



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

- ಆರ್ತೀವಾಡ್ ಉಪ್ಪು, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ನೀರು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬರಿಯುದ್ದಿಡಿ.
- ಹಿಟ್ಟನ್ನು 4 ಪಮಾನ ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ.
- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ದಿನ ತಾನಾದಲ್ಲಿ ತುದು ಪೊತೆಗೆ ಅದು ಗರಿ ಗರಿ ಆಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಬಾಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ಸಾವಿವೆ ಹಾಗೂ ಕರಿ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆರಗೆ ಮತ್ತು ಬುಂಗಾರದ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಬಿ ಬೆರಗೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ವಾನಿಲೆ ಹೋಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಟೊಮೋಟೋ ಹಾಕಿರಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ. ಮುನಾಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಈಗ ಕುಟ್ಟಾ ಮುನಾಲೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪದೋಟಗಳನ್ನು ಉದ್ದದ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಬೆರೆಸುತ್ತಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನ ಹುಳಿ ಅದುಮಿ ಚೆಮುಕಿಸಿ.

ತರಕಾರಿ ಕೊತ್ತು ಪದೋಟ

ಆರ್ತೀವಾಡ್ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು	200 ಗ್ರಾಂಗಳು
ಸಾವಿವೆ	1 ಚಹಾ ಚಮಚದಷ್ಟು
ಜೀರಿಗೆ	1 ಚಹಾ ಚಮಚದಷ್ಟು
ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕರಿ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು	15 ಎಲೆಗಳು
ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ	1 ದೊಡ್ಡದ್ದು
ಕತ್ತರಿಸಿದ ಟೊಮೋಟೋ	2 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ್ದು
ಚುಪ್ಚಿಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳು	1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ್ದು
ಕತ್ತರಿಸಿದ ದೀಣ್ಣೆ	80 ಗ್ರಾಂಗಳು
ಆರ್ತೀವಾಡ್ ಅರಿತಿನ ಪುಡಿ	1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಷ್ಟು
ಕತ್ತರಿಸಿದ ತುಂಬಿ	1 ಚಹಾ ಚಮಚದಷ್ಟು
ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಷ್ಟು
ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ	2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಷ್ಟು
ಗರಿಮ್ ಮುನಾಲಾ	1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಷ್ಟು
ಆರ್ತೀವಾಡ್ ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ
ಆರ್ತೀವಾಡ್ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪು	100 ಮಿಲಿ

ಗೋಧಿ ದೋಸೆ

ಆರ್ತೀವಾಡ್ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು	2 ಕಪ್‌ಗಳು
ನೀರು	3 ಕಪ್‌ಗಳು
ಎಣ್ಣೆ	1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಷ್ಟು
ಕತ್ತರಿಸಿದ ಟೊಮೋಟೋ	1 ದೊಡ್ಡದ್ದು
ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ	1 ದೊಡ್ಡದ್ದು
ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿ ಮೆಣಸು	2 ಸಂ
ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ	2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಷ್ಟು
ಕತ್ತರಿಸಿದ ತುಂಬಿ	1 ಚಹಾ ಚಮಚದಷ್ಟು
ಜೀರಿಗೆ	1/2 ಚಹಾ ಚಮಚದಷ್ಟು
ಆರ್ತೀವಾಡ್ ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಪ್ರತಿ ದಿನದ
ಬ್ರೇಕ್ ಫಾಸ್ಟ್ ರೆಸಿಪಿಗಳು.
ಆರೋಗ್ಯಕರ, ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

- ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆರ್ತೀವಾಡ್ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಉಪ್ಪುಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗುದ್ದಿ ಕದರಬೇಕು.
- ಅದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಟೊಮೋಟೋ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ತುಂಬಿ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಬೇಕು.
- ಹಿಟ್ಟುಮರಿದು ದೀಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ಸಾಲ್ ಸ್ಪ್ರಿಂಕ್ ಫಾಸ್ಟ್ ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಬೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
- ಒಂದು ಸೌಟ್ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸುರಿಯಿರಿ.
- ಸೌಟಿನ ಹಿರಗುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಉರುಟಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹರಡಿ.
- ಒಂದು ಬದಿ ಗರಿ ಗರಿ ಮತ್ತು ಬುಂಗಾರದ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಅದನ್ನು ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಈಗ ದೋಸೆ ತಯಾರಾಗಿದ್ದು ತುದು.
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಿಟ್ಟೆ ಪೊತೆಗೆ ಮುಳ್ಳಿಗೆ ತಿದಿಸಿರಿ.

ಚಿತ್ರಗಳು ಕೇವಲ ಸೂಚನಾತ್ಮಕ

* ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2016ರ ಆರ್ಟಿವಾಡ್ MAT July 2016 ಪ್ರಕಾರ ಆರ್ತೀವಾಡ್ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಅವಲಿ ಭಾರತ (ಬರಗ + ಗ್ರಾಮೀಣ) ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪಾಲಿಸಿ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತ.