



ಬ್ರೌನ್ ಬ್ರೆಡ್ ಕಟ್ಲೆಟ್, ಚಾಟ್..

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತವಾದ ಬ್ರೌನ್‌ಬ್ರೆಡ್ ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬಳಸಿ ಹಲವಾರು ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಚಾಟ್ಸ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು

ಬ್ರೆಡ್ ಕಟ್ಲೆಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬ್ರೆಡ್ ಆರು ಸ್ಲೈಸ್
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕೋಸು,
ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಮಿಶ್ರಣ ಒಂದು ಕಪ್
ಬೇಯಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಎರಡು
ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮೂರು ಚಮಚ
ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದು
ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಅರಶಿಣ ಕಾಲು ಚಮಚ,
ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಗರಂ ಮಸಾಲಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಸಣ್ಣಗೆ ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕೋಸು,
ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಶಿಣ ಹಾಕಿ
ಬೇಯಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವೆ
ಸೇರಿಸಿದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಿದ್ಧಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು
ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹಾಕಿ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ. ನಂತರ
ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು
ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ
ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ
ಬೇಯಿಸಿ, ಒಲೆಯಿಂದ
ಇಳಿಸಿ. ಆರಿದ ಮೇಲೆ
ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿ
ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿದ
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಹಸಿರು
ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು
ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ
ಬ್ರೆಡ್ ಸೇರಿಸಿ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ
ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು
ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ
ಕಟ್ಲೆಟ್ ತಯಾರಿಸಿ
ಚಿರೋಟಿ ರವೆಯಲ್ಲಿ
ಮುಳುಗಿಸಿ ಕಾದ ತವಾದಲ್ಲಿ
ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಎರಡೂ
ಬದಿ ಕೆಂಪಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.



ಬ್ರೆಡ್ ಚಾಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಎಂಟು ಚಮಚ
ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಈರುಳ್ಳಿ ಚೂರು ಆರು ಚಮಚ
ದಾಳಿಂಬೆ ಆರು ಚಮಚ

ಪೈನಾಪಲ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಸೇವ್ ಆರು ಚಮಚ
ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ ಆರು ಚಮಚ
ಬ್ರೆಡ್ ಆರು ಪೀಸ್ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಆರು ಚಮಚ
ಪುದಿನಾಕ್ಕೆ ಲಿಂಬೆರಸ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ
ಚಾಟ್‌ಮಸಾಲ ಎರಡು ಚಮಚ
ನೆನೆಸಿದ ಖರ್ಜೂರಕ್ಕೆ ಹುಣಸೆಹುಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ
ರುಬ್ಬಿ ಕುದಿಸಿದ ಸ್ವೀಟ್ ಚಟ್ನಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪೀಸ್ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪು ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿ
ತವಾದಲ್ಲಿ ರೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣಕ್ಕೆ
ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸರ್ವಿಂಗ್ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ,
ಪುದಿನಾ ಚಟ್ನಿ, ಪೈನಾಪಲ್, ರೋಸ್ಟೆಡ್ ಬ್ರೆಡ್, ಸ್ವೀಟ್ ಚಟ್ನಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ,
ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ, ದಾಳಿಂಬೆ ಹೀಗೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು
ಒಂದೊಂದೇ ಹರಡಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ದಾಳಿಂಬೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಸೇವ್
ಹರಡಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ.

