



ಓಟ್ಸ್ ಉತ್ಪನ್ನ, ಲಡ್ಡು..

ಓಟ್ಸ್ ತಿನ್ನವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ಲೆವೆಲ್ ಸಮತೋಲನೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಓಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ಹಲವಾರು ಸವಿರುಚಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಓಟ್ಸ್ ಲಡ್ಡು, ಮಸಾಲೆ ಚಪಾತಿ, ಉತ್ಪನ್ನ, ಕಿಚಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ.

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ವೇದಾವತಿ ಎಚ್.ಎಸ್.

ಓಟ್ಸ್ ಇಡ್ಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಓಟ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್
ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ 2 ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ
ಸೋಡ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಗೋಡಂಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಓಟ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಆರಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ನಂತರ ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಾಕಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಚಿರೋಟಿ ರವೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ಒಲೆ ಆರಿಸಿ. ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆರಿದ ನಂತರ ಓಟ್ಸ್, ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು, ನೀರು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸೋಡ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ಒಂದೊಂದು ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಇಡ್ಲಿ ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಕಾಲು ಗಂಟೆಗೆ ಇಡ್ಲಿ ಬೇಯುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸಾಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಓಟ್ಸ್ ಉತ್ಪನ್ನ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಓಟ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್
ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ
ಶುಂಠಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಟೀ
ಚಮಚ
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ
ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು
ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು
ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಬೇಯಿಸಲು.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಓಟ್ಸ್ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬೌಲ್ ನಲ್ಲಿ ಓಟ್ಸ್ ಪೌಡರ್, ಚಿರೋಟಿ ರವೆ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಮೊಸರು, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು, ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಅಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ. ಹಿಟ್ಟು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದವಿರಲಿ. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ತವಾ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಹರಡಿ. ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾಗಿರಲಿ. ದೋಸೆ ಮೇಲೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ದೋಸೆ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸೇರುವಂತೆ ಒತ್ತಿ. ನಂತರ ತಿರುಗಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ. ರುಚಿಯಾದ ಉತ್ಪನ್ನ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

