



Mushroom Recipes



Mushroom Recipes

Dr. Vijaya Nalwade
Prof. D. Murali
Madhuri Revanwar
Dr. Asha Arya



National Agricultural Technology Project
Indian Council of Agricultural Research

&

College of Home Science
Marathwada Agricultural University
Parbhani



Introduction

India is the seventh largest and the second populous country in the world. A vast gap still exists between the population and food production. Especially there has always been a lack of harmony between the rapidly growing world population and the adequate supply of protein rich foods in the human diets. The scientists and other workers in the field of nutrition from different countries are involved in order to minimize the severity of the problem. This has posed a challenge to agricultural scientists and nutritionists to investigate the new and alternate sources of food.

Among many alternate or novel sources of protein to bridge the protein gap, mushroom offer themselves as potential sources. Taking into account the different nutritional indices, the food value of mushroom lies between meat and vegetable thus is regarded as "Vegetables meat". The protein conversion efficiency of mushrooms is remarkable being about 50 times more as compared to even animal source of protein such as milk, egg and meat per unit land and time. Mushrooms are rich sources of protein. The protein contain nearly all essential amino acids and in some species lies between 21 to 49 per cent. (dry weight basis) which is higher as compared to vegetables. The mushroom protein digestibility ranges between 71 and 91 per cent.

Mushroom has a good medicinal value Because of the low starch content. These can also be recommended to diabetic and obese patients. Moreover, mushrooms contain calvacin, which acts as antitumour agent for treating of tumours. Besides all these they can also be used for lowering down of the cholesterol level, rapid coagulation of blood and can also be recommended for patient suffering from diseases like lungs, skin gouts and liver. In mushroom potassium sodium ratio is very high which is ideal for patients of hypertension. Mushrooms contain folic acid, a blood building vitamin and counteracts the pernicious anaemia. They serve as a possible source of antibiotics and anti cancer agents.

In view of existing rate of protein deficiency mushroom a novel source of protein used for incorporation in selected traditional food products, thereby value addition of commonly consumed food products is achieved. The recipes developed by incorporation of varying amount of mushroom is given in this technical bulletin which can be included in day-to-day diet to improve the nutritional value of diet.

Preface

Mushrooms are rich sources of protein of high biological value. Mushroom proteins are comparable to muscle protein in nutritive value. Being a good source of protein and vitamin, it is considered as distinct food value. If mushroom is incorporated in commonly consumed recipes it can increase the nutritive value of food which can fulfill the extra protein needs of vulnerable groups.

In this context, the recipes incorporated with *Sajor kaju* variety of fresh/ dried mushroom were developed, standardised and tested for its acceptability. Further the most acceptable recipes were analysed for protein content and protein digestibility. These recipes have been presented in this technical bulletin in an appealing way. Protein content, protein digestibility values per 100g on dry weight basis being shown in the foot note of each recipe will adding to the knowledge of common man regarding the nutritive value of mushroom recipes. The recipe book is designed for communicating to public regarding the preparation of recipes and their nutritive value. It is intended for use by the families of all strata thus elevating the nutritional security of members of family. The details of mushroom recipes is presented attractively in vernacular language which will enable to popularise the recipes among the rural community.

The authors are indebted to Hon. Vice chancellor Dr. V. M. Pawar and Director of Research Dr. G.R. More for the inspiration, motivation, encouragement and financial sanction given for the preparation and publication of this Technical bulletin.

Prof. D. Murali
Principal Investigator
NATP (Home Science)

MUSHROOM CHAPATI

मशरूम चपाती



Ingredients (g.)

Wheat flour 100, oil 10, Salt a pinch,
Dry mushroom powder 10

Procedure

- ✦ Mix wheat flour, mushroom powder, salt and
- ✦ water and make stiff dough.
- ✦ Knead well and make even balls.
- ✦ Roll in round shape.
- ✦ Roast on tawa by applying oil.

Protein 16.33 g.

Protein digestibility 55.72%

साहित्य (ग्रॅ)

गव्हाचे पीठ १००, तेल १०, मीठ चवीनुसार मशरूम पावडर १०

कृती

- ✦ गव्हाचे पीठ, मीठ, मशरूम पीठ एकत्र करून व पाणी घालून तिबून घ्या.
- ✦ तिबलेल्या उंड्याचे समप्रमाणात गोळे तयार करून घ्यावे नंतर गोल आकारात लाटून त्यावर तेल लावून भाजून घ्यावे.

MUSHROOM DHAPATA

मशरूम धपाटा



Ingredients (g)

Jowar flour 100, Bengal gram flour 20, Oil 10,
Chilly powder 2, Turmeric 2, Salt As per taste,
Omum 2, Cumin seed 2, Dry mushroom powder 10

Procedure

- ❖ Mix Jowar flour and bengal gram flour and sieve it.
- ❖ Add mushroom powder, Salt, chilly powder, Turmeric, Omum, and Cumin seed and mix well, add water and make a dough.
- ❖ Make even balls.
- ❖ Flatten it by hand in round shape.
- ❖ Roast on tawa by applying oil.

साहित्य (ग्रॅ)

ज्वारीचे पीठ १००, बेसन २०, तेल १०, लाल तिखट २, हळद २,
मीठ चवीनुसार, ओवा २, जिरे २, सुकलेल्या मशरूमचे पीठ १०

कृती

- ❖ ज्वारीचे पीठ आणि बेसन एकत्र करून चाळून घ्यावे.
- ❖ मशरूम पीठ,ओवा आणि जिरे,लाल तिखट,हळद,मीठ एकत्र करून घ्यावे.
- ❖ पाणी टाकून उंडा बनवून सम प्रमाणात गोळे करून घ्यावेत.
- ❖ प्रत्येक गोळा गोल आकारात थापून घ्यावा.
- ❖ तेल लावून दोन्ही बाजूने तव्यावर चांगले भाजून घ्यावे.

Protein 25.66 g., Protein digestibility 64.69%

MUSHROOM BESAN LADOO

मशरूम बेसन लाडू



Ingredients (g)

Bengal gram flour 100, Powder sugar 100, Fat 60,
Cardamum 4 no., Dry mushroom powder 10

Procedure

- ✦ Sift bengal gram flour.
- ✦ Heat ghee in frying pan and roast bengal gram flour and mushroom powder in it.
- ✦ Add sugar and cardamum powder and mix well.
- ✦ Prepare Ladoo.

साहित्य (ग्रॅ)

बेसन १००, पीठी साखर १००, तूप ६०, विलायची पूड ४
सुकलेल्या मशरूमचे पीठ १०

कृती

- ✦ बेसन चाळून घ्यावे, त्यात मशरूम पीठ मिसळून गरम तूपत भाजून घ्यावे.
- ✦ पीठी साखरेत विलायचीची पूड घालून भाजलेल्या पीठात मिसळावी.
- ✦ तयार झालेल्या या मिश्रणाचे गोल आकाराचे लाडू बांधून घ्यावेत.

Protein 19.25 g., Protein digestibility 86.77%

MUSHROOM PULAO

मशरूम पुलाव



Ingredients (g.)

Fresh Mushroom 100, Oil 5, Onion 50, Green chilly 2 No., Cardamum 2 No., Mustard seed 01, Coriander leaves 5, Black pepper 3 No., Cloves 2 No., Cinamum 1 stick, Salt As per taste

Procedure

Clean and wash rice and cook
Wash fresh mushroom and cut onion & mushroom into small pieces.
Heat oil in pan add mustard seeds, cut mushroom & onion, all garam masala, and cooked rice.
Cook it for few minutes and garnish with corriender leaves.

साहित्य (ग्रॅ)

तांदुळ ५०, ताजे मशरूम १००, तेल ५, कांदा ५०, हिरवी मिरची २ नग, विलायची २ नग, मोहरी १, कोथंबीर ५, मिरे ३ नग, लवंग २ नग, दालचिनी १ काडी , मीठ चवी नुसार

कृती

- ❖ तांदूळ स्वच्छ धुवून आणि शिजवून घ्यावा.
- ❖ कांदा , ताजे मशरूम, हिरवी मिरची बारीक चिरून घ्यावी.
- ❖ तेल गरम करून त्यात मोहरी, विलायची, मिरे, लवंग, दालचिनी घालून नंतर कांदा व मशरूम घालावे व गुलाबी रंग येई पर्यंत परतावे.
- ❖ वरील मिश्रणात शिजलेला तांदूळ घालावा व मीठ घालून परतावे.
- ❖ नंतर कोथंबीरीने सजवावे.

Protein 13.41 g., Protein digestibility 88.73%

MUSHROOM SHANKARPALE

मशरूम शंकरपाळे



Ingredients (g)

Refined wheat flour 100, Salt As per taste, Omum 2,
Cumin seed 4, Dry mushroom powder 10, Oil For frying

Procedure

- ❖ Sieve refined wheat flour.
- ❖ Add omum, cumin seeds, salt, mushroom powder, hot oil, water and make hard dough.
- ❖ Roll into one inch thickness and cut into square pieces.
- ❖ Deep fry on slow fire till golden brown.

साहित्य (ग्रॅ)

मैदा १००, ओवा २, जीरे ४, सुकलेल्या मशरूमचे पीठ १०,
तेल तळण्या पुरते, मीठ चवीनुसार

कृती

- ❖ मैदा स्वच्छ करून चाळून घ्यावा.
- ❖ ओवा, जीरे, मीठ, मशरूम पीठ घालून मैदा मिसळून घ्यावा.
- ❖ तेल थोडे गरम करून मैदात घालावे आणि पाणी टाकून तिबून घ्यावे.
- ❖ तिबलेल्या मैदाचा उंडा लाटून घ्यावा आणि चौकोनी आकाराचे शंकरपाळे तयार करून गरम तेलात तळून घ्यावेत.

MUSHROOM SAMOSA

मशरूम समोसा



Ingredients (g)

Refined wheat flour 50, Fresh mushroom 100, Onion 25,
Green chilli 2 no., Turmeric 1, Mustard seed 1, Cumin seed 1
Oil For frying, Salt As per taste

Procedure

- ❖ Sieve refined wheat flour and rub in one tea spoon oil.
- ❖ Add salt, cumin seed and water and make soft dough.
- ❖ Clean, wash fresh mushroom and cut mushroom, onion and green chilli into small pieces.
- ❖ Heat oil in pan, add all ingredients and cook for few minutes. (Subji)
- ❖ Make even balls of dough and roll in round shape about 3 inches in diameter.
- ❖ Cut down the centre, make a cone of each portion. fill with prepared subji.
- ❖ Seal edges with water and fry it till light brown.

Protein 14.0 g,, Protein digestibility 61.07%

साहित्य (ग्रॅ)

मैदा ५०, ताजे मशरूम १००, कांदा २५, हिरवी मिरची २ नग
हळद १, जीरे १, मोहरी १, तेल तळण्यासाठी, मीठ चवी नुसार,

कृती

- ❖ मैदा चाळून एक चहाचा चमचा तेल टाकून चोळून घ्यावा. मीठ, जीरे, आणि पाणी घालून मऊ उंडा तिंबून घ्यावा.
- ❖ ताजे मशरूम स्वच्छ करून घ्यावे, कांदा मशरूम, हिरवी मिरची चिरून घ्यावी. तेल गरम करून फोडणीला मोहरी, जीरे, हिरवी मिरची, हळद मीठ, कांदा आणि मशरूम घालून गुलाबी होईपर्यंत तेलात परतावे.
- ❖ मैद्याच्या तिंबून ठेवलेल्या उंड्याचे छोटे गोळे बनवून घ्यावेत आणि प्रत्येक गोळा गोल आकारात लाटावा.
- ❖ मध्यभागातून कापून प्रत्येक पातीचा कोन करावा व त्यात मशरूमची भाजी भरावी. आणि वरच्या बाजूच्या कडा जोडून घ्याव्यात.
- ❖ तयार केलेले त्रिकोणी समोसे तेलात चांगले तळून घ्यावेत.

MUSHROOM STUFF PURI

मशरूम स्टफ़ पुरी



Ingredients (g)

Fresh mushroom 75, Wheat flour 50, Mustard seeds 0.5, Cumin seeds 0.5, Garlic 0.5, Ginger 0.5, Onion 10 Turmeric 0.5, Red chilly powder 0.5, Oil For frying

Procedure

- ❖ Clean, wash and cut, fresh mushroom in small pieces.
- ❖ Heat oil in a pan and add mustard seeds, cumin seeds, garlic ginger paste, onion, mushroom pieces, turmeric and red chilly powder in it.
- ❖ Cook for few minutes till becomes soft.
- ❖ Add water in wheat flour and make a soft dough.
- ❖ Make even balls of dough.
- ❖ Stuff the prepared mushroom subji in balls and roll the balls in puri size.
- ❖ Fry stuffed puri in light brown colour.

Protein 15.16 g,, Protein digestibility 65.19%

साहित्य (ग्रॅ)

ताजे मशरूम ७५, गव्हाचे पीठ ५०, लाल तिखट ०.५, जीरे ०.५, मोहरी ०.५, अद्रक ०.५, लसून ०.५, कांदा १०, हळद ०.५, तेल तळण्यासाठी

कृती

- ❖ ताजे मशरूम स्वच्छ धुवून बारीक चिरून घ्यावेत.
- ❖ तेल गरम करून त्यात मोहरी, जीरे, वाटलेले अद्रक-लसून आणि मशरूम घालून मऊ होईपर्यंत शिजवावे.
- ❖ गव्हाच्या पिठात पाणी टाकून मऊ उंडा तिबून घ्यावा आणि लहान लहान गोळे बनवून घ्यावेत.
- ❖ तयार केलेल्या गोळ्यात मशरूमची तयार भाजी भरून पु-या लाटून घ्याव्यात.
- ❖ पु-या गुलाबी रंग येईपर्यंत तळून घ्याव्यात.

MUSHROOM SWEET BISCUIT

मशरूम गोड बिस्कीट



Ingredients (g)

Refined Wheat flour 100, Powder sugar 50, Ghee 50,
Baking Powder 1/10 tea sp., Soda 1/10 tea sp.,
Ammonia bicarbonate 1/10 tea sp., Dry mushroom powder 5

Procedure

- ❖ Cream fat till light and fluffy.
- ❖ Sift refined wheat flour with baking powder and mushroom powder.
- ❖ Add powder sugar in fat and mix well.
- ❖ Add refined wheat flour in it and make a dough.
- ❖ Divide dough into small round portion and bake in oven at 175°C for 15-20 min.

Protein 11.08 g., Protein digestibility 76.43%

साहित्य (ग्रॅ)

मैदा १००, पीठी साखर ५०, तूप ५०, बेकींग पावडर १/१० चहाचा चमचा, सोडा १/१० चहाचा चमचा, अमोनीयम बायकार्बोनेट १/१० चहाचा चमचा, सुकलेल्या मशरूमचे पीठ ५

कृती

- ❖ तूप चांगले फेटून घ्यावे.
- ❖ मैदा, बेकींग पावडर, सोडा आणि मशरूम पीठ एकत्र चाळून घ्यावे.
- ❖ पीठी साखर तुपामध्ये घालून चांगली एकत्र करून घ्यावी.
- ❖ पीठी साखर व तुपाच्या मिश्रणात मैदा घालून घट्ट उंडा तिवून घ्यावा.
- ❖ उंड्याचे छोटे छोटे गोळे करून ओव्हनमध्ये १७५° सें. वर १५ ते २० मिनीटे भाजून घ्यावेत.

MUSHROOM MIX WADA

मशरूम मिश्रण वडा



Ingredients (g)

Bengal gram dhal 25, Green gram dhal 25, Black gram dhal 25.
Lentil 25, Mushroom 100, Green chilli 02, Garlic 01, Onion 50,
Cumin seed 01, Turmeric 1, Salt As per taste, Oil For frying

Procedure

- ❖ Clean and wash all dhals and soak it for 12 hrs.
- ❖ Grind all soaked dhals.
- ❖ Make paste of garlic, ginger and green chilli and add in the ground dhals.
- ❖ Add chopped fresh mushroom., onion and salt in above mixture and mix it well.
- ❖ Make even sized wada of above batter.
- ❖ Heat oil in pan and fry wada till become crispy and brown.

Protein 16.91 g,, Protein digestibility 78.94%

साहित्य (ग्रॅ)

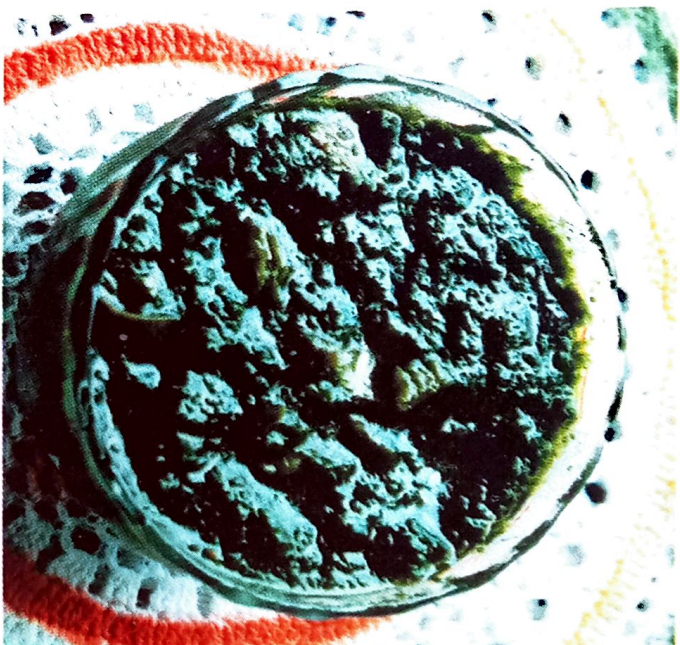
ताजे मशरूम १००, मुगा दाळ २५, उडीद डाळ २५, मसुर डाळ २५,
हरभरा डाळ २५, कांदा ५०, हिरवी मिरची २, लसून १,
कोथिंबीर ५, जीरे १, हळद १, मीठ चवी नुसार, तेल तळण्यासाठी

कृती

- ❖ सर्व डाळी स्वच्छ धुवून रात्रभर भिजवून बारीक वाटून घ्याव्यात.
- ❖ लसून, हिरवी मिरची वाटून घ्यावी आणि वाटलेल्या डाळीत मिसळावी.
- ❖ ताजे मशरूम आणि कांदा बारीक चिरून घ्यावा आणि वरील मिश्रणात मिसळावा.
- ❖ वरील मिश्रणाचे सारख्या आकाराचे छोटे छोटे वडे करून गरम तेलात गुलाबी होईपर्यंत तळून घ्यावेत.

MUSHROOM PALAK

मशरूम पालक



Ingredients (g)

Fresh mushroom 50, Spinach (Palak) 100, Red chilli powder 1, Turmeric 1, Cumin seed 1, Mustard seed 1, Oil 5, Salt As per taste, Garlic 1, Ginger 1

Procedure

- ❖ Clean and wash fresh mushroom and spinach and cut into small pieces.
- ❖ Heat oil in pan and fry mushroom pieces, till light brown.
- ❖ Boil spinach for 2 minutes and grind it.
- ❖ Heat oil in pan and add mustard seed, cumin seed, garlic and ginger paste, turmeric powder, red chilli powder and salt.
- ❖ Add ground spinach and boil it for few minutes.
- ❖ Finally add fried mushroom and cook it for few minute.

साहित्य (ग्रॅ)

ताजे मशरूम ५०, पालक १००, लाल तिखट १, हळद १, जीरे १, मोहरी १, तेल ५, अद्रक १, लसून १, मीठ चर्चा नुसार

कृती

- ❖ ताजे मशरूम आणि पालक स्वच्छ करून बारीक चिरून घ्यावेत.
- ❖ पालक शिजवून बारीक वाटून घ्यावा.
- ❖ तेलाची फोडणी करून त्यात मोहरी, जीरे, अद्रक, लसून, लाल तिखट, हळद घालावे.
- ❖ त्यात मशरूम घालून चांगले शिजवावेत.
- ❖ नंतर पालक मिसळून वाफ येऊ घ्यावी.

MUSHROOM CUTLET

मशरूम कटलेट



Ingredients (g)

Bengal gram dhal 25, Green gram dhal 25, Black gram dhal 25, Fresh mushroom 75, Samolina 10, Red chilli powder 1, Turmeric 1, Garlic 1 flakes, Ginger 1, Coriander leaves 5, Onion 50, Cumin seed 1, Salt As per taste, Oil For frying

Procedure

- ❖ Clean and wash all dhals and soak it over night.
- ❖ Grind all soaked dhals.
- ❖ Make paste of garlic, ginger and add in the ground dhals.
- ❖ Add chopped fresh mushroom, onion, red chilli powder, turmeric, cumin seed, coriander leaves and salt.
- ❖ Prepare even sized balls and give cutlet shape to it.
- ❖ Roll the cutlets in samolina.
- ❖ Shallow fry prepared cutlet till it becomes crispy and brown.

Protein 19.53 g., Protein digestibility 90.52%

साहित्य (ग्रॅ)

ताजे मशरूम ७५, मूग दाळ २५, उडीद डाळ २५, हरभरा डाळ २५, रवा १०, कांदा ५०, लाल तिखट १, लसून १ पाकळी, कोथिंबीर ५, जीरे १, हळद १, तेल तळण्यासाठी, मीठ चवीनुसार

कृती

- ❖ सर्व डाळी स्वच्छ धुवून रात्रभर भिजवत ठेवून बारीक वाटून घ्याव्यात.
- ❖ अद्रक, लसून वाटून घ्यावे. आणि डाळीच्या वाटणात टाकावे.
- ❖ ताजे मशरूम आणि कांदा बारीक कापून घ्यावा आणि लाल तिखट, हळद, जीरे, कोथिंबीर, मीठ यांच्यासह डाळीच्या वाटणात घालावा.
- ❖ सर्व मिश्रण चांगले एकत्र मिसळून घेवून त्याचे छोटे छोटे गोळे तयार करून त्यांना कटलेटचा आकार द्यावा.
- ❖ तवा गरम करून तेल घालून तयार केलेले कटलेट लालसर होईपर्यंत परतून घ्यावेत.

MUSHROOM PATIS

मशरूम पॅटीस



Ingredients (g)

Fresh mushroom 100, Potato 60, Onion 20, Turmeric 1
Green chilli 3 no., Cumin seed , Mustard seed 1, Salt As per taste,
Samolina 10, Ginger 1, Oil For frying.

Procedure

- ❖ Wash & boil potatoes, peel boiled potato and mash it.
- ❖ Clean and wash fresh mushroom and cut into small pieces.
- ❖ Prepare paste of green chilli and ginger.
- ❖ Heat oil in pan add chopped onion, when onion becomes light brown in colour add green chilli and ginger paste.
- ❖ Add pieces of mushroom and salt, cook till mushroom becomes soft.
- ❖ Add chopped coriander leaves and mix well.
- ❖ Make even balls of mashed potatoes
- ❖ Fill mushroom subji in potato balls and slightly press it.
- ❖ Shallow fry on pan till light brown.

Protein 5.83 g., Protein digestibility 65.08%

साहित्य (ग्रॅ)

ताजे मशरूम १००, बटाटा ६०, कांदा २०, हिरवी मिरची ३ नग, हळद १,
जीरे १, मोहरी १, रवा १०, अद्रक १, मीठ चवी नुसार, तेल तळण्यासाठी

कृती

- ❖ बटाटे उकडून, साल काढून कुसकरून त्याचा मऊ लागादा करून घ्यावा.
- ❖ ताजे मशरूम धुवून बारीक कापून घ्यावे.
- ❖ हिरवी मिरची आणि अद्रक बारीक वाटून घ्यावे.
- ❖ तेल गरम करून त्यात मोहरी, जीरे आणि कांदा टाकून गुलाबी रंगावर परतावा, नंतर वाटलेली हिरवी मिरची, अद्रक टाकावे.
- ❖ बारीक चिरलेल्या मशरूममध्ये हळद, मीठ मिसळून शिजवून घ्यावे व त्यात कोथींबीर टाकून गोळे तयार करावेत. तसेच कुसकरलेल्या बटाट्याचे देखील गोळे तयार करावेत.
- ❖ बटाट्याच्या गोळ्यांना कपाचा आकार देवून त्यात मशरूमची भाजी भरून गोळ्याला चप्पट गोल आकार द्यावा. रव्यात घोकून तव्यावर तेल टाकून लालसर रंगयेईपर्यंत परतून घ्यावेत.

MUSHROOM KOFTA

मशरूम कोफ़ता



Ingredients (g.)

Fresh mushroom 100, Bengal gram flour 75,
Red chilli powder 1, Coriander leaves 5, Cumin seed 1,
Garlic 1, Salt As per taste, Turmeric 1, Omum 0.5,
Oil For frying

साहित्य (ग्रॅ)

ताजे मशरूम १००, बेसन ७५, लाल तिखट १, कोथींबीर ५,
जीरे १, तेल तळण्यापुरते, मीठ चवी नुसार, हळद १, लसून १,

Procedure

- ❖ Clean and wash fresh mushroom and cut into long pieces.
- ❖ Mix bengal gram flour, red chilly powder, cumin seed chopped garlic, salt, turmeric, omum and choppe mushroom and make a soft dough with applying little water.
- ❖ Make even balls.
- ❖ Heat oil in pan and deep fry on slow fire till golden brown.

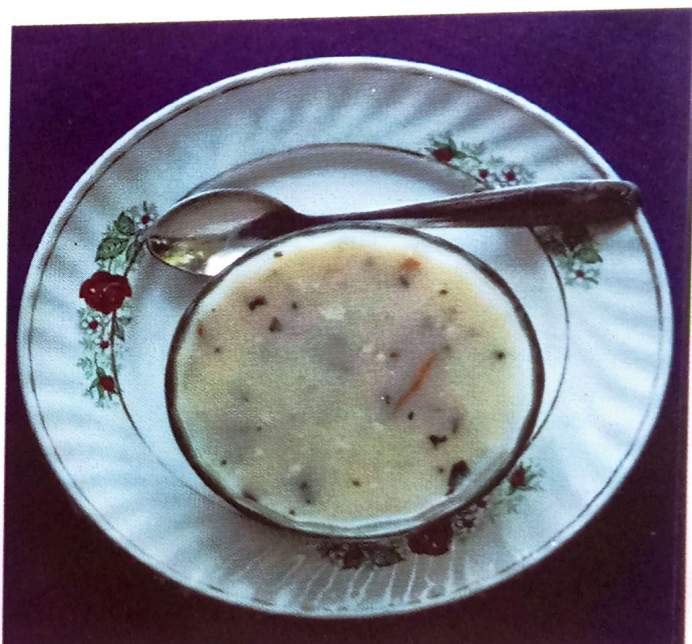
कृती

- ❖ ताजे मशरूम स्वच्छ धुवून लांब आकारात कापावे.
- ❖ बेसन, लाल तिखट, कोथींबीर, जिरे, लसूण, मीठ, हळद, ओवा, कापलेल्या मशरूम मध्ये टाकून आणि थोडे पाणी मिसळून मऊ उडा बनवून घ्यावा.
- ❖ थोटे थोटे गोळे बनवून घ्यावेत.
- ❖ कढईत तेल गरम करून तयार केलेले गोळे त्यात गुलाबी रंगावर तळून घ्यावे.

Protein 19.83 g. Protein digestibility 48.19%

MUSHROOM KADHI

मशरूम कढी



Ingredients (g)

Fresh mushroom 25, Curd 75, Mustard seeds 0.5,
Cumin seeds 0.5, Garlic 0.5, Bengal gram flour 10, Oil 5

साहित्य (ग्रॅ)

ताजे मशरूम २५, दही ७५, जीरे ०.५, मोहरी ०.५,
तेल ५, बेसन १०, लसून ०.५

Procedure

- ✦ Clean and wash fresh mushroom and cut into small pieces.
- ✦ Heat oil in a pan, add mustard seeds, cumin seeds, garlic ginger paste.
- ✦ Add chopped mushroom and fry till it become light brown.
- ✦ Add bengal gram flour and water in curd and mix well.
- ✦ Pour this curd mixture on mushroom and boil it for few minutes.

कृती

- ✦ ताजे मशरूम स्वच्छ धुवून बारीक चिरून घ्यावे.
- ✦ डाळीच्या पिठात थोडेसे पाणी, दही घालून चांगले एकत्र मिसळावे.
- ✦ तेल गरम करून त्यात मोहरी, जीरे आणि वाटलेला लसूण टाकावा.
- ✦ बारीक चिरलेले मशरूम घालून त्याला गुलाबी रंग येईपर्यंत परतून घ्यावे.
- ✦ त्यात कालवलेले डाळीचे पीठ घालावे व उकळून घ्यावे.

Protein 10.79 g., Protein digestibility 71.94%

MUSHROOM SOUP

मशरूम सूप



Ingredients (g)

Fresh mushroom 100, Ghee / Butter 10, Corn flour 5,
Salt to taste, Cardamum 1 no., Red chilly 1 no.,
Black pepper 2 no., Cauli flower 10, Cabbage 10, Carrot 10

Procedure

- ❖ Clean and wash the mushroom.
- ❖ Cut into small pieces.
- ❖ Cut all vegetables in small pieces & boil in the water.
- ❖ Strain the boiled water (Veg stalks)
- ❖ Heat Butter in pan and fry the mushroom pieces.
- ❖ Add veg. stalk and corn flour in it.
- ❖ Add cardimom, red chilly, black pepper powder and salt.
- ❖ Serve it hot.

Protein 13.41 g., Protein digestibility 88.73%

साहित्य (ग्रॅ)

ताजे मशरूम १००, लोणी १०, कॉर्न फ्लोअर ५, मीठ चवीनुसार,
विलायची १ नग, लाल मिरची १ नग, मिरे २ नग, फुलकोबी १०
पत्ताकोबी १०, गाजर १०

कृती

- ❖ ताजे मशरूम स्वच्छ धुवून बारीक चिरून घ्यावेत.
- ❖ भाज्या बारीक चिरून पाण्यात उकळून आणि गाळून घ्याव्यात.
(व्हेज स्टॉक)
- ❖ भांड्यात लोणी टाकून गॅसवर ठेवावे आणि मशरूम परतून घ्यावे.
- ❖ त्यात भांज्याचे उकळलेले पाणी (व्हेज स्टॉक) घालून उकळून घ्यावे.
- ❖ कॉर्न फ्लोअर पाण्यात मिसळून उकळलेल्या मिश्रणात घालावे.
- ❖ त्यात मीठ व मसाला घालून उकळी येऊ द्यावी.

MUSHROOM CURRY

मशरूम भाजी



Ingredients (g)

Fresh mushroom 100, Onion 25, Garlic 3 flakes, Ginger 01, Tomato 25, Mustard seed 1, Cumin seed 1, Red chilli powder 5, Oil 25, Salt As per taste

Procedure

- ❖ Clean and wash fresh mushroom and tomato.
- ❖ Fresh mushroom, tomato and onion cut it in small peices.
- ❖ Heat oil in pan add cumin seed, mustard seed, gralic and ginger paste, tomato, onion, red chilli, turmeric and salt and fry it till brown colour.
- ❖ Add chopped mushroom and water
- ❖ Cook it for few minutes.

Protein 11.08 g., Protein digestibility 76.43%

साहित्य (ग्रॅ)

ताजे मशरूम १००, कांदा २५, लसून ३ पाकळ्या, अद्रक १, टोमॅटो २५, मोहरी १, जीरे १, लाल तिखट २, तेल ५, मीठ चवी नुसार

कृती

- ❖ ताजे मशरूम आणि टोमॅटो स्वच्छ करून बारीक कापून घ्यावेत.
- ❖ कांदा बारीक चिरून घ्यावा आणि लसून, अद्रक, जिरे एकत्र वाटून घ्यावेत.
- ❖ तेल गरम करून त्यात मोहरी, वाटलेले अद्रक-लसून, जीरे, कापलेला कांदा घालून गुलाबी रंग येईपर्यंत परतून घ्यावे.
- ❖ नंतर हळद, लाल तिखट, मीठ, कापलेले मशरूम, टोमॅटो आणि थोडे पाणी घालून शिजवून घ्यावे.

MUSHROOM CAULIFLOWER

मशरूम फ्लॉवर



Ingredients (g)

Fresh mushroom 50, Cauliflower 50, Onion 25, Tomato 25, Turmeric 1, Chilli powder 1, Oil 5, Salt As per taste, Garlic 2 Flakes, Curmin seed 1, Mustard seed 1, Coriander leaves 5

Procedure

- ❖ Clean and wash fresh mushroom, cauliflower, tomato, coriander leaves and cut into small peices.
- ❖ Heat oil in pan add mustard seed, cuminseed, garlic paste cut tomato, cauliflower, fresh mushroom, chopped onion, red chilli powder, turmeric, salt and water.
- ❖ Cook it for few minutes.

साहित्य (ग्रॅ)

ताजे मशरूम ५०, फ्लॉवर ५०, कांदा २५, टोमॅटो २५, हळद १, लाल तिखट १, तेल ५, मीठ चवी नुसार, लसून २ पाकळ्या, जीरे १, मोहरी १, कोथींबीर ५,

प्रणाली

- ❖ ताजे मशरूम, फ्लॉवर, टोमॅटो आणि कोथींबीर स्वच्छ धुवून चिरून घ्यावी
- ❖ तेल गरम करून त्यात मोहरी, जिरे, वाटलेले लसून आणि कापलेला कांदा घालून गुलाबी रंगावर परतून घ्यावा.
- ❖ या मिश्रणात कापलेले मशरूम, फ्लॉवर, टोमॅटो घालून चांगले परतावे नंतर त्यात तिखट, हळद आणि मीठ घालावे.
- ❖ थोडे पाणी टाकून चांगले शिजवून घ्यावे आणि नंतर कोथींबीरिने सजवावे

MUSHROOM SIMLA MIRCHI

मशरूम सिमला मिर्ची



Ingredients (g)

Fresh mushroom 100, Simlamirch 100, Green gram dhal 20,
Cumin seed 1, Mustard seed 1, Turmeric 1, Oil 5,
Salt As per taste, Garlic 2 flakes, Coriander leaves 5

Procedure

- ❖ Clean and wash mushroom and simlamirch and cut into small pieces.
- ❖ Heat oil in pan and add mustard seeds, cumin seeds, green gram dhal and cut pieces of mushroom and simla mirch, turmeric, salt, garlic and coriander leaves.
- ❖ Cook it for few minutes.

साहित्य (ग्रॅ)

ताजे मशरूम १००, सिमला मिर्ची १००, मुगाची डाळ २०,
जीरे १, मोहरी १, हळद १, तेल ५, मीठ चवी नुसार,
लसून २ पाकळ्या, कोथिंबीर ५,

कृती

- ❖ ताजे मशरूम, सिमला मिर्ची स्वच्छ धुवून उभ्या आकारात चिरावी.
- ❖ तेल गरम करून त्यात मोहरी, जिरे, लसून, हळद, तिखट, मीठ, मुगाची डाळ, चिरलेले मशरूम, सिमला मिर्ची घालून चांगले परतून घ्यावे
- ❖ नंतर कोथिंबीर घालून सजवावे.

MUSHROOM BHENDI

मशरूम भेंडी



Ingredients (g)

Fresh mushroom 100, Ladies finger (Bhendii) 100, Onion 50, Garam masala 5, Garlic 2 flakes, Coriander leaves 5, Cumin seed 1, Mustard seed 1 Oil 5, Salt As per taste, Red chilli powder 1, Turmeric 1

Procedure

- ❖ Clean and wash fresh mushroom and ladies finger.
- ❖ Cut fresh mushroom and onion into small pieces.
- ❖ Slit ladies finger and stuff with garam masala.
- ❖ Heat oil in pan, add mustard seed, cumin seed, salt, chilli powder.
- ❖ Add mushroom, Onion pieces, stuffed bhendi in it.
- ❖ Cook it till mushroom and bhendi becomes soft.

साहित्य (ग्रॅ)

ताजे मशरूम १००, भेंडी १००, कांदा ५०, गरम मसाला ५ लसून २ पाकळ्या, कोथिंबीर २, जीरे १, मोहरी १, तेल ५, लाल तिखट १, हळद १, मीठ चवी नुसार

कृती

- ❖ ताजे मशरूम आणि भेंडी स्वच्छ धुवून घ्यावी.
- ❖ मशरूम आणि कांदा बारीक कापून घ्यावा.
- ❖ भेंडीला मधोमध काप देवून त्यात गरम मसाला भरावा.
- ❖ तेल गरम करून त्यात मोहरी, जीरे, लसून, कांदा, मशरूम आणि भेंडी घालून परतून घ्यावे.
- ❖ हळद, लाल तिखट, मीठ घालून चांगली वाफ येऊ द्यावी..आणि नंतर कोथिंबीरीने सजवावी.

MUSHROOM METHI

मशरूम मेथी



Ingredients (g)

Fresh mushroom 50, Fenugreek leaves (Methi) 50,
Red chilli powder 1, Turmeric 1, Cumin seed 1,
Mustard seed 1, Oil 5, Garlic 2, Salt As per taste

Procedure

- ✦ Clean and wash fresh mushroom and fenugreek leaves and cut into small pieces.
- ✦ Heat oil in pan and add mustard seed, cumin seed, garlic paste, red chilli powder, turmeric and salt. Mix it well.
- ✦ Add chopped mushroom and fenugreek leaves and cook till it becomes soft.

साहित्य (ग्रॅ)

ताजे मशरूम ५०, मेथी ५०, लाल तिखट १, हळद १, जीरे १,
मोहरी १, तेल ५, अद्रक २, मीठ चवी नुसार

कृती

- ✦ ताजे मशरूम आणि निवडलेली मेथी धुवून चिरून घ्यावी.
- ✦ तेल गरम करून त्यात मोहरी, जिरे, वाटलेले अद्रक, लाल तिखट, हळद, मीठ. एकत्र करून मिसळून घ्यावे त्यात बारीक चिरलेली मेथी आणि मशरूम घालून मऊ होईपर्यंत शिजवून घ्यावे.

Protein 14.0 g,, Protein digestibility 85.90%

MUSHROOM POTATO

मशरूम बटाटा



Ingredients (g)

Fresh mushroom 75, Potato 75, Green chilly 2, Oil 5, Mustard seed 0.5, Cumin seed 0.5, Turmeric 0.5, Salt As per taste, Coriander leaves 2

Procedure

- ❖ Boil potatoes, peel and cut into small pieces.
- ❖ Wash the fresh mushroom and cut it into small pieces.
- ❖ Heat oil in a pan, add mustard seeds, cumin seeds, Green chilly in it. and add cut mushroom pieces, cook for few minutes till mushroom becomes light brown.
- ❖ Add potato pieces turmeric and salt in it.
- ❖ Lastly add coriander leaves.

साहित्य (ग्रॅ)

ताजे मशरूम ७५, बटाटे ७५, हिरवी मिरची २, जीरे ०.५, तेल तळण्यासाठी, हळद ०.५, मोहरी ०.५, कोथींबीर २, मीठ चवी नुसार

कृती

- ❖ बटाटे उकडून, साल काढून चिरून घ्यावेत.
- ❖ ताजे मशरूम धुवून चिरून घ्यावेत.
- ❖ तेल गरम करून त्यात मोहरी, जीरे, हिरवी मिरची घालावी आणि नंतर चिरलेले मशरूम टाकून चांगले गुलाबी होईपर्यंत परतून घ्यावेत व त्यात चिरलेले बटाटे, हळद, मीठ घालावे. नंतर कोथींबीरीने सजवावे.

MUSHROOM PEAS

मशरूम वाटाणा



Ingredients (g)

Fresh mushroom 100, Peas 50, Onion 50, Cumin seeds 1, Mustard seeds 1, Red chilli powder 1, Turmeric 1, Oil 05, Salt As per taste, Garlic 1, Ginger 1, Coriander leaves 5

Procedure

- ❖ Wash and soak peas for 12 hrs.
- ❖ Boil peas till it becomes soft
- ❖ Heat oil in pan add mustard seed, cumin seed, chopped onion, garlic and ginger paste, red chilli powder, turmeric, salt, & mushroom & cook till mushroom become soft
- ❖ Add boiled peas & again cook for few minutes.
- ❖ Garnish with chopped corriender leaves.

Protein 22.75 g., Protein digestibility 44.4%

साहित्य (ग्रॅ)

ताजे मशरूम १००, वाटाणे ५०, कांदा ५०,जिरे १, मोहरी १, लाल तिखट १, हळद १,तेल ५, मीठ चवी नुसार, लसुन १, अद्रक १, कोथिंबीर ५

कृती

- ❖ वाटाणे स्वच्छ धुवून रात्रभर पाण्यात भिजवावे.
- ❖ भिजलेल्या वाटाण्याला मऊ होईपर्यंत शिजवावे.
- ❖ तेल गरम करून त्यात मोहरी, जिरे, चिरलेला कांदा, वाटलेला अद्रक-लसुन, लाल तिखट,हळद, मीठ आणि चिरलेले मशरूम घालून परतून घ्यावे.
- ❖ शिजविलेले वाटाणे घालून चांगली वाफ येवू द्यावी. कोथिंबीर घालून सजवावे.

DRY MUSHROOM PICKLE

सुव्या मशरूमचे लोणजे



Ingredients (g)

Dry mushroom 100, Red chilly powder 5, Garlic 2, Ginger 2, Mustard seeds 2, Turmeric 2, Cumin seeds 2, Oil 10, Salt to taste, Vinegar 10 ml

Procedure

- ❖ Clean and wash mushroom.
- ❖ Soak mushroom in water for few minutes
- ❖ Heat oil in pan and add mustard seeds, cumin seeds, turmeric, red chilly powder, garlic ginger paste, salt and add soaked mushroom in it.
- ❖ Steam it for few minutes.
- ❖ Add vinegar and store in clean and sterilised bottle.

साहित्य (ग्रॅ)

सुके मशरूम १००, लाल तिखट ५, अद्रक २, जीरे २, लसून २, हळद २, मोहरी २, तेल १०, मीठ चवीनुसार, व्हिनेगार १० मीली.

कृती

- ❖ सुके मशरूम स्वच्छ करून धुवून घ्यावे आणि थोडा वेळ पाण्यात ठेवावेत.
- ❖ तेल गरम करून त्यात मोहरी, जीरे, वाटलेले अद्रक-लसून, लाल तिखट, मीठ आणि भिजविलेले मशरूम घालून चांगले परतून घ्यावे.
- ❖ व्हिनेगार घालून स्वच्छ आणि निर्जंतुक वाटलीत भरून ठेवावे.



Ingredients (g)

Green chilly 100, Fresh mushroom 100, Turmeric 2, Oil 15, Ginger 2, Garlic 2, Salt to taste, Vinegar 10 ml.

Procedure

- ❖ Clean, wash and cut, fresh mushroom.
- ❖ Cut green chilly from center.
- ❖ Heat oil in a pan and add garlic ginger paste, turmeric powder and mushroom.
- ❖ Cook till mushroom becomes soft.
- ❖ Add green chilly in it and steam it.
- ❖ Finally add vinegar and store in clean and sterilised bottle.

साहित्य (ग्रॅ)

हिरवी मिरची १००, ताजे मशरूम १००, अद्रक २, लसूण २, तेल १५, हळद २, मीठ चवीनुसार, किनेगार १० मिली.

कृती

- ❖ ताजे मशरूम स्वच्छ धुवून, बारीक चिरून घ्यावे.
- ❖ हिरव्या मिरच्यांना मध्यभागातून उभा काप द्यावा.
- ❖ तेल गरम करून त्यात वाटलेला अद्रक-लसून, हळद आणि मशरूम टाकून मऊ होऊ पर्यंत शिजवावे.
- ❖ त्यातच हिरव्या मिरच्या घालून वाफ येवू द्यावी आणि किनेगार टाकून स्वच्छ व निर्जंतुक केलेला बाटलीत भरून ठेवावे.

TAMARIND- TOMATO MUSHROOM PICKLE

चिंच-मशरूम लोणजे



Ingredients (g)

Tamarind 25, Tomato 100, Fresh mushroom 100, Turmeric 2, Red chilly powder 5, Jaggary 10, Cumin seeds 2, Mustard seeds 2, Oil 10, Garlic 2, Ginger 2, Salt to taste, Vinegar 10 ml.

Procedure

- ❖ Clean, wash and cut tomato and fresh mushroom.
- ❖ Clean tamarind and wash it.
- ❖ Heat oil in pan and add mustard seeds, cumin seeds, garlic- ginger paste, turmeric and red chilly powder.
- ❖ Add fresh mushroom in it and let it become soft and then add tomato and tamarind.
- ❖ Finally add jaggary and vinegar and cook it.
- ❖ Store in clean and sterilised bottle.

Protein 5.83 g., Protein digestibility 70.64%

साहित्य (ग्रॅ)

ताजे मशरूम १००, चिंच २५, टोमॅटो १००, लाल तिखट ५, हळद २, गुळ १०, जीरे २, मोहरी २, तेल १०, हळद २, लसून २, अद्रक २, मीठ चवीनुसार, व्हिनेगार १० मिली.

कृती

- ❖ ताजे मशरूम आणि टोमॅटो स्वच्छ धुवून बारीक चिरून घ्यावेत.
- ❖ चिंच स्वच्छ करून धुवून घ्यावी.
- ❖ तेल गरम करून त्यात मोहरी, जीरे, वाटलेले लसून-अद्रक, हळद, लाल तिखट टाकून नंतर ताजे मशरूम टाकून त्याला मऊ होई पर्यंत शिजवावे.
- ❖ टोमॅटो, गुळ आणि चिंच टाकून चांगले शिजू द्यावे.
- ❖ व्हिनेगार मिसळून, स्वच्छ आणि निर्जंतुक केलेल्या बाटलीत भरून ठेवावे.

MUSHROOM PALAK PARATHA

मशरूम पालक पराठा



Ingredients (g)

Bengal gram flour 20, Wheat flour 100, Spinach (palak) 50, Oil 20, Turmeric 2, Chilly powder 2, Omum 2, Cumin seed 2, Salt as per taste, Mushroom powder 10

Procedure

- ❖ Clean and wash spinach and cut it.
- ❖ Mix bengal gram flour, wheat flour, mushroom powder, chopped spinach, turmeric, chilly powder, omum, cumin seeds and salt, add water and make smooth dough.
- ❖ Make even balls.
- ❖ Roll in round shape.
- ❖ Roast on tawa applying oil.

Protein 16.04 g., Protein digestibility 51.22%

साहित्य (ग्रॅ)

बेसन २०, गाकाचे पीठ १००, पालक ५०, तेल २०, हळद २, लाल तिखट २, ओवा २, जिरे २, मीठ चवी नुसार, मशरूम पीठ १०

कृती

- ❖ बेसन आणि गाकाचे पीठ चाळून घ्यावे.
- ❖ पालक स्वच्छ करून धुवून घ्यावा आणि बारीक चिरून घ्यावा.
- ❖ बेसन आणि गाकाच्या पीठात मशरूम पीठ, पालक, हळद, तिखट, ओवा, जिरे, मीठ आणि पाणी घालून पीठ मळून घ्यावे व उंडा तयार करावा.
- ❖ उंड्याचे समान भाग करून गोळे करून घ्यावेत.
- ❖ प्रत्येक गोळा चापाती प्रमाणे लाटून घ्यावा आणि तेल लावून तव्यावर दोन्ही बाजूने भाजून घ्यावा.

MUSHROOM PAKODA

मशरूम पकोडा



Ingredients (g)

Bengal gram flour 100, Fresh mushroom 100,
Green chilli 3 no, Coriander leaves 5, Turmeric 1,
Salt As per taste, Oil For frying

Procedure

- ❖ Clean and wash fresh mushroom, green chilli and coriander leaves and cut into small pieces.
- ❖ Add chopped mushroom, green chilli, coriander, turmeric, salt, and water to bengal gram flour and mix well.
- ❖ Add water and make thick batter.
- ❖ Heat oil in pan and fry pakodas on slow fire till golden brown.

साहित्य (ग्रॅ)

बेसन १००, ताजे मशरूम १००, हिरवी मिरची ३ नग, कोथींबीर ५,
हळद १, मीठ चवी नुसार, तेल तळण्यापुरते

कृती

- ❖ ताजे मशरूम, हिरवी मिरची, कोथींबीर स्वच्छ करून धुवून घ्या आणि बारीक कापून घ्यावेत.
- ❖ बेसन चाळून त्यात चिरलेले मशरूम, मिरची, कोथींबीर, हळद, मीठ घालावे.
- ❖ पाणी घालून पीठ भिजवावे आणि चमच्यातून पडेल असे मिश्रण तयार करावे.
- ❖ तेल गरम करून त्यात गुलाबी रंगात पकोडे तळून घ्यावेत.

Protein 25.37 g., Protein digestibility 54.07%