

## ನುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪಿನ ರೊಟ್ಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?  
ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸೇರಿಸಿ ಸೌಟಿನಿಂದ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಗುಚುತ್ತಾ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಿ. ನಂತರ ಬಾಳೆಎಲೆಯಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟಿ ಕಾದ ತವಾದಲ್ಲಿ ಬೇಕಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಕೆಂಪಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಚ್ಚಿದ ನುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು ಒಂದು ಹಿಡಿ
- ಕ್ಯಾರೋಟ್‌ತುರಿ ಆರು ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ ತರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಆರು ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಆರು ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ



## ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವಿನ ರೊಟ್ಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?  
ಬಾಂಬೆ ರವೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನಂತರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನಿಸಿಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಹದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾದ ತವಾದಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಶುಂಠಿ ತರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಬಾಂಬೆ ರವೆ ಎರಡು ಕಪ್
- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕ್ ಆರು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಕ್ಯಾರೋಟ್‌ತುರಿ ಆರು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು



ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ  
ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಕುದುವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ. ಫ್ರೀಡಂ ಅನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ



R.K.SWAMY 25092023