



ಆಹಾರ

ರಾಗಿ, ಬ್ರೆಡ್, ಚಪಾತಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ತಿಂಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ರವೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚಿನ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ರಾಗಿ, ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಬಹಳ ರುಚಿ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಲೀಲಾ ಚಂದ್ರಶೇಖರ

ಬ್ರೆಡ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪುದಿ ಮಾಡಿದ ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಆರು ತುಂಡು/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು

ಬೇಯಿಸಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬಟಾಣಿ, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಒಂದು ಕಪ್

ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ 1 ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದಿನ ಮತ್ತು ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ

ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಯಿ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಿಡಿಸಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಬೆಂದ ತರಕಾರಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ ಬ್ರೆಡ್ ಪುದಿ ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ನಿಂಬೆ ರಸ, ಕಾಯಿತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.



ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು

ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಎಲೆಕೋಸು, ಬೀನ್ಸ್ ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿ

ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲು

ಕಾಯಿ ತುರಿ ಚಿಕ್ಕ ಬಟ್ಟಲು/ ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬಟ್ಟಲು

ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ,

ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಘಂ ಎನ್ನುವಂತೆ ಹುರಿದಿಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಚೆಮುಕಿಸಿ (ಬಿಡಿ ಬಿದಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ) ಇದನ್ನು

ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕೂಗು ಕೂಗಿಸಿ.

ಮತ್ತೊಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ

ಮಾಡಿ ಒಗ್ಗರಣೆ

ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ

ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಪೇಸ್ಟ್, ಈರುಳ್ಳಿ

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ

ಬಾಡಿಸಿ, ಬೆಂದ ರಾಗಿ

ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಪುದಿ

ಮಾಡಿ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ

ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ರುಚಿಗೆ

ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು,

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಕಾಯಿ

ತುರಿ ಹಾಕಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ

ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಹೊತ್ತು ಮುಚ್ಚಿಡಿ.



ಚಪಾತಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಚಪಾತಿ ನಾಲ್ಕು/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ 2/ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ಸ್ವಲ್ಪ

ಖಾರದ ಪುದಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್,

ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ,

ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅವಲಕ್ಕಿ ಸೈಜಿನಷ್ಟು ಪುದಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಿಸಿ. ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ, ಚಪಾತಿ ಪುದಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಉಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ ಖಾರದಪುದಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸುತ್ತಾ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಚೆಮುಕಿಸಿ ಕಲಿಸುತ್ತಿರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಗ್ಯಾಸ್ ಆರಿಸಿ. ನಂತರ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.