



# ವೆಜ್ ರೊಟ್ಟಿ, ಸಜೆ ರೊಟ್ಟಿ!

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ರುಚಿಕರ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ತಾಲಿಪಿಟ್ಟು ಕೂಡ ಒಂದು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದ್ದದ್ದನ್ನು ಬದಲಾದ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯಗೊಳಿಸುತ್ತ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೂ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಕೆಲವು ರೊಟ್ಟಿಗಳ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಲತಾ ಹೆಗಡೆ

## ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಾಲಿಪಿಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್

ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಚಮಚ

ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸೇರಿಸುತ್ತ ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟುವ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಟ್ಟು ಕಾಲುಗಂಟೆ ನೆನಿಸಿಡಿ. ನಂತರ ಬಾಳೆಎಲೆ ಅಥವಾ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ತಾಲಿಪಿಟ್ಟು ತಟ್ಟಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ.



## ಸಜೆ, ಓಟ್ಸ್ ವೆಜ್ ರೊಟ್ಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಜೆ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

ಶೇಂಗಾ ತರಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಓಟ್ಸ್ ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಕಪ್

ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಗಜರಿ, ಸೌತೇಕಾಯಿ,

ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಒಂದು ಕಪ್

ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ,

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಓಂಕಾಳು ಅರ್ಧದಿಂದ ಚಮಚ

ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಖಾರದ ಪುಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ನೀರಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ. ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತಟ್ಟಿ ರೊಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಟ್ಟಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

