

ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ	1 ಗ್ರಾಂ
ಮಳೆ ಮೊಸರು	100 ಗ್ರಾಂ
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ	20 ಗ್ರಾಂ
ಜೇರಿಗೆ	1 ಗ್ರಾಂ
ಸಾಸಿವೆ	1 ಗ್ರಾಂ
ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಖಾರದ ಪುಡಿ	5 ಗ್ರಾಂ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು	5 ಗ್ರಾಂ
ಕುರಿಬೇವು	5 ಗ್ರಾಂ
ತುರಿಡ ಕೊಬ್ಬರಿ	10 ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು



- ವಿಧಾನ:**
1. ಕಡ್ಡೆ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಗಂಟಿಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿ, ನಂತರ ನೀರು ಬಿಸಿದು ರವೆ ತರಹ ರುದ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.
 2. ರಾಗಿ ಓಟ್ಪು, ಹಸಿ ಕುರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಮೊಸರುಗಳನ್ನು ಮೆಣ್ಣು ರುದ್ದು ಕಡ್ಡೆ ಬೇಳೆ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೊಸರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ.
 3. ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಮೇಲಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷ ಹದೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.
 4. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಆಲಂಕರಿಸುವುದು.

12. ರಾಗಿ ಕೋಡ್ಲೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ ಓಟ್ಪು	100 ಗ್ರಾಂ
ಅಕ್ಕಿ ಓಟ್ಪು	100 ಗ್ರಾಂ
ಮೈದಾ ಓಟ್ಪು	50 ಗ್ರಾಂ
ಜೇರಿಗೆ	10 ಗ್ರಾಂ
ಅಚ್ಚಿ ಖಾರದ ಪುಡಿ	10 ಗ್ರಾಂ
ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ	2 ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಕಾಯ್ಲೆ ಎಣ್ಣೆ	2 ಟೀ ಚಮಚ
ಎಣ್ಣೆ	ಕರಿಯಲು



- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿ ಓಟ್ಪು, ಅಕ್ಕಿ ಓಟ್ಪು, ಮೈದಾ ಓಟ್ಪು, ಕಾಯ್ಲೆ ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು, ಜೇರಿಗೆ, ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚಿ ಖಾರದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿದೊಂದಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 2. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬಳೆ ಅಕಾರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಕರಿಯಲಿ.

13. ರಾಗಿ ಪೆಕೋಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ ಓಟ್ಪು	100 ಗ್ರಾಂ
ಹಸಿ ಕಡಲೇ ಓಟ್ಪು	100 ಗ್ರಾಂ
ಈರುಳ್ಳಿ	100 ಗ್ರಾಂ
ಕುರಿಬೇವು	10 ಗ್ರಾಂ
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	10 ಗ್ರಾಂ
ಕುರಿಬೇವು	10 ಗ್ರಾಂ



- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿ ಓಟ್ಪು, ಹಸಿ ಕಡಲೇ ಓಟ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕುರಿಬೇವು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕುರಿಬೇವುಗಳನ್ನು ಮೆಣ್ಣು ರುದ್ದು ಕಲಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ.
 2. ಚಪಾತಿ ಮಣಿಯ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪಗಿನ ಚಪಾತಿ ಮಾಡಿ, ಚೌಕಾಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 3. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಲಿ.
 4. ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ, ಹಾಕಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಶಂಕರಪೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಅದ್ದಿ ತೆಗೆಯಲಿ.

ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು	1 ಕಂತೆ
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಜೇರಿಗೆ	5 ಗ್ರಾಂ
ಎಣ್ಣೆ	ಕರಿಯಲು

- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿ ಓಟ್ಪು ಮತ್ತು ಹಸಿ ಕಡಲೇ ಓಟ್ಪನ್ನು ಜರಡಿಯಾಡಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು.
 2. ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಕುರಿಬೇವು, ಕುರಿಬೇವು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಜೇರಿಗೆ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಓಟ್ಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.
 3. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯ್ಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ, 1 ಲೀಟರ್ ಬಿಸಿದೊಂದಿಗೆ ಓಟ್ಪನ್ನು ಕಲಸಿ.
 4. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಧಾಂಡಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಪೆಕೋಡೆ ಓಟ್ಪನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ತಿಳಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಕರಿಯಬೇಕು.

14. ರಾಗಿ ಅವಲಕ್ಕಿ

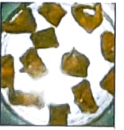
ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ ಕಾಯಿಹುರಿ	100 ಗ್ರಾಂ
ಬೆಲ್ಲ	25 ಗ್ರಾಂ
ಗಸಗಸೆ	5 ಗ್ರಾಂ
ಬೆಲ್ಲ	1 ಗ್ರಾಂ



- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿಯನ್ನು ಮಂದ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಕುರಿಯಲಿ.
 2. ಗಸಗಸೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
 3. ರಾಗಿಯನ್ನು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ, ನಂತರ ಉಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿ ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ಕುಟ್ಟಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

15. ರಾಗಿ ಶಂಕರಪೋಷಣೆ (ಬಿಡಿ)

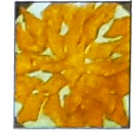
ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ ಓಟ್ಪು	100 ಗ್ರಾಂ
ಮೈದಾ ಓಟ್ಪು	100 ಗ್ರಾಂ
ದನಸುತಿ/ತುಪ್ಪು	20 ಗ್ರಾಂ
ಸಕ್ಕರೆ	200 ಗ್ರಾಂ
ಎಣ್ಣೆ	ಕರಿಯಲು



- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿ ಓಟ್ಪನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿ, ನಂತರ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಚಪಾತಿ ಒಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 2. ಚಪಾತಿ ಮಣಿಯ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪಗಿನ ಚಪಾತಿ ಮಾಡಿ, ಚೌಕಾಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 3. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಲಿ.
 4. ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ, ಹಾಕಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಶಂಕರಪೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಅದ್ದಿ ತೆಗೆಯಲಿ.

16. ರಾಗಿ ಶಂಕರಪೋಷಣೆ (ಖಾರ)

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ ಓಟ್ಪು	100 ಗ್ರಾಂ
ಮೈದಾ ಓಟ್ಪು	100 ಗ್ರಾಂ
ಜೇರಿಗೆ	5 ಗ್ರಾಂ
ಮೆಣಸು	5 ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ತುಪ್ಪು	20 ಗ್ರಾಂ
ಎಣ್ಣೆ	ಕರಿಯಲು



- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿ ಓಟ್ಪನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿ, ನಂತರ ಜೇರಿಗೆ, ಕುಟ್ಟಿದ ಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚಪಾತಿ ಒಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 2. ಚಪಾತಿ ಮಣಿಯ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪಗಿನ ಚಪಾತಿ ಮಾಡಿ, ಚೌಕಾಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 3. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಲಿ.

17. ರಾಗಿ ಕರ್ಚಿಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ ಓಟ್ಪು	100 ಗ್ರಾಂ
ಮೈದಾ ಓಟ್ಪು	100 ಗ್ರಾಂ
ಎಣ್ಣೆ	ಕರಿಯಲು
ಸೂಸಲು ತಯಾರಿಸಲು	
ಹುರಿಗಡಲೆ ಪುಡಿ	200 ಗ್ರಾಂ
ಒಣಗಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ	100 ಗ್ರಾಂ
ಎಳ್ಳು	20 ಗ್ರಾಂ
ಗಸಗಸೆ	20 ಗ್ರಾಂ
ಗೋಡಂಬಿ	20 ಗ್ರಾಂ
ಬೆಲ್ಲ	150 ಗ್ರಾಂ



- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿ ಓಟ್ಪು ಮತ್ತು ಮೈದಾ ಓಟ್ಪಿಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚಪಾತಿ ಒಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 2. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಚಪಾತಿ ಮಣಿಯ ಮೇಲೆ ಅದ್ದಿಸಿ.
 3. ನಂತರ ಸೂಸಲು ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಕರ್ಚಿಕಾಯಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಲಿ.

ಲೇಖಕರು:
 ಡಾ|| ರಾಧಾ ಅರ್, ಬಿಜ್ಜನ ಕಟ್ಟಡ, ದಿಂಡಿಯ ತಟ್ಟುರು (ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ)
 ಡಾ|| ಸೋಮಶೇಖರ್, ದಿಂಡಿಯ ತಟ್ಟುರು (ವೃತ್ತ ವಿಜ್ಞಾನ)
 ಶ್ರೀ ರಮೇಶ್ ಪಿ.ಆರ್., ದಿಂಡಿಯ ತಟ್ಟುರು (ಮಣ್ಣು ವಿಜ್ಞಾನ)
 ಶ್ರೀ ಉಗಡಿಶ್ ಚೆ.ಎನ್., ದಿಂಡಿಯ ತಟ್ಟುರು (ವೃತ್ತ ವಿಜ್ಞಾನ)

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:
 ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು
ವೃತ್ತಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
 ಹಿರೇಹಳ್ಳಿ, ತುಮಕೂರು - 572 168.
 ದೂರವಾಣಿ: 0816 2243214, ಫಾಕ್ಸ್: 0816 2243214, ಇಮೇಲ್: vthrkxk@gmail.com

ವೃತ್ತಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
 ಹಿರೇಹಳ್ಳಿ, ತುಮಕೂರು - 572 168.

ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ರಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

ಭಾರತೀಯ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ
 ಬೆಂಗಳೂರು - 560 089.

ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ರಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

ರಾಗಿ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಬೆಳೆ. ಕಷ್ಟ ಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿದ ಈ ಕಿರು ಧಾನ್ಯ ಉಪಯುಕ್ತ ಮೋಡಕಾರಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶರ್ಕರ ಒತ್ತವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ತೀರಿಸಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಹಾರ. ಆಲ್ಲದೆ, ಸ್ನಾಯುವೆಳವು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ನಾಲಿನಂಶವು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಛಿಣಾರ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ, ಸ್ವಲ್ಪವಿಧವಾಗಿ, ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಈ ಕಿರುಧಾನ್ಯ, ಮುದ್ದೆ, ಗಂಜಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಹುರಿಹಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿನ ಮೋಡಕಾರಕಗಳು ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗಲಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಿಧವಾಗಿ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ರಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ರಾಗಿ ಮಾರ್ಲ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ	1 ಕೆ.ಜಿ
ಗೋಧಿ	200 ಗ್ರಾಂ
ಹೆಸರುಕಾಳು	200 ಗ್ರಾಂ
ಎಲಕ್ಕಿ	10 ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಸಕ್ಕರೆ	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಹಾಲು	ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ



- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಹೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಹುರಿಮದು, ಕೇರಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ.
 2. ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಹೆಸರುಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಎಲಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟು ಮಾಡಿ.
 3. ಈ ಒಟ್ಟನ್ನು ಜರಡಿಯಾಡಿ, ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ. ಮೇಲಿನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪುಡಿಮೇಲೆ ರಾಗಿ ಮಾರ್ಲ್.
 4. 4-5 ಚಮಚ(ಚಕ್ಕು) ಮಾರ್ಲ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ (200 ಮಿ.ಲೀ) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಗೆಂಜಿಬ್ಬದಂತೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 5. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ನೀರು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಲಸಿದ ಒಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ.
 7. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಂತರ ಕುದಿಯಲು ಕೊಡಿ.

2. ರಾಗಿ ಚಿಟ್ಟೆ

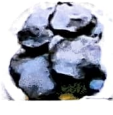
ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ ಒಟ್ಟು	100 ಗ್ರಾಂ
ಮೈದಾ ಒಟ್ಟು	100 ಗ್ರಾಂ
ಜೀರಿಗೆ	10 ಗ್ರಾಂ
ಮೆಣಸು	2 ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ	1 ಟೀ ಚಮಚ
ಎಣ್ಣೆ	ಕರಿಯಲು



- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿ ಒಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೈದಾ ಒಟ್ಟುಗಳನ್ನು 15-20 ನಿಮಿಷ ಕುಕ್ಕಲಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.
 2. ಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಖಾರದಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 3. ಚಿಕ್ಕರೆ ಒರಳಿಸಿ ಹಾಕಿ ಚಿಕ್ಕರೆ ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಕರಿಯು.

3. ರಾಗಿ ಪಪ್ಪಳ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ ಒಟ್ಟು	100 ಗ್ರಾಂ
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಒಟ್ಟು	50 ಗ್ರಾಂ
ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಒಟ್ಟು	50 ಗ್ರಾಂ
ಹಪ್ಪಳ ಖಾರ	5 ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಜೀರಿಗೆ	2.5 ಗ್ರಾಂ
ಅಚ್ಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ	5 ಗ್ರಾಂ
ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ	2 ಟೀ ಚಮಚ



- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿ ಒಟ್ಟು, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಒಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಒಟ್ಟನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜರಡಿಯಾಡಿ.
 2. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಪ್ಪಳ ಖಾರ, ಉಪ್ಪು, ತರಿಯಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚಖಾರದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ.
 3. ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒಟ್ಟು ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 4. ಕಲಸಿದ ಒಟ್ಟನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟಿ ಹಾಗೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
 5. ಒಟ್ಟನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಮಾಡಿ ಹಪ್ಪಳ ಲಟ್ಟಿಸಿ.
 6. ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ.

4. ರಾಗಿ ನಿಪ್ಪಟ್ಟಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ ಒಟ್ಟು	50 ಗ್ರಾಂ
ಅಕ್ಕಿ ಒಟ್ಟು	50 ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	5 ಗ್ರಾಂ
ಅಚ್ಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ	5 ಗ್ರಾಂ
ಹರಿಗಡಲೆ	ಇಂಗು
ಹುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ	10 ಗ್ರಾಂ
ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ	20 ಗ್ರಾಂ



- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿ ಒಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿ ಒಟ್ಟು ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಹರಿಗಡಲೆ, ತುಂದ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು, ಅಚ್ಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಇಂಗು ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 2. ಒಟ್ಟನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ.
 3. ಲಟ್ಟಿಸಿದ ನಿಪ್ಪಟ್ಟನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಕರಿಯು.

5. ರಾಗಿ ಚಿಟ್ಟಿ ಪುಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ	100 ಗ್ರಾಂ
ಕಡಲೆ ಬೀಜ	50 ಗ್ರಾಂ
ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ	50 ಗ್ರಾಂ

- ವಿಧಾನ:**
1. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ 50 ಗ್ರಾಂ
 - ಕರಿಬೇವು 10 ಗ್ರಾಂ
 - ಖಾರದ ಪುಡಿ 50 ಗ್ರಾಂ
 - ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 10 ಗ್ರಾಂ
 - ಜೀರಿಗೆ 5 ಗ್ರಾಂ



- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿ, ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದು ಕೊಳ್ಳಿ.
 2. ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ.

6. ರಾಗಿ ಪುರಿಹಟ್ಟಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ	1 ಕೆ.ಜಿ
ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ	1.5 ಕೆ.ಜಿ
ಒಣಗಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ	750 ಗ್ರಾಂ
ಎಣ್ಣೆ ರಹಿತ ಸೋಯಾ ಒಟ್ಟು	400 ಗ್ರಾಂ
ಎಲಕ್ಕಿ	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು



- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಚಮುಕಿಸಿ 20 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಡಬೇಕು.
 2. ರಾಗಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಅರಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಟ್ಟು ಮಾಡಿ.
 3. ಒಣಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೋಯಾಒಟ್ಟನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
 4. ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.

7. ರಾಗಿ ಸಂಧಿಗೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ	1 ಕೆ.ಜಿ
ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಒಟ್ಟು	500 ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಜೀರಿಗೆ	25 ಗ್ರಾಂ
ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	50 ಗ್ರಾಂ



- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿಯನ್ನು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ ನೀರನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು
 2. ನೆನೆಸಿದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಒಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
 3. ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ.
 4. ನೆಂದೆ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಗೆ ಮೃತ್ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಲು ಇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರಾಗಿ ಒಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುದ್ದೆಯಂತೆ ತೊಳಸಬೇಕು.
 5. ಈ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕರೆ ಒರಳಿಸಿ ವಿವಿಧ ಬಿಲ್ಡೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವಿವಿಧ ಆಕಾರದ ಸಂಧಿಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 6. ಒಣಗಿಸಿದ ಸಂಧಿಗೆಯನ್ನು ಬೇಕಾದಾಗ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ತಿನ್ನಬಹುದು.

8. ರಾಗಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ	1 ಕೆ.ಜಿ
ಗೋಧಿ ಒಟ್ಟು	200 ಗ್ರಾಂ
ಚರೋಟ ರವೆ	200 ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು



- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ ಒಟ್ಟು, ಚರೋಟ ರವೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 2. ಒಟ್ಟನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ.
 3. ಲಟ್ಟಿಸಿದ ರಾಗಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಕರಿಯು.

- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಐದು ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
 2. ರಾಗಿ ಒಟ್ಟು, ಗೋಧಿ ಒಟ್ಟು, ಚರೋಟ ರವೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಬೇಕು.
 3. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಲು ಇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುದ್ದೆಯಂತೆ ತೊಳಸಬೇಕು.
 4. ಈ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಒರಳಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 5. ಒಣಗಿಸಿದ ಶ್ಯಾವಿಗೆಯನ್ನು ಸಿಹಿ ಪಾಯಸ ಅಥವಾ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

9. ರಾಗಿ ಪಲ್ಟಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ	100 ಗ್ರಾಂ
ಬೆಲ್ಲ	100 ಗ್ರಾಂ
ತುಪ್ಪು	25 ಗ್ರಾಂ
ಗಸಗಸೆ	5 ಗ್ರಾಂ
ಎಲಕ್ಕಿ	1 ಗ್ರಾಂ



- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿಯನ್ನು 4-5 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ.
 2. ನೆನೆಸಿದ ರಾಗಿ ರುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರಾಗಿ ಹಾಲು ಕೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 3. ರಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು 4-5 ಗಂಟೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮೇಲಿನ ನೀರು ತೆಗೆದು ಗಟ್ಟಿ ಒಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
 4. ರಾಗಿಯ ಗಟ್ಟಿ ಒಟ್ಟು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿ.
 5. ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಬಾಂಡಲಿಯ ತಳ ಬಿಡುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ಬೆದ್ದು ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ.
 6. ತುಂದ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣ ಧಾತ್ರಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷ ನಂತರ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸುವುದು.

10. ರಾಗಿ ಫೌಫಿಲೆ ಡೊಟ್ಟಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ ಒಟ್ಟು	100 ಗ್ರಾಂ
ಕಡಲೆ ಒಟ್ಟು	25 ಗ್ರಾಂ
ಈರುಳ್ಳಿ	50 ಗ್ರಾಂ
ನುಗೆ ಸೊಪ್ಪು	20 ಗ್ರಾಂ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು	10 ಗ್ರಾಂ
ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು	5 ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು



- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿಒಟ್ಟು, ಕತ್ತಂಬರಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ನುಗೆಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹದವಾಗಿ ಕಲಸಿ.
 2. ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟೆ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಂಪಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

11. ರಾಗಿ ಲೋಟ್ಟೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ರಾಗಿ ಒಟ್ಟು	100 ಗ್ರಾಂ
ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ	100 ಗ್ರಾಂ
ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್	10 ಗ್ರಾಂ

- ವಿಧಾನ:**
1. ರಾಗಿ ಒಟ್ಟು, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 2. ಒಟ್ಟನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ.
 3. ಲಟ್ಟಿಸಿದ ರಾಗಿ ಲೋಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಕರಿಯು.