

ಓಟ್ಸ್ ಲಡ್ಡು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಓಟ್ಸ್ ಒಂದುವರೆ ಕಪ್

ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್ / ಗೋಡಂಬಿ ಇಪ್ಪತ್ತು / ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಓಟ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಆರಿದ ನಂತರ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬೌಲ್ ನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ, ಓಟ್ಸ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬರುವರೆಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಂದಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ತುಪ್ಪದ ಬಿಸಿಗೆ ಹಿಟ್ಟು ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟುವ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ.



ಓಟ್ಸ್ ಮಸಾಲೆ ಚಪಾತಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಓಟ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದುವರೆ ಕಪ್

ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಅಚ್ಚುಖಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು

ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಬೇಯಿಸಲು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಓಟ್ಸ್ ನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಓಟ್ಸ್, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿ. ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಇರಲಿ. ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಹಾಗೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಳತೆಯ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉದುರಿಸಿಕೊಂಡು ಚಪಾತಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ. (ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮೊದಲು ತ್ರಿಕೋನ ಮಾಡಿ ಲಟ್ಟಿಸಿದರೆ ಮೆತ್ತಗೆ ಇರುತ್ತದೆ) ಚಪಾತಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಸಫಲಾ ಹೆಲ್ತ್

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರಿ ಎಣ್ಣೆಗಳ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಹಾಸಂಪನ್ಮೂಲ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಕೊಡತು
ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಎಣ್ಣೆಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಕೊಡತು
KOF, 5th Cross, 5th Stage, Mysore Road, Bangalore - 560022, India. Tel: 080-2555555, 2555555. Fax: 080-2555555, 2555555

KOF
Since 1984

Safal
Health
Rice Oil

Safal

ಪರಿಶುದ್ಧ ತೈಲ
ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ

Online Orders : www.safal.co.in
www.kof.co.in