

## KHADI



**Serves 4-6**

### Ingredients

2 ½ cups low fat yoghurt (600ml)  
3 cups water (750ml)  
1 ½ cups water (350ml)  
3 tsp gram flour (14ml) (besan)  
¼ tsp salt or to taste  
**1-1½ tbsp oil**  
½ tsp mustard seeds  
½ tsp cumin seeds  
½ ajmo (omum)  
1 small hot pepper slit  
2-3 curry leaves (limdho)  
2 cloves  
½ tsp cumin powder  
½ tsp crushed garlic  
½ crushed ginger  
½ crushed hot pepper or to taste  
½ tsp citric acid or 1-2 tbsp lemon juice  
Dash turmeric powder  
Chopped coriander leave

### Method

- 1 Blend yoghurt, water, gram flour and salt.
- 2 Heat oil and mustard seeds, cumin seeds ajmo, hot pepper, curry leaves and cloves.
- 3 Sauté for ½ minute covered
- 4 Added blended mixture and stir continuously until mixture starts to boil.
- 5 Reduce heat and add cumin powder, crushed garlic, crushed ginger, crushed hot pepper, citric acid or lemon juice and turmeric
- 6 Boil until of whipping cream consistency
- 7 Add chopped coriander leaves and boil for 2 minutes
- 8 Serves hot with churi kichdi or boiled kichdi or boiled basmati rice with salad or fresh fruit.

**USE ONLY 1- 1 1/2 Tablespoon oil for cooking****1 – KHADI**

સાંજના ભોજન માટે હું શું રાંધું?

સાંજ માટે બે તંદુરસ્ત ભોજન માટેની વાનગીના સૂચનો

**૧. કઢી**

૪-૬ જણા માટે

**સામગ્રી**

- 2 1/2 (અઢી) કપ ઓછી મલાઈવાળું દહીં (600ml)
- 3 કપ પાણી (750 ml)
- 4 કપ છાસ (1000 ml) (નોંધ: વધારે તંદુરસ્ત કઢી બનાવવા માટે તમે આને બદલે વધારે દહીંનો ઉપયોગ કરી શકો છો)
- 1 1/2 (દોઢ) કપ પાણી (350 ml)
- 3 ટીસ્પૂન ચણાલોટ (14ml) (બેસન)
- 1/4 ટીસ્પૂન મીઠું અથવા સ્વાદ પ્રમાણે
- 2 ટેબલસ્પૂન તેલ (30 ml)
- 1/2 ટીસ્પૂન રાઈના ઘણા
- 1/2 ટીસ્પૂન જીરૂ
- 1/2 ટીસ્પૂન અજમો
- 1 લાલ નાનું મરચું ફાડેલું
- 2-3 લીમડીના પાંદડા
- 2 લવિંગ
- 1/2 ટીસ્પૂન જીરૂનો ભૂકો
- 1/2 ટીસ્પૂન વાટેલું લસણ
- 1/2 ટીસ્પૂન વાટેલું આદુ
- 1/2 ટીસ્પૂન વાટેલું લાલ મરચું અથવા સ્વાદ પ્રમાણે
- 1/2 ટીસ્પૂન સિટ્રિક એસિડ અથવા 1-2 ટેબલસ્પૂન લીબુનો રસ
- ચપટી હળદર
- લીલાં ઘણાં

નોંધ: સામાન્ય રીતે 1 ટીસ્પૂન ગોળ અથવા ખાંડ નાંખવામાં આવે છે પણ તેનાથી ડયાબિટિસને અંકુશમાં રાખવાનું મુશ્કેલ બનશે તેથી તે નાંખવું નહીં. આને લીધે સ્વાદમાં થોડો ફેર લાગશે.

**રીત**

1. દહીં અથવા છાસને પાણી, ચણાનો લોટ અને મીઠું નાંખીને મિશ્રણ કરો.
2. તેલને ગરમ કરો અને તેમાં રાઈ, જીરૂ, અજમો, લાલ સુકા મરચાં, લીમડી અને લવિંગ નાંખો.
3. અડધી મિનિટ ઢાંકી રાખો.
4. પછી તેમાં મિશ્રણ નાંખીને ઉકળવાની શરૂઆત થાય ત્યાં સુધી હલાવતા રહો.
5. ગરમી ઓછી કરીને જીરૂ પાવડર, વાટેલું લસણ, આદુ, મરચું, સિટ્રિક એસિડ અથવા લીબુનું પાણી અને હળદર નાંખો.
6. બરાબર જાડી થાય ત્યાં સુધી ઉકાળો.
7. લીલાં ઘણાં નાંખો અને બે મિનિટ સુધી ઉકાળો.
8. ઢીલી ખીચડી અથવા બાફેલી ખીચડી અથવા રાંધેલાં બાસમતી ચોખા સાથે પિરસો અને ક્યુંબર અથવા તાજું ફળ સાથે ખાઓ.