स्नॅक्स

सौ. मंजिरी हर्षराज कपडेकर

ॐ पब्लिकेशन्स्

प्रमुख वितरक

अजब डिस्ट्रिब्युटर्स

६७८-ई, निदान हॉस्पिटलसमोर,

शाहूपुरी, २ री गल्ली, कोल्हापूर.

स्नॅक्स : Snacks
सौ. मंजिरी हर्षराज कपडेकर

© सौ. मंजिरी हर्षराज कपडेकर

४६४, 'ई', व्हिनस टॉकीज चौक,
लक्ष्मीनारायण मंदिर शेजारी,
शाहूपुरी, कोल्हापूर.

प्रकाशक
ॐ पब्लिकेशन्स्
६७८, सृष्टी विष्टा, निदान समोर,
शाहूपुरी २ री गल्ली, कोल्हापूर.
मोबा. : ९६८ ९९९५ ३००

अक्षरजुळणी
रावजी देसाई

मुखपृष्ठ
चित्रमित्र पब्लिसिटी, कोल्हापूर.

मुद्रक
ऋग्वेद प्रिंटर्स, पुणे.

आवृत्ती
फेब्रुवारी २०१३

किंमत
रुपये १५०/-

मनोगत

प्रिय मैत्रिणींनो,

स्नॅक्स हे पुस्तक तुमच्यासमोर आणताना अत्यंत आनंद होत आहे.

अगदी लहानपणापासूनच मला स्वयंपाकाची आवड होती. मी १० वर्षांची असताना भाकरी, खव्याच्या पोळ्या करीत होते. जे पदार्थ करायला सर्वांनाच भीती वाटते असे पदार्थ मी सहज करत होते. शाळेत कार्यानुभवला केक, बिस्किटे, दडपे पोहे असे पदार्थ शिकवत असत ते करण्यासाठी मीच पुढे असायची.

मैत्रिणींच्या घरी खेळायला गेल्यावर खेळण्यापेक्षा मी त्यांच्या आईबरोबर स्वयंपाकघरात असायची, त्या काय करतात? कुठल्या भाजीत काय घालतात? हे पहायला व तसेच घरी करून बघायला मला खूप आवडायचे. शाळेत शिकवलेले केक लहान भावंडाच्या वाढदिवसाला घरीच करीत होते. चुकला तर दुरुस्तही करत होते. अशी माझी ही स्वयंपाकाची आवड लग्नानंतर खूपच बहरत गेली.

आमचे कपडेकर हे एकत्र कुटुंब. मी त्यातील लहान सून. मी केलेले सर्व पदार्थ मोठे दीर, जाऊबाई, सासूबाईंना खूप आवडत. ते माझे कौतुक करत. त्यामुळे आणखी प्रोत्साहन मिळत गेले.

माझे पुतणे वयाने माझ्या एवढेच. त्यामुळे काकी आज हे करूया आम्हाला मित्रांसाठी बिर्याणी करून दे, तंदुरी चिकन करून दे. असे बेत नेहमी ठरायचे. त्यातून नवनवीन पदार्थही करायची संधी मिळायची. केलेले पदार्थ खाऊन सर्वजण खूश झाले की माझे पोट आनंदाने भरायचे. खूप समाधान वाटत होते.

असेच वेगवेगळे पदार्थ करायचे सुरू होते. मग त्यासाठी लागणारे साहित्य, वेगवेगळी भांडी, तवे हे सर्व माझे मिस्टर लगेचच आणून द्यायचे.

भरपूर फिरणे असायचे, त्यामुळे वेगवेगळ्या प्रांताचे पदार्थ खायचे आणि लगेच शिकायचे. मी स्वत: बरेच पदार्थ इनोव्हेट करत गेले. असा पदार्थांचा खजिना वाढतच गेला. आई, वडील व सासर-माहेरच्या सर्वच जणांनी प्रोत्साहन दिले.

या दरम्यान अनेक पाककृती स्पर्धेत भाग घेतला आणि सर्वच स्पर्धेत प्रथम क्रमांक मिळत गेला. चायनीज, पंजाबी, गुजराथी, साऊथ इंडियन, बिर्याणी, चिकन-मटनाचे प्रकार, मिठाई, आईस्क्रिम, चौपाटी पदार्थ, फास्ट फूड, स्नॅक्स, उपवासाचे पदार्थ या सर्व पदार्थांसह पारंपारिक पदार्थ तर माझे खास आवडीचे आणि ते मी अगदी लिलया करत गेले. हे सर्व होत असताना मिस्टरांनी मला कुकींग क्लासेस सुरू करूया असे सुचवले आणि कुकींग क्लासलाही सुरुवात झाली.

लग्न ठरलेल्या मुली, नुकत्याच लग्न झालेल्या मुली, उच्च शिक्षण घेणाऱ्या मुली. यांना स्वयंपाकासाठी आणि ते शिकण्यासाठी वेळ मिळत नाही त्यांना या पुस्तकरूपाने सर्वांना सहज करता येतील असे कमीतकमी साहित्यात (घरच्या साहित्यात) झटपट आणि रूचकर पदार्थ कसे करता येतील याचा विचार करून दिलेले पदार्थ तुम्हाला अगदी हॉटेलप्रमाणे घरी करता येतील, याची खात्री आहे. गृहीणींना या पुस्तकाचे मार्गदर्शन अत्यंत उपयोगी पडणार आहे.

या पुस्तकाचे प्रकाशक श्री. शितल मेहता यांचे मार्गदर्शन खूप मोलाचे आहे. तसेच पुस्तकातील फोटो आणि कव्हरवरील फोटोग्राफी श्री. विशाल कुमठेकर यांनी अत्यंत हौसेने आणि उत्साहाने केले आहे. माझी मुले अनिकेत आणि ऐश्वर्या यांची सर्वच कामात मला मदत असते, त्यामुळे मी हे लिखाण करू शकले. माझे मिस्टर हर्षराज यांचे प्रोत्साहन आणि कौतुकाची थाप माझ्या सर्व वाटचालीत मोलाची आहे.

सौ. मंजिरी हर्षराज कपडेकर

अनुक्रमणिका

१.	अमेरिकन चॉप्सी	१९
२.	मटारचे समोसे	२०
३.	मूग पकोडा	२१
४.	मूग दहीवडे	२२
५.	दही वडे	२३
६.	कांदा-टोमॅटो पुल्ला (गुजराती)	२४
७.	स्वीट कॉर्नची करंजी	२५
८.	कैरीचे आप्पे	२६
९.	मसाला पापड	२७
१०.	मोकळं तिखट	२८
११.	पालक पकोडा (पक्रार एक)	२९
१२.	पालक पकोडा (पक्रार दोन)	२९
१३.	कोबी पकोडा	३०
१४.	मॅजिक पुरी पकोडा	३१
१५.	मिक्स व्हेज पकोडा	३२
१६.	पापडकोन चना-चाट	३३
१७.	पापड रोल	३४
१८.	तंदुरी आलू	३५
१९.	पनीर आलू	३६
२०.	दशम्या	३७
२१.	केळ्याचे बन्स (कर्नाटकी पदार्थ)	३८
२२.	व्हेज टॉपी	३९
२३.	हैद्राबादी टोस्ट	४०
२४.	फ्रूट टॉपी	४१
२५.	कोबीच्या वड्या	४२
२६.	टाईमपास मसाला शेंगदाणे	४३
२७.	चपाती वेफर्स	४४

२८.	मेक्सिकन टाकोज	४५
२९.	चिली-चीजी पराठा	४६
३०.	मेथी पराठा	४७
३१.	शाही पराठा	४८
३२.	पालक पराठा	४९
३३.	पनीर पराठा	५०
३४.	भरवाँ पराठा	५१
३५.	आलू पराठे	५२
३६.	गोभी पराठा	५३
३७.	टोकरी चाट	५४
३८.	कॅपनीज	५५
३९.	कॅपनीज फ्रूट चाट	५५
४०.	पापड च्युरी	५६
४१.	एडमी (सावजी पदार्थ)	५७
४२.	मुगाची इडली	५८
४३.	पालक बाजरी पिझ्झा	५९
४४.	गावठी पिझ्झा	६०
४५.	दाल पराठा	६१
४६.	मेथीचे मुटके	६२
४७.	कमल काकडीचे पॅटीस	६३
४८.	दाल-पक्वान (पारंपरिक सिंधी)	६४
४९.	दिल्ली आलू चाट	६६
५०.	पापडी चाट	६६
५१.	गुजिया चाट	६७
५२.	दही कबाब	६८
५३.	व्हीट (गव्हाची) इडली	६८
५४.	व्हेज ब्रेड रोल	६९
५५.	रव्याचे स्टफ कटलेट	७०
५६.	कॉईन पिझ्झा	७१
५७.	व्हेज सिसामीन	७२

५८. चिकन सिसामीन ७३
५९. मूग-पोहा टिक्की ७४
६०. राईस कॉर्न कटलेट ७५
६१. व्हेज कटलेट ७६
६२. आलू-चना-चाट ७७
६३. ब्रेड पालक टिक्की ७८
६४. कोथिंबीर, पुदिना टिकीयाँ ७९
६५. स्वीट कॉर्न पॅटीस ८०
६६. सोया पौष्टिक वडे ८१
६७. न तळता पौष्टिक वडे ८२
६८. क्रंची सोया आलू कतरीयाँ ८२
६९. चट्टम वडे (कर्नाटकी) ८३
७०. स्टफ पनीर पकोडा ८४
७१. पुदिन्याची चटणी ८५
७२. चिंच-खजुराची चटणी ८५
७३. कुरकुरा पालक ८६
७४. पॅन पिझ्झा ८७
७५. चायनीज कांदापोहे ८८
७६. खोया-पनीर रोल ८९
७७. नुडली कबाब ९०
७८. हराभरा कबाब ९१
७९. सुशिला ९३
८०. अवलक्की (कर्नाटकी) ९४
८१. नारळाच्या मलईचे कटलेट ९५
८२. पालक पुरी ९६
८३. कोंथिबिरीची वडी ९७
८४. शेवयांचा उपमा ९८
८५. व्हेज शेवई उपमा ९९
८६. पौष्टिक पोहे १००
८७. व्हेज मूग डोसा १०१

८८.	मसाला खाकरा	....	१०२
८९.	लाल भोपळ्याच्या टीक्क्या	....	१०३
९०.	व्हेज सॅन्डविच	....	१०४
९१.	व्हेज ग्रील्ड सॅन्डविच	....	१०५
९२.	पॉकेट पिझ्झा	....	१०५
९३.	ओल्या हरभऱ्याच्या करंज्या	....	१०६
९४.	मटारचे पॅटीस	....	१०७
९५.	मटारचे पॅटीस वडे	....	१०८
९६.	दडपे पोहे	....	१०९
९७.	कॉर्न भेळ	....	११०
९८.	बटर कॉर्न	....	११०
९९.	दुधी भोपळ्याचे थालीपीठ	....	१११
१००.	भाजणीचे थालीपीठ	....	११२
१०१.	भाजणीचे वडे	....	११३
१०२.	रव्याचे ऑम्लेट	....	११४
१०३.	प्रोटीन चाट	....	११५
१०४.	लाल भोपळ्याच्या घाऱ्या	....	११६
१०५.	गाजऱ्याच्या घाऱ्या	....	११६
१०६.	पनीर चिली फ्राय	....	११७
१०७.	ब्रेड चीज पकोडा	....	११८
१०८.	स्प्राऊटेड भेल	....	११९
१०९.	व्हेज टोस्ट	....	१२०
११०.	फ्रेन्च टोस्ट	....	१२१
१११.	इव्हीनिंग स्नॅक्स	....	१२१
११२.	पेपर डोसा	....	१२३
११३.	पालक डोसा	....	१२४
११४.	स्प्रिंग डोसा	....	१२५
११५.	ओनियन उत्ताप्पा	....	१२६
११६.	टोमॅटो ऑम्लेट	....	१२७
११७.	कणसाचा चिवडा	....	१२८

११८.	झटपट ढोकळा	....	१२९
११९.	शिवरी	....	१३०
१२०.	सुरळीच्या वड्या	....	१३१
१२१.	स्पंज इडली (इडलीचे प्रकार)	....	१३२
१२२.	फ्राय इडली	....	१३२
१२३.	लेयर इडली (सॅन्डविच इडली)	....	१३३
१२४.	स्टफ चटणी इडली	....	१३४
१२५.	स्प्राऊटेड इडली	....	१३४
१२६.	ड्रायफ्रूट इडली	....	१३५
१२७.	कांजीवरम इडली	....	१३५
१२८.	व्हर्मासिली व्हेज इडली	....	१३६
१२९.	इडली मंचुरीयन	....	१३७
१३०.	आप्पे	....	१३८
१३१.	पौष्टिक आप्पे	....	१३९
१३२.	मसाला आप्पे	....	१४०
१३३.	स्टफ आप्पे	....	१४०
१३४.	खोबऱ्याची चटणी	....	१४१
१३५.	ब्रेडची भाजी	....	१४२
१३६.	चायनीज स्प्रिंग डोसा	....	१४३
१३७.	चायनीज समोसा	....	१४४
१३८.	चायनीज वडा	....	१४५
१३९.	पिंग व्हील सॅन्डविच	....	१४६
१४०.	चटणी पॅटीस	....	१४७
१४१.	गोभी मंच्युरीयन	....	१४८
१४२.	व्हेज मंच्युरीयन	....	१४९
१४३.	हक्का नूडल्स	....	१५०
१४४.	मूगडाळ चीज पकोडे	....	१५१
१४५.	कच्च्या टोमॅटोचे पकोडे	....	१५२
१४६.	व्हेज पॅन केक	....	१५३
१४७.	दही भल्ले	....	१५४

१४८.	भाताचे थालीपीठ	....	१५५
१४९.	कॉर्न मंच्युरीयन	....	१५६
१५०.	व्हर्मासिली व्हेज उत्ताप्पा	....	१५७
१५१.	व्हेज क्रिस्पी वडे	....	१५८
१५२.	ड्राय पालक पनीर	....	१५९
१५३.	बर्ड नेस्ट	....	१६०
१५४.	पाणी-पुरीचे पाणी	....	१६१
१५५.	टॅमची (चटणी)	....	१६१
१५६.	रगडा	....	१६२
१५७.	पॅटीस	....	१६२
१५८.	रगडा-पॅटीस	....	१६३
१५९.	मिसळ कोल्हापुरी	....	१६३
१६०.	स्पेशल पावभाजी	....	१६४
१६१.	अंड्याचा डोसा	....	१६५
१६२.	उपमा डोसा	....	१६५
१६३.	कोकोनट बॉल	....	१६६
१६४.	पुराणाचे दिड	....	१६७
१६५.	व्हेज फ्रॅन्की	....	१६८
१६६.	पौष्टिक पोहे	....	१६९
१६७.	काजू मोदक	....	१७०
१६८.	इव्हिनिंग स्नॅक्स	....	१७०
१६९.	ब्रेडची खांडवी	....	१७२
१७०.	पनीर टिक्का	....	१७२
१७१.	बिन अंड्याचा रव्याचा केक	....	१७३
१७२.	व्हेज दलिया	....	१७४
१७३.	ज्वारीच्या पिठाच्या आंबोळ्या	....	१७५
१७४.	काकडीची फुग्याची थालीपीठं	....	१७६

✦✦✦