



ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ರೊಟ್ಟಿ, ಪರಾಟ

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ದಿನಾ ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಬಗೆ ಬಗೆ ರೊಟ್ಟಿ, ಪರಾಟಗಳನ್ನೂ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಸವಿತಾ ಮಾಧವ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಉಕ್ಕರಿಸಿದ ರೊಟ್ಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್
ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ/ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕಪ್ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ನೀರು ಕುದಿಯತೊಡಗಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಅದು ಮುದ್ದೆಯಾದ ನಂತರ ಸ್ಲಾಪ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ. ಮಿಶ್ರಣ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗಲೆ ಕೈಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ ಚೆಕ್ಕ ಚೆಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ರೊಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ. ಕಾದ ಕಾವಲಿಗೆ ರೊಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೆಲುಮೆಲು ಸವರಿ ನಂತರ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಗುಚಿ ಹಾಕಿ ರೊಟ್ಟಿ ಕಾದು ಉಬ್ಬಿದಾಗ ತೆಗೆಯಿರಿ.



ಈರುಳ್ಳಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದೋಸೆ ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಕಪ್/ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಒಣಮೆಣಸು ಹತ್ತು
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ತುಂಡು/ ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದ್ದು
ಈರುಳ್ಳಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಟ್ಟು
ಎಣ್ಣೆ ಕಾಲು ಕಪ್
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಕಾದ ಕಾವಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ.