



ರಾಗಿ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು, ಶ್ಯಾವಿಗೆ..

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ರಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ. ಇದರಿಂದ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು, ಶ್ಯಾವಿಗೆ, ಪಲಾವ್ ಮುಂತಾದ ಸವಿರುಚಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿಂದ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರಬರಹ: ಕೆ.ಎಸ್. ಶಾರದಾ ಶೇಖರ್



ರಾಗಿ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್ / ಕಡಲೇ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಮೈದಾ ಕಾಲು ಕಪ್

ಹುರಿಗಡಲೆ ಕಾಲು ಕಪ್ / ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಖಾರದಪ್ಪಡಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್

ಬಿಳಿಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ/ ತುಪ್ಪ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡಲೇ ಬೀಜ, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದಪ್ಪ ದಪ್ಪ ತರಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ರೌಂಡ್ ವಿಪ್ ಮಾಡಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ. ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಬಾಣಲೆಗೆ ಕಾಲು ಕಪ್ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸೋಡ ಬೆರೆಸಿ ಒಲೆ ಆರಿಸಿ. ಹಿಟ್ಟುಗಳ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸುರಿಯಿರಿ. ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಬೆರೆಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕಲಸಿ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ನಿಪ್ಪಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಮೈದಾ ಉದುರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಸವಿಯಿರಿ.

ರಾಗಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್ / ಮೀಡಿಯಂ ಅವಲಕ್ಕಿ ಕಾಲು ಕಪ್
ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು/ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್ / ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ 4 ಚಮಚ/ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕಡಲೇಬೀಳೆಗಳು ತಲಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಕಡಲೇಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ/ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
ಇಂಗು, ಅರಿಸಿನ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ತುಂಡುಗಳು 8
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರಿನೊಡನೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಅವಲಕ್ಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಗೆ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ. ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಅಳಕವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ ಇಡ್ಲಿಯಂತೆ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ 8 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಇರುವಂತೆ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಒರಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿ ಅಗಲವಾದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಮಿಕ್ಕ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಡನೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ. ಶ್ಯಾವಿಗೆಗೆ ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ಸಕ್ಕರೆ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಎಲ್ಲಾ ಬೆರೆಸಿ ಹೊಂದಿಸಿ ಮೆಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ, ರುಚಿಯಾದ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

