

अस्सल मांसाहारी

लेखिका

मंजिरी रेडकर

ॐ पब्लिकेशन्स

प्रमुख वितरक

अजब डिस्ट्रिब्युटर्स

६७८-ई, निदान हॉस्पिटलसमोर,

शाहूपुरी, २ री गल्ली, कोल्हापूर.

ajabpublications@gmail.com

अस्सल मांसाहारी : मंजिरी रेडकर

© सुरक्षित

प्रकाशक

ॐ पब्लिकेशन्स्

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

अक्षरजुळणी

रावजी देसाई

मुखपृष्ठ

चित्रमित्र पब्लिसिटी, कोल्हापूर.

मुद्रक

ऋग्वेद प्रिंटर्स

आवृत्ती

जानेवारी, २०१४

किंमत

रुपये १२०/-

: अनुक्रमणिका :

१. मटण, मासे, अंडी कसे निवडावे? कसे शिजवावे	७
२. नॉनव्हेज मसाले	१३
३. स्टार्टर्स कबाब	१६
४. लोणची/चटणी	४२
५. सूप्स	४७
६. अंडी	५६
७. मटण	६७
८. चिकन	९६
९. फिश	१०९
१०. आरोग्यदायी पथ्याच्या रेसिपीज	१३४
११. काही नवीन रेसिपीज	१४१
	++

मटण-मासे कसे आणावे ? कसे शिजवावे ?

मटण, माशांच्या झणझणीत आणि रुचकर डिशेस खवय्यांचा 'खास बेत' रंगात आणत असतात. पण मटण जून असेल किंवा मासा शिळा, उतरलेला असेल तर कालवणाची चव बिघडून संपूर्ण रंगाचा बेरंग होऊन जातो. म्हणूनच अंड्यापासून मटण, माशापर्यंतचे सर्व प्रकार कसे आणावे, ते शिजवताना काय काळजी घ्यावी याची माहिती करून घेतल्यास खाण्यातली गंमत अधिकच वाढते.

नव्याने मांसाहार करू लागणाऱ्यांना एकदा का त्या चवीची सवय लागली की मटण-मासे पुन्हा पुन्हा खावेसे वाटतात. त्यासाठीची काही खास ठिकाणे ठरलेली असली तरी नेहमीच असे बाहेर खाणे परवडणारे नसते. त्यापेक्षा हा जंगी बेत घरीच करावा असे वाटू लागते. कारण बाहेरच्यापेक्षा घरी कमी खर्चात पदार्थ तयार करता येतात. तसेच प्रत्येक वेळी नवा प्रयोग करणे शक्य असते.

नॉनव्हेज घरी करण्याची हौस असली तरी ते आणावे कसे आणि शिजवावे कसे हे दोन मुद्दे अतिशय महत्त्वाचे ठरतात. एखाद्या पालेभाजीचा ताजेपणा तिच्या हिरवेगारपणावरून समजू शकतो. पालकाच्या पानांच्या काळ्या कडा काढून टाकून बाकीची गड्डी वापरता येते. पण मटण-माशाचे तसे नाही. मटण जून असेल किंवा मासा शिळा, उतरलेला असेल तर संपूर्ण पदार्थाची चव बिघडून जाते. म्हणूनच अंड्यापासून माशापर्यंतचे सर्व प्रकार कसे आणावे, ते शिजवताना

काय दक्षता घ्यावी याच्या टिप्स माहिती करून घेतल्यास रविवारचा खास बेत अधिकच रंगतदार होईल.

* मटण

मटणाचे पदार्थ तयार करण्याआधी पहिला महत्त्वाचा भाग म्हणजे ते विकत घेताना मटणवाल्याला काय सांगायचे. नुसते एक किलो, अर्धा किलो मटण द्या असे सांगितले तर तो तुमचा नवखेपणा ओळखून हाडांचा भाग जास्त ढकलेल. हाडांमुळे रश्याला चव येते हे खरे असले तरी ती सारखीच दाताखाली यायला लागली तर खाण्यातली गंमतच निघून जाते. यासाठी आधी सर्व ग्राहकांनी चांगले मटण देणारा स्टॉल जाणून घ्यावा. त्याची एक साधी युक्ती आहे. रविवारी सकाळी मटण मार्केटमध्ये जाऊन ज्या गाळ्यासमोर ग्राहकांची मोठी रांग लागलेली असेल तो चांगला असे समजावे.

आता काय मागावे यासाठी बकऱ्याच्या शरीराची नीट माहिती असावी. या प्राण्याच्या मानेमध्ये हाडे जास्त असतात. त्या मानाने मांडीच्या भागात मऊ गोळे असतात. छातीची हाडे पातळ असतात. हे लक्षात घेऊन मांडी आणि सीना द्या म्हणून सांगावे. बाकी जोडीला गुर्दा, कपूरा द्या, नळी टाका, चरबी द्या असे बोलत राहावे. सर्व मटण एकाच बकऱ्याचे असेल असे पाहावे. शनिवारी संकष्टी, चतुर्थी, एकादशी, महाशिवरात्र आल्यास त्याच्या दुसऱ्या दिवशी अर्थात रविवारी मटण आणायला जरा उशिरा जावे. सकाळी दहा-साडे दहापर्यंत आदल्या दिवशीचा शिळा माल संपून ताजा माल मिळतो. काही मटणवाले समोर एक भाग दाखवून पाठीमागे कापलेला दुसराच भाग मिसळतात. यावर बारकाईने लक्ष ठेवावे. तुकडे मध्यम आकाराचे करायला सांगावेत. स्वतंत्र चॉप तळायचे असतील तर तसे आधी स्पष्ट सांगावे. याचप्रमाणे बिर्याणी करणार असाल तर ते आठवणीने सांगा.

काळपट पडलेले मटण शिळे असते म्हणून घेताना मांसाचा गुलाबी छटा असलेला भाग घ्यावा. खिमा आपल्यासमोर मारून घेणे जास्त चांगले. खिमा हवा असेल तर सकाळी लवकर यावे. कदाचित एखाद वेळेस शनिवारी संध्याकाळी आणून डीप फ्रीजमध्ये ठेवल्यास चालू शकेल.

हल्ली फूड बाजार, मॉल्समधूनही ब्रॅण्डेड मटण मिळू लागले आहे. काही कंपन्या माणसाला खाण्यासाठी म्हणूनच बोकड, मेंढा अतिशय शास्त्रशुद्ध रीतीने

वाढवतात. हे प्राणी कापून त्यांचे मांस स्वच्छ धुऊन निर्जंतुक करून गोठवून पॅक केलेले असते. या कंपन्यांमधील नामांकित नावांची माहिती करून घेऊन अर्धा-एक किलोची पॅकेट्स घ्यावीत. यात सर्व प्रकारचे तुकडे योग्य आकारात कापलेले असतात. मटण शिजताना त्यात कच्च्या पपईचा तुकडा टाकला असता ते मऊ व चांगले शिजते. पपई बारा महिने मिळेलच असे नाही. त्यापेक्षा घरात कायम सुपारी ठेवावी. मटण अथवा चिकन शिजवताना त्यात अखंड सुपारी टाकली असता ते मऊ शिजते. सुपारीचा रश्याच्या चवीवर यत्किंचितही परिणाम होत नाही.

मटण लवकर शिजण्यासाठी टूटी फ्रुटीचे तुकडे धूऊन घालतात. मटणाचा रस्सा कोणत्याही प्रकारचा केला तरी बाजारातून आणलेले मटण स्वच्छ धुऊन आपल्याला हवे तसे त्याचे तुकडे करून त्याला हाताने मसाला, वाटण व्यवस्थित चोळून ते किमान अर्धा तास मुरू द्यावे.

मटणाची चव ही दाट रश्यात असते. त्यासाठी खसखस किंवा तीळ वाटून घालतात. या दोन गोष्टी घरात नसतील तर कांदा-खोबरे भाजताना चमचाभर हरभरा डाळ भाजून घ्यावी. या डाळीमुळे रस्सा दाट होतो.

* चिकन

चिकन हे अतिशय खात्रीशीरच असायला हवे. गल्लीबोळातल्या छोट्या चिकन स्टॉलवर भाव कमी असला तरी मालाचा दर्जाही कमी असतो. यासाठी नामांकित ब्रॅण्डच्या किंवा ज्या दुकानाविषयी व्यवस्थित माहिती असेल अशाच ठिकाणी जावे. ब्रँडेड चिकन फ्रोजन असते. मात्र काही ठिकाणी सकाळी ताजे कापलेले चिकन मिळते. साधारणपणे अर्धा किलो चिकनमध्ये एक लेगपीस देण्याची पद्धत आहे. तसे मिळणार असेल तरच चिकन घ्यावे; अन्यथा दुसरीकडे जावे. काही वेळेला लेगपीस म्हणून छोटा पीस टाकला जातो. म्हणून चिकन खरेदी करताना काळजी घ्यावी.

चिकनचे मऊ-हाडाशिवायचे बोनलेस तुकडे मसाला लावून फ्रायपॅनमध्ये नुसते भाजून चांगले लागतात. हे तुकडे करताना ते मोठ्या आकाराचे करावे. धने, जिरे, लसूण, लवंगा, मिरी, आले, दालचिनी वाटून त्यांचा मसाला व लाल तिखट त्याला चोळून निर्लेप पॅनमध्ये तेल टाकून मंद आचेवर ते भाजावेत.

बोनलेस चिकनला भाजण्यापूर्वी मोठ्या तुकड्यांना सुरीने छेद देऊन मीठ, हळद व दही लावून ठेवले असता त्याला पाणी सुटते. हे टाळण्यासाठी तुकडे सर्व लावून झाल्यावर अर्धा तास फडक्यात बांधून ठेवावेत. तुकडे भाजण्यापूर्वी त्यांना लिंबाचा रस चोळावा. नुसते बोनलेस चिकन विकत आणले तर ते महाग मिळतात. म्हणून बाजारातून चिकन आणल्यावर त्याला मीठ, लिंबू चोळून डबाबंद करून कुकरमध्ये दोन शिट्ट्या काढाव्यात. अशा चिकनचे तुकडे धारदार सुरीच्या साहाय्याने हाडापासून वेगळे काढता येतात. या हाडांचा सूप करण्यासाठी उपयोग होतो. उरलेले बोनलेस चिकन आपल्याला हवे तसे वापरता येते.

याच पद्धतीने चिकनचा मसाला लावताना त्याला योग्य त्या ठिकाणी छेद देऊन थोडा चक्का लावून हे मिश्रण ७-८ तास फ्रीजमध्ये ठेवल्यास एक वेगळीच चव निर्माण होते.

एक किलो चिकनला अर्धे जायफळ किसून टाकल्यास त्यामुळे स्वादही चांगला येतो आणि ते लवकरही शिजते. शिजलेल्या चिकनमध्ये एक चमचा साजूक तूप घालून त्याला उकळी आणली तर ते अधिक लज्जतदार लागते. तंदूरवर चिकन भाजताना मोठ्या तुकड्यांमध्ये सफरचंदाचे तुकडे खोवले असता खरपूस भाजलेले चिकन खाण्यास मऊ व रसदार लागते. ते कोरडे पडत नाही.

* अंडी

अंडी घेताना ती लहान आकाराची घ्यावीत. ती चवीला चांगली असतात. केक करण्यासाठी मोठी अंडी घेतल्याने फारसा फरक पडत नाही.

अंडी कुकरमध्ये उकडू नयेत. त्यामुळे ती सार्दळतात. कवच फुटून पांढरा द्रव बाहेर येतो. काही वेळेला उकडलेले अंडे सोलताना त्याचा पांढरा भाग कवचाला चिकटतो. हे टाळण्यासाठी भांड्यात अंडे उकडत ठेवताना पाण्यात एक चमचा व्हिनेगर घालावे किंवा पाणी उकळल्यावर त्यात किंचित मीठ टाकावे. आधीपासून पाण्यात अंडी न ठेवता पाण्याला उकळी आल्यावर त्यात अंडी अलगद सोडावीत.

उकडलेले अंडे सोलताना आधी गरम पाणी काढून टाकून भांड्यात गरम पाणी ओतावे. अंडे पूर्ण निवल्यावर त्याचे कवच काढणे सोपे जाते. अशा

अंड्याचा आणखी एक फायदा म्हणजे त्यातील पिवळा बलक मधोमध राहतो. अंडी, कबाब, भरली अंडी करताना त्याचा उपयोग होतो. तसेच बिर्याणीसारख्या डिशच्या सजावटीसाठी या अंड्याचा वापर करता येतो.

उन्हाळ्याच्या दिवसात भारनियमनामुळे फ्रीज पाच-सहा तास बंद राहिल्याने अंडी नासतात. माठातले गार पाणी भांड्यात घेऊन त्यात चमचाभर व्हिनेगर मिसळून अंडी ठेवली असता ती काही दिवस ताजी राहतात. खराब होत नाहीत. अंड्याला वरून रिफाईण्ड तेल लावले तरी ते जास्त दिवस टिकते.

अंड्यातील पांढरा भाग वाटीत वेगळा काढून तो काही वेळ फ्रीजमध्ये ठेवल्यास तो चटकन फेसाळता येतो. तसेच यामुळे तो हलकाही होतो.

अंडाभुर्जी करताना प्रत्येक अंडे आधी स्वतंत्र फेसाळून घ्यावे. अंडे चांगले आहे की नाही हे पाहण्यासाठी दुसऱ्या भांड्यात फोडून पाहावे व मगच ते इतर अंडी फोडलेल्या भांड्यात मिसळावे नाहीतर आधीच्या चांगल्या अंड्यात नासके अंडे मिसळू शकते. भुर्जी अथवा आम्लेटचा कांदा बारीक चिरल्यानंतर तो थोडा वेळ हाताने कुस्करावा. म्हणजे मऊ होतो. भुर्जीत आले-लसणाच्या वाटणाचा उपयोग करावा आणि ती साजूक तुपात करावी म्हणजे टेस्टी होते. तेलपेक्षा तूप कमी लागते. तवा चांगला तापल्याशिवाय आम्लेटचे मिश्रण त्यावर टाकू नये. तसेच आधी तूप अथवा तेल व्यवस्थित पसरावे.

अंड्याचे कालवण करताना उकडलेल्या अंड्याला चारी बाजूंनी सुरीने अलंगद छेद द्यावा. रश्याला उकळी आल्यानंतर उकडलेली अंडी त्यात सोडावीत. उकडलेल्या अंड्यातील पिवळा बलक वाटीत वेगळा काढून ठेवल्यास तो कालवणात विरघळत नाही. मात्र हा भाग अतिशय नाजूकपणाने करावा लागतो.

* मासे

मासे ताजे असतील तरच त्यांचे कालवण चांगले लागते. शिळा म्हणजे उतरलेला मासा असेल तर तो खायला होणार नाही. म्हणून प्रथम ताजा मासा ओळखता आला पाहिजे. अनुभवाने माशाच्या ताजेपणाची परीक्षा करता येते. बोटाना माशांची पाठ मऊ लागली तर तो उतरलेला आहे असे समजावे. ताजा मासा हाताला कडक लागतो. त्याचप्रमाणे त्याच्या डोळ्याजवळ दाबले असता

गुलाबी पाणी दिसते; मात्र काही ठिकाणी रंग टाकून गुलाबीपणा आणला जातो. म्हणून त्याची बोटाने परीक्षा करताना कातडी नीट चाचपून पाहावी.

मासे घरी आणल्यावर ते स्वच्छ धुऊन त्याचे योग्य प्रकारे तुकडे करून त्यांना हळद-मीठ तिखट लिंबू लावून किमान अर्धा तास तरी ठेवावे. कोलंबी आणली असेल तर तिची साले काढल्यावर ती साले लगेचच कचऱ्याच्या डब्यात नेऊन टाकावीत. रात्री या सालांना येणारा वास असह्य होतो.

हलवा हा मासा असाच आहे. तो जेव्हा आणायचा तेव्हाच त्याचे कालवण करायचे. सकाळचे कालवण सकाळीच संपवावे. एखाद्या वेळेस रात्रीसुद्धा या कालवणाला वास येऊ शकतो. बॉबलाचे कालवण करताना रश्याला उकळी आल्यावर त्यात बॉबील सोडावेत. ते जास्त उकळले असता विरघळतात. मोठ्या कोलंबीची जास्त मसालेदार खिचडी रात्री भरपूर चापून खाऊ नये. पोट बिघडू शकते.

मासे तळताना ते तांदळाच्या पिठीत फिरवून तळल्याने छान लागतात; परंतु माशांच्या तुकड्यांना मसाला लावून ते तसेच तळले असता आणखी चांगले लागतात. खेकडे करताना त्याच्या पोटतली घाण पूर्ण काढून टाकावी; अन्यथा ते बाधतात.

या प्रकारे माशांचे पदार्थ करताना ते नीट साफ कसे करावेत याची माहिती घ्यावी. मासे प्रकारांचे वैशिष्ट्य म्हणजे ते लवकर शिजतात. मटणाचा बेत जास्त अंगावर येतो तसे माशांचे जेवण लगेच सुस्ती आणत नाही. तुम्हालाही याचा अनुभव आला असेलच की !



नॉनव्हेज मसाले

स्पेशल गरम मसाला :

साहित्य :

१० ग्रॅम लवंगा, १० ग्रॅम मिरे, २० ग्रॅम जिरे, १० ग्रॅम दालचिनी, १० ग्रॅम मसाला वेलची.

कृती :

सर्व साहित्य थोडे भाजून घ्यावे. गार झाल्यानंतर त्याची बारीक पूड करून घ्यावी.

हा मसाला रस्सा भाजी, चिकन, मटण इत्यादींसाठी वापरता येतो.

मालवणी मसाला :

१ किलो धने, २० ग्रॅम बदियाल, २० ग्रॅम तमालपत्र, २५ ग्रॅम पांढरे तीळ, २५ ग्रॅम जिरे, १५ ग्रॅम लवंगा, १० ग्रॅम मसाला वेलची, १० ग्रॅम जायपत्री, २० ग्रॅम दालचिनी, २० ग्रॅम कंकोळ, २० ग्रॅम नागकेशर, २५ ग्रॅम मोहरी, २५ ग्रॅम बडिशेप, १५ ग्रॅम मिरे, १० ग्रॅम शहाजिरे.

सर्व साहित्य तेलात भाजून बारीक पूड करावी.