



ಒಂದು ಸಿಂಪಲ್ ಟಿಪ್ಸ್ ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಡ್‌ಗೆ

ಕಿಸಾನ್ ತಂದಿರುವ ಮ್ಯಾಜಿಕ್‌ನಿಂದ ನಿತ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಆಹಾರವು ಹೊಸ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ. ತಯಾರಿಸಲು ಸುಲಭವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾದ ಈ ರೆಸಿಪಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಕಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಗೆ ಮರಳುವಾಗ ಅವರ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಖಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಿಂಚುವ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ "ಥ್ಯಾಂಕ್ಯೂ ಅಮ್ಮ".

ಕಿಸಾನ್ ರಾಜ್ಜಾ ರೋಲ್ಸ್



ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ರಾಜ್ಜಾ (ಕಿಡಿ ಬೀನ್ಸ್)
- 1 ಚಮಚ ಶುರಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
- 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ
- 1 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ
- 1 ಚಮಚ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೋತಂಬರಿ
- ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ
- 1 ಚಮಚ ಕೊತಂಬರಿ ಪುಡಿ
- 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು
- 1 ಚಮಚ ರಾಜ್ಜಾ ಮಸಾಲಾ
- ಕಿಸಾನ್ ಫ್ರೆಶ್ ಟೊಮೆಟೊ ಕೆಚಪ್

ತಕ್ಷಣ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ನನೆ ಹಾಕಿದ ರಾಜ್ಜಾ ಬೇಯಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ನೀರುಳ್ಳಿ, ಶುರಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವಷ್ಟು ಘೈ ಮಾಡಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಮೆಣಸು, ಶುರಿ, ಅರಿಶಿನ, ಗರಮ್ ಮಸಾಲಾ, ರಾಜ್ಜಾ ಮಸಾಲಾ, ಕೊತಂಬರಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿರಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. ಎಣ್ಣೆ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಮಿಶ್ರಣ ಹೊಳೆಯುವ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ರಾಜ್ಜಾ ಸೇರಿಸಿ, ಉರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. 2-3 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಘೈ ಮಾಡಿ. ಕಿಸಾನ್ ಫ್ರೆಶ್ ಟೊಮೆಟೊ ಕೆಚಪ್ ಸೇರಿಸಿ. ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತಂಪು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತಾಜಾ ಕೋತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ರಾಜ್ಜಾ ಚಪಾತಿ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ, ರೋಲ್ ಮಾಡಿ ಅದರ ರುಚಿಯನ್ನು ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡಿ.



ಕಿಸಾನ್ ಟಿಪ್ಸಿಕ್‌ಲ್ ಸ್ವಾರ್



ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು
- 1/2 ಚಮಚ ಚೂರು
- 3 ಬ್ರೆಡ್ ಸ್ಲೈಸ್‌ಗಳು
- ಮಾರಿಡಿದ ಬಾದಾಮಿ
- ಫೈ ಮಾಡಲು ಎಣ್ಣೆ
- ಮತ್ತು ಪಿಸ್ತಾಚಿಯೊ
- 2 ಚಮಚ ಕಿಸಾನ್ ಮಿಕ್ಸಡ್ ಫ್ರೂಟ್ ಜ್ಯಾಮ್

ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಬ್ರೆಡ್ ಸ್ಲೈಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಈಗ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್‌ನ್ನು ನಸು ಬಂಗಾರದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವ ವರೆಗೆ ಡೀಪ್ ಫೈ ಮಾಡಿ. ತಂಪು ಮಾಡಿ. ಮುದ್ದೆಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಒಂದು ಬೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಿಸಾನ್ ಮಿಕ್ಸಡ್ ಫ್ರೂಟ್ ಜ್ಯಾಮ್‌ನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಬೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೈ ಮಾಡಿದ ಬ್ರೆಡ್ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಿಸಾನ್ ಮಿಕ್ಸಡ್ ಫ್ರೂಟ್ ಜ್ಯಾಮ್‌ನಿಂದ ಕೋಟಿಂಗ್ ಮಾಡಿ. ಚೂರು ಮಾಡಿದ ಡೈ ಫ್ರೂಟ್‌ನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಳುಹಿಸಿ.



for more tiffin recipes visit www.facebook.com/Kissanindia

Kissan recommends a balanced diet & active play. Pictures are for representative purposes only.