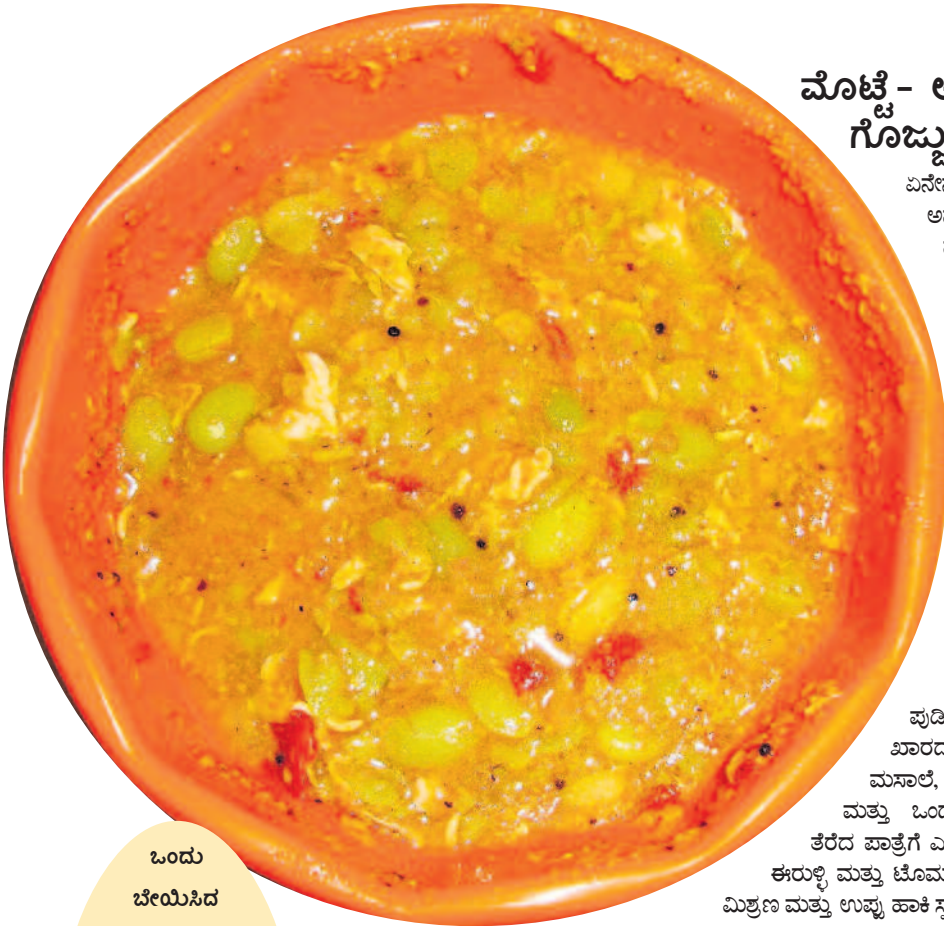




ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಲು ಮೊಟ್ಟೆ ಖಾದ್ಯ ತಿನ್ನಿ...

ಮೊಟ್ಟೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರುವಂಥದ್ದು. ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ



ಮೊಟ್ಟೆ - ಅವರೆ ಹಿತಕಬೇಳೆ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅವರೆ ಹಿತಕಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ.

ಮೊಟ್ಟೆ ಎರಡು

ಶುಂಠಿ ಎರಡು ಇಂಚು

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಉಂಡೆ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಖಾರದಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಗರಂಮಸಾಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಟನ್ ಮಸಾಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ಈರುಳ್ಳಿ ಮೂರು

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮೂರು

ಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಹೋಳು

ಸಾಸಿವೆ, ಎಣ್ಣೆ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಧನಿಯಾ

ಪುಡಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು,

ಖಾರದಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಮಟನ್

ಮಸಾಲೆ, ಕಾಯಿ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಈರುಳ್ಳಿ

ಮತ್ತು ಒಂದು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ತೆರೆದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ

ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿ ಫೈ ಆದ ಮೇಲೆ ರುಬ್ಬಿದ

ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಅವರೆ ಹಿತಕಬೇಳೆ

ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಕುದಿಯುವಾಗ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಹಾಕಿ

ಮಿಕ್ಸ್ ಆಗುವ ರೀತಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಬೇಯುವ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಒಂದು
ಬೇಯಿಸಿದ
ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ
ಪ್ರೋಟೀನ್ 6.29
ಗ್ರಾಂ, 78 ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಿವೆ.