



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಸಂಜೆಗೆ ಗರಿಗರಿ ಕಟ್ಲೆಟ್

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಚಿಕರವಾದ ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಈ ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳು ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯ ಜೊತೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಹಿತ.

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



ಓಟ್ಸ್ ಕಟ್ಲೆಟ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಇವುಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ, ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿಯನ್ನು ತರತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ, ಓಟ್ಸ್, ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮಸಾಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಲೆಟ್ ತಯಾರಿಸಿ, ಬ್ರೆಡ್‌ಕ್ರಂಪ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಹೊರಳಿಸಿ, ಕಾದ ತವಾಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಕೆಂಪುಗೆ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಘಂ ಎನ್ನುವ ಕಟ್ಲೆಟ್ ರೆಡಿ. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್ ಜೊತೆ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.

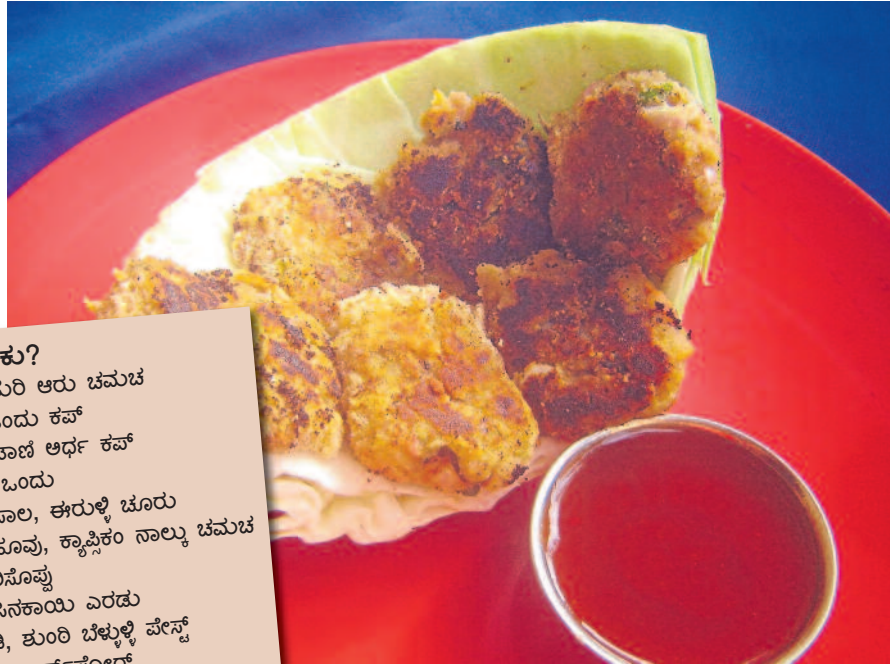
ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಓಟ್ಸ್ ಅರ್ಥ ಕಪ್
- ಬಟಾಣಿ ಅರ್ಥ ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಮೂಲಂಗಿ ತುರಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ
- ಅಜವಾನ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಬ್ರೆಡ್‌ಕ್ರಂಪ್ಸ್ ಅರ್ಥ ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಕಟ್ಲೆಟ್ ರುಚಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನದ ಪೋಹಾವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ತುರಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಸ್ವಾಲ್‌ಮಾಡಿದ ಆಲೂ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಲೆಟ್ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್‌ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿದ ಬಳಿಕ ಮಾಡಿಟ್ಟ ಕಟ್ಲೆಟ್ ಅನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ, ಬ್ರೆಡ್‌ಕ್ರಂಪ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿಸಿ, ಕಾದ ತವಾದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.



ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ತುರಿ ಆರು ಚಮಚ
- ಪೋಹಾ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ ಅರ್ಥ ಕಪ್
- ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಒಂದು
- ಚೆನ್ನಾ ಮಸಾಲ, ಈರುಳ್ಳಿ ಚೂರು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವು, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಖಾರಪುಡಿ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್
- ಬ್ರೆಡ್‌ಕ್ರಂಪ್ಸ್, ಉಪ್ಪು