

## ರಾಗಿ ಬಾರ್ಲಿ ಅಂಬಲಿ

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಬಾರ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್/ ಶುಂಠಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ  
ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು

### ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾರ್ಲಿ ಪುಡಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೆನಿಸಿಡಿ. ನಂತರ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಗಂಟುಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಸಿ. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಐದು ಕಪ್ ನೀರು ಇಟ್ಟು ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬಾರ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ತಳ ಹಿಡಿಯದಂತೆ ಸೌಟಿನಿಂದ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಇರಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ ತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಬೇಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.



## ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ ವಿಡ್ ದಾಳಿಂಬೆ

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್/ ನೀರು ಐದು ಕಪ್  
ಹಸಿಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ರುಬ್ಬಿದ  
ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ  
ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು ಕಪ್/ ಮೊಸರು ಎರಡು ಕಪ್  
ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಆರು ಚಮಚ/ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಆರು  
ಚಮಚ/ ದಾಳಿಂಬೆ ಎಂಟು ಚಮಚ

ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

### ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಗಂಟುಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಸಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಲು ಇಡಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪೇಸ್ಟ್, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸೌಟಿನಿಂದ ಕಲಕುತ್ತಾ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿದು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಸರ್ವಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಚಾಟ್ ಪೌಡರ್ ಉದುರಿಸಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹ ತಂಪಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಡಯೆಟ್ ಆಹಾರ.

## ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ ವಿಡ್ ಓಟ್ಸ್

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ  
ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್  
ಓಟ್ಸ್ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಹುರಿದ ಬಾದಾಮಿ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಹುರಿದ ಗಸಗಸೆ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಗೋಡಂಬಿ ನಾಲ್ಕು  
ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಖರ್ಜೂರ್ ರುಚಿಗೆ  
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ

### ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹುರಿದ ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಡಿ. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಲು ಇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಓಟ್ಸ್ ಹಾಕಿ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟ ಗಸಗಸೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಕರಗಿಸಿದ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತಳ ಹಿಡಿಯದಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಉಳಿದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿದ ಖರ್ಜೂರ್ ಸೇರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಬಿಸಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ತಂಪಾದ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿಯೂ ಸವಿಯಬಹುದು.

