



ಆಹಾ.. ಚಾಟ್ಸ್!

ಚಾಟ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಲ್ಲೂ ನೀರು. ಇದರ ರುಚಿಯೇ ಅಂಥದ್ದು. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ರುಚಿಕರ ಚಾಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಟಿ.ಪಿ. ನಾಗರತ್ನ

ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ - ಟಿಕ್ಕಾ ಮಸಾಲ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್, ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು

ಕಟಾ ಮೀಠಾ ಚಟ್ನಿ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕುರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು 2-3 ಚಮಚ

ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಅಚ್ಚಖಾರದ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಜೀರಾಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಶೇವು ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ

ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಬೊಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮೀಠಾ

ಮತ್ತು ಕಟಾ ಚಟ್ನಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕುರುಳ್ಳಿ,

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ, ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ,

ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಾ ಪುಡಿ, ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾರಟ್ ತುರಿ ಉದುರಿಸಿ ತಿನ್ನಲು

ಕೊಡಿ.



ಲೆಫ್ಟ್ ಓವರ್ ಮಸಾಲ ಪೂರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಉಳಿದ ಚಪ್ಪಾತಿಯನ್ನು ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ

ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಬಟಾಣಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಕುರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಹಿಡಿ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಕ್ಯಾರಟ್ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಕಟಾ ಮೀಠಾ ಚಟ್ನಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಶೇವು, ಅಚ್ಚಕಾರದಪುಡಿ,

ಜೀರಾಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಒಂದು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬೊಲ್‌ಗೆ

ಚಪ್ಪಾತಿಯನ್ನು ದಪ್ಪದಪ್ಪಗೆ ಪುಡಿ

ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ. ಬೇಯಿಸಿದ ಬಟಾಣಿ

ಮುಂತಾದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ

ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ

ಪ್ಲೇಟ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಪುಡಿಗಳನ್ನು, ಉಪ್ಪು

ಮತ್ತು ಶೇವನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ. ಇದು ಜಿಡ್ಡಿಲ್ಲದ

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಮಸಾಲಪೂರಿ.

