

ವರದಿ ಟಿಫಿನ್ಸ್



వైరెటీ టిఫిన్స్

దోసె

కావలసిన పదార్థములు :

మినప్పప్పు	:	1డబ్బా
బియ్యం	:	3 డబ్బాలు
ఉప్పు	:	సరిపడినంత
నూనె	:	తగినంత

తయారుచేయు విధానం

❖ ముందుగా బియ్యం, మినప్పప్పు విడివిడిగా నానవెయ్యాలి. నానిన తరువాత రెండింటిని విడిగా గాలించి, కలిపి రుబ్బుకోవాలి. లేదా వెల్ గ్రౌండర్లో వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి.

❖ తగినంత ఉప్పు కలుపుకోవాలి.

❖ రుబ్బిన వెంటనే దోసె వేస్తే చప్పగా ఉంటుంది. మరుసటి రోజు కొద్దిగా పులుస్తుంది.

❖ మూడవరోజు ఇంకా పులిసి రుచిగా ఉంటుంది. మరుసటి రోజు కొద్దిగా పులుస్తుంది.

❖ చప్పగా ఉన్నప్పుడు పిండిలో నీరు బదులు పుల్లటి మజ్జిగ కలిపేస్తే కూడా రుచిగా ఉంటుంది. ఈ దోసెలలో ఉల్లిపాయలు సన్నగా తరిగి వేసి కాల్చుకుని తినవచ్చు.

క్యారెట్ కొబ్బరి దోసె

పైన చెప్పిన విధంగానే మొత్తం తయారుచేసుకుని, మరుసటి రోజున పిండిలో క్యారెట్, కొబ్బరి రెంటింటిని మెత్తగా మిక్స్ వేసి పిండిలో కలపాలి. ఆ పిండి కొద్దిగా జారుగా ఉండేటట్లు చూసుకుని దోసె వేడి వేడిగా పెట్టాలి. పిల్లలకి పోషాకాహారం.

రవ్వ దోసె

కావలసిన పదార్థములు

బొంబాయిరవ్వ	:	1డబ్బా
మైదాపిండి	:	1/2 డబ్బా
బియ్యంపిండి	:	1డబ్బా
జీలకర్ర	:	4 చెంచాలు
ఉప్పు, నూనె	:	సరిపడినంత
పుల్లమజ్జిగ	:	1 గ్లాసు

తయారుచేయు విధానం

❖ బొంబాయిరవ్వ, మైదాపిండి, వీటిని జల్లించి శుభ్రపరుచుకొని ఒక గిన్నెలో పోసుకోవాలి.

❖ దాంట్లో జీలకర్ర, ఉప్పు, అల్లం, మిర్చి ముక్కలు, పుల్ల మజ్జిగ పోసుకుని కలిపి సరిపడ నీరు పోసుకుని జారుగా కలుపుకోవాలి.

❖ దోసె పెనంపై పోసి మెదిపినట్లు గాకుండా ఈ రవ్వ దోసెని పెనం చివరనుంచి చుట్టూతా పోసుకుంటూ మధ్య వరకు పోసి ఒక నిమిషం సన్నని మంట మీద ఉడకనిచ్చి రెండు వైపుల తిప్పి కాళిన తర్వాత సర్వ్ చెయ్యాలి.

ఉల్లి, అల్లం, మిర్చి, పెసరట్టు

కావలసిన పదార్థములు

పెసలు	:	1డబ్బా
బియ్యంపిండి	:	1/4 డబ్బా
జీలకర్ర	:	1చెంచా
అల్లం	:	1 అంగుళం ముక్క
పచ్చిమిర్చి	:	5
ఉల్లిపాయ	:	పెద్దవి రెండు
నూనె	:	తగినంత

తయారుచేయు విధానం

❖ పెసలు శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా రుబ్బాలి. లేదా గ్రైండర్లో వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. రుబ్బేటప్పుడు అల్లం, కొద్దిగా మిర్చి వేసి కలిపి రుబ్బాలి.

✿ అల్లం, మిర్చి, ఉల్లిపాయలను సన్నగా తరిగి జీలకర్ర, కొంచెం ఉప్పు వేసి మొత్తం బాగా కలిపి ప్రక్కన ఉంచుకోవాలి.

✿ పిండి తయారైన తర్వాత తగినంత ఉప్పువేసి కలుపుకుని పెనం కాగిన తరువాత పిండి పోసి పల్చగా మెదిపి దాని మీద తరిగి ఉంచుకున్న అల్లం, మిర్చి, ఉల్లి, మిశ్రమాన్ని దాని మీద చల్లి కాలిన తరువాత వేడి వేడిగా సర్వ్ చెయ్యడమే.

✿ పెనాలు బదులు పెనరపప్పు నానబెట్టి వాడుకోవచ్చు. పెనరట్టుకు ఉప్పా కాంబినేషన్ బాగుంటుంది. దీంట్లో అల్లం, మిర్చి, ఉల్లిముక్కలను ఉప్పాలో వేసి చేసుకుని పెనం మీద దోసె ఉప్పాని సమానంగా పరచి కాలిన తరువాత సర్వ్ చేయాలి.

మసాలా దోసె

కావలసిన పదార్థములు :

పొటాటో	:	2 పెద్దవి
శెనగపిండి	:	1 గరిటె
ఆనియన్స్	:	200 గ్రా.
పచ్చిమిర్చి	:	4
అల్లంముక్క	:	అర అంగుళం
కర్వేపాకు	:	2 రెమ్మలు
పోపు సమాను	:	తగినన్ని
ఉప్పు, నూనె	:	తగినంత
దోసెల పిండి	:	సరిపడ

తయారుచేయు విధానం

✿ ఉల్లిముక్కల్ని సన్నగా పొడవుగా తరిగి ఉంచాలి.

✿ అల్లం, మిర్చి కలిపి ముద్దగా నూరాలి. బంగాళదుంపను నీటిలో వేసి ఉడికిన తరువాత తొక్కుతీసి చిదిమి పెట్టుకోవాలి.

✿ తరువాత బాండీలో నూనె కాగిన తర్వాత పోపు వేసి వేగిన తర్వాత ఉల్లిముక్కలు వేయాలి.

✿ అవి కూడా వేగిన తరువాత బంగాళదుంప, చిదిమి, ఉప్పు, పసుపు కాసిని నీళ్ళు చల్లి 10 నిమిషాలు మూతపెట్టి ఉడికిన తరువాత అల్లం, మిర్చి ముద్ద వేయాలి.

✿ ఒక నిమిషం తరువాత శెనగపిండిలో నీరు పోసి పలచగా చేసి బాండీలో పోసి ఐదు నిమిషాల పాటు ఉడకనివ్వాలి.

End of Preview.

**Rest of the book can be read @
<http://kinige.com/book/Variety+Tiffins>**

*** * ***