



ಸಂಜೀರ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಮೈದಾ, ಚಿರೋಟಿ ರವೆ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಬಿಸಿಯಾದ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ನೀರು ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ರವೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದ ಬಳಿಕ ತೆಂಗಿನ

ತುರಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದೇ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಈಗ ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿಟ್ಟ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಅದರ ಒಳಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ರವೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತುಂಬಿ ಎಲ್ಲಾ ಬದಿಗಳನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿ ಪುನಃ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಮೈದಾ ಒಂದು ಕಪ್
- ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಕಪ್, ತುಪ್ಪು ಕಾಲು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ
- ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು

ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ರೆಸಿಪಿ

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಸಿಂಪಲ್ ಆಗಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್

ಆಲೂ ಬಟನ್ಸ್

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ರವೆ, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ನೀರು 2 ಬಟ್ಟಲು
- ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ
- ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ 1 ಚಮಚ
- ಬೆಂದಿರುವ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಪುಡಿ 2 ಬಟ್ಟಲು
- ಪಾವ್ ಭಾಜಿ ಮಸಾಲ 2 ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 2 ಚಮಚ
- ಸಣ್ಣ ರವೆ 1 ಬಟ್ಟಲು



ಬಿಳಿ ರೊಟ್ಟಿ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ನೀರನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೀರು ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪನಿಂದ ಕೆಳಗಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಈಗ ಕೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ನೀರು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು
- ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು

