नॉनव्हेज खासियत

सौ. मंजिरी हर्षराज कपडेकर

ॐ पब्लिकेशन्स्

प्रमुख वितरक

अजब डिस्ट्रिब्युटर्स

६७८-ई, निदान हॉस्पिटलसमोर,

शाहूपुरी, २ री गल्ली, कोल्हापूर.

ajabpublications@gmail.com

नॉनव्हेज खासियत : Nonvej Ghasiyat
सौ. मंजिरी हर्षराज कपडेकर

© सौ. मंजिरी हर्षराज कपडेकर
४६४, 'ई', व्हिनस टॉकीज चौक,
लक्ष्मीनारायण मंदिर शेजारी,
शाहूपुरी, कोल्हापूर.
मोबाईल : ९३७ ३३१९ ४९५

प्रकाशक
ॐ पब्लिकेशन्स्
६७८, सृष्टी विष्टा, निदान समोर,
शाहूपुरी २ री गल्ली, कोल्हापूर.

अक्षरजुळणी
रावजी देसाई

मुखपृष्ठ
चित्रमित्र पब्लिसिटी, कोल्हापूर.

मुद्रक
ऋग्वेद प्रिंटर्स

आवृत्ती
सप्टेंबर, २०१२

किंमत
रुपये १५०/-

मनोगत

प्रिय मैत्रिणींनो,

नॉनव्हेज खासियत 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

मटणाचे पदार्थ

१. मटणाचा तांबडा रस्सा १९

२. मटणाचा पांढरा रस्सा २१

३. शाकाहारी पांढरा रस्सा २३

४. मटणाचं सुक्कं २४

५. मटण चॉप्स मसाला फ्राय २५

६. मटण पुलाव २६

७. मटण-दो- प्याज २८

८. ग्रीन मटण २९

९. मटण मसाला चॉप्स ३०

१०. फ्राय मटण ३१

११. मटणाचे लोणचे ३३

१२. मटण तीळ-खोबरं पुलाव ३५

१३. ग्रीन मटण चॉप्स ३६

१४ खारे बोटे (सावजी पद्धत) ३७

१५. काला मटण ३८

१६. सोलापुरी खीमा उंडे ३९

१७. खिम्याच्या गोळ्यांचा रस्सा (कपडेकर स्टाईल)................ ४०

१८. कोल्हापुरी खिमा ४१

१९. मीट बॉल ४२

२०. गोळी पुलाव नं.१ .... ४३

२१. गोळी पुलाव नं. २ .... ४५
२२. खिमा उंडे (सावजी पद्धत) ४६
२३. खिमा उंडे वुईथ पंजाबी ग्रेव्ही ४७
२४. मटण रोगण जोश ४९
२५. ग्रीन पीज खिमा ५०
२६. खिम्याच्या करंज्या ५२
२७. खिम्याचे रोल ५४
२८. ग्रीन खिमा ५५
२९. मटण कढई ५६
३०. खिम्याचे पराठे ५७
३१. खिमा टोस्ट ५७
३२. बाजारी मटण आमटी ५८
३३. सुक्या मिरचीचे मटण ५९
३४. खिम्याची परसुंदी ६०
३५. मटणाची परसुंदी ६१
३६. खिमा पॅटिस ६१
३७. दिलबर कबाब ६२
३८. कलेजा फ्राय ६३
३९. कुंभारी रक्ती-मुंडी ६४
४०. खिमा क्रिस्पी रोल ६५
४१. खिमा सुबह-शाम ६६
४२. स्टफ खिमा कॅप्सिकम ६७
४३. हैद्राबादी थराची दम बिर्याणी ६८

४४.	आंध्र बिर्याणी	....	७०
४५.	रक्तीची भाजी	....	७२
४६.	हरभऱ्याच्या भाजीतील खीमा	....	७३
४७.	नॉनव्हेज पाव भाजी	....	७४
४८.	मटण आचारी	....	७५
४९.	खिमा हरा धनिया	....	७६
५०.	मटण स्ट्यू	....	७७
५१.	कॉलीफ्लॉवर वुईथ खिमा	....	७९
५२.	गावरान मटण करी	....	८०
५३.	खिमा पॅटिस वडा	....	८१
५४.	मटण फ्रॉन्की	....	८२
५५.	खर्डा-मटण	....	८३
५६	मेथी खिमा (सावजी पद्धत)	....	८४
५७.	शिग कबाब	....	८६
	चिकनचे पदार्थ		
५८.	निलगीरी चिकन	....	८९
५९.	गावठी कोंबडीचा खुळा रस्सा	....	९१
६०.	ग्रीन चिकन नं.१	....	९२
६१.	ग्रीन चिकन नं.२	....	९३
६२.	झटपट बटर चिकन	....	९४
६३.	बटर चिकन	....	९५
६४.	चिकन पुलाव	....	९६
६५.	चिकन सागोती	....	९७

६६.	चिकन लॉलीपॉप	९८
६७.	चिकन चिली फ्राय	९९
६८.	चिकन ६५	१००
६९.	चिकन मंचुरियन	१०१
७०.	गार्लिक चिकन	१०३
७१.	चिकन दो–प्याजा	१०४
७२.	चिकन भार्ता	१०५
७३.	मेथी मुर्ग	१०६
७४.	चिकन विंदालू	१०७
७५.	चिकन हंडी	१०८
७६.	तंदुरी चिकन	१०९
७७.	तईतली नारळी कोंबडी	११०
७८.	चिकन तंगडी फ्राय	१११
७९.	आमसुली चिकन	११२
८०.	कोकणी वडे	११३
८१.	झटपट तंदुरी चिकन	११४
८२.	मुर्ग मुसल्लम	११५
८३.	चिकन सागवाला	११६
८४.	सिसमी चिकन	११७
८५.	चिकन फिशिंग	११८
८६.	स्मोक चिकन	११९
८७.	चिकन मख्खनवाला	१२०
८८.	हैद्राबादी चिकन मसाला	१२१

८९.	कढई तंदुरी चिकन	१२३
९०.	सोनेरी चिकन	१२४
९१.	चिकन फ्राईड राईस	१२५
९२.	थाई चिकन करी	१२६
९३.	चिकन कॉर्न रोल	१२७
९४.	साऊथ इंडियन चिकन करी	१२८
९५.	चिकन नूरजानी (पाकिस्तानी)	१३०
९६.	ड्रम स्टिक	१३१
९७.	कॉर्न चिकन कबाब	१३२
९८.	चिकन चाट	१३३
९९.	घाटी चिकन	१३४
१००.	भरली कोंबडी	१३५
	फिशचे पदार्थ	
१०१.	प्रॉन्स पॅटिस	१३९
१०२.	फिश करी	१४०
१०३.	फिश मसाला फ्राय	१४१
१०४.	प्रॉन्स मसाला	१४२
१०५.	बांगडा फ्राय	१४३
१०६.	माशांचे लोणचे	१४४
१०७.	फिश कटलेट.	१४५
१०८.	दोई माछ	१४६
१०९.	प्रॉन्सचा पांढरा रस्सा	१४७
११०.	प्रॉन्स पुलाव	१४८

११११. फ्राय मासा १४९
११२. प्रॉन्स फ्राय १४९
११३. भरला पापलेट १५०
११४. भरला बांगडा १५०
११५. बांगड्याचे लोणचे १५१
११६. प्रॉन्स पकोडा १५२
११७. प्रॉन्स मंच्युरियन १५३
११८. हळदीच्या पानातील मासा १५४
११९. तंदुर पापलेट १५४
१२०. कोळंबीची खिचडी १५५
१२१. प्रॉन्स मसाला फ्राय १५६
१२२. कोळंबीची अळूवडी १५७
१२३. मालवणी मच्छी करी १५९
१२४. पत्रानी मच्छी १६०
१२५. कोळंबी बेंगन मसाला १६१
१२६. सुका घोलमा १६२
१२७. फीश फिंगर्स १६३
१२८. मसाला झिंगा ढाबा स्टाईल १६४
१२९. वेरल्याचे सुक्के १६५

अंड्याचे पदार्थ

१३०. अंड्याचे लोणचे १६९
१३१. अंडा करी (प्रकार १) १७०
१३२. अंडा करी (प्रकार २) १७१