટ ચાળીની એક ઉંડા બાઉલમાં લઈ લો .હવે એમાં કાપેલી ડુંગળી, ટામેટા, કોથમીર, લસણની પેસ્ટ, લાલ મરચું પાઉડર, ઘાણાજીરુ, હળદર, અજમો, તલ, મીઠું મિક્સ કરી લો .હવે જરૂર મુજબ પાણી લઈ લોટ બાંધી લો .એમાંથી એક લુવો લઈ પ્લાસ્ટિકની શિટ પર / બટર પેપર /કપડા ઉપર થોડો પાણી છાંટી રોટલી જેમ હાથથી થપથપાવી વણી લો .હવે એમાં આંગળીથી નાના છેદ કરી લો હવે આને મિડિયમ ફ્લેમ પર ગરમ કરેલ તવા પર શેકવા મૂકી દો . છેદ કરેલ છે તેમાં તેલ નાખી દો .બંને બાજુ ગોલ્ડન કલર આવે ત્યાં સુધી શેકી લો .દહીં અને અથાણા સાથે ગરમ ગરમ પીરસો .

KHAJOOR LADOO

Ingredients :

Chopped Khajoor (Dates) - 150 grams

Chopped Edible Gum (Gond) - 50 grams

Chopped dryfruits – 70 grams

Poppy seeds (KhusKhus) – 1 tbsp

Suntha powder (Dry Ginger) – 1 tbsp

Ganthoda Powder(Piper root) – 1 tbsp

Coconut Powder – 2-3 tbsp



Ghee – 2-3 tbsp

Method of Preparation :

Heat the ghee and add chopped edible gum, when it cooks properly add chopped dates and cook it for 3-5 min. Then add Khuskhus, Suntha, Ganthoda , dryfruits and 1-2 tbsp dry coconut powder mix all properly approximately for 1-2 min then put the gas flame off and transfer it in plate, let it become cool for 5- 8 min. Prepare small size round boll / ladoo and dip it in dry coconut power.

ખજૂર ના લાડુ

સામગ્રી :

ખજૂર અંદાજીત - ૧૫૦ ગ્રામ

ઘી અંદાજીત - ૨ થી ૩ ચમચી

ખસખસ - ૧ ચમચી

ગુંદર અંદાજીત - ૫૦ ગ્રામ

સૂકો મેવો અંદાજીત - ૭૦ ગ્રામ

સૂંઠ - ૧ ચમચી -

ગંઠોડા - ૧ ચમચી -

નાળિયેરનો પાવડર - ૨ થી ૩ ચમચી

બનાવવાની રીત:

ઘી થોડું ગરમ થાય એટલે તેમાં ગુંદર ના ખી સરખો શેકીલો પછી તેમાં ખજૂર નાખી ધીમામાં તાપે

સરખો ચડાવી લો જ્યારે મિશ્રણ ચડવા પર હોઈ ત્યારે તેમાંસૂંઠ, ગંઠોડા, સૂકા નાળિયેરનો

પાવડર,ખસખસ નાખી ૧ થી મિનિટ રપછી ગેસ બંધ કરી તેને ૫ થી મિનિટ રૂમ તાપમાને ૭ રાખ્યાં પછી તેના નાના નાના લાડુ બનાવી નાળિયેરના છીણમાં રગદોળી લો અને હવાચુસ્ત ડબ્બામાં ભરીદો.

VACHHETI LEAVES MUTHIA

Ingredients :

To knead the flour to make Muthia.

- Vachheti leaves -- 1 cup (washed and chopped)
- Lauki (Gourd) - 2 cup (grated)
- Methi leaves - 1 cup (washed and chopped)
- Coriander leaves - 1/ 2cup (washed and chopped)
- Wheat flour - 4 cup
- Gram flour - 2 cup
- Green chilli – 1 chopped
- Garlic – 5 pieces chopped.
- Turmeric powder - 1 tea spoon(or according to the taste)
- Red chilli powder - 1 tea spoon(or according to the taste)
- Coriander-cumin powder - 1 tea spoon(or according to the taste)
- Groundnut Oil – 2 tablespoon.
- Saindhav Salt - 3/4 tea spoon (or according to the taste)
- Baking soda - 1/4 tea spoon.



For the tampering

- Groundnut Oil - 2 table spoon.
- Cumin seeds - 1 tea spoon.
- Mustard seeds - 1 tea spoon.

Sesame - 1 table spoon.

Heeng - 2-3 pinch.

Coriander leaves - 1 table spoon (chopped)

Method of Preparation :

Take all the wheat and besan and all ingredients (1 to 14) in a bowl. Mix well. The methi will release water in the meantime and then you know how much water you can add later. Now add water and knead to a smooth dough. Take small portion of the dough and shape them into sausage type rolls and place them on a Muthia machine tray. Heat water and when the water becomes hot. Place the greased tray in the machine. Cover and let the muthia steam for 30 minutes in slow heat. The muthia is steamed and cooked. Check with a tooth pick or knife to see for doneness. If its properly steamed then the dough will not stick to the tooth pick and will come out clean. Slice the muthia . Heat a pan or kadai and temper the ingredients for the steamed muthia. Remember the mustard seed should pop. Add the sliced steamed muthia to the tempering and fry these for 2-3 minutes on a low medium flame till it turns slight brown and crisp on outside. It is ready to serve.

વાછેટીના પાનનાં મુઠીયા

સામગ્રી:

મુઠીયા બનાવવા માટે લોટ માટેની સામગ્રી.

વાછેટીના પાન-- 1 કપ (ઘોઈને સમારેલા)

દૂધી - 2 કપ (છીણેલી)

મેથીના પાન -- 1 કપ (ઘોઈને સમારેલા)

કોથમરી/ઘાણાના પાન - 1/ 2 કપ (ઘોઈને સમારેલા)

ઘઉંનો લોટ - 4 કપ

ચણાનો લોટ - 2 કપ

લીલું મરચું - 1 સમારેલ

લસણ - 5 નંગ સમારેલા.

હળદર પાવડર - 1 નાની ચમચી (અથવા સ્વાદ અનુસાર)

લાલ મરચું પાવડર- 1 નાની ચમચી (અથવા સ્વાદ અનુસાર)

ઘાણા-જીરું પાવડર- 1 નાની ચમચી (અથવા સ્વાદ અનુસાર)

મગફળીનું તેલ - 2 ટેબલ સ્પૂન.

સૈંધવ મીઠું - 3/4 નાની ચમચી (અથવા સ્વાદ અનુસાર)

ખાવાનો સોડા - 1/4 નાની ચમચી.

વધારમાટે

મગફળીનું તેલ - 2 મોટી ચમચી.

જીરું - 1 નાની ચમચી.

સરસવના દાણા - 1 નાની ચમચી.

તલ - 1 મોટી સ્પૂન.

હીંગ - 2-3 ચપટી.

કોથમીર - 1 મોટી ચમચી (ઝીણી સમારેલી)

બનાવવાની રીત:

એક મોટા વાસણમાં બધા ઘઉં અને ચણાનો લોટ તથા બધી સામગ્રી લેવી. સારી રીતે ભેળવી દેવી. આ દરમિયાન મેથી પાણી છોડશે અને પછી ખ્યાલ આવશે કે કેટલું પાણી ઉમેરી શકાય. હવે પાણી ઉમેરો અને લોટ બાંધીલો. લોટમાંથી થોડો ભાગ લો અને તેને મોટા જાડા રોલમાં આકાર આપો અને તેને મુઠિયાના મશીનની ટ્રેપર મૂકો. પાણી ગરમ કરો અને જ્યારે પાણી ગરમ થાય. મશીનમાં ગ્રીસ કરેલી ટ્રે મૂકો. મુઠિયાને ઢાંકીને ધીમા તાપે 30 મિનિટ સુધી વરાળથી ચઢવા દો. મુઠિયાને બાફીને રાંધવામાં આવે છે. એટલે ચડી ગયા છે કે કેમ તેની તપાસ છરીવડે કરી શકાય. જોતે યોગ્ય રીતે બફાય ગયો હોઈ તો લોટ છરી પર ચોંટશે નહીં અને સાફ રહેશે. મુઠિયાના નાના- નાના ટુકડા કરો. એક કડાઈમાં તેલને ગરમ કરો અને બાફેલા મુઠિયાના નાના ટુકડાને વધારી લો.યાદ રાખો કે સરસવના દાણા ફૂટવા જોઈએ. બાફેલા મુઠિયાને ધીમા તાપે ઉમેરો અને ધીમા તાપે 2-3 મિનિટ સુધી ફાય કરો જ્યાં સુધી તે સહેજ બ્રાઉન અને બહારથી ક્રિપન થાય.ઉપરથી કોથમીર ઉમેરો. તે સર્વ કરવા માટે તૈયાર છે.

FANG PATRA

Ingredients :

Fang leaves – 30-40

Gram flour (besan) - 2 cup

Ginger paste - 1/2 teaspoon

Powdered turmeric - 1 teaspoon

Asafoetida - 1/2 teaspoon

Mustard seeds - 1/2 teaspoon

Red chilli powder - 1/2 teaspoon

Lemon juice - 1/2 teaspoon

Sugar powder - 1/2 teaspoon

Sesame seeds - 1/2 teaspoon

Refined oil as required

Salt as required

Some fresh coriander for garnishing

Method of Preparation :

Take a bowl and add gram flour, ginger paste, turmeric powder, red chilli powder, 1/2 tspoon asafoetida, lemon juice , sugar powder and mix them. Wash and remove veins of the fang leaves. Now add some water along with salt and mix well until it turns into a smooth paste. Apply the besan mixture on one leaf and place another leaf over it. Make sure that the mixture is evenly coated. Continue this procedure with other leaves. Roll up the leaves and steam ia a steamer for about 25 minutes. When it cools down , cut the leaves into 1 inch slices. Heat oil in a pan over medium flame and add mustard seeds and sesame seeds to it. Add the asafoetida and wait for them to crackle. Now add the Patras and gently saute for a minute. Garnish it with fresh coriander leaves.



झंगपात्रा

सामग्री :

झंगना पत्ता - त्रीसथी चालीस

यणानोलोट - २ कप

आडुनी पेस्ट - १/२ यमची

हणदर पावडर - १ यमची

हिंग - १/२ यमची

राई - १/२ यमची

लाल मरयुं पावडर - १/२ यमची

लींबुनो रस - १/२ यमची

भांड - १/२ यमची

तल - १/२ यमची

तेल

मीहुं स्वाद अनुसार

गार्निश करवा माटे कोथमीर

બનાવવાની રીત:

એક બાઉલમાં બેસન લઈ તેમાં બધાજ મસાલા આદુની પેસ્ટ, લાલ ગુજરાતી મરચું પાવડર, હળદર, મીઠું, હિંગ , ખાંડ , લીંબુનો રસ નાખવો. એમાં થોડું પાણી ઉમેરી પેસ્ટ જેવું તૈયાર કરવું. ફાંગના પાન લઈ વચ્ચેથી એની નસકાઠી તૈયાર કરેલી પેસ્ટ પાન ઉપર લગાડવી. આ રીતે એક પર એક પાન મૂકી પેસ્ટ લગાવીને બધી બાજુથી ફોલ્ડ કરી એક રોલ જેવું તૈયાર કરવું. બધા રોલ તૈયાર થઈ ગયા બાદ એક સ્ટીમરમાં તેલ લગાવીને આ બધાજ રોલ સ્ટિમ કરવા મૂકવા. 20થી 25 મિનિટ બાદ સ્ટીમરમાંથી કાઢી લઈ ઠંડા કરીને એક સરખા એક ઇંચ જેટલા સમાન કાપી લેવા હવે એક પેનમાં બેથી ત્રણ ચમચી જેટલું તેલ લઈ રાઈ ,તલ, હિંગ નાખીને વઘાર કરવા મૂકવું. વઘાર તૈયાર થઈ જાય એટલે બનાવેલા પાતરાએમાં નાખીને પાતરાની દરેક બાજુ વઘાર લાગે એ રીતે હલાવી લેવા .છેલ્લે કોથમીર નાખીને ગાર્નિશ કરી લેવા.

BAATI-ANGAARKARKTI

Ingredients : (for 5 Baati)

Wheat flour - 4 cups

Ghee for dough – 4 tbsp

Ajmo - 1/2 teaspoon

Salt - 1/2 teaspoon

Milk – 1 cup

Ghee to apply on Baati – 50 gm



Method of preparation :

Mix all dry ingredients and 4 tbsp Ghee in a vessel. Then heat the milk and make a very hard dough by it. Then make 5 ball of equal parts from this dough. Now place a clay tawa & a sieve on a gas stove and keep the prepared balls in it. Cover the top and keep it on low flame for 10 to 15 minutes, then turn it and cook for 10-15 minutes. After baking in this way for 25 to 30 minutes, apply ghee on the prepared Baati and serve with dal, chutney or churmu .

Benefits :

According to Ayurveda, this Baati is nutritious, Balya, Agni Dipana, cures cold, cough and respiratory diseases.

બાટી-અંગારકકટી**સામગ્રી:**

ઘઉંનો કકરો લોટ - ૪કપ

ઘી - ૪ ચમચી

અજમો - ૧/૨ ચમચી

મીઠું - ૧/૨ ચમચી

દૂધ - ૧ કપ

ઘી - ૫૦ ગ્રામ બાટી ઉપર લગાવવા માટે

બનાવવાનીરીત:

સૌ પ્રથમ ઘઉંનો કકરો, ઘી, અજમો અને મીઠું આ બધી વસ્તુઓ એક વાસણમા લઈને બરાબર મિક્સ કરી લેવી. ત્યારબાદ દૂધને ગરમ કરી લેવું. અને તેના દ્વારા એકદમ કડક લોટ બાંધવો. આ લોટ માંથી એક સરખા પ ભાગ કરી ગોળા તૈયાર કરવા. ગેસસ્ટવ પર માટીની તાવડી રાખી તેના પર ચારણી રાખી તૈયાર કરેલા ગોળા તેમા રાખી ઉપર ઢાંકીને ધીમા તાપે 10 થી 15 મિનિટ શેકવા દેવા પછી તેને ઉલટાવીને ૧૦-૧૫ મિનિટ શેકવા. આ રીતે 25 થી ૩૦ મિનિટ શેકયા બાદ તૈયાર થયેલ બાટીને ઘી લગાવીને દાળ,ચટણી કે ચુરમું બનાવીને પીરસવી.

ફાયદા:

આયુર્વેદ પ્રમાણે આ બાટી પૌષ્ટિક ,બળ આપનાર,અગ્નિ ને પ્રદીપ્ત કરનાર, શર્દી, ખાંસી અને શ્વાસ જેવા રોગો ને દૂર કરનાર છે.

DRUMSTICK LEAVES PARATHA

Ingredients : (for 2-3 serving)

Drumstick leaves – 250 grm (one bowl)

Wheat flour – 200 grm

Ajvain – ½ spoon

Red chili powder – as per taste

Turmeric powder – as per taste

Salt – as per taste

Oil – 2 spoon

Water- two cups



Method of preparation :

Pluck the drumstick leaves and measure about 1 cup. Wash it thoroughly and squeeze out the water then chop the leaves in small pieces. Take a small bowl add wheat flour, chopped drumstick leaves, ajwain, red chili powder, turmeric powder, salt and 2 spoon oil and mix it well. Add some water and make smooth dough. Use water as required. Dough should be tight and firm not soft. Make small balls from the dough and roll the parathas semi thick/ thin by dusting some dry flour. Heat up a tawa on medium heat and place the paratha and once you see bubbles, flip on to the other side drizzle some ghee or oil on top. Flip again and drizzle oil or ghee on the other side as well till they have nice golden spots on both sides. Serve this leaves parathawith curd, pickle, ketchup, or any gravy of your choice.

Benefits :

This is a protein rich paratha and especially great for kids. Moringa leaves doesn't have prominent test so kids can also take it easily and got the nutrition benefits.

સરગવાનાં પાનના પરોઠા

સામગ્રી : (૨થી ૩ સર્વિંગ માટે)

સરગવાનાં પાન - ૨૫૦ ગ્રામ (એક બાઉલ)

ઘંઉનો લોટ - ૨૦૦ ગ્રામ

અજમો - ૧/૨ ચમચી

લાલ મરચું પાવડર - સ્વાદ અનુસાર

હળદર - સ્વાદ અનુસાર

તેલ - ૨ ચમચી

પાણી - ૨ કપ

નમક - સ્વાદ અનુસાર

બનાવવાની રીત :

સરગવાનાં પાન ને તોડી એક બાઉલ જેટલા લેવા. તેને પાણીથી બરાબર ધોઈ પાણી એકદમ નીચોવી સમારી લેવા. એક નાના બાઉલમાં ઘઉંનો લોટ, સમારેલ સરગવાનાં પાન, અજમો, લાલ મરચું પાવડર, હળદર, નમક સ્વાદ અનુસાર અને બે ચમચી તેલ ઉમેરવું. થોડું પાણી ઉમેરી લોટની કણક બાંધવી. પાણી જરૂરીયાત મુજબજ લેવું કણક સહેજ કઠણ રાખવી. કણકમાંથી નાના લુવાવળી પરોઠા વણી લેવા. તવાને ગરમ કરી પરોઠા ને ધી કે તેલ મુકી ધીમા તાપે બન્ને બાજુ સેકી લેવા. પરોઠા ને ધીમા તાપે ગોલ્ડન ભાંત પડે તેમ સેકવા જેથી પરોઠા સરસ ક્રિસ્પી બને છે. સરગવાનાં પાનનાં પરોઠા ને દહિં, અથાણા, કેચપ કે અન્ય તમારી મનપસંદ ગ્રેવી સાથે ખાઈ શકાય છે.

ફાયદા:

આ પરોઠા પ્રોટીનથી ભરપૂર છે અને બાળકો માટે ખુબજ પોષકતત્વ વાળા છે. સરગવાનાં પાનમાં કોઈ આગળ પડતો સ્વાદ ન હોવાથી બાળકો તેને આરામથી ખાઈ શકે છે અને તેના ફાયદા મેળવી શકે છે.

BAFELA KATHOL (BOILED PULSES)

Ingredients:

Moong (green gram) – 1 cup

Chana (black chickpeas) – 1 cup

SaindhavSalt as per taste

Chat masala asa per taste

For Garnishing – Tikhi boondi, Sev and coriander



Method of Preparation :

Wash chana and moong with plain water then after soaked in plain water for overnight or 6 to 8 hours. After that transfer pulses in a pressure cooker and add water approx. 3 to 4 cups and salt as per taste. Pressure cooks it for at least 6 to 8 whistles. Serve in another bowl, sprinkle chat masala and garnishing with tikhiboondi and sev.

બાફેલા કઠોળ

સામગ્રી :

મગ – 1 કપ

ચણા – 1 કપ

સૈંધવ મીઠું સ્વાદ અનુસાર

ચાટ મસાલા સ્વાદ અનુસાર

સજાવવા માટે બુંદી, સેવ અને કોથમીર

બનાવવાની રીત :

સૌપ્રથમ મગ અને ચણા ને પાણીથી ઘોઈ લેવા અને રાત્રે અથવા 6 થી 8 કલાક બંને કઠોળને સ્વચ્છ પાણીમાં પલાળવા. ત્યારપછી બંને કઠોળને પ્રેસરફૂકરમાં લઈ તેમાં 3 થી 4 કપ પાણી લેવું અને સ્વાદ અનુસાર સૈંધવ મીઠું નાખવું અને 6 થી 8 સિટી વગાડી બાફી લેવા. બફાયેલા કઠોળને સરવિન્ગ બાઉલ માં લઈ તેમાં ચાટ મસાલો નાખી સરખી રીતે મિક્સ કરી તેને તીખી બૂંદી અને સેવ તથા કોથમીરથી સજાવવા.

MULTIGRAIN PALAK PARANTHA

Ingredients :

Palak (Spinach) – 250 gm

Wheat flour – 100 gm

Ragi (Finger millet) flour - 20 gm

Bajra (Millet) flour - 20 gm

Jowar (Pearl millet) flour- 20 gm

Makkai (Corn) flour- 20 gm

Chana flour - 20 gm

Jau (Barley) - 40 gm

Sesame oil - As per requirement

Method of preparation :



Clean and wash the spinach and chop it. Then boil the spinach in a vessel and let it be cool. Now grind the boiled spinach in mixer. Mix the grinded spinach with all the type of flour mentioned in ingredients and make a dough. Make round balls of equal size from dough. Switch on the gas burner and make paranthas and roast it on tawa with sesame oil.

મલ્ટિગ્રેન પાલક પરાઠા

સામગ્રી :

પાલક (પાલખ) - 250 ગ્રામ

ઘઉંનો લોટ - 100 ગ્રામ

રાગીનો લોટ - 20 ગ્રામ

બાજરીનો લોટ - 20 ગ્રામ

જુવારનો લોટ - 20 ગ્રામ

મકકાઈ (મકાઈ) નો લોટ - 20 ગ્રામ

ચણાનો લોટ - 20 ગ્રામ

જવ (જવ)નો લોટ - 40 ગ્રામ

તલનું તેલ- જરૂરિયાત મુજબ

બનાવવાની રીત :

પાલકને સાફ કરીને ઘોઈને ઝીણી સમારી લો. ત્યારબાદ પાલકને એક વાસણમાં ઉકાળો અને તેને ઠંડુ થવા દો. હવે બાફેલી પાલકને મિક્સરમાં પીસી લો. દળેલી પાલકને ઉપર દર્શાવેલ તમામ પ્રકારના લોટ સાથે ભેળવી લો અને લોટ બાંધી લો. લોટમાંથી એક સરખા માપના ગોળ લૂઆ બનાવો. ગેસ બર્નરને મધ્યમ આંચે રાખી તવા પરતલના તેલથી શેકી પરોઠા બનાવો.

ROASTED MAKHANA

Ingredients :

Phoolmakhana- 100gm

Pure cow ghee- 20gm

Saindhav salt- As per requirement

Roasted Jeera- 1 TSP

Rock salt- As per requirement

Dried pudina leaves- ½ TSP



Method of preparation :

Take an iron or steel vessel and keep it on gas burner. Pour the pure cow ghee in it and add Makhanas in it. Roast it until it becomes crispy on low flame. After roasting, pour the roasted Makhanas in another big vessel. Add Saindhav salt and rock salt to it as per taste. Sprinkle roasted Jeera and dried crusted Pudina leaves over it. It is ready for serving now.

શેકેલા મખાના

સામગ્રી :

કુલ મખાના- 100 ગ્રામ

ગાયનું શુદ્ધ ઘી- 20 ગ્રામ

સૈંધવ મીઠું સ્વાદાનુસાર

શેકેલું જીરું સ્વાદાનુસાર

સૂકાં ફૂદીનાનાં પાન- અડધી ચમચી

બનાવવાની રીત :

સ્ટીલનું વાસણ લો અને તેને ગેસ બર્નર પર રાખો. તેમાં ગાયનું શુદ્ધ ઘી નાખો અને તેમાં મખાના ઉમેરો. તેને ધીમી આંચ પર ક્રિસ્પી થાય ત્યાં સુધી શેકો. શેક્યા પછી શેકેલા મખાનાને બીજા મોટા વાસણમાં નાખી દો. તેમાં સ્વાદ મુજબ સૈંધવ મીઠું ઉમેરો. તેના પર શેકેલું જીરું અને સૂકાં ફૂદીનાના પાન નાંખો. તે હવે સર્વ કરવા માટે તૈયાર છે.

MIX FLOUR CrIspy PURI

Ingredients :

Wheat flour – 200 gms

Gram flour - 200 gms

Rice flour – 100 gms

Oil for dough and frying - 500 ml

Finely ground black pepperpowder - 1 teaspoon

Half crushed cumin powder - 1 teaspoon

Salt as per taste

Water



Method of Preparation :

First mix the wheat flour, gram flour and rice flour in a clean bowl. Add pepper powder, salt and cumin powder. Add 5-6 tablespoon of warm oil and mash. Add a little water and knead a hard dough. Then divide it into 2 – 3 equal portions and give them a long cylindricle shape, cut it into small portions and give each portion a round shape of pattle. Take each portion of dough and roll it out on chapati maker board. Prick rolled out puri with a knife or fork so it will become crispy. Heat oil in a pan over gas. Fry it in a slow flame until they become light brown on both sides.

Benefits :

Puri prepared in this way is very beneficial for the young and old people regarding health. Excessive use of maida is considered harmful to the digestive system. So, as an alternative mix flour puri is excellent in both taste and health.

મિક્સલોટ કિસ્પીપુરી

સામગ્રી :

ઘઉંનો લોટ - 200 ગ્રામ

ચણાનો લોટ - 200 ગ્રામ

ચોખાનો લોટ - 100 ગ્રામ

કણક અને તળવા માટે તેલ - 500 ગ્રામ

બારીક પીસેલું કાળા મરી પાવડર - 1 ચમચી

અડધી વાટેલું જીરું પાવડર - 1 ચમચી

મીઠું - સ્વાદ મુજબ

પાણી.

બનાવવાની રીત :

સૌપ્રથમ એક સ્વચ્છ બાઉલમાં ઘઉંનો લોટ , ચણાનો લોટ અને ચોખાનો લોટ મિક્સ કરો. મરી પાવડર, મીઠું અને જીરું પાવડર ઉમેરો. 5-6 ચમચી ગરમ તેલ ઉમેરો અને મેશ કરો. થોડું પાણી ઉમેરો અને સખત લોટ બાંધો. પછી તેને 2 – 3 સમાન ભાગોમાં વહેંચો અને તેમને લાંબા નળાકાર આકાર આપો, તેને નાના ભાગોમાં કાપો અને દરેક ભાગને ગોળ આકાર આપો. કણકનો દરેક ભાગ લો અને તેને ચપાતી મેકર બોર્ડ પર પાથરી દો. પુરીને છરી અથવા કાંટા વડે પ્રિક રોલ આઉટ કરો જેથી તે કિસ્પી બની જાય. ગેસ પર એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો. તેને ધીમી આંચ પર બંને બાજુ આછા બ્રાઉન રંગના થાય ત્યાં સુધી તળો.

ફાયદા:

આ રીતે તૈયાર કરાયેલ પુરી યુવાનો અને વૃદ્ધો માટે સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. મેંદાનો વધુ પડતો ઉપયોગ પાચનતંત્ર માટે હાનિકારક માનવામાં આવે છે. તેથી , વિકલ્પ તરીકે મિક્સ લોટની પુરી સ્વાદ અને આરોગ્ય બંનેમાં ઉત્તમ છે.

PEANUTS BALL (SING-GOL NA LADU)

Ingredients:

Peanut - 250 gram

Gud (jaggery) – 100 gram

Almond - 15 nos.



Method of Preparation :

Crush the peanuts in mixer grinder and make coarse powder of it then take a big vessel and add coarse peanut powder and jaggery. Mix it properly till it binds proper to form ball then make balls as required size. Garnish it with almond and serve it.

Benefits :

It is a Rich source of protein , build musculature, aphrodisiac, strengthening, pacifies Pitta and Vata, enhances Kapha, heavy to digest, it has very much nutritious values.

શિંગ-ગોળ ના લાડુ

સામગ્રી :

શિંગ – 250 ગ્રામ

ગોળ –100 ગ્રામ

બદામ – 15 નંગ

બનાવવાની રીત :

250 ગ્રામ શિંગ લઈ મિક્સર ગ્રાઇન્ડરમાં અધકચરો ભુકો કરવો , તેમા 100 ગ્રામ ગોળ નાખીને બરાબર મિક્સ કરી ગોળ લાડુ વાળવા અને ઉપર બદામથી શણગારી અને પિરસવું.

ફાયદા:

આ લાડુ પ્રોટીનથી ભરપુર, માંસ ધાતુને વધારનાર, બળને વધારનાર, શક્તિદાયક, વાત અને પિત્ત દોષને શાંત કરનાર, કફને વધારનાર છે અને ખૂબજ પોષણ માત્રા ધરાવે છે.

COCONUT PUDDING

Ingredients :

Fresh grated coconut - 100 gms.

Cow's milk - 200 ml.

Granulated sugar - 100 gms.



Cow's ghee - 25gms.

Method of Preparation :

Take cow ghee in a heavy wide pan or kadai and give slow heat. Add fresh grated coconut, stir and roast for 3 to 4 minutes in slow heat. Don't brown them. Then add cow milk and sugar powder and stir and mix well. Continue to cook on low heat till fresh grated coconut have completely cooked and coconut kheer is thicker.

Benefits :

Provides adequate nutrition to the pregnant woman as well as her foetus, improves growth and strengthens children.

નાળિયેરની ખીર

સામગ્રી :

નાળિયેરના કોપરાની છીણ - ૧૦૦ ગ્રા.

ગાયનું દુધ - ૪૦૦ એમ.એલ.

ખડી સાકર - ૧૦૦ ગ્રા.

ગાયનું ઘી - ૨૫ ગ્રા.

બનાવવાની રીત :

પાકા નાળિયેરમાંથી કોપરુ કાઢી ખમણીના ખીતેને એક કડાઇમાં ઘી મા નાખી ધીમા તાપે સાંતળી તેમા ગાયનું દુધ અને ખડી સાકરનો પાવડર નાખી ધીમા તાપે હલાવતા રહેવું ઘટ થતા ઉતારી લેવું.

ફાયદા :

ગર્ભિણી સ્ત્રી તેમજ તેના ગર્ભને પુરતું પોષણ આપે છે. બાળકોના શરીરને મજબૂત બનાવે, વિકાસ સારો થાય છે.

NEYPAYASAM/ SARKARA PAYASAM – GUD NI KHEER

Sarkara payasam is a traditional healthy food served in temples of kerala during puja as prasada. The variety of rice used is shalishastika which has been described as one among pathyahara and the best rice variety in Ayurveda. It is prepared in gud or jaggery which makes it healthier and more nutritious.

Ingredients :

Shalishastika rice (a variety of Red matta rice) – 1 Cup

Gud (Jaggery) – 400 g approx.

Ghee – 5-6 tablespoon

Elaichi powder – 1 tsp

Nuts & raisins – as required

Finely chopped pieces of coconut –one handful



Method of Preparation :

Boil the rice in the pressure cooker with an adequate quantity of water. Usually, it boils perfect with one whistle in the pressure cooker. Prepare syrup of jaggery by boiling it with water. Sieve the jaggery syrup and add it to the boiled rice. Allow the mixture to get slightly thickened. It usually takes up around 10-15 minutes to thicken up and gradually add 1-2 tbsp of cow's ghee in the mixture. Add elaichi powder and one pinch of salt to balance the taste. It should be stirred well, till it obtains a lehya consistency. After that, Raisins, nuts, and cut pieces of coconut (kopra) can be fried in cow's ghee and is added to the mixture. Delicious Sarkara Payasam is ready to serve hot.

નેચ્યપાયસમ/ શર્કરપાયસમ-ગોળની ખીર

શર્કરપાયસમ એ પરંપરાગત તંદુરસ્ત ખોરાક છે, જે કેરળના મંદિરોમાં પૂજા દરમિયાન પ્રસાદ તરીકે પીરસવામાં આવે છે તેમાં શાલીષાષ્ટિક નામનાં ચોખાનો ઉપયોગ થાય છે, જેનું વર્ણન આયુર્વેદમાં પથ્યાહારમાંની શ્રેષ્ઠ ચોખાની જાત તરીકે કરવામાં આવ્યું છે. તે ગોળમાં તૈયાર કરવામાં આવે છે જે તેને સ્વસ્થ અને વધુ પૌષ્ટિક બનાવે છે.

સામગ્રી :

શાલીષાષ્ટિક (લાલમઢા ચોખા) - 1 કપ

ગોળ (ગોળ) - 400 ગ્રામ.

ઘી - 5-6 મોટા ચમચી

ઈલાઈચી પાઉડર - 1 ચમચી

નટ્સ અને કિસમિસ - જરૂર મુજબ

નારિયેળના બારીક ટુકડા – એક મુઠ્ઠી

બનાવવાની રીત :

ચોખાને પ્રેશર ફૂકરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી સાથે ઉકાળો. સામાન્ય રીતે, પ્રેશર ફૂકરમાં એક સીટીમાં સંપૂર્ણ ઉકળી જાય છે. ગોળને પાણીમાં ઉકાળીને તેની ચાસણી તૈયાર કરો. ગોળની ચાસણીને ગાળીલો અને તેને બાફેલા ચોખામાં ઉમેરો. મિશ્રણને થોડું ઘટ્ટ થવાદો. સામાન્ય રીતે ઘટ્ટથવામાં લગભગ 10-15 મિનિટનો સમય લાગે છે અને ધીમે ધીમે મિશ્રણમાં 1-2 ચમચી ગાયનું ઘી ઉમેરો. સ્વાદ ને સંતુલિત કરવા માટે ઈલાઈચી પાવડર અને એક ચપટી મીઠું ઉમેરો.જ્યાં સુધી તે મિશ્રણ એક રસ ન થાય ત્યાં સુધી તેને સારી રીતે હલાવવું જોઈએ. તે પછી, કિસમિસ, બદામ અને નાળિયેર (કોપરા)ના કાપેલા ટુકડા ને ગાયના ઘીમાં તળી મિશ્રણમાં ઉમેરો.આવી રીતે તૈયાર છે,સ્વાદિષ્ટ ગરમાગરમ શર્કરપાયસમ.

MAGAS LADU

Ingredients :

Chickpea flour - 250 gm

Cow's ghee - 150 ml

Granulated sugar - 130 gm

Cow's milk - 20 ml

Trikatu powder - 10 gm

Cardamom powder - 10 gm



Method of preparation:

First take chickpea flour in a bowl and mix 20 ml of heated cow's milk and 20 ml of heated cow's ghee in it. Then sift the flour using a sieve. Now heat 130 ml cow ghee in a thick frying pan and add chickpea flour. When the flour is well fried, its color changes and ghee comes out of it, then mix Trikatu and Cardamom powder in it and take it off the gas. Then add powdered granulated sugar and let it cool for half an hour. Once it cools down, make a round ladu.

મગસના લાડુ

સામગ્રી :

ચણાનો કરકરો લોટ - ૨૫૦ ગ્રામ

ગાયનું ઘી - ૧૫૦ મિ. લી.

ખડી સાકર - ૧૩૦ ગ્રામ

ગાયનું દૂધ - ૨૦ મિ. લિ.

ત્રિકટુ પાવડર - ૧૦ ગ્રામ

એલચી પાવડર - ૧૦ ગ્રામ

બનાવવાની રીત :

સૌ પ્રથમ એક વાસણમાં ચણાનો કરકરો લોટ લઈ તેમાં ૨૦ મિ લી ગરમ કરેલું ગાયનું દૂધ તથા ૨૦ મિ લી ગરમ કરેલું ગાયનું ઘી બરાબર રીતે મિક્ષ કરવું. ત્યારબાદ તે લોટને ચાળણીની મદદથી ચાળી લેવું. હવે એક જાડા તળીયાની કઢાઈમાં ૧૩૦ મિ લી ગાયનું ઘી ગરમ કરી તેમાં ચાળેલો ચણાનો લોટ ઉમેરવો. લોટને બરાબર શેકી તેનો રંગ બદલાઈ જાય અને તેમાંથી ઘી છુટું પડે એટલે તેમાં ત્રિકટુ અને એલચીનો

પાવડર મિક્ષ કરી તેને ગેસ પરથી ઉતારી લેવું. ત્યારબાદ તેમાં ખડી સાકરનો પાવડર ઉમેરી તેને અડધી કલાક સુધી ઠંડો થવા દેવો. ઠંડો થઈ જાય એટલે તેના ગોળ લાડુ બનાવી દેવા.