



ಸಾಂದಿಷ್ಟು ರೊಟ್ಟಿಗಳು

ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರುಚಿಕರ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹದವರಿಗೆ ಅಥವಾ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಈ ರೊಟ್ಟಿಗಳ ಸೇವನೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



ಬಾಳೆಮೋತೆ ರೊಟ್ಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆಹೂವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೆನಿಸಿಡಿ. ನೆನಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಜೊತೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಉಪ್ಪು, ಮೆಂತೆ, ಅರಿಶಿನ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಇದನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ನೀರು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಬಾಳೆಹೂವನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಈಗ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟಿ ಕಾದ ತವಾದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಕೆಂಪಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆಹೂವು ಒಂದು ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು ಒಂದು ಹಿಡಿ
- ನೆನಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ಕುರಿದ ಮೆಂತೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದು
- ಅರಿಶಿನ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು

ದೀವಿಹಲಸಿನ ರೊಟ್ಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ದೀವಿಹಲಸನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯ ಜೊತೆ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿನ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಬಾಂಬೆ ರವೆಯ ಹದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ದೀವಿಹಲಸನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಕಾದ ತವಾದಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಹದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.



ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ದೀವಿಹಲಸು ಎರಡು ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು ಒಂದು ಹಿಡಿ
- ನೆನಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮಸಾಲೆಗೆ: ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ 2 ಚಮಚ
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು