



ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ರಾಯತ, ಲಡ್ಡು..

ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಇದರಿಂದ ರಾಯತ, ಉಂಡೆ, ಒಬ್ಬಟ್ಟು, ಸಲಾಡ್ ಮುಂತಾದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಡಾ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಭಟ್

ಅಗಸೆ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ , ಒಮೆಗ ೩ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ರಾಯತ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಸೋರೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್

ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು,

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆ ಒಲೆ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕ ರಾಯತವನ್ನು ಊಟದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಿ.



ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಒಬ್ಬಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಕಾಲು ಕಪ್

ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಅಚ್ಚು

ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ತಲಾ ಎರಡು ಚಮಚ

ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಐದು ಚಮಚ

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ

ಚಿಟಿಕೆ ಅರಶಿನ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಮತ್ತು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಬೆರೆಸಿ. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಅರಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಪೂರಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ. ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ತುರಿ ಬೆಲ್ಲ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಇಡಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಂತರ ಮೈದಾ, ರವೆ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಸಣ್ಣ, ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಅದರ ಮಧ್ಯೆ ಅಗಸೆ ಬೆಲ್ಲದ ಮಿಶ್ರಣ ಇಟ್ಟು ಸುತ್ತಲೂ ಮುಚ್ಚಿ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ. ಕಾದ ತವಾದ ಮೆಲೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಎರಡೂಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಸವಿಯಾದ ಒಬ್ಬಟ್ಟು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

