



ಬಾಳೆಮೋತೆ, ನುಗ್ಗೆಹೂವಿನ ರೊಟ್ಟಿ..

ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಧಾನ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ರೊಟ್ಟಿಗಳು ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಹಿತಕರ. ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ರೊಟ್ಟಿಗಳ ಕೆಲವು ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿವೆ.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಗೀತಸದಾ ಮೋಂಶಿಮಾರು

ಬಾಳೆಮೋತೆಯ ರೊಟ್ಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಬಾಳೆಮೋತೆ ಒಂದು ಕಪ್/ ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಬಾಂಬೆ ರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಗೋಧಿ ಹುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಅರಶೀಣ ಒಂದು ಚಮಚ
ಧನಿಯ 1 ಚಮಚ/ ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ 1
ಕೆಂಪುಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಎರಡು
ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು ಆರು ಚಮಚ, ಹುಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಬಾಳೆಮೋತೆಯನ್ನು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
ನೆನಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಗೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಅರಶೀಣ, ಧನಿಯ,
ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ
ಇದಕ್ಕೆ ಗೋಧಿ ಹುಡಿ, ಬಾಂಬೆ ರವೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು,
ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ಬಾಡಿಸಿದ ಬಾಳೆಮೋತೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕಾದ ಕಾವಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ತುಪ್ಪು
ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಾಯಿಚಟ್ಟಿ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಿ.



ಕೆಸುವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರೊಟ್ಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಕಪ್/ ಕುಚ್ಚಿಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆಸುವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಮೂರು ಕಪ್/ ತೆಂಗಿನತುರಿ 1 ಕಪ್
ಕೆಂಪುಮೆಣಸು ಎಂಟು/ ಹುಳಿ ನೆಲ್ಲಿಗಾತ್ರ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು
ಮಸಾಲೆಗೆ : ಧನಿಯ ಎರಡು ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಎರಡು
ಚಮಚ, ಅರಶೀಣ ಒಂದು ಚಮಚ, ಇಂಗು ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮಸಾಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಘಂ
ಎಂದು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೆನಿಸಿಟ್ಟ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಾಂಬೆ ರವೆಯ
ಹದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಗೆ ಮೆಣಸು, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು
ಹುರಿದ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ
ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕೆಸುವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ, ಕಾದ
ಕಾವಲಿಗೆಗೆ ದಪ್ಪಕ್ಕೆ ರೊಟ್ಟಿ ಹೊಯ್ದುಕೊಂಡು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ
ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಯಾರಾದ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆಳ್ಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ
ತೆಂಗಿನತುರಿಯ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

