

ತೇಪೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು/ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಮೆಂತ್ಯೆಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ ಮೊಸರು ನಾಲ್ಕೈದು ಚಮಚ
ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
ಓಮದ ಕಾಳು ಸ್ವಲ್ಪ /ಖಾರಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಅರಶಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ /ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೆಂತ್ಯೆಸೊಪ್ಪು ತೊಳೆದು ನೀರು ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಹಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೊಪ್ಪು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸುವುದು. ಬಳಿಕ ಚಪಾತಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ತವದ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಪಲ್ಯ, ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದು.



ಮುರಿಯಾ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಗೋದಿ ರವೆ (ಬನ್ನಿರವೆ) ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು / ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು / ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಚೀಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ / ಮೆಂತ್ಯೆಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು / ಮೊಸರು ಒಂದು ಚೀಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ / ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ/ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳು ಒಂದು ಚಮಚ / ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಚಮಚ / ಖಾರಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ / ಓಮದ ಕಾಳು ಕಾಲು ಚಮಚ / ಧನಿಯಾ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ / ಅರಶಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ /ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚೀಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ / ಅನ್ನ ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ /ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ರವೆ, ಹಿಟ್ಟುಗಳು, ಅನ್ನ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಚೀಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸುವುದು. ಮೆಂತ್ಯೆಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸುವುದು. ಹಿಟ್ಟು ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದನೆಯ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಉಂಡೆಗಳಿಗೆ ಚಾಕು ಚುಚ್ಚಿ ನೋಡಿದಾಗ ಹಿಟ್ಟು ಅಂಟಬಾರದು. ಆವಾಗ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಬಹುದು. ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಬಿಲ್ಲೆಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದು. ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಿಂಗು, ಎಳ್ಳು ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಫೈ ಮಾಡಿ ಇಳಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಗೂಡ್ ಪಾಪಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು / ಬೆಲ್ಲ ಒಂದುವರೆ ಬಟ್ಟಲು /
ತುಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು / ಏಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ಬಾಣಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಸುಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಅದೇ ಬಾಣಾಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತುರಿದ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲ ನೀರಾದ ಕೂಡಲೆ ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಉಳಿದ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಮುದ್ದೆಯಂತಾದಾಗ ತುಪ್ಪು ಸವರಿದ ಚಪಾತಿಮಣಿಗೆ ಹಾಕಿ ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ಸಮತಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸುವುದು. ಇದು ಚಿಕ್ಕಿಯಂತೆ ತಿನ್ನಲು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

