



ರಾಗಿ ಸವಿರುಚಿ

ರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ರಾಗಿ ತಿಂದರೆ ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ರಾಗಿ ಆತ್ಯಧಿಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.

■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್.

ಖರ್ಜೂರ ರಾಗಿ ಉಂಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್/ ಖರ್ಜೂರ ಒಂದು ಕಪ್
ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ್ದು
ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಭಾಗ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಡಿ. ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಉಳಿದ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಜೊತೆಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಖರ್ಜೂರ ಹಾಕಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಾ ಬೇಯಿಸಿ. ಅದು ಪಾಕದ ಹದ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕುತ್ತಾ ಖರ್ಜೂರದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ನಂತರ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ.



ರಾಗಿ ಚಪಾತಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ರಾಗಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ನೀರು ಒಂದು ಕಪ್
ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ/ ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ
ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು/ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ. ರಾಗಿಯನ್ನು ಜರಡಿ ಹಿಡಿದು ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮಗುಚಿ. ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಪೂರ್ತಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉದುರಿಸಿಕೊಂಡು ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ತೆಳುವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತವವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಎರಡೂ ಬದಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದರೆ ಉಬ್ಬಿ ಬರುತ್ತದೆ. ವ್ಯದುವಾದ ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕರಿ, ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ಸಾಂಬಾರಿನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.