ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಯನ್ನು 1 ಕ್ಕೆ 4 ರಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಬೆಂದ ಅಕ್ಕಿಬೇಳೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಕುದಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ/ತರಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. 5–10 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಮುಂದುವರೆಸಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗರಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಕಂದಾಗಿ ಪರಿಮಳ ಹೊಮ್ಮಿದಾಗ, ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು, ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮಸಾಲಾ ರೊಟ್ಟಿ



ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು		ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂ.)
ನವಣೆ ಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು	:	150.0
ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು	:	150.0
ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಬ್ಬಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು	:	30.0
ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್	:	30.0
ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ	:	10.0
ಜೀರಿಗೆ	:	5.0
ಉಪ್ಪು	:	ರುಚಿಗೆ
ಎಣ್ಣೆ	:	ಬೇಯಿಸಲು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮೃದುವಾಗಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಣಕ ಭಾಗಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರೊಟ್ಟಿಯಂತೆ ತಟ್ಟಿರಿ. ಕಾದ ಹಂಚಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ತಟ್ಟಿದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ತೆಗೆಯಿರಿ. ಪರಿಮಳ ಹಾಗೂ ಹದವಾದ ಕಂದು ಬಣ್ಣವಾದಾಗ ತೆಗೆದು ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೂ ಹಾಗೇ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಊಟದ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ರುಚಿಯಾದ ತಿನಿಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಫ್ರೈಡ್‌ರೈಸ್

ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು		ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂ.)
ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿ	:	1 ಕೆ.ಜಿ
ಎಣ್ಣೆ	:	50.0
ಶುಂಠಿ	:	10.0
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	:	1 ಗಡ್ಡೆ
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	:	10
ಟೊಮ್ಯಾಟೋ	:	50.0 ಮಿ.ಲೀ
ಸೋಯಾ ಸಾಸ್	:	50.0 ಮೀ.ಲೀ
ವಿನಿಗರ್	:	30 ಮಿ.ಲೀ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- 1 ಭಾಗ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗೆ (ನವಣೆ/ಸಜ್ಜೆ) 2 ಭಾಗದಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನ್ನದಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ
- ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ
- ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಜಜ್ಜಿದ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ
- ಇದಕ್ಕೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಮತ್ತು ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ
- ನಂತರ ಬೆಂದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ 10 ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ
- ನಂತರ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ, ಉರಿಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಬೇಕಾದಾಗ ಸೇವಿಸಬಹುದು

ಲೇಖಕರು

ಶ್ರೀಮತಿ. ಶ್ರೀದೇವಿ
ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ)

ಶ್ರೀ. ಜ.ಜ. ವಿಶ್ವನಾಥ
ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಬೇಸಾಯ ಶಾಸ್ತ್ರ)

ಶ್ರೀ. ಎಸ್.ಎಂ. ವಾರದ
ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಮಣ್ಣು ವಿಜ್ಞಾನ)

ಡಾ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಹಿರೇಮಠ
ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಸಸ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ)

ಶ್ರೀ. ಪ್ರವೀಣ ಯಡಹಳ್ಳಿ
ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ತೋಟಗಾರಿಕೆ)

ಶ್ರೀ. ಶಂಕರಗೌಡ ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ
ಕ್ಷೇತ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು

ಸಂಪಾದಕರು : **ಶ್ರೀ. ಐ.ಆರ್. ಪಾಟೀಲ**
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಐಸಿಎಆರ್– ಕೆಎಲ್‌ಇ ಕೆವಿಕೆ

ಮಟ ವಿನ್ಯಾಸ : **ಶ್ರೀ. ಮಂಜುನಾಥ ಪಿ.ಐ.**
ಗಣಕಯಂತ್ರ ಸಹಾಯಕರು

ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ : **ಶ್ರೀಮತಿ. ವೀಣಾ ಬನ್ನೂರ**
ಬೆರಳಚ್ಚುಗಾರರು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು

ಐಸಿಎಆರ್–ಕೆಎಲ್‌ಇ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಮತ್ತಿಕೊಪ್ಪ–591 147

ತಾಲೂಕು: ಬೈಲಹೊಂಗಲ, ಜಿಲ್ಲೆ: ಬೆಳಗಾವಿ. ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 9535604747

ಮಿಂಚಂಚೆ: kvk.Belagavi2@icar.gov.in, ಅಂತರ್ಜಾಲ: www.klekvk.org

Shri Bhavani Hubli # 94481 16253

ICAR

ಕೆಎಲ್‌ಇ ಸಂಸ್ಥೆಯ

ಐಸಿಎಆರ್–ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಮತ್ತಿಕೊಪ್ಪ

ಬೈಲಹೊಂಗಲ ತಾಲೂಕು, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಸವಿರುಚಿ



ಪ್ರತಿಗಳು: 1000

2018–19

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸವಿರುಚಿ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ನವಣೆ, ಸಾವೆ, ರಾಗಿ, ಹಾರಕ, ಊದಲು ಮತ್ತು ಬರಗು ಇವು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಕಿರುಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಪವಾಡ ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಇತಿಹಾಸ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದು. ಇವು ಮಳೆಯಾಶ್ರಿತ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮೇವಿಗಾಗಿ ರೈತರು ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವರು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ರೋಗ ಮತ್ತು ಕೀಟ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆಯಲ್ಲದೇ, ಫಲವತ್ತತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸುಲಭವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಅತಿ ಭೀಕರ ಬರಗಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ/ನಿಭಾಯಿಸುವ ಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಇತರ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಂತೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸಹ ದೇಹಕ್ಕೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವವು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶೇಕಡಾ 70 ರಿಂದ 80 ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ದೊರಕುವುದು. ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೋಟಿನಿನ ಶೇಕಡಾ 50 ರಷ್ಟು ಪೂರ್ಕೆಯಾಗುವುದು. ಅಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೊರಕುವುದು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಚನಕಾರಿ ನಾರಿನಾಂಶವು ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ, ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕೆಲಸದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವುವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಕರವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯು ಪೂರ್ಕೆಯಾಗಲು ಬೇಕಾಗುವ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾಗಿರುವವು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮೂಲತಃ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೆಸಿಯಂಗಳ ಆಗರವಾಗಿವೆ. ಹೃದಯ ರಕ್ಷಕ ಮೂಲಾಧಾರ ಅಂಶಗಳ ಗುಣದ ಆಹಾರವಾಗಿವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಒದಗುವ ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಮೂಲತಃ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕಣಗಳ ಮೂಲ ರಚನೆಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರೋತ್ಪಹಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವಿಶೇಷತೆ

- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮೂಲತಃ ಕ್ಷಾರೀಯ ಗುಣಹೊಂದಿದ್ದು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೊಡಕಿಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಆಹಾರದ ತೇವ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ನೀರು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾರಣ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವಿಶೇಷತೆಯು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ 'ಸೆರಟೋನಿನ್' ಉತ್ಪಾದನೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮನೋಚಂಚಲತೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹೇರಳವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಾರಿನಾಂಶ ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸಂಕೇತ (Glycemic Index) ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು, ಗೋದಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಗಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಸಿಯಂ ಅಂಶವು "ಮೈಗ್ರೇನ್" (ಅಂಗಾಂಗ ನಂಜಾಗುವುದು) ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ನಿಯಾಸಿನ್ ಜೀವಸತ್ವವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕೀಕರಣವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಹೊಂದಿದೆ
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಗ್ಲೂಟನ್ ಹೊಂದಿರದ ಕಾರಣ, ಕೆಲವು ಅಲರ್ಜಿ ಕ್ರಿಯೆ ಅನುವಂಶೀಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅರಿವಾಗುವುದು 'ಸಿರಿಧಾನ್ಯ'ಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ 'ಪೋಷಣೆ'ಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಲಾಭದಾಯಕವೆನ್ನುವುದು. ಅಂದರೆ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಂತೆ "ಮೂರ್ತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಕೀರ್ತಿ ದೊಡ್ಡದು" ಎನ್ನುವುದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಕರವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಸದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಖಾದ್ಯಗಳು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಖಾಕ್ರಾ



ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು		ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂ.)
ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು	:	60
ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟು	:	30
ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು	:	5
ಕಡಲೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಹಿಟ್ಟು	:	5
ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ	:	2
ಎಣ್ಣೆ	:	5
ಉಪ್ಪು	:	ರುಚಿಗೆ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೃದುವಾದ ಕಣಕವಾಗಿ ಕಲೆಸಿ 10–15 ನಿಮಿಷ ಇರಿಸಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು 20 ತುಣುಕುಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗ ಮಾಡಿ ರೊಟ್ಟಿಯಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಶುದ್ಧ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ 10 ನಿಮಿಷ ಇರಿಸಿ. ನಂತರ ಕಾದ ಹಂಚಿನ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಗರಿಯಾಗುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಇತರೆ ಚುರುಮುರಿಗೆ ಫ್ಲೇಟ್‌ನಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಬೆಗೂಲಿ ಚಾಟ್ಸ್

ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು		ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂ.)
ಗೋಲಿ ತಯಾರಿಗೆ		
ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು	:	85
ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು	:	15
ಜೀರಿಗೆ	:	2
ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	:	1 ಚಿಕ್ಕದು
ಈರುಳ್ಳಿ	:	1
ಉಪ್ಪು	:	ರುಚಿಗೆ
ಚಾಟ್ಸ್ ತಯಾರಿಗೆ		
ಈರುಳ್ಳಿ	:	3
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	:	ಸ್ವಲ್ಪ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು	:	5
ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು	:	1/2
ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ	:	10–15
ಎಣ್ಣೆ	:	15
ಉಪ್ಪು	:	ರುಚಿಗೆ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

1/2 ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಕುದಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಬೆರೆಸಿ. ನಂತರ ಬೆರೆಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ನಾದಿಕೊಂಡು ಸಣ್ಣ ಗೋಲಿಗಳಂತೆ, ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಇಡ್ಲಿಯಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಇತರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಪುದಿನ ಸಾಸ್ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಿ.

ನವಣೆ ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್



ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು		ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂ.)
ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿ	:	250.0
ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ	:	125.0
ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು (ಹುರಳಿಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬಟಾಣಿ, ದಪ್ಪಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ)	:	75.0
ಟೊಮ್ಯಾಟೋ	:	50.0
ಈರುಳ್ಳಿ	:	25.0
ಗೋಡಂಬಿ	:	10.0
ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ	:	30.0
ಒಣಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	:	4 ಕಾಯಿ
ಉದ್ದು ಮತ್ತು ಕಡಲೆಬೇಳೆ	:	10
ಜೀರಿಗೆ	:	2.5
ಚಕ್ಕೆ	:	1 ಸಣ್ಣ ತುಂಡು
ಲವಂಗ	:	2–3 ತುಣುಕುಗಳು
ಉಪ್ಪು	:	ರುಚಿಗೆ
ಎಣ್ಣೆ	:	ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ
ನಿಂಬೆರಸ/ಹುಣಸೆರಸ	:	15 ಮಿ.ಲೀ.