



MINISTRY OF
HEALTH AND FAMILY
WELFARE
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ
ମନ୍ତ୍ରାଳୟ

एफएसएसएआई
fssai



**Eat Right
India**
सही भोजन. बेहतर जीवन.



ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍) ବ୍ୟଞ୍ଜନ

ମେସ୍ / କ୍ୟାଣ୍ଡିଡ୍ ପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ମେନ୍ୟୁ







स्वास्थ्य एवं
परिवार कल्याण मंत्रालय
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର
କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ

सत्यमेव जयते

ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍) ବ୍ୟଞ୍ଜନ

ମେସ୍ / କ୍ୟାଣ୍ଡିନ୍ ପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ମେନୁ

एफएसएसएआई
fssai

 Eat Right
India
सही भोजन. बेहतर जीवन.



Message

ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍ ଶସ୍ୟ)କୁ ଭବିଷ୍ୟତର ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଉଛି, ମରୁଡ଼ି ପ୍ରତିରୋଧୀ ଫସଲ ଭାବରେ ଏହାର ଅନେକ ଲାଭ ରହିଛି । ଜଳାଭାବ ଥିବା ଅଞ୍ଚଳରେ ଭଲ ଉତ୍ପାଦନ ଦେବା ସହ, ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଖାଦ୍ୟଜନିତ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ ଧାରଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନରେ ସହଜ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଯେମିତିକି ମାନ୍ୟବର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଜୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ, "ଦେଶର କ୍ଷୁଦ୍ର ଚାଷୀଙ୍କ ପାଇଁ ସମୃଦ୍ଧିର ଦ୍ଵାର ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ, କୋଟି କୋଟି ଭାରତୀୟଙ୍କ ପୋଷଣର ମୂଳଦୁଆ ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ, ଆଦିବାସୀ ସମୁଦାୟଙ୍କ ପରିଚୟ ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ, କମ୍ ଜଳରେ ଅଧିକ ଫସଲ ଦିଏ ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ, ରାସାୟନ ମୁକ୍ତ କୃଷି ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ଭିତ୍ତିଭୂମି ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ - ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିରୋଧରେ ଲଢ଼ିବାର ବଡ଼ ଅସ୍ତ୍ର ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ ।"

ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍) ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଲାଭ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ ଏହାର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଜ୍ଞାନ ନଥିବା କାରଣରୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟ ଫସଲ ଭାବେ ପରିଚୟ ପାଇବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ବିଗତ କିଛି ବର୍ଷ ଧରି ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍)କୁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ପସନ୍ଦ ଭାବରେ ମାନ୍ୟତା ଦେବା ସହ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଲାଗି ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା ମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ, ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ 2023 କୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମିଲେଟ୍ ବର୍ଷ ଭାବେ ଘୋଷଣା କରିବା ପାଇଁ ଜାତିସଂଘ ସମ୍ମୁଖରେ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତାବକୁ 72ଟି ଦେଶ ସମର୍ଥନ କରିଛନ୍ତି । ଭାରତର G20 ପ୍ରେସିଡେନ୍ସି ବିଷୟବସ୍ତୁ, 'ଗୋଟିଏ ପୃଥିବୀ, ଗୋଟିଏ ପରିବାର, ଗୋଟିଏ ଭବିଷ୍ୟତ' ସହ ତାଳମେଳ ରକ୍ଷା କରି ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କାରଣରୁ ବୈଶ୍ଵିକ ମୂଲ୍ୟ ଶୃଙ୍ଖଳ ଏବଂ ଫସଲ ଉତ୍ପାଦନରେ ଥିବା ବ୍ୟବଧାନର ଆହ୍ଵାନକୁ ଦୂର କରିବା । ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍) ସୁସ୍ଥ ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵରେ ମଧ୍ୟ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ମିଲେଟ୍ରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଆକାରରେ ନୁୟୋପ୍ଟାମିନ ଗୁଣ ଥାଏ ଯାହା ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ, ହୃଦ୍ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା, କର୍କଟ ଓ ହୃଦ୍ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ, ମଧୁମେହ ଇତ୍ୟାଦି ମାନବ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଅବନତିକୁ ରୋକିଥାଏ ।

ଏଫଏସଏସଏଆଇ ଦ୍ଵାରା ବିକଶିତ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପୁସ୍ତକ "ମିଲେଟ୍ ବ୍ୟଞ୍ଜନ- କ୍ୟାଣ୍ଟିନ ପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ମେନ୍ୟୁ" ହେଉଛି ସୁସ୍ଥ ମେନ୍ୟୁ ବିକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକର ଏକ ସଂକଳନ ଯାହା ବିଦ୍ୟାଳୟ, କଲେଜ, କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନର କ୍ୟାଣ୍ଟିନ୍ / ମେସ୍ରେ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇପାରିବ । ସମସ୍ତ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପୁଷ୍ଟିକର ଭାବରେ ସମୃଦ୍ଧ ଏବଂ ସମସ୍ତ ବୟସ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଛି ।

ମିଲେଟ୍‌ର ଚାହିଦା ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରକାଶନ ଆଣିଥିବାରୁ ମୁଁ ଏଫଏସଏସଏଆଇକୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଉଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକ ସମସ୍ତ କ୍ୟାଣ୍ଟିନ୍/ମେସ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଅଂଶୀଦାରଙ୍କ ପାଇଁ ବାଜରା ଭିତ୍ତିକ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ସମାଧାନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି ।

ଡଃ. ମନସ୍ଵଜ୍ଞ ମାଣ୍ଡୁଜିଆ
କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରୀ



ପ୍ରଫେସର ଏସ୍. ପି ସିଂହ ବଘେଲ୍



सत्यमेव जयते
75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର
କଲ୍ୟାଣ ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ
ଭାରତ ସରକାର



ଅନେକ ଶତାବ୍ଦୀ ଧରି ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍) ଆଦିବାସୀ ସମୁଦାୟ ସମେତ ଦେଶର କୋଟି କୋଟି ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ହୋଇ ରହିଛି । ତେବେ, ଆଧୁନିକୀକରଣ ଓ ସହରୀକରଣର ଆବିର୍ଭାବ ସହିତ, ଏହାର ବ୍ୟବହାର ହ୍ରାସ ପାଇଛି, ଏବଂ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ସଂଶୋଧିତ ଓ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ ଦ୍ଵାରା 2023 କୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମିଲେଟ୍ ବର୍ଷ ଭାବେ ଘୋଷଣା କରାଯିବା ପାଇଁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ନେଇଥିବା ପଦକ୍ଷେପ ପାଇଁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ତାଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ମିଲେଟ୍ 'ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ' ନାମ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଛି । ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ଯୋଗୁଁ ଆମ ଦେଶରେ ମିଲେଟ୍‌ର ବ୍ୟବହାରରେ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଛି । ମୁଁ ବିଶ୍ଵାସ କରେ ଯେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ଓ ପୋଷଣଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଆମର ଦାୟିତ୍ଵ ଏବଂ ମୁଁ ନିଶ୍ଚିତ ଯେ ମାନବର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଦ୍ଵାରା ଆମେ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭୂତପୂର୍ବ ଅଗ୍ରଗତି କରିପାରିବା ।

ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍)କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାର ଦୁଇଟି ଲାଭ ରହିଛି । ପ୍ରଥମତଃ ଏହା ଆମ କୃଷକ ଭାଇମାନଙ୍କ ଆୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବ, ଦ୍ଵିତୀୟରେ ଏହା ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାରେ ସହାୟକ ହେବ ।

ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଲେଟ୍‌ର ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏଫ୍‌ଏସ୍‌ଏସ୍‌ଏଆଇ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଏହି ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍) ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପୁସ୍ତକକୁ ଲୋକାର୍ପିତ କରି ମୁଁ ଆନନ୍ଦିତ । ଏହି ପୁସ୍ତକ ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ଓ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍)କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଦିଗରେ ଏକ ସମୟଯୋଗ୍ୟ ଅବଦାନ ଅଟେ । ମିଲେଟ୍‌ରେ ତନ୍ତୁ, ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ଭରପୂର ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ସେବନ ଅନେକ ପୁରୁଣା ରୋଗର ନିରାକରଣରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍)ର ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ଦିଗରେ ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପୁସ୍ତକ ଏକ ପଦକ୍ଷେପ । ଏଥିରେ ଉତ୍ତର, ଦକ୍ଷିଣ, ପୂର୍ବ ଓ ପଶ୍ଚିମ ସମେତ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ରହିଛି । ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ଦୁ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ, ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ ଓ ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ଦୁ ପାଇଁ ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଉପଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ସହଜ ।

ଏହି ପୁସ୍ତକ ଉପରେ କାମ କରିଥିବା ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରୟାସକୁ ମୁଁ ପ୍ରଶଂସା କରୁଛି ଏବଂ ଆଶା କରୁଛି ଯେ ଏହା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଲେଟ୍‌କୁ ସାମିଲ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଇବ ।

ସା.ନି.ଏ.ଏ.ଏ.

ପ୍ରଫେସର ଏସ୍. ପି ସିଂହ ବଘେଲ୍



Message

ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍ ଶସ୍ୟ) ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଏହି ମିଲେଟ୍ ବଞ୍ଜନ ପୁସ୍ତକକୁ ଲୋକାର୍ପିତ କରି ମୁଁ ଆନନ୍ଦିତ। ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍ ଶସ୍ୟ) ପୋଷଣର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉତ୍ସ ଏବଂ ଶତାବ୍ଦୀ ଧରି ଆଦିବାସୀ ଜନସଂଖ୍ୟା ସମେତ ଭାରତର ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ । ତେବେ, ଆଧୁନିକୀକରଣ ଓ ସହରୀକରଣର ଆବିର୍ଭାବ ସହିତ, ଏହାର ବ୍ୟବହାର ହ୍ରାସ ପାଇଛି, ଏବଂ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ସଂଶୋଧିତ ଏବଂ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଛନ୍ତି।

ଚଳିତ ବର୍ଷକୁ ଜାତିସଂଘ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମିଲେଟ୍ ବର୍ଷ ଭାବରେ ଘୋଷଣା କରିଛି, ଏବଂ ଏହି ପୁସ୍ତକ ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ଓ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ମିଲେଟ୍‌କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଦିଗରେ ଏକ ସମୟଯୋଗୀ ଅବଦାନ ଅଟେ । ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍ ଶସ୍ୟ) ରେ ତନ୍ତୁ, ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଭରପୂର ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ସେବନ ଅନେକ ପୁରୁଣା ରୋଗର ନିରାକରଣରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଆମର ଦାୟିତ୍ୱ। ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପୁସ୍ତକ ସେହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ଦିଗରେ ଏକ ପଦକ୍ଷେପ । ଏଥିରେ ଉତ୍ତର, ଦକ୍ଷିଣ, ପୂର୍ବ ଓ ପଶ୍ଚିମ ସମେତ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ରହିଛି । ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ଦୁ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ, ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ ଓ ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ଦୁ ପାଇଁ ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଉପଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ମଧ୍ୟ ସୁବ୍ ସହଜ ।

ଏହି ପୁସ୍ତକ ଉପରେ କାମ କରିଥିବା ଦଳର ପ୍ରୟାସକୁ ମୁଁ ପ୍ରଶଂସା କରୁଛି ଏବଂ ମୁଁ ଆଶା କରୁଛି ଯେ ଏହା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍ ଶସ୍ୟ) ସାମିଲ ସାମିଲ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓ ପରିପୁର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେବ ।

ଡଃ. ଭାରତୀ ପ୍ରବୀଣ ପାଞ୍ଚର
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ



ମୁଖବନ୍ଧ

"ଶ୍ରୀ ଅନୁ (ମିଲେଟ୍) ବ୍ୟଞ୍ଜନ- କ୍ୟାଣ୍ଟିନ/ମେସ୍ ପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ମେନ୍ୟୁ" ଭାବରେ ନାମିତ "ଶ୍ରୀ ଅନୁ" ମିଲେଟ୍ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପୁସ୍ତକ, ଆମ ଦେଶର ନାଗରିକଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଦିଗରେ ଏକ ପଦକ୍ଷେପ। ବିଦ୍ୟାଳୟ, ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନର କ୍ୟାଣ୍ଟିନ୍ ଓ ମେସ୍ରେ ସହଜରେ ସାମିଲ ହୋଇପାରୁଥିବା ସୁସ୍ଥ ମେନ୍ୟୁ ବିକଳଗୁଡ଼ିକର ବିସ୍ତାରିତ ସଂକଳନ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଏଫ୍-ଏସ୍-ଏସ୍-ଆଇ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ବିକଶିତ କରାଯାଇଛି।

ଶ୍ରୀ ଅନୁ (ମିଲେଟ୍) ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପୁସ୍ତକ ମିଲେଟ୍ ପୁଷ୍ଟିକର ଉପକାରିତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରେ । ମିଲେଟ୍ ପାରମ୍ପରିକ ଭାବରେ ସେଗୁଡ଼ିକର ପୁଷ୍ଟିକର ଗୁଣ, କମ୍ ଜଳ ଆବଶ୍ୟକତା, କମ୍ ନିବେଶ ଏବଂ ଜଳବାୟୁ ସହନଶୀଳତା ପାଇଁ ଚାଷ କରାଯାଏ। ଏହି ଉତ୍କୃଷ୍ଟଖାଦ୍ୟ (ସୁପରଫୁଡ୍) ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ନିୟମିତ ଆହାର ତତ୍ତ୍ୱ, ଉତ୍ତମ ଚର୍ବି ଭଳି ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ କାଲସିୟମ, ପୋଟାସିୟମ, ମାଗ୍ନେସିୟମ, ଲୌହ, ମାଙ୍ଗାନିଜ୍, ଜିଙ୍କ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଭଳି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ଏଥିରେ ରହିଛି। ମିଲେଟ୍ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ଗ୍ଲୁଟେନ ମୁକ୍ତ ଅଟେ, ଯାହା ସେଗୁଡ଼ିକୁ କିଛି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ତମ ପସନ୍ଦ ଭାବେ ବିବେଚିତ କରେ ।

ଆମେ ଆଶା କରୁଛୁ ଯେ ମିଲେଟ୍ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପୁସ୍ତକ କ୍ୟାଣ୍ଟିନ୍ ଓ ମେସ୍ରେ ମିଲେଟ୍ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଘଟିବ ଏବଂ ଶିଶୁ ଓ ବୟସ୍କଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ହ୍ରାସ ପାଇବ। ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପୁସ୍ତକ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ସହିତ ଆମ ଦେଶର ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ବିବିଧତା ଏବଂ ପାରମ୍ପରିକ ରୋଷେଇର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିଛି । ଆସନ୍ତୁ ବାଜରାକୁ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ବିକଳ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ଏହାକୁ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ଅଂଶ କରିବା।

ରାଜେଶ କୁମାର, IAS
ସଚିବ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ

ଗୋଟିଏ ନଜରରେ ପୋଷକ ଶସ୍ୟ



PEARL MILLET
ବାଜରା



LITTLE MILLET
ଲିଟିଲ୍ ମିଲେଟ୍



KODO MILLET
କୋଡୋ ମିଲେଟ୍



FINGER MILLET
କାଙ୍ଗେଣୀ



TEFF MILLET
ଟେଫ୍ ମିଲେଟ୍



SORGHUM
ଜୱାର



PROSO MILLET
ପ୍ରୋସୋ ମିଲେଟ୍



AMARANTH
ଅମରନ୍ତ



BARNYARD MILLET
ବାର୍ନୟାର୍ଡ ମିଲେଟ୍



FOXTAIL MILLET
ଫାକ୍ଟେଲ୍



BROWNTOP MILLET
ବ୍ରାଉନ୍‌ଟପ୍ ମିଲେଟ୍



BUCKWHEAT
ବକ୍‌ୱିଟ୍

ମିଲେଟ୍ ବ୍ୟଞ୍ଜନ

"କ୍ୟାଣ୍ଟିନ୍ ପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ମେନ୍ୟୁ"

ବିଷୟବସ୍ତୁ

ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

• ରାମଦାନା ରେନ୍ଦବୋ ସାଲାଡ	6
• ରାମଦାନା ପୋହା	7
• ବାଜରା ଚାଲା	8
• ମେଥି ସିଂହରା ରୁଟି	9
• ବାଜରା ପିଆଜ ମୁଥୁଆସ	10
• ଅକ୍ଲୋରା/ହିମାଚଳୀ ମିଲେଟ୍ ପାନକେକ୍	11
• ମିଲେଟ୍ ଦଲିଆ	12

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

• ନବାବୀ ଖୁଚୁଡ଼ି	13
• କାଶ୍ମୀର ମିଲେଟ୍ ପୁଲାଓ	14
• ଫକ୍ତୁଚେଲ ମିଲେଟ୍ କ୍ୟାପସିକମ୍	15
• ଜୱାର ଭେଜିଟେବଲ୍ ଡିସ୍ ରୁଟି	16
• ଲିଟିଲ୍ ମିଲେଟ୍ ଦହି ଭାତ	17
• ପ୍ରୋସୋ ମିଲେଟ୍ ରଖା ଇଡଲି	18
• ବାଜରା ହାଲଡା	19

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

• ବ୍ରାଉନ୍ ରାଇସ୍ ଏବଂ ଜୱାର ଡେହେରା	20
• ଷ୍ଟିଉଡ୍ ପମ୍ପକିନ୍ ସାମକ୍ ରାଇସ୍	21
• ମାଣ୍ଡୁଆ ରୋଟି	22
• ବାର୍ନିୟାର୍ ପୁଲାଓ	23
• ଫକ୍ତୁଚେଲ ମିଲେଟ୍ ମେଙ୍ଗୋ ରାଇସ୍	24
• ଫିନି	25
• କୋଡୋ ଖୀରି	26

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

• ସେକା ସିଙ୍ଗଡା	27
• ଲୋଙ୍ଗ ଲତା/ଲବଙ୍ଗ ଲଡିକା	28
• ଜୱାର ବାଇଟ୍	29
• ମିଲେଟ୍ ହଲିହୁ ଅଣ୍ଡା	30
• ଅମରନାଥ ମେଙ୍ଗୋ ସମୁଦି	31
• ବାଜରା ରାବ୍ / ପଲ୍ ମିଲେଟ୍ ଡ୍ରଇଂ	32
• ସାମକ୍ ଚାଖାଲ ଇଡଲି	33
• ସାମକ୍ ଚାଖାଲ ଧୋକଲା	34
• କୁଟୁ ବିଟୋଟ୍ ଚିକି	35
• ମିଶ୍ରିତ ବାଜରା ଭେଲ ପୁରୀ	36
• ଜୱାର ଉପମା	37
• ରାଗି ଲଡୁ	38
• କୋଡୋ ମିଲେଟ୍ ଧୋକଲା	39
• ମିଲେଟ୍ ଲସୁ	40

ଦକ୍ଷିଣ ଅଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

• ରାଗି ଇଡଲି	44
• ମିଲେଟ୍ ପୋରିଜ୍	45
• କୋଡୋ ମିଲେଟ୍ ଅସୁମ୍	46
• ଜୱାର ଉପମା	47
• କାଙ୍ଗେଣୀ ପିଆଜ ଚପାତି	48
• ବାଜରା କାରା କୋଝୁକାଟା	49
• ରାମଦାନା ଉପମା	50

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

• ଚେଟିନାଡୁ ଖୁଚୁଡ଼ି	51
• ଜୱାର ଦହି - ଆଇର ସଦାମ	52
• ଅନାନସ ପଚାଡି	53
• ଜୱାର ବୁନ୍ଦା/ ଶେଙ୍ଗୋଲ୍ୟା	54
• ବାର୍ନିୟାର୍ ମିଲେଟ୍ ପୁଢୁ	55
• କାଙ୍ଗେଣୀ ଲେମ୍ବୁ ରାଇସ୍	56
• ଡ୍ରାଏ ଫ୍ରିଡ୍ ବାର୍ନିୟାର୍ ମିଲେଟ୍ ବର୍ଫି	57

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

• ରାଗି ନୀର ଦୋସା	58
• ରାଗି ଆୟାଲି	59
• କୋଡୋ ମିଲେଟ୍ ପଣିଆରାମ	60
• ବାର୍ନିୟାର୍ ମିଲେଟ୍ ଦୋସା	61
• କୁଟୁ ଦୋସା	62
• ରାଗି ମୁଦେ	63
• ଜୋନାଲୁ ରୋଟୁଲୁ	64

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

• ଚେଟିନାଡୁ ମିଲେଟ୍ ପାନିଆରାମ	65
• ନୀର୍ ମୋର୍	66
• ଅମରନାଥ ଚିକି (ରାଜଗିରା ଚିକି)	67
• ନାଚନି ଲାଡୋ	68
• ମିଲେଟ୍ ପୋଙ୍ଗଲ ଖାରା	69
• କୋଡୋ ମିଲେଟ୍ ଅଦାଲ	70
• ଜୱାର ପୋଙ୍ଗଲ (ମଧୁର)	71
• କୋଡୋ ମିଲେଟ୍ ପାୟାସମ୍	72
• ଅମରନାଥ ସେସମ୍ ସୁପ୍	73
• ବାର୍ନିୟାର୍ ମିଲେଟ୍ ଡିମିଲିଂ	74
• ବାର୍ନିୟାର୍ ମିଲେଟ୍ ଚୋକୋ ବିଟ୍ ରୁଟ୍ ଗାଜର କେକ୍	75
• ଜୱାର ସାଲାଡ	76
• ବେକ୍ସୁ ରାଗି ଚକଲି	77
• ଷ୍ଟୁବେରୀ କାଙ୍ଗେଣୀ ସମୁଦି	78



ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

• ସାମ୍ପା - ମିଲେଟ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଶେକ୍	82
• ଗୁଡ଼ ଖାଲି ମହେରୀ	83
• ରାଗି ପୋରିଜ୍ (କାଙ୍ଗୋଣୀ ପୋରିଜ୍)	84
• ଜଖାର ଏବଂ ଫ୍ଲୁଇଡ୍ ମିଲେଟ୍ ପୋରିଜ୍	85
• ମିଲେଟ୍ ଦୁଧା	86
• ରାଜଗିରା ଆଲୁ ରୁଟି	87
• ଅମରନାଥ କେ ପଢ଼େ କା ପରାଠା	88

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

• ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଖୁଚୁଡ଼ି	89
• ତିରେ କ ରୋଟି	90
• ପ୍ୟାନ୍ ପ୍ରାଏଡ଼ ଧୁସ୍କା	91
• ଜଖାର ପ୍ୟାଟି ସପ୍ପା	92
• ପନିପରିବା ସହିତ ମିଲେଟ୍ (ଘଲହୋ)	93
• ଲିଟିଲ୍ ମିଲେଟ୍ ଟମାଟୋ ରାଇସ୍	94
• ମିଲେଟ୍ ତରକାରୀ	95

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

• ବଜ୍ର କି ରାବ୍	96
• ବିହାରୀ ଖୁଚୁଡ଼ି	97
• ବାଜରା ଲିଟି ଗୋଖା	98
• ମାଣ୍ଡିଆ ପାମ୍ପକ କରକାରୀ	99
• ମାଣ୍ଡିଆ ରୁଟି	100
• କୋଡୁ ଖେଚୁଡ଼ି	101
• କୋଦ ମିଲେଟ୍ ମେଥ୍ ରାଇସ୍	102

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

• ବଙ୍ଗଳା ମିଲେଟ୍ ସିଙ୍ଗଡ଼ା	103
• ସେହର ଖାଲି ଖଣ୍ଡା କଟୋରି	104
• ସତୁ କା ଶରବତ	105
• ରାଗି ମୋମୋସ୍	106
• ବାଫେରୀ	107
• ରାଗି ଆରିସା ପିଠା	108
• କୁଙ୍କି ଖୀର - ଲିଟିଲ୍ ମିଲେଟ୍ ଖୁର	109
• ବକ୍ସିଟ୍ ଅଟା କୁକିଜ୍ / ବିସ୍କୁଟ୍	110
• ଜଖାର ସୁପ୍ ର କ୍ରିମ୍	111
• ଜଖାର ଓଁୟ୍ ବ୍ଲୁକେ ସେସ୍ମେ	112
• ଷ୍ଟିକି ମିଲେଟ୍ କେକ୍	113
• ଜଖାର ମଫିନ୍ସ	114
• ବାଜରା ରୁଟି	115
• ଫ୍ଲୁଇଡ୍ ମିଲେଟ୍ ସାଲାଡ଼	116

ପଶ୍ଚିମ ଅଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

• ବର୍ଣ୍ଣଯାତ୍/ଭାଗର ଉପମା	120
• ବାଜରା ଚିଲା	121
• ମହାରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଆମ୍ବଲି	122
• ଜଖାର ଭର୍ମିସେଲି ଅପମା	123
• ଜଖାର ପରବଏଲ୍ଡ୍ ଖଡ଼ା	124
• ଜଖାର ଇଡଲି	125
• ବାଜରା ନି ଘୋରଗ୍ରୀ	126

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

• ଦାଲ୍ ଧୋକଲି	127
• ପୁଡ଼ାଚି ଭାଡି	128
• ଜଖାର ଭାଖରୀ	129
• ଆଙ୍କି ରୋଟି	130
• ବରାଇଚି ଭାଡ - ବର୍ଣ୍ଣଯାତ୍/ଭାଗର	131
• ବକ୍ସିଟ୍ ଆଳିପୀଠ	132
• ମିଲେଟ୍ ବିସିବେଲେ ଭାଡ	133

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

• ପଞ୍ଚମେଲ ଦଳ ମଙ୍ଗୋଡ଼ି କି ସମ୍ମି	134
• ମଲ୍ଲି ମିଲେଟ୍ ଭାଖରୀ	135
• ମିଲେଟ୍ ମେଥ୍ ଥେପ୍ପା	136
• କଲ୍ୟାଣଚି ଭାଖରୀ	137
• ଗୁଜରାଟୀ ଖୁଚୁଡ଼ି	138
• ସିଂଘାଡ଼ା କଡ଼ୀ	139
• ଜଖାର ବୋସା (ଘବନ/ଧୀରବେ)	140

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

• ଧନ୍ତା	141
• ହ୍ୟାଣ୍ଡଭୋ	142
• ବର୍ଣ୍ଣଯାତ୍/ଭାଗର କ୍ଷୀର	143
• ଡୋଣ୍ଡାସ୍	144
• ପ୍ୟାନ୍ ପ୍ରାଇଡ଼ ବାନାନା ଭଡା ପାଭ୍	145
• ସିଂଘାଡ଼ା ମୁଥୁଆ	146
• କୋଡୋ ମିଲେଟ୍ ଧୋକଲା	147
• ନାଚନି ସତଭା	148
• ବାର୍ଣ୍ଣଯାତ୍ ମିଲେଟ୍ ମେଙ୍ଗୋ ମିଲ୍ ଶେକ୍	149
• ବାର୍ଣ୍ଣଯାତ୍ ମୋଦକ	150
• କୁଙ୍କି ହାଲଖା - ଲିଟିଲ୍ ମିଲେଟ୍ ହାଲଖା	151
• ସୋରଗୁମ୍ଫା ଶର୍ବତ	152
• ମିଲେଟ୍ ସୁଇଟ ଲସି	153
• ଫ୍ଲୁଇଡ୍ ମିଲେଟ୍ ବ୍ରେଡ	





ପୁସ୍ତକ ବିଷୟରେ

ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍) ହେଉଛି କ୍ଷୁଦ୍ର ଶସ୍ୟମୂଳକ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ ଫସଲର ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଯାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକର ଏବଂ ସାର ଏବଂ କୀଟନାଶକ ପରି ଅତି କମ୍ ନିବେଶ ସହିତ ନାମମାତ୍ର / ନିମ୍ନ ଭର୍ବର ମାଟିରେ ଚାଷ କରାଯାଏ। ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍) ମଣିଷ ଜାଣିଥିବା ସବୁଠାରୁ ପୁରୁଣା ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ। ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଚାପମାତ୍ରା, ଆର୍ଦ୍ରତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ନିବେଶ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଅନୁକୂଳ ଅଟେ। ଭାରତର ପ୍ରସ୍ତାବ କ୍ରମେ ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ ସାଧାରଣ ପରିଷଦ 2023 ବର୍ଷକୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମିଲେଟ୍ ବର୍ଷ ଭାବେ ଘୋଷଣା କରିଛି। ଉତ୍ତମ ପୋଷଣ, ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତା ଏବଂ କୃଷକମାନଙ୍କ କଲ୍ୟାଣ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍ ଶସ୍ୟ) କୁ ଲୋକପ୍ରିୟ କରିବାରେ ଭାରତ ଅଗ୍ରଣୀ। ଭାରତ ହେଉଛି ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍ ଶସ୍ୟ) ର ଉତ୍ପାଦକ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ବୃହତ୍ତମ ରପ୍ତାନିକାରୀ ଦେଶ। ଫିଙ୍ଗର ମିଲେଟ୍ (ରାଗି/ମାଣ୍ଡୁଆ), ଫସ୍ତେଲ ମିଲେଟ୍ (କାଙ୍ଗେଣୀ/ଇଟାଲୀୟ ମିଲେଟ୍), କଲିଚିଲ ମିଲେଟ୍ (କୁସ୍କି), କୋଦ ମିଲେଟ୍, ବାର୍ନିୟାର୍ଡ ମିଲେଟ୍ (ସାମା/ଝାଙ୍ଗୋରା), ପ୍ରୋସୋ ମିଲେଟ୍ (ଚିନା/ସାଧାରଣ ମିଲେଟ୍) ଏବଂ ବ୍ରାଉନ୍ ଟପ୍ ମିଲେଟ୍ (କୋରାଲ) କୁ କ୍ଷୁଦ୍ର ମିଲେଟ୍ ଅଧୀନରେ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରାଯାଏ। ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍ ଶସ୍ୟ) ର ସ୍ୱଚକ୍ତ ପୋଷକ ଗୁଣ ରହିଛି, ବିଶେଷ କରି ଜଟିଳ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଆଏ, ଯେଉଁଥିରେ ତାଏଟାରୀ ଫାଇବର ସହିତ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଥିବା ଫିନୋଲିକ୍ ଯୌଗିକ ଏବଂ ଫାଇଟୋକେମିକାଲ୍ସରେ ଅନ୍ୟତମ ଥାଏ। ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍ ଶସ୍ୟ) ହେଉଛି ଲୌହ, ଜିଙ୍କ, କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରାକୃତିକ ଉତ୍ସ ଯାହା ଭାରତରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ସମସ୍ୟାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଜରୁରୀ ଅଟେ। ଏଥିରେ ନିୟାସିନ୍, B6 ଓ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଆଇରନ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଓ ଜିଙ୍କ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ।

ଆଜିର ହୁତ ଗତିରେ ଚାଲିଥିବା ପରିବେଶରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ କର୍ମଜୀବୀ ବୃତ୍ତିଜୀବୀ ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର କିମ୍ବା କଲେଜ କ୍ୟାମ୍ପସରେ ବିତାଉଛନ୍ତି। ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏହି କ୍ୟାମ୍ପସ ସେଟିଂରେ ଅତି କମରେ ଗୋଟିଏ ଭୋଜନ ଖାଆନ୍ତି, ଯଦି ଅଧିକ ନୁହେଁ। ଯଦିଓ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଘରୁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଆଣିଆନ୍ତି କିମ୍ବା ଘରକୁ ଯାଆନ୍ତି - ତଦା ପରି ସେବା - ସିଖ୍ସ୍ ଅନ୍ୟମାନେ କ୍ୟାଟରିଂ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ବିତରଣ ସେବା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି। କ୍ୟାମ୍ପସ ଅଞ୍ଚଳରେ କିମ୍ବା ନିକଟରେ ଥିବା ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟ୍, କାଫେ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ବିକ୍ରେତା ନିକଟକୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଲୋକ ଯାଆନ୍ତି। ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍ ଶସ୍ୟ) ବିଷୟରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଏବଂ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ କ୍ୟାମ୍ପସରେ ମଧ୍ୟ ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍ ଶସ୍ୟ) - ଆଧାରିତ ବିକଳ୍ପ ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ଜରୁରୀ। ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍ ଶସ୍ୟ) ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ବଢ଼ୁଥିବାରୁ ଲୋକମାନେ ପୁଣି ଥରେ ପାରମ୍ପରିକ ବ୍ୟଞ୍ଜନକୁ ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରୁଛନ୍ତି। ଏହାବ୍ୟତୀତ, ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍ ଶସ୍ୟ) ବହୁମୁଖୀ ଅଟେ ଏବଂ ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ।

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ସକାଳ ଜଳଖିଆ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ, ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ ଏବଂ ଜଳଖିଆ ପାଇଁ ଅଞ୍ଚଳ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସାତ ଦିନର ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍ ଶସ୍ୟ) ବିକଳ୍ପ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଛି ଯାହାକୁ କ୍ୟାମ୍ପସରେ ନୂତନ ମିଲେଟ୍ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରିବ - ଏହାର ପୁରୁଣା ମେନ୍ତୁ ସହିତ ନୂତନ ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍ ଶସ୍ୟ) ଆଧାରିତ ମେନ୍ତୁ। NVIF (1989), IFCT (2017), USDA (2017) ଅନୁଯାୟୀ NSR - ନ୍ୟୁଟ୍ରିକାଲ ବ୍ୟବହାର କରି ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ ଗଣନା କରାଯାଏ। ଗଣନା ଏକ ଆକଳନ ପ୍ରଦାନ କରେ ଏବଂ ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଠିକ୍ ନୁହେଁ। ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଉପଲବ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ମୂଲ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ। ଆମେ ଆଶା କରୁଛୁ ଯେ ଏହି ପୁସ୍ତକ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର କ୍ୟାଣ୍ଟିନ୍ / ମେନ୍ତୁ ପାଇଁ ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ (ମିଲେଟ୍ ଶସ୍ୟ) - ଆଧାରିତ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ବିକଳ୍ପ ପ୍ରଦାନ କରିବ ଯାହାମେନ୍ତୁରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ।









ଉତ୍ତର
ଅଧିକ
ମିଳେନ୍
ମେନ୍ତୁ



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 1: ରାମଦାନା ରେନ୍‌ବୋ ସାଲାଡ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	362 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	11.3 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	40 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	18 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	8.5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ

- ରାମଦାନା/ଅମରନାଥ - 1 କପ୍
- କଟା ଲାଲ କୋବି - 1 କପ୍
- ସେଓ - ½ କପ୍
- ଅନାନସ - ½ କପ୍
- ଲାଲ ଓ ସବୁଜ କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍ - ½ କପ୍
- ପିଆଜ ସଣ୍ଠା ବା ପତ୍ର - ½ କପ୍
- ମିଶ୍ରିତ ବାଦାମ (ବିକଳ୍ପ) - ¼ କପ୍
- ଓରେଗାନୋ - 1 ଚାମଚ
- ଲେମ୍ବୁ ରସ - 1 ଚାମଚ
- ଗୋଲମରିଚ - 1 ଚାମଚ
- ରାଶି/ଚିନାବାଦାମ ତେଲ - 1 ଚାମଚ
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

- ରାମଦାନା ମଞ୍ଜିକୁ 3 କପ୍ ପାଣିରେ 8ରୁ 10 ମିନିଟ୍ ଫୁଟାନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ୟାନ ରେ ଅବଶିଷ୍ଟ ସମସ୍ତ ଜିନିଷକୁ 5 ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ ଏବଂ ପରେ ଆଉ 5 - 6 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡ଼ାଇ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଏବେ ସେଥିରେ ସିଝା ରାମଦାନା ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପରସି ଦିଅନ୍ତୁ



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 2: ରାମଦାନା ପୋହା



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	300 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	15 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	45 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	6 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	10 ଗ୍ରାମ୍

ଉପାଦାନ

- ଫୁଲିଥିବା ରାମଦାନା - 2 କପ୍
- ଗାଜର ବିକ୍ଟ୍ ମଟର ଭଲ ସିଝା ମିଶ୍ରିତ ପନିପରିବା - 1 କପ୍
- ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ସବୁଜ ଫୁଗ, କଳା ଚଣା ଇତ୍ୟାଦି) - 1 କପ୍
- ଚିନିବାଦାମ - 1 ଚାମଚ
- ଭେଲ କିମ୍ବା କୌଣସି ନମକିନ୍ ମିଶ୍ରଣ - 1 ଚାମଚ
- କଟା ପିଆଜ - 1 ଚାମଚ
- କଟା - 1 ଚମାଚୋ
- ଧନିଆ ପତ୍ର କଟା - 1 ଚାମଚ
- ସୋରିଷ - ½ ଚାମଚ
- ଜିରା - ½ ଚାମଚ
- ଧନିଆ ପାଉଡର - ½ ଚାମଚ
- ଚାଟ ମସଲା - 1 ଚାମଚ
- ଲେମ୍ବୁ ରସ - 1 ଚାମଚ
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା କଟା - 1 ଚାମଚ
- ତେଲ - 1 ଚାମଚ
- ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ:

- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ସୋରିଷ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଏହା ଶୁଖିବା ପରେ ଏଥିରେ ଜିରା, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ, ପିଆଜ, କଟା ଚମାଚୋ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। କିଛି ମିନିଟ୍ ଭାଙ୍ଗନ୍ତୁ, ତା'ପରେ ସେଥିରେ କଟା ପନିପରିବା+ ସ୍ବାଉଟ୍ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- 5ରୁ 6 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ। ଏବେ ଏଥିରେ ବାକି ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀ ମିଶାଇ ସିଝାନ୍ତୁ।
- ଗରମରୁ ବାହାର କରିବା ପରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ଧନିଆ ପତ୍ରକୁ ଛାଣି ସେଥିରେ ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 3: ବାଜରା ଟୀଲା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	282 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	9.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	45 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	6.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	9 ଗ୍ରାମ୍

ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ :

- ମୋତି ବାଜରା ଅଟା - 250 ଗ୍ରାମ୍
- ବେସନ - 50g
- ପିଆଜ (କଟା) - 1
- ଗାଜର (କଟା) - 1
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 2, କ୍ଷୁଦ୍ର କଟା
- ଧନିଆ (ଧନିଆ) ପତ୍ର - ଅଳ୍ପ, କ୍ଷୁଦ୍ର କଟା
- ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - 1 ଚାମଚ
- ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ - 1 ଚାମଚ
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ
- ତେଲ - 2 ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ:

- ଏକ ମିଶ୍ରଣ ପାତ୍ରରେ ମୋତି ବାଜରା ଅଟା ଏବଂ ବେସନ ନିଅନ୍ତୁ
- ପିଆଜ, ଗାଜର, ଲଙ୍କା, ମସଲା ଏବଂ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ
- ଏଥିରେ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଟରର ସୁରୁଖୁରୁରେ ପ୍ରବାହିତ ଛିରଟାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- ମଧ୍ୟମ ଗରମରେ ଏକ ସ୍କିଲେଟ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସ୍କିଲେଟ୍ କୁ ଗ୍ରୀସ୍ କରନ୍ତୁ। ସ୍କିଲେଟ୍ ଉପରେ ଏକ ଲାତଲ୍ ବ୍ୟାଟର ଢାଳି ଏହାକୁ ଗୋଲାକାର ଗତିରେ ଭିତରକୁ ବିସ୍ତାର କରି ଏକ ପତଳା ଟୀଲା/ କ୍ରେପ୍ ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ପାଣ୍ଡୁ ରେ ଏବଂ ଭିତରକୁ ଏକ ଚାମଚ ଘିଅ କିମ୍ବା ତେଲ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସୁନା ବାଦାମୀ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ। ଏହା ସରିବା ପରେ ପ୍ୟାନ୍ ରୁ ବାହାର କରି ସର୍ଭ କରନ୍ତୁ। ଅବଶିଷ୍ଟ ଟିଲା ବ୍ୟାଟର ସହିତ ସମାନ ଢଙ୍ଗରେ ଆଗକୁ ବଢନ୍ତୁ।
- ବାଜରା ଟୀଲା ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ଦୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ଦୁ 4: ମେଥୁ ପୂରଦିଆ ସିଂହରା ରୁଟି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	289 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	12.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	24 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	18 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	7 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ

ରୋଟି ପାଇଁ

- ସିଂଘାଡ଼ା ଅଟା - 1 କପ୍
- ମେଥୁ ପତ୍ର - 1 କପ୍, କଟା
- ଆଳୁ - 1 କପ୍ ସିଝାଇ ମଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଜୀରା ପାଇଡର - 1 ଚାମଚ
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 1 ଚାମଚ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
- ତେଲ - 1 ଚାମଚ

ଡିପ୍ ପାଇଁ

- କଦଳୀ ମଞ୍ଜି - 1/2 କପ୍ କଟା କିମ୍ବା ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଇଛି
- ଦହି - 1 କପ୍
- ଜିରା - 1/2 ଚାମଚ
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା

- ଏଥିପାଇଁ ରୁଟିରେ ସବୁ ଉପାଦାନ ମିଶାଇ ନରମ ଅଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ।
- ଏବେ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରୁଟି ତିଆରି ହେବା ପରେ ଏକ ଛୋଟ ରୁଟି, ଘିଅ/ବଟର ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପସନ୍ଦର ଚଟଣୀ ସହ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 5: ପଲ୍ ମିଲେଟ୍ ପିଆଜ ମୁଥୁଆସ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	225 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	36.5 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	5.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	7.5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ମୋଟି ବାଜରା - 1 କପ୍,
- ପିଆଜ - 1 କଟା,
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ¼ ଚାମଚ,
- ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ¼ ଚାମଚ,
- ଧନିଆ ପାଉଡର - ¼ ଚାମଚ,
- ଜିରା - ¼ ଚାମଚ,
- ଅଦା - କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପେଷ୍ଟ - 1 ଚାମଚ,
- ବେକିଂ ସୋଡା - ¼ ଚାମଚ,
- ଲୁଣ ଏବଂ ତେଲ - ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ସମସ୍ତ ଉପାଦାନକୁ ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଏକ ସେମି - ନରମ ଅଟାରେ ଗୁଣ୍ଡନ୍ତୁ।
- ଅଳ୍ପ ତେଲ ଓ ଆକୃତିକୁ ସିଲିଣ୍ଡରାକାରରେ ଲଗାଇ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ବଳକା ତେଲକୁ ଏକ ନନ୍-ଷ୍ଟିକ ପ୍ୟାନ ରେ ଗରମ କରି ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହି ଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକୁ ତେଲରେ ଭାଜନ୍ତୁ ଏବଂ ଜିରାରେ ସିଜନିଂ କରନ୍ତୁ।
- ଧନିଆ ପତ୍ରରେ ସଜାଇ ଗରମ ଗରମ ପରଷନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଜଳଖିଆ 6: ଅକ୍ଟଟୋରୀ/ହି ମାଟଳୀ ମିଲେଟ୍ ପାନକେକ୍



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ	
ଶକ୍ତି	302 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6.3 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	49 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	9.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	4.5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ:

- ବାଦାମ ଅଟା - 1 କପ୍
- ପୁରା ଗହମ ଅଟା - 1 କପ୍
- କ୍ଷୀର - 1/2 କପ୍
- ପାଣି - 1/2 କପ୍
- ଚିନି - 4 ଚାମଚ
- ବେକିଂ ପାଉଡର - 1 ଚାମଚ
- ତେଲ - 2 ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ:

- ଏକ ବଡ଼ ମିଶ୍ରଣ ପାତ୍ରରେ 1 କପ୍ ପୁରା ଗହମ ଅଟା (ଅଟା), 1 କପ୍ ବକଖାଟ୍ ମଇଦା, 4 ଚାମଚ ଚିନି, 1 ଚାମଚ ବେକିଂ ପାଉଡର ମିଶାଇ ଶୁଖିଲା ସାମଗ୍ରୀକୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଶୁଖିଲା ସାମଗ୍ରୀରେ 1/2 କପ୍ କ୍ଷୀର ଓ 1/2 କପ୍ ପାଣି ମିଶାଇ ଏକ ମୋଟା ବ୍ୟାଟର ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ କୁ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ତେଲରେ ତୃଣକୁ ଗ୍ରୀସ୍ କରନ୍ତୁ। ପ୍ୟାନ୍ ରେ କିଛି ବ୍ୟାଟର ପକାଇ ଏକ ମୋଟା ପ୍ୟାନ୍ କେକ୍ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ବିଛାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଫୋଟକା ଉଠିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଓଲଟାଇ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱ ଚି ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ। ଯେତେବେଳେ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱ ସୁନା ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ ସେତେବେଳେ ଅକ୍ଟୋରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 7: ମିଲେଟ୍ ଦଲିଆ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	250 Kcal
CHO	40g
ପ୍ରୋଟିନ୍	8.5 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	5g
ଫାଇବର	5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ପ୍ରୋସୋ ମିଲେଟ୍ - ½ କପ୍
- ପାଣି - 1½ - 2½ କପ୍
- କ୍ଷୀର - 1 କପ୍
- ଆପଣଙ୍କ ପସନ୍ଦର ମିଠା - 2 ଚାମଚ
- ଅଳେଇଚ ପାଉଡର ବା ଡାଲଚିନି ଗୁଣ୍ଡ - ¼ ଚାମଚ
- ଆପଣଙ୍କ ପସନ୍ଦର ବାଦାମ ଏବଂ ଫଳ (ବିକଳ୍ପ)

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ:

- ରୋଷେଇ ପାତ୍ରରେ ହାଲୁକା ଟୋଷ୍ଟ ମିଲେଟ୍। ଏହା ଗୋଲ୍ଡେନ୍ ହେବା ଆରମ୍ଭ କରିବ ଏବଂ କିଛି ଶସ୍ୟ ପପୁ ଶବ୍ଦ ଦେବ।
- ଏକ ସ୍କେପରେ କାଢ଼ି ଅଳ୍ପ ଅଣ୍ଡା କରିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଅଧା ପରିମାଣର ମିଲେଟ୍‌କୁ ମୋଟା ଭାବରେ ପେଶା ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଚା'ପରେ ଢାଙ୍କାକୁ ଲବ୍ ପୋଜିସନ୍ ରେ ରଖନ୍ତୁ, ଗରମ କମ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରାୟ ଚାରି ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ଚାପ ପକାନ୍ତୁ। ଗରମ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରେସର ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ। ପ୍ରେସରକୁ ନିଜେ ମୁକ୍ତ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। କଭର ଅପସାରଣ କରନ୍ତୁ।
- ମିଲେଟ୍ ରେ କ୍ଷୀର ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ମିଲେଟ୍ କ୍ରିମି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ରୋଷେଇ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ। ଗରମ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ।
- ନିଜ ପସନ୍ଦର ମିଠା ଯଥା ଅଳେଇଚ ବା ଡାଲଚିନି ସହିତ ଗୋଲାଲ ଦିଅନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 1: ନବାବୀ ଖୁଚୁଡ଼ି



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ

- ଜୱାର - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ଚୁର୍ ଡାଲ - 20g
- ପିଆଜ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଟମାଟୋ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଜିରା - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଲଙ୍କା କଟା - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଲାଲ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ପୁଦିନା କଟା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- କଳା ଲୁଣ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- କଳା ଏରସ - 3g
- ପାଣି - 100 ମିଲିଲିଟର
- ଧନିଆ ପତ୍ର - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ତେଲ - 10 ମିଲିଲିଟର

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	287 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	8.67 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	36.23 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	11.51 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	7.53 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ:

- ଜୱାର ଓ ଡାଲକୁ 30 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ଭିଜାଇ ଥିବା ବାଜରା ଏବଂ ଡାଲକୁ ଏକ ପ୍ରେସର କୁକରରେ ମାସି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ତେଲ ଗରମ କରିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ସମସ୍ତ ଖଡ଼ା/ପୂରା ମସଲା ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ପିଆଜ ଓ ଟମାଟୋ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ସେଥିରେ ଫୁଟା ଜୱାର ଓ ଡାଲ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଧନିଆ ପତ୍ର, ପୁଦିନା ପତ୍ରରେ ସଜାଇ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 2: କାଶ୍ମୀର ବାଜରା ପୁଲାଓ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ଲିଟିଲ ମିଲେଟ୍ - 1/2 କପ୍
- କେଶର ଖଣ୍ଡ - 10 - 15
- ଉଷୁମ କ୍ଷୀର - 1/4 କପ୍
- ପାଣି - 1/2 କପ୍
- କଟା (ବାଦାମ, କାଜୁ) - 4 ଚାମଚ
- ଘିଅ - 2 ଚାମଚ
- ଭାଜିଥିବା ପିଆଜ - 2 ଚାମଚ
- ମେଥି ମଞ୍ଜି - 1/2 ଚାମଚ
- କାଶ୍ମୀର ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - 1/2 ଚାମଚ
- କଟା ଅଦା - 1/2 ଚାମଚ
- ଲୁଣ - 1/3 ଚାମଚ
- କିସ୍ ମିସ୍ - 12
- ଅଲେଇଚ କଟା - 1 ବଡ଼
- ଅଲେଇଚ - 2 ଛୋଟ
- ତାଲଚିନି ଷ୍ଟିକ୍ - 1'
- ଅନାସୀ ପୁଲ - 1

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	532 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	9.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	20.5 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	47 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	7 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ:

- ମିଲେଟ୍ ଧୋଇ 30 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ। ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ। ଉଷୁମ କ୍ଷୀରରେ କେଶର ଖଣ୍ଡକୁ 30 ମିନିଟ୍ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଚାପରେ କୁକରରେ ଘିଅ ପକାଇ ସବୁ ମସଲାକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିରେ କାଜୁ ଓ ବାଦାମ ପକାଇ ସୁନା ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏବେ ସେଥିରେ ମିଲେଟ୍, କେଶର କ୍ଷୀର, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ପାଣି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। 3 ଟି ସିଟିରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ। ଚାପ କମିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- 5 ମିନିଟ୍ ପରେ ଖୋଲନ୍ତୁ ଏବଂ ଭାଜିଥିବା ପିଆଜ ପକାନ୍ତୁ। ସୁଗନ୍ଧିତ କାଶ୍ମୀର ପୁଲାଓ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛି।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 3: କାଙ୍ଗେଣୀ କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	232 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	4 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	34 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	9 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	6.5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍ + 4 - 8 ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ :

- ଫକ୍ସଟେଲ ମିଲେଟ୍ - 1 କପ୍
- କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍ - 2, ମଧ୍ୟମ ଆକାରର
- ପିଆଜ - 1, କ୍ଷୁଦ୍ର କଟା
- ଟମାଟୋ - 1, କ୍ଷୁଦ୍ର କଟା
- ଅଦା - ¼ ଚାମଚ, କ୍ଷୁଦ୍ର କଟା
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ½ ଚାମଚ
- ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ½ ଚାମଚ
- ଧନିଆ ପାଉଡର - ½ ଚାମଚ
- ତେଲ - 1 ଚାମଚ
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - ½ ଚାମଚ
- ବିରି ତାଲି ମଞ୍ଜି - ½ ଚାମଚ
- ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର - କିଛି
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
- ମିଲେଟ୍ ରୋଷେଇ ପାଇଁ ପାଣି

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା :

- ମିଲେଟ୍‌କୁ 4-8 ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ଏକ ମୋଟା - ତଳିଆ ରୋଷେଇ ପାତ୍ର କିମ୍ବା ପ୍ୟାନ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ରୋଷେଇ ପାତ୍ରରେ ନିଷ୍କାସିତ ବାଜରା ଏବଂ 1 ½ କପ୍ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଢାଙ୍କା ସହିତ ଆଂଶିକ ଭାବେ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ।
- ଗରମ କୁ ଅଧିକ ବଜାନ୍ତୁ ଏବଂ ପାଣିକୁ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ଆଞ୍ଚକୁ ନିମ୍ନ କରି ଢାଙ୍କାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ମିଲେଟ୍‌କୁ ସବୁ ପାଣି ଶୋଷିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାୟ ରୁେ 8 ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲାଗିବ। ଏବେ ଆଞ୍ଚ ବନ୍ଦ କରି ଆଉ ଦଶ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ୟାନରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି ଏବଂ ହରଡ଼ ତାଲି ପକାଇ 2 ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଗୁଡ଼ିକ ଗରମ ହେବା ଆରମ୍ଭ ନ ହୁଏ।
- ଏଥିରେ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର, କଟା ପିଆଜ ଓ ଅଦା ଖଣ୍ଡ ପକାଇ ପୁଣି ଏକ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ପିଆଜର ରଙ୍ଗ ବଦଳିବା ପରେ ସେଥିରେ କଟା କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍ ଓ ଟମାଟୋ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ। ମସଲା ଏବଂ 1/2 କପ୍ ପାଣି ମିଶାଇ ଆଞ୍ଚକୁ ନିମ୍ନକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ୟାନ୍ କୁ ଏକ ଢାଙ୍କା ରେ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ। ପରିପରିବାକୁ 5 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରୋଷେଇ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ 1 କପ୍ ରନ୍ଧା ବାଜରା ମିଶାନ୍ତୁ, ଲୁଣ ମିଶ୍ରଣକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଆଡ଼ଜଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ। ମିଲେଟ୍ କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍ ପରିବେଷଣ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛି।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 4: ଜୱାର ଭେଜିଟେବଲ୍ ଡିସ୍ ରୋଟି



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 1

ଉପାଦାନ:

- ଜୱାର ଅଟା - 30 ଗ୍ରାମ୍
- କଟା ପିଆଜ, କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍, ଗାଜର, କୋବି - ½ କପ୍
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପେଷ୍ଟ - 1 ଚାମଚ
- ତିଳ ମଞ୍ଜି - 1 ଚାମଚ
- ଜିରା - 1 ଚାମଚ
- ଲୁଣ - ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ
- ପାଣି - ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	237 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6.7 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	43 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	4 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	7.7 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ:

- ଚାପାଟି ଭଳି କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ପାଣି ମିଶାଇ ସବୁ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଅଟା।
- ଛୋଟ ଛୋଟ ବଲ୍ ତିଆରି କରି ରୋଲର ଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ରାଉଣ୍ଡରେ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପୂର୍ବ ଗରମ ଚାଞ୍ଚାରେ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ତାଲି କିମ୍ବା କୌଣସି ପନିପରିବା ସହିତ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 5: ଲିଟିଲ୍ ମିଲେଟ୍ ଦହି ଭାତ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ଲିଟିଲ୍ ମିଲେଟ୍ - 1/2 କପ୍
- ପାଣି - 2 କପ୍
- ଦହି - 3/4 କପ୍
- କଟା ଗାଜର - 3 ଚାମଚ
- ଧନିଆ ପତ୍ରକୁ ଭଲ ଭାବେ କାଟି ଦିଆଯାଇଛି
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ
- ତେଲ - 1 ଚାମଚ
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 1/2 ଚାମଚ
- ଫାଳ ବିରି ତାଲି - 1/2 Tbsp
- କିଛି ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର
- ସୁନ୍ଦର କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 1
- କଟା ଓ ଅଦା - 1/4 ଇଞ୍ଚ ଖଣ୍ଡ

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	167 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	22 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	6 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	3.5 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ପାଣି ଫୁଟାଇ ସେଥିରେ ବାଜରା ମିଶାଇ ବାଜରା ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ତା'ପରେ ବାଜରାକୁ ଏକ ମିଶ୍ରଣ ପାତ୍ରରେ ନେଇ ଏହାକୁ ମାଗ କରି ଦହି, କଟା ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ଚତୁର୍ଥା ପ୍ୟାନରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ 'ଚେମ୍ପର' ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- କଟା ଗାଜର, ଧନିଆ ପତ୍ର ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ଲୁଣ ସହିତ ଚାଉଳରେ ଚେମ୍ପର କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରନ୍ତୁ। ଭଲ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ।
- ଗାଜର ଓ ଧନିଆ ପତ୍ରରେ ଥଣ୍ଡା ଓ ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 6: ପ୍ରୋସୋ ମିଲେଟ୍ ରଖା ଇଡଲି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	329 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	18 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	60 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	1.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	13.5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 6 ଘଣ୍ଟା
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ପ୍ରୋସୋ ମିଲେଟ୍ ଇଡଲି ରାଭା - 1 କପ୍
- ବିରି ଡାଲି - 1 କପ୍
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ହଳଦୀ ଡାଲିକୁ 4ରୁ 6 ଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ପାଣି ବାହାର କରି ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ
- ବ୍ୟାଟରରେ ଏକ କପ୍ ପ୍ରୋସୋ ମିଲେଟ୍ ଇଡଲି ରାଭା, ଲୁଣ ମିଶାଇ ରାତିସାରା ଗରମ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଆଣକୁ ଇଡଲି ଢାଆଁରେ ଢାଳି ଏକ ଇଡଲି କୁକରରେ 7 - 10 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ନଡ଼ିଆ ଚଟଣୀ ଏବଂ ସାୟର ସହିତ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 7: ବାଜରା ହାଲୁଦି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	256 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	4 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	32 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	13 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	3.5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 25 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 6

ଉପାଦାନ

- ପଲ୍ ମିଲେଟ୍ (ବାଜରା) ଅଟା - 1½ କପ୍
- ଘିଅ - ½ କପ୍
- ଚିନି - 1 କପ୍
- ଜୀବନ୍ତ ବାଦାମ - 1 ଚାମଚ
- ସ୍ଲାଉଭର୍ ପିସ୍ତା - 1 ଚାମଚ
- ସବୁଜ ଅଲେଇଚ ପାଉଡର - ½ ଚାମଚ
- ପାଣି - 4 କପ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ପ୍ୟାନ୍ ରେ ¼ କପ୍ ଘିଅ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ମୋଟି ବାଜରା ଅଟା ପକାଇ 8-10 ମିନିଟ୍ କିମ୍ବା ସୁଗନ୍ଧିତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ 4 କପ୍ ପାଣି ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। 4- 5 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡ଼ାଇ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ସେଥିରେ ଚିନି, ବାଦାମ ଓ ସବୁଜ ଅଲେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ବଳକା ଘିଅ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ 2 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସର୍ଭିଂ ବାଉଲ୍ ରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରନ୍ତୁ। ଉପରକୁ ବାଦାମ ଓ ପିସ୍ତା ପକାଇ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 1: ବ୍ରାଉନ୍ ରାଇସ୍ ଏବଂ ଜୱାର ଡେହେରୀ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ଭିଜା ଜୱାର - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ଭିଜା ବ୍ରାଉନ୍ ରାଇସ୍ - 30 ଗ୍ରାମ୍
- କ୍ୟାସ୍ଟିକମ୍ - 15 ଗ୍ରାମ୍
- ଗାଜର - 15 ଗ୍ରାମ୍
- ଫୁଲକୋବି - 15 ଗ୍ରାମ୍
- ସବୁଜ ମଟର - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ପିଆଜ କଟା - 15 ଗ୍ରାମ୍
- ଜିରା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ତେଲ - 15 ମିଲିଲିଟର
- ପାଣି - 60 ମିଲିଲିଟର

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	197 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	3.8 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	24.5 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	9 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	4.4 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ପ୍ରେସର କୁକରରେ ତେଲ ଓ ପରେ ଜିରା ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏବେ ସେଥିରେ ପିଆଜ ପକାଇ ଏକ ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ସମସ୍ତ ପନିପରିବା, ଭିଜା ଜୱାର, ଗାଜର, ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ପାଣି ମିଶାଇ 2 ସିଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 2: କଟା କଦଳୀ ସାମକ ଚାଉଳ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	466 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	9 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	48.5 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	25.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	5.5 ଗ୍ରାମ୍

ଉପାଦାନ

- ସାମକ ଚାଉଳ, ଧୋଇ 10 ମିନିଟ୍ - 1 କପ୍ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ
- କଟା ହଳଦିଆ କଦଳୀ - 2 କପ୍
- କଟା ଛତୁ - 1 କପ୍
- କଟା ପିଆଜ - 2 ଚାମଚ
- କଟା ଅଦା - ½ ଚାମଚ
- କଟା ରସୁଣ (ବିକଳ୍ପ) - ½ ଚାମଚ
- ନଡ଼ିଆ କ୍ଷୀର - 1 କପ୍
- ଧନିଆ ପାଉଡର - 1 ଚାମଚ
- ଭଜା ଜିରା - 1 ଚାମଚ
- ଗରମ ମସଲା - 1 ଚାମଚ
- ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଲୁଣ
- ଗୋଲମରିଚ ପାଉଡର - ½ ଚାମଚ
- ତେଲ/ଘିଅ - 1 ଚାମଚ

ଉପାଦାନ:

- ଏକ ଭାରି ତଳ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ପିଆଜ ଓ ଅଦା ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବଂ ବାଦାମୀ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଏବେ ସେଥିରେ କଟା କଦଳୀ, ଛତୁ, ରସୁଣ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ, ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଗରମ ମସଲା ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- କଞ୍ଚା ଗନ୍ଧ ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେଳେବେଳେ 5 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଏବେ ଏଥିରେ ସାମକ ଚାଉଳ ଓ 2 କପ୍ ପାଣି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପ୍ୟାନ୍ କୁ ଘୋଡ଼ାଇ 10 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ, ଆପଣ ରୋଷେଇକୁ 2 ଟି ସିଟି ପାଇଁ ଚାପ ମଧ୍ୟ ଦେଇପାରିବେ। ଏହା ସରିବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ନଡ଼ିଆ କ୍ଷୀର, ଗୋଲମରିଚ ଓ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 3: ମାଣ୍ଡିଆ ରୁଟି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	280 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	8.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	54.5 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	3 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	4 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ମାଣ୍ଡିଆ ଅଟା - 1 କପ୍
- ଗହମ ଅଟା - 1/2 କପ୍
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ
- ଗୁଣ୍ଡିଚା ପାଇଁ ପାଣି

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ପାତ୍ରରେ ଅଟାକୁ ଲୁଣ ସହ ନେଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଧୀରେ ଧୀରେ ପାଣି ମିଶାଇ ଏକ ଟାଣ କରି ଦଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ
- ସମାନ ଗୁଳାରେ ବିଭକ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ, ଭଲ ଭାବରେ ଗୁଣ୍ଡ ଅଟା ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପତଳା ଡିସ୍‌ରେ ରୋଲ୍ କରନ୍ତୁ।
- ତାଞ୍ଚା ଗରମ କରନ୍ତୁ ଗରମ ହେବା ପରେ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରୁଟି ସେକି ଦିଅନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 4: ବାର୍ନାର୍ଡ ପୁଲାଓ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 1

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	314 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	9 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	31 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	16.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	0.5 ଗ୍ରାମ୍

ଉପାଦାନ:

ସୋୟା ଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକୁ ମେରିନେଟ୍ କରିବା ପାଇଁ

- ସୋୟା ଅଂଶ - 20g
- ଗରମ ପାଣି - 1 କପ୍
- ଦହି - ½ କପ୍
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 1/4 କପ୍
- ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - 1/4 ଚାମଚ
- ଲୁଣ - 1 ଚାମଚ

ବିରିୟାନି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ

- ବାର୍ନାର୍ଡ ମିଲେଟ୍ - 50 ଗ୍ରାମ୍
- ଘିଅ - 2 ଚାମଚ
- ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମସଲା (ଡାଲଚିନି, ଲବଙ୍ଗ, ଅଳେଇଚ, ବେ ପତ୍ର ଏବଂ ଆମ୍ବ; ଜିରା) - 1 ଚାମଚ
- କଟା ପିଆଜ - 2 ନଂ.
- କଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 2 ନଂ.
- ଅଦା ଏବଂ ରସୁଣ କୁ ପାଉଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 1 ଚାମଚ
- କଟା ଚମାଚୋ - 2 ନଂ.
- ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - 1/4 ଚାମଚ
- ଗରମ ମସଲା - 1 ଚାମଚ
- ପୁଦିନା ପତ୍ର ଓ ଧନିଆ ପତ୍ର - 1 ଚାମଚ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ
- ପାଣି - 1 କପ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା

- ସୋୟା ଖଣ୍ଡକୁ ଗରମ ପାଣିରେ 15 ମିନିଟ୍ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ବାଜରାକୁ 20 ମିନିଟ୍ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ସୋୟା ଖଣ୍ଡକୁ ଚିପି ଏହାକୁ ଦହି, ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ସହିତ ମେରିନେଟ୍ କରନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ 20 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପ୍ରେସର କୁକରକୁ ଅଳ୍ପ ଘିଅ ରେ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଜିରା, ଅଳେଇଚ, ଲବଙ୍ଗ, ଚେଜପତ୍ର, ଡାଲଚିନି ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ସେଥିରେ ପିଆଜ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଅଦା ରସୁଣ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଚମାଚୋ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଗରମ ମସଲା ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ସୋୟା ଖଣ୍ଡ ପକାଇ 5 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଧନିଆ ପତ୍ର, ପୁଦିନା ପତ୍ର, ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଭିଜା ଯାଇଥିବା ବାଜରା ପକାଇ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ।
- ପ୍ରେସରରେ 2 ଟି ସିଟି ପାଇଁ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ 10 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ବାର୍ନାର୍ଡ ବାଜରା ବିରିୟାନିକୁ ଗରମ କରି କିଛି ରାଜତା ସହିତ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 5: କାଜେଣୀ ମେଙ୍ଗୋ ରାଇସ୍



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 3

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	235 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	37 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	8 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	3 ଗ୍ରାମ୍

ଉପାଦାନ:

- କାଜେଣୀ - 1 କପ୍
- ପାଣି - 2 କପ୍
- କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ, କଟା - 1 କିମ୍ବା ସ୍ବାଦ ଅନୁଯାୟୀ,
- ଚିନିବାଦାମ - 2 ଚାମଚ,
- ମସଲା - ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଲଙ୍କା, ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି,
- କଳା ଚଣା ଡାଲି
- ହଳଦୀ
- ଆସାଫୋଏଟିଡା
- ତେଲ
- ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ବାଜରାକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ବାକି ସବୁ ଜିନିଷ ମିଶାଇ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଚିନିବାଦାମକୁ ତେଲରେ ଭାଜନ୍ତୁ, ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ।
- ମସଲା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ କଟା ଆମ୍ବ ପକାଇ ଏକ ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ରନ୍ଧା ବାଜରା ପକାଇ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି ଟାଙ୍ଗି ଆମ୍ବ ଚାଉଳ। ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 6: ଫିନି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	197 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	4 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	36.5 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	4.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	2 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ଭିଜାଇବା ପାଇଁ 2 - 3 ଘଣ୍ଟା
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ଜୱାର ଭିଜା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- କ୍ଷୀର - 100 ମିଲିଲିଟର
- ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର - 50 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଲେଇଚ ପାଉଡର - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଶୁଖିଲା ଫଳ - 10 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଜୱାରକୁ 2ରୁ 3 ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ଏକ କଦଳୀରେ କମ୍ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ କ୍ଷୀର ଗରମ କରି ଭିଜାଇ ଥିବା ଜୱାର ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଫୁଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସେଥିରେ ଚିନି ଓ ଅଲେଇଚ ମିଶାଇ ଜଅ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରନ୍ଧା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଶୁଖିଲା ଫଳ ରେ ସଜାଇ ଥଣ୍ଡା ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 7: କୋଦ ଖୀରି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	255 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	17 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	18 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	0.75 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 25 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ :

- କୋଡୋ ବାଜରା - ¼ କପ୍
- କ୍ଷୀର - 4 କପ୍
- ଘିଅ - 2 ଚାମଚ
- ଚାରାଲି - 1½ ଚାମଚ
- ଭଲ ଭାବରେ କଟା ଯାଇଥିବା ଶୁଖିଲା ଫଳ - 1 - 2 ଚାମଚ
- ଚିନି - ¼ କପ୍
- ଏକ ବଡ଼ ଚିମୁଟି ଜାଇଫଳ ପାଉଡର
- ସବୁଜ ଅଳେଇଚ ପାଉଡର - ¼ ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- କ୍ଷୀରକୁ ଏକ ଗଭୀର ନନ୍ - ଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ଫୁଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। 3- 4 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ।
- ଏକ ନନ୍ - ଅଳ୍ପ ପ୍ୟାନ୍ ରେ 1 ଚାମଚ ଘିଅ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଚାରିଲି, ପିସ୍ତା, ବାଦାମ ଓ କାଜୁ ବାଦାମ ପକାଇ 1ରୁ 2 ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ। ଏକ ସ୍କେଟରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରନ୍ତୁ।
- ସେହି ପ୍ୟାନ୍ ରେ ବଳକା ଘିଅ ଗରମ କରି ସେଥିରେ କୋଡୋ ବାଜରା ପକାଇ 2-3 ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଫୁଟୁଥିବା କ୍ଷୀରରେ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ମଝିରେ ଗୋଳାଇ 10- 12 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାନ୍ତୁ।
- ସେଥିରେ ଚିନି ମିଶାଇ ଚିନି ଗରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଜାଇଫଳ ପାଉଡର, ସବୁଜ ଅଳେଇଚ ପାଉଡର ଏବଂ ଭାଜିଥିବା ବାଦାମ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। 1- 2 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଖୀରିକୁ ଏକ ସର୍ଭିଂ ପାତ୍ରରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରନ୍ତୁ, ପିସ୍ତା ଏବଂ କେଶର ଖଣ୍ଡରେ ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 1: ସେକା ସିଙ୍ଗଡ଼ା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	118 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	3 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	17 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	3 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 3ପିସ୍

ଉପାଦାନ :

- ❁ ପୁରା ଗହମ ଆଟା - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଜଞ୍ଜିର ଆଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ କାଲୋନଜୀ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ କଞ୍ଚା କଦଳୀ - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଧନିଆ ମଞ୍ଜି - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଲୁଣ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଗରମ ମସଲା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ତେଲ - 10 ମିଲିଲିଟର
- ❁ ପାଣି - 70 ମିଲିଲିଟର

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ❁ ପ୍ରଶାଳୀ - ପୁରା ଗହମ ଆଟା ଏବଂ ଛୁଅ ଆଟା ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ଅଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଅଟାରେ କାଲୋଜି ଯୋଡନ୍ତୁ
- ❁ ଭରିବା ପାଇଁ - କଞ୍ଚା କଦଳୀକୁ ଫୁଟାଇ ମାଣ କରନ୍ତୁ।
- ❁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ୟାନରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସବୁ ଜିନିଷ ଓ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ।
- ❁ ଅଟାକୁ ବାହାର କରି ତ୍ରିକୋଣରେ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଭର୍ତ୍ତିକୁ ମିଶାଇ ସମୋସା ଆକୃତିରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ❁ ଏୟାର ଫ୍ରାଇର କିମ୍ବା ଓଭନ ଗରମ କରି ସମୋସାକୁ 15 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବେକ୍ କରନ୍ତୁ



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 2: ଲୌଙ୍ଗ ଲତା/ଲବଙ୍ଗ ଲଡିକା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	194 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	39 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	1.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	5.5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ପୁରା ଗହମ ଆଟା - 50 ଗ୍ରାମ୍
- ଜଞ୍ଜୀର ଆଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 50 ମିଲିଲିଟର
- ଗୁଡ୍ - 25 ଗ୍ରାମ୍
- ଲବଙ୍ଗ - 15 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ପ୍ରଣାଳୀ - ଏକ କଠିନ ଅଟା ତିଆରି କରନ୍ତୁ, ଏହାକୁ 3ଟି ସ୍ତରରେ ଫୋଲ୍ଡ କରି ଏହାକୁ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଏକ ଲାଉଙ୍ଗ ଖଣ୍ଡ ରେ ସିଲ୍ କରନ୍ତୁ
- ସିରପ ପାଇଁ - ପାଣି ଓ ଗୁଡ୍ ଫୁଟାନ୍ତୁ।
- ଏୟାର ଫ୍ରାୟରକୁ ଗରମ କରି ଲବଙ୍ଗ ଲତାକୁ ବେକ୍ କରି ସିରପ୍ ରେ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 3: ଜଞ୍ଜୀର ବାଇସ୍କୁ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	123 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	2.3 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	27 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	4 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	2 ଗ୍ରାମ୍

- ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
- ରୋଷେଇ ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
- ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ :

- ଜଞ୍ଜୀର ଅଟା - 100 ଗ୍ରାମ୍
- ପରିଶୋଧିତ ଅଟା - 100 ଗ୍ରାମ୍
- ବଟର - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଚିନି - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 200 ମିଲିଲିଟର

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ସମସ୍ତ ଉପାଦାନକୁ ପାଣି ରେ ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଏକ ଅଟା ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଫ୍ରାଜ୍ ରେ 15 ମିନିଟ୍ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଅଟାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରୁ ଏକ ବଡ଼ ରୁଟି ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଗୋଲାକାର କିମ୍ବା ବର୍ଗ ଭଳି ଇଚ୍ଛିତ ଆକୃତିରେ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଓଭନ କୁ 20 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ 250 ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ୍ ରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ।
- ଜଞ୍ଜୀର ବାଇସ୍କୁ 25 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେକ୍ କରନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 4: ମିଲେଟ୍ ହଲ୍‌ହୁ ଅଣ୍ଡାଇ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	212 KCal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6.4 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	29 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	8 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	2 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ହଲ୍‌ହୁ - 6 ଗ୍ରାମ୍
- କ୍ଷୀର - 100 ମିଲିଲିଟର
- ଗୁଡ୍ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଜଞ୍ଜୀର ଅଟା, ଭାଜି - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଣ୍ଡାଇ ମସଲା 5 ଗ୍ରାମ୍
- ବାଦାମ - 5 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ପ୍ରଣାଳୀ - ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ସବୁ ଜିନିଷ କୁ ଫେଣ୍ଟି।
- ଅଣ୍ଡାଇ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 5: ଅମରନାଥ ମେଲୋ ସ୍ମୁଦି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	181 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	7 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	24 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	6 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	2 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 3 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ଅମରନାଥ - 1/2 କପ୍ (ପଫେଡ୍)
- ଆମ୍ବ (ଧୋଇ, ସଫା, ଛେଳି, କଟା ପିସି) - 1/2 କପ୍
- କ୍ଷୀର (ଅଣ୍ଡା) - 200 ମିଲିଲିଟର
- ଏକ ଚମ୍ପୁଟି ଡାଲଚିନି ଗୁଣ୍ଡ
- ଆଇସ୍ କ୍ୟୁବ୍ (ବିକଳ୍ପ) - 1 - 2 କ୍ୟୁବ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ପ୍ରଥମେ ଆମ୍ବକୁ କ୍ଲେଣ୍ଡର ଜାରରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- ତା'ପରେ ଅବଶିଷ୍ଟ ଉପାଦାନ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ମିଶ୍ରଣ କରି ଥଣ୍ଡା ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 6: ବାଜରା ରାବ / ମୋତି ବାଜରା ପାନୀର



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	232 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	26.5 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	11.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସେବା - 2

ଉପାଦାନ:

- ଘିଅ - 2 ଚାମଚ
- ଅଜୱାଇନ୍ ମଞ୍ଜି - 1 ଚାମଚ
- ବାଜରା ଅଟା / ମୋତି ବାଜରା ଅଟା - 4 ଚାମଚ
- ଗୁଡ଼ କଟା, କିମ୍ବା ଗୁଣ୍ଡ - 1 ଚାମଚ
- ଲୁଣ - ½ ଚାମଚ
- ଶୁଖିଲା ଅବା ଗୁଣ୍ଡ - 1 ଚାମଚ
- ପାଣି - 2 କପ୍
- କଟା ବାଦାମ ବିକଳ୍ପ - 1 ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ଛୋଟ ପାତ୍ରରେ ଘିଅ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ଘିଅ ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ଅଜୱାଇନ୍ ମଞ୍ଜି ପକାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ବାଜରା ଅଟା (ମୋତି ବାଜରା ଅଟା) ପକାଇ ଘିଅରେ 2-3 ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଗୁଡ଼, ଲୁଣ, ଅବା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ପାଣି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ।
- କୌଣସି ବାଜରା ଅଟା ଗଣ୍ଠି ନାହିଁ ଏବଂ ଗୁଡ଼ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପାଣିରେ ବ୍ରବୀଭୂତ ହୋଇଥାଏ।
- ଏହାକୁ ଫୁଟାନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଉ 5 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ ଗରମରେ ରୋଷେଇ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ।
- ରାବ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି। ଗ୍ଲାସ୍ କୁ ଖାଲି କରି ଉପରକୁ ବାଦାମ/କାଜୁ ବାଦାମ ଭଳି କିଛି କଟା ବାଦାମ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 7: ସମକ୍ ଚାଉଳ ଇଟିଲି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	294 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	11 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	49 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	8 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 8

ଉପାଦାନ :

- ❁ ସମକ ଚାଉଳ ମୋଟା ପାଉଡର - 300 ଗ୍ରାମ୍ (2 କପ)
- ❁ କଳା ଚଣା ପାଉଡର - 150 ଗ୍ରାମ୍ (1 କପ)
- ❁ ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଣ୍ଡ (କାଙ୍ଗେଣୀ) - 150 ଗ୍ରାମ୍ (1 କପ)
- ❁ ଦହି - 1 ½ କପ୍
- ❁ କଟା କଦଳୀ ପତ୍ର - 15 - 20 ପତ୍ର
- ❁ ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 2 ଚାମଚ
- ❁ ଆସାଫେଟିଡା ପାଉଡର ପିଞ୍ଜ
- ❁ ଚଣା ତାଲି - 4 ଚାମଚ
- ❁ କଟା ଗାଜର - 1 ମଧ୍ୟମ
- ❁ କଟା କାଜୁ - 10 ଖଣ୍ଡ
- ❁ କଳା ତିଲ - 2 ଚାମଚ
- ❁ ପାଣି (ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ)
- ❁ ବେକିଂ ସୋଡା - ¾ ଚାମଚ
- ❁ ଲୁଣ - 1 ½ ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ❁ ସାମକ ଚାଉଳ, କଳା ଚଣା, ମାଣ୍ଡିଆ, ସିନ୍ଧୁ ଏବଂ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ। ଯଦି ଆଣ ବହୁତ ମୋଟା ଅଟେ ତେବେ ସେହି ଅନୁଯାୟୀ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ (ଯେପରି କି ଇଟଲି ବାଟ)
- ❁ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଚଣା ତାଲି, ସୋରିଷକୁ ବାସ୍ନା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ ଏବଂ ତୁଳା ବନ୍ଦ କରିବା ପରେ ସେଥିରେ ହିଙ୍ଗୁ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଆଣରେ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ 2 ଚାମଚ ଉଷୁମ ପାଣି ନେଇ ସେଥିରେ 3/4 ଚାମଚ ବେକିଂ ପାଉଡର ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ବ୍ୟାଟର ସହ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଏକ ଇଟଲି ଷ୍ଟାଣ୍ଡ ନେଇ ଏହାକୁ ତେଲରେ ଗ୍ରାସ୍ କରନ୍ତୁ। ବାସ୍ତୁ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଷ୍ଟାଣ୍ଡର ମୂଳରେ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ।
- ❁ ଷ୍ଟାଣ୍ଡରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବେସ୍ ରେ କଟା ଗାଜର ସହିତ 2-3 ଖଣ୍ଡ କାଜୁ ଏବଂ କଳା ତିଲ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଯୋଡନ୍ତୁ
- ❁ ବଟରକୁ ମୂଳକୁ ଯାଇ 10 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାସ୍ତୁ କରନ୍ତୁ।
- ❁ ଧନିଆ ଚଟଣୀ ସହିତ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ ୪: ସାମକ ଚାଖଲ ଧୋକଲା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	186 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	29 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	3.5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ସାମକ ଚାଖଲ - 60 ଗ୍ରାମ୍
- ଦହି - 50 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା ଓ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାକୁ ପେଷ୍ଟରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ତେଲ - 1 ଚାମଚ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ
- ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - 1/4 ଚାମଚ
- ସବୁଜ ଥଣ୍ଡା - ନିମ୍ନ ମସଲାଯୁକ୍ତ - 1 ଛୋଟ
- ଅଦା - 1 ଇଞ୍ଚ ସ୍ଲାନ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ଧୋକଲା ଷ୍ଟିଫର ପ୍ୟାନ୍ ନିଅନ୍ତୁ। ତେଲ ଲଗାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖନ୍ତୁ।
- ଧୋକଲା ଷ୍ଟିଫରରେ ପାଣି ମିଶାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖନ୍ତୁ।
- ସାମକ ଚାଖଲ ଏବଂ ଦହିର ଭିଜା ହୋଇଥିବା ଆଣରେ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଏବଂ ଅଦାର ପେଷ୍ଟ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ତେଲ କୋଚେଡ୍ ଧୋକଲା ପ୍ୟାନ୍ ରେ ଆଣ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଲାଲ - ଚିମ ପାଉଁଚର, ଚିଲ ଉପରେ ସିଞ୍ଚି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ 15 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଷ୍ପ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ - ମଝିରେ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ।
- ଠିକ୍ ଭାବରେ ବାଷ୍ପିତ ହେବା ପରେ ଏହାକୁ ଏକ ସର୍ଭିଂ ଡିସ୍ ରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରନ୍ତୁ।
- କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ କଦଳୀ ପତ୍ର, ଜିରା ପକାଇ ଧୋକଲା ଉପରେ ମସଲା ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ, ପୁଦିନା ଧନିଆ ଚଟଣୀ ସହିତ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ ୨: କୁଟୁ ବିଚ୍ଛୋଟ୍ ଟିକି



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- କୁଟୁ ମଇଦା - 1 କପ୍
- ବିଟ୍‌ରୁଟ୍ - 2 ଟି ମାଧ୍ୟମ, ସିଝା ଏବଂ ମସଲା
- ତେଲ/ବଟର - 1 ଚାମଚ
- ଚିନିବାଦାମ - 1 ଚାମଚ, କଟା
- ଜିରା - 1 ଚାମଚ, ଭାଜିଲା
- ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ / କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 1
- ଗୋଲମରିଚ - 1 ଚାମଚ
- କଟା ଅଦା - 1 ଇଞ୍ଚ,
- ଚାଟ ମସଲା - 1 ଚାମଚ
- ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	164 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	21 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	8 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	5 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀକୁ ମିଶାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ବଲ୍ ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ଏବେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ଚପଟା କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ଭଲ ତେଲ ଯୁକ୍ତ ନନ୍-ରେ ପ୍ୟାନ କୁ ଉତ୍ତମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଯେକୌଣସି ଘରୋଇ ଚଟଣୀ ସହିତ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 10: ମିଶ୍ରିତ ମିଲେଟ୍ ଭେଲ ପୁରୀ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 1

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି (କେସିଏଲ)	240
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ (ଗ୍ରାମ୍)	32
ପ୍ରୋଟିନ୍ (ଗ୍ରାମ୍)	8
ମୋଟ ଚର୍ବି (ଗ୍ରାମ୍)	8
ମୋଟ ତାଏଲ୍ ଫାଇବର (ଗ୍ରାମ୍)	7.7

ଉପାଦାନ:

- ମିଶ୍ରିତ ବାଜରା ଗୁଣ୍ଡ - 25 ଗ୍ରାମ୍
- ରାଗି ଫ୍ଲେକ୍ସ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଫୁଲିଯାଇଥିବା ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଭାଜା ଚିନାବାଦାମ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଅମରନାଥ -
- ବ୍ରାଉନ୍ ରାଇସ୍ ନମକିନ୍ - 100 ଗ୍ରାମ୍
- ଚାଟ ମସଲା - 2 ଗ୍ରାମ୍
- କଳା ତିଲ - 9 ଗ୍ରାମ୍
- ସିଝା ଆଳୁ - 1
- କଟା ପିଆଜ - ½
- ଟମାଟୋ - 1
- ଲେମ୍ବୁ ରସ - 1 ଚାମଚ
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 2
- ସବୁଜ ଚଟଣୀ - 1 ଚାମଚ
- ହାତଗଣତି ଧନିଆ
- ମୋରିଙ୍ଗା ପତ୍ର ପାଉଡର - 2.5 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ପାତ୍ର ନେଇ ମିଲେଟ୍, ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଏବଂ ବ୍ରାଉନ୍ ରାଇସ୍ ନମକିନ୍ ସହିତ ଭାଜା ଚିନାବାଦାମ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଚାଟ ମସଲା ଓ କଳା ତିଲ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ଆଳୁ, ଟମାଟୋ, ପିଆଜ, ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ମିଶାଇ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଭଲ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ମୋରିଙ୍ଗା ପାଉଡର ଓ ସବୁଜ ଚଟଣୀ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଧନିଆ ପତ୍ରରେ ସଜାଇ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 11: ଜୱାର ଉପମା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି (କେସିଏଲ)	195
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ (ଗ୍ରାମ୍)	28
ପ୍ରୋଟିନ୍ (ଗ୍ରାମ୍)	6
ମୋଟ ଚର୍ବି (ଗ୍ରାମ୍)	6
ମୋଟ ତାଏଲ୍ ଫାଇବର (ଗ୍ରାମ୍)	8

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍ +30 ମିନିଟ୍ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 1

ଉପାଦାନ :

- ଜୱାର - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ପିଆଜ - 25 ଗ୍ରାମ୍
- କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍ - 40 ଗ୍ରାମ୍
- ଲାଉ - 35 ଗ୍ରାମ୍
- ଚମାଚୋ - 50 ଗ୍ରାମ୍
- ଧନିଆ ପତ୍ର - 14 ଗ୍ରାମ୍
- ପତ୍ର ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର - 5 - 8
- ତେଲ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଫୁଟା ମଟର - 25 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଜୱାର ଦାନାକୁ ପାଣିରେ ଅତି କମରେ 30 ମିନିଟ୍ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ଏକ ଗଭୀର ପାତ୍ରରେ 3 କପ୍ ପାଣି ମିଶାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ। ଫୁଟୁଥିବା ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ଏବଂ ଭିଜାଇ ଥିବା ପୂରା ଜୱାର ମିଶାନ୍ତୁ। ଶସ୍ୟ ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ଘୋଡାଇ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ରୋଷେଇ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାୟ 10 ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ। ଜୱାର ଦାନା ଅଧିକାଂଶ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଟିକିଏ ଓଦା ଓ ମଧୁର ହେବ। ଆପଣ ଚାଉଳ କୁକରରେ ପୂରା ଜୱାର ମଧ୍ୟ ରୋଷେଇ କରିପାରିବେ।
- ଅନ୍ୟ ଏକ ଚୁଲିରେ କଢ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ଏଥିରେ ସୋରିଷ, ଶୁଖିଲା ଲାଲ ଲଙ୍କା ଏବଂ ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଅଦା ଏବଂ ପିଆଜ ପକାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ। ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଏକ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ କଟା ବୋତଲ ଲାଉ ଓ କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପନିପରିବା ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ମିଶାଇ 5 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ସିଝା ମଟର, ଚମାଚୋ, ହଳଦୀ ଓ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ। ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ କିଛି ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ସିଝାନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ରନ୍ଧା ଜୱାର ଓ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଆଉ ଏକ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଡାଜା ଧନିଆରେ ସଜାଇ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 12: ରାଗି ଲତୁ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	237 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	1.2 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	24 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	17 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	1.2 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 6 - 8

ଉପାଦାନ:

- ରାଗି (ନୀଚନି/ ଲାଲ ବାଜରା) ଅଟା - 1 କପ୍
- ଘିଅ - 6 ଚାମଚ
- ଗୁଣ୍ଡ ଚିନି - 5 ଚାମଚ
- ଅଳେଇଚ (ଇଲାଇଚି) ପାଉଡର - ½ ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ନେଇ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ଘିଅ ଚରଳକୁ।
- ସେଥିରେ କାଙ୍ଗେଣୀ ଅଟା ମିଶାଇ 5ରୁ 6 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିମ୍ବା ସୁନା ବାଦାମୀ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାତାର ହଲାଇ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଆଞ୍ଚରୁ ବାହାର କରି, ଡା'ପରେ ଚିନିରେ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, କୌଣସି ଗଣ୍ଡିକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଅଳେଇଚ ପାଉଡର ପକାଇବା ପରେ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ହୋଇଥିବା ଡିସ୍ କୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ସମାନ ଭାବରେ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ 10ରୁ 15 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ମିଶ୍ରଣକୁ 12ଟି ସମାନ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶକୁ ଏକ ବଲ୍ ରେ ରୋଲ୍ କରନ୍ତୁ।
- ଲାଡୁମାନଙ୍କୁ ସେବା କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 13: କୋଡୋ ମିଲେଟ୍ ଧୋକଲା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	251 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	8.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	45 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	1.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	4.5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍ +4 - 6 ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇବା ଏବଂ ରାତାରାତି ଫର୍ମେଣ୍ଟେସନ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 6 - 8

ଉପାଦାନ:

- କୋଡୋ ମିଲେଟ୍ - 1 କପ୍
- ଖଣ୍ଡ କଳା ଚଣା - 1/3 କପ୍
- ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ
- ଦହି/ଦହି - 2 ଚାମଚ
- ଚିନି - 1 ଚାମଚ
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ½ ଚାମଚ
- କଟା ଧନିଆ - 1 ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- କୋଡୋ ବାଜରାକୁ ସଫା କରି ଧୋଇବା ପରେ ଏବଂ କଳା ଚଣାକୁ 4-6 ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ପାଣି ନିଷ୍କାସନ କରିବା ପରେ, ଏକ ଚିକ୍କଣ ଓ ବହୁଳିଆ ଆଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଦହି, ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ବ୍ୟାଟରକୁ ରାତିସାରା ଗରମ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ତା'ପରେ ଆଣରେ ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀ ଯଥା ଚିନି, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଧନିଆ ମିଶାଇ ଶୀଘ୍ର ମିଶ୍ରଣ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ସ୍କେଟକୁ ତେଲ ରେ ଗ୍ରୀସ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରେ ଆଣ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଆଣକୁ 10-12 ମିନିଟ୍ ବାମ୍ଫ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଛୋକଲାକୁ ଆଣାନ୍ତୁରୁପ ଆକାରରେ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 14: ମିଲେଟ୍ ଲସୁ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	99 kcal
ଗ୍ରେଟିନ୍	2.7 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	23 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	1.4 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	0.75 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- ରାଗି ଅଟା କାଙ୍ଗେଣୀ ଅଟା - ¼ କପ୍
- ଦହି - ¼ କପ୍
- ପାଣି - 2½ କପ୍
- ସ୍ବାଦ ପାଇଁ ଚିମୁଟି ଲୁଣ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ପାତ୍ରରେ 1 କପ୍ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ।
- ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ½ କପ୍ ପାଣି ଓ ¼ କପ୍ କାଙ୍ଗେଣୀ ଅଟା ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଯେତେବେଳେ ପାଣି ଫୁଟିବା ଆରମ୍ଭ କରେ, ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଟା ମିଶ୍ରଣକୁ ଏକ ଚାମଚ ରେ ମିଶାଇ ଫୁଟୁଥିବା ପାଣିରେ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଅଟାକୁ 3 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, କିମ୍ବା ଏହା ମୋଟା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ତଥାପି ପାଣି ଆସୁଛି। ରୋଷେଇ କରିବା ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ରାଗିରେ ଅଧିକ ପାଣି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍/କପ୍ ରେ 1/4 କପ୍ ରାଗି ଜାଭା ଏବଂ 1/4 କପ୍ ଘରୋଇ ଦହି ଓ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ।
- ହାଲୁକା ମନ୍ତନ କରି ଲୁଣ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଅଣ୍ଟା ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।





ଦକ୍ଷିଣ
କ୍ଷେତ୍ର
ବାଜରା
ମେନ୍ଦୁ



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 1: ରାଗି ଇଡଲି



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 9 ଘଣ୍ଟା
ରୋଷେଇ ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	200 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	7.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	35.5 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	2.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	5 ଗ୍ରାମ୍

ଉପାଦାନ:

- ରାଗି ଅଟା - 1 କପ୍
- ବିରି ଡାଲି - ½ କପ୍
- ମୋଟା ପୋହା - 25 ଗ୍ରାମ୍
- ମେଥ୍ ମଞ୍ଜି - ¼ ଚାମଚ
- ପାଣି - 1 ½ କପ୍
- ଲୁଣ - 1 ଚାମଚ

ତାହା ପାଇଁ

- ଗାଜର - 1
- ପିଆଜ - 1
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 1 ଚାମଚ
- ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର - 1 ଚାମଚ
- ତେଲ - 1 ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ରାଗି ଅଟା ନେଇ ସେଥିରେ 1 କପ୍ ପାଣି ଓ ପୋହା ମିଶାଇ 4/5 ଘଣ୍ଟା ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଏକ ବ୍ୟାଟରରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସେଥିରେ ହଳଦୀ ଡାଲି ଓ ମେଥ୍ ମଞ୍ଜି ପକାଇ 4ରୁ 5 ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ। ଡାଲି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିଜିଯିବା ପରେ ଏହାକୁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ଫୁଲିଲା ଆଣରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଉଭୟ ଆଣକୁ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ନନ୍ - ପ୍ୟାନ୍ ରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ସୋରିଷ ପକାନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ପିଆଜ ଓ ଗାଜର ପକାଇ 4ରୁ 5 ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଆଣରେ ପନିପରିବା ମିଶ୍ରଣ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହି ପ୍ରସ୍ତୁତ ବ୍ୟାଟରକୁ ଏକ ଇଞ୍ଜି ମେକରରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ 10 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ତାଜା ଚଟଣୀ ସହିତ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ଦୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ଦୁ 2: ମିଲେଟ୍ ଦଲିଆ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	245 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	8 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	42 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	3 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 3
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍

ଉପାଦାନ :

- ଲିଟିଲ୍ ମିଲେଟ୍ - 1 କପ୍
- ରସୁଣ - 4ଟି ଲବଙ୍ଗ
- ଧନିଆ ପତ୍ର - 2 ଚାମଚ
- କ୍ଷୀର - 1 କପ୍
- ଜିରା - 1 ଚାମଚ
- କଦଳୀ ପତ୍ର - 2 ଟି କଦଳୀ
- ବଟରମିଞ୍ଜ - 1 କପ୍
- ଲାଲ ଲଙ୍କା - 1 ଚମ୍ପର
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ପ୍ରେସର କୁକର ନିଅନ୍ତୁ, ଲିଟିଲ୍ ମିଲେଟ୍ ମିଶାଇ ସେଥିରେ କ୍ଷୀର, ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଲାଲ ଲଙ୍କା, ରସୁଣ ଲବଙ୍ଗ, ଧନିଆ ପତ୍ର, ଜିରା, 2 କପ୍ ପାଣି ପକାଇ ପ୍ରେସର କୁକରକୁ ଘୋଡ଼ାଇ 4ଟି ସିଟିରେ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- ପ୍ରେସର କୁକର ଖୋଲନ୍ତୁ ତା'ପରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ, ଛାତି ପକାଇ ସବୁ କିଛି ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଛୋଟ ମିଲେଟ୍ ଦଲିଆ ଆଗର କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପସନ୍ଦର ଯେକୌଣସି ପାର୍ଶ୍ୱ ଖାଇବା ସହିତ ପରିବେଷଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛି



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 3: କୋଡ଼ା ମିଲେଟ୍ ଅସ୍ତମ୍



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	275 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	46 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	8 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ବାଜରା ଭିଜାଇବା ପାଇଁ +6 ଘଣ୍ଟା
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 6

ଉପାଦାନ:

- କୋଡ଼ା ମିଲେଟ୍ (ଭାରାଗୁ) - 3 କପ୍
- କଟା ନଡ଼ିଆ - 1 କପ୍
- ପୋହା (ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ) - 3/4 କପ୍
- କୋମଳ ନଡ଼ିଆ ପାଣି - 1 କପ୍
- ଚିନି - 1 ଚାମଚ
- ସ୍ବାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ

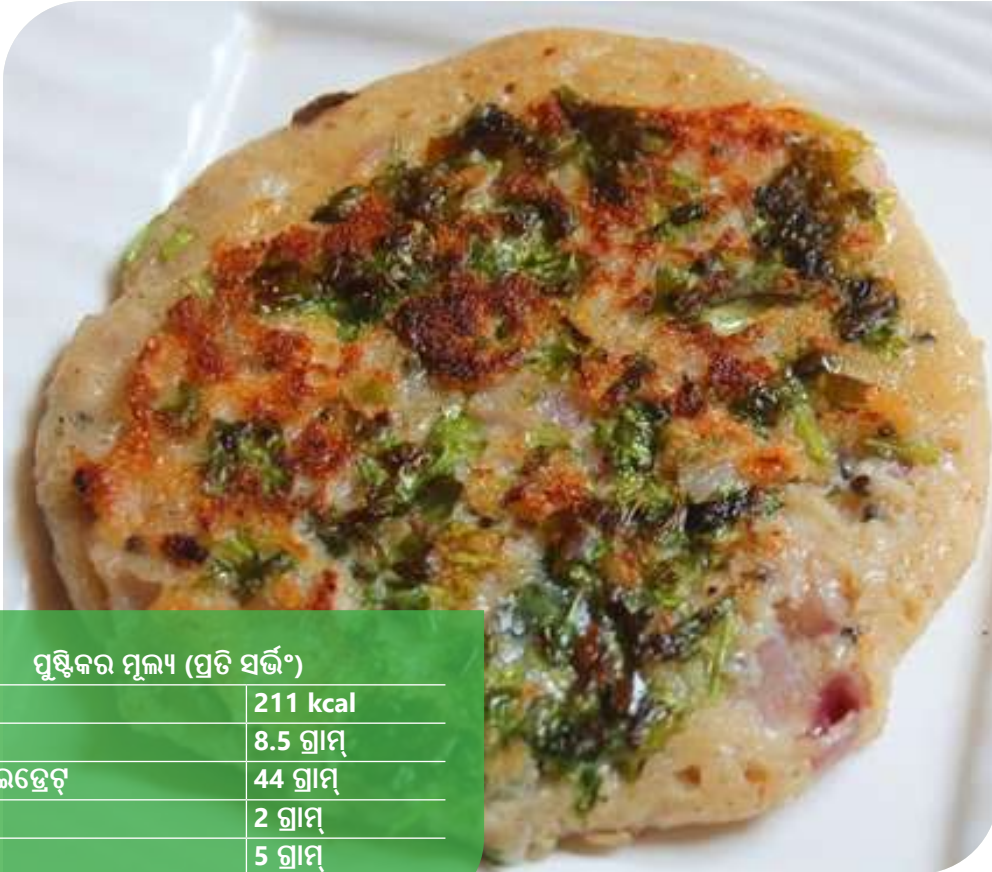
ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- କୋଡ଼ା ମିଲେଟ୍ (ଭାରାଗୁ)କୁ ଧୋଇ 2 ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ପୋହାକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଭାବେ 2 ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ପୋହା ଏବଂ କୋଡ଼ା ମିଲେଟ୍‌କୁ କଟା ନଡ଼ିଆ ମିଶାଇ ଓ ନଡ଼ିଆ ପାଣି ମିଶାଇ ଚିକ୍କଣ ଆଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଚିନି, ଲୁଣ ଓ ଫର୍ମେଣ୍ଟ୍ ମିଶାଇ 8 ଘଣ୍ଟା ରଖନ୍ତୁ। ଆଣକୁ ଚିକେ ପତଳା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଆସ୍ତା କଡ଼େଇକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ପାଳନ କରନ୍ତୁ।
- ଏକ ଲାଡଲ ସହିତ, ପିଟରର 1 ମାପ ମିଶାନ୍ତୁ, କଡ଼େଇକୁ 2 - 3 ଥର ବୁଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯାହା ଫଳରେ
- ଏହା ସମାନ ଭାବରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ, କଡ଼ରେ ପତଳା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଅବଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟାଚର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ସ୍ଥାପିତ ହେବ
- କାତାଇ।
- ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଇସ୍ତୁ କିମ୍ବା କଡ଼ାଳା ତରକାରୀ (ଲାଲ ଚଣା ତରକାରୀ) ସହିତ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ଦୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ଦୁ 4: ଜଞ୍ଜୀର ଉତ୍ତପମ୍



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	211 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	8.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	44 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	2 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍ + ସାରା ରାତି ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- ଜଞ୍ଜୀର ଶସ୍ୟ - 1 କପ୍
- କଳା ଚଣା ଡାଲି - 1/4 କପ୍
- ଅଦା - କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପେଷ୍ଟ - 1/4 ଚାମଚ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ
- ତେଲ - ଚିକ୍କଣ ଏବଂ ରୋଷେଇ ପାଇଁ
- କଟା ଚମାଚୋ ଓ ଧନିଆ - 1 ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ପୁରା କଦଳୀ ଦାନା ଓକଳା ଚଣା ଡାଲିକୁ ଧୋଇ ରାତିସାରା ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ। ଛେଦେଲ୍।
- ଏକ ମିଶ୍ରଣରେ ପୁରା କଦଳୀ ଦାନା, କଳା ଚଣା ଡାଲି ଓ ପାଣି ମିଶାଇ ଗୋଳାଇ ଅଦା- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପେଷ୍ଟ ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପ୍ୟାନ୍ କୁ ଗରମ କରି 1/2 ଚାମଚ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରି ଗ୍ରୀସ୍ କରନ୍ତୁ।
- ପ୍ୟାନ୍ରେ ଛୋଟ ଚାମଚ ବାଦାମ କୁ ଉତ୍ତପମ ଭଳି ଭାଲି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉତ୍ତପମ ଉପରେ ସାମାନ୍ୟ ଚମାଚୋ ଏବଂ ଧନିଆ ସମାନ ଭାବରେ ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ, ହାଲୁକା ଭାବରେ ଚାପି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଉତ୍ତମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଆଗର ସହିତ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରାଯାଏ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 5: ମାଣ୍ଡିଆ ପିଆଜ ଚପାଟି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	112 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	1.7 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	21 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	2 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	0.3 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ:

- ମାଣ୍ଡିଆ ଅଟା - 1 କପ୍
- ପିଆଜ କଟା - 1
- ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 1
- ଦହି - 2 ଚାମଚ
- ପାଣି
- ଧନିଆହୁ
- ତେଲ - ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏଥିରେ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ମିଶାଇ ଏକ ନରମ ଅଟାରେ ଗୁଣ୍ଡୁକା।
- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ଗରମ କରି ତେଲରେ ଗ୍ରାସ୍ କରନ୍ତୁ।
- ଏବେ ଅଟାର ସମାନ ଆକାରର ବଲ୍ ତିଆରି କରି ଛୋଟ ଛୋଟ ରୁଟି ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ପକାଇ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ସରିବା ପରେ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଓଲଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁଟିକୁ ଦହି, ଆଚାର କିମ୍ବା କୌଣସି ତରକାରୀ ସହିତ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଏକାଫାସ୍ତ୍ର: ମିଲେଟ୍ କର କୋଡୁକାଟାଇ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	213 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5.6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	21 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	12 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	3.6 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସେବା - 3

ଉପାଦାନ :

- କୋଡୁ ବାଜରା - ½ କପ୍
- ହଳଦିଆ ମୁଗ ଡାଲି - 3 ଚାମଚ
- ଗୋଲମରିଚ - 1 ଚାମଚ
- ଜିରା - ½ ଚାମଚ
- ଚିଲି - 1 ଲାଲ
- ନଡ଼ିଆ - 3 ଚାମଚ
- ନଡ଼ିଆ ତେଲ - 3 ଚାମଚ
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - ½ ଚାମଚ
- ଉରାଡ ଡାଲ - 1 ଚାମଚ
- ଚଣା ଡାଲି - 1 ଚାମଚ
- ଆସାଫୋଏଡିଡା - 2 ଟି ପିଚ୍
- କିଛି କଟା ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର
- ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁୟାୟୀ ଲୁଣ
- ପାଣି - 1.5 କପ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ମିଶ୍ଟି ଜାରରେ ମୁଗ ଡାଲି, ଗୋଲମରିଚ, ଜିରା ଓ ଲାଲ ଲଙ୍କା ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହା କିଛି ଥର ସ୍ପନ୍ଦନ କରେ।
- ଏବେ ଏଥିରେ ବାଜରା ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। (ଏଠାରେ, କୋଡୁ ବାଜରା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ଆପଣ ଫ୍ଲକ୍ସଚେଲ ବାଜରା, ଲିଟିଲ୍ ମିଲେଟ୍ କିମ୍ବା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବାଜରା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।
- କେବଳ ଏହାକୁ ଦୁଇ ଥର ସ୍ପନ୍ଦନ କରନ୍ତୁ। ବାଜରାକୁ ପୁଲ କରିବା ବିକଳ୍ପ ଅଟେ କିନ୍ତୁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁପାରିସ କରାଯାଏ କାରଣ ଏହା ପିଡି କୋଜାକଟିଆକୁ ଆକାର ଦେବା ରେ ସହଜ ହେବ।
- ଏକ ପ୍ୟାନରେ ତେଲ, ସୋରିଷ, ହଳଦୀ ଡାଲି, ଚଣା ଡାଲି ଏବଂ କଟା ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜିକୁ ଗରମ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଡାଲିଗୁଡ଼ିକ ସୁନା ବାଦାମୀ ହୋଇଯାଏ।
- ଏଥିରେ ଆସ୍ପୋଇଟିଡା ମିଶାନ୍ତୁ। ଏବେ ଏଥିରେ 1.5 କପ୍ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ନଡ଼ିଆ ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଆଞ୍ଚ ଫୁଟାଇ ସେଥିରେ ସ୍ପନ୍ଦିତ ବାଜରା ଓ ଡାଲି ମିଶ୍ରଣ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ କୌଣସି ଗଣ୍ଠି ନାହିଁ। ଏହାକୁ ଘୋଡାଇ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ। ଏହା ମଝିରେ ହଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ରୋଷେଇ କରିବା ପାଇଁ 7ରୁ 8 ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲାଗିବ। ଏହି ପାଣିକୁ ବାଷ୍ପୀଭୂତ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହା ସରିବା ପରେ ଏହାକୁ ଘୋଡାଇ ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ।
- ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ହାତକୁ ତେଲରେ ଗ୍ରୀସ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ରନ୍ଧା ବାଜରାର ଏକ ଲେମ୍ବୁ ଆକାରର ମିଶ୍ରଣ ନିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ଲମ୍ବା ଆକୃତି କିମ୍ବା ଗୋଲାକାର ଆକୃତି ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ଅବଶିଷ୍ଟ ମିଶ୍ରଣବ୍ୟବହାର କରି ପିଡି କୋଡୁକାଟାଇ ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଏକ ଗ୍ରୀସ୍ ଷ୍ଟିମରରେ ରଖନ୍ତୁ।
- ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ 12 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡାଇ ଭାପ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଚୁଲାଇ ବନ୍ଦ କରି 2 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ।
- ବାହାରକୁ ବାହାରି କାରା କୋଡୁକାଟାଇମାନଙ୍କୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ।
- ନିଜ ପସନ୍ଦର ଯେକୌଣସି ଚଟଣୀ ସହ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 7: ରାମଦାନା ଉପମା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	297 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	11.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	34 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	14 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ରାମଦାନା - 1 କପ୍
- ଆଳୁ - 1 ମଧ୍ୟମ ଆକାରର [ଧୋଇ, ଛେଲା ଏବଂ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ କାଟି ଦିଆଯାଏ]
- ଚିନାବାଦାମ - 1/4 କପ୍ [ରୋଷ୍ଟେଡ୍ ଏବଂ କ୍ରଷ୍ଟେଡ୍]
- ଅଦା - 1/2 ଚାମଚ [ଛୋଟ କଟା]
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 1/2 ଚାମଚ [ଛୋଟ କଟା]
- ଜିରା - 1/4 ଚାମଚ
- ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର - 4 - 5
- ଲୁଣ - 1 ଚାମଚ
- ଗୋଲମରିଚ: 1/2 ଚାମଚ [ପାଉଡର]
- ଲେମ୍ବୁ ରସ - 1-2 ଚାମଚ
- ଧନିଆ ପତ୍ର - 5-6 ଟି କଦଳୀ
- ତେଲ - 2 ଚାମଚ
- ପାଣି - 3-4 କପ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଜିରା, କଦଳୀ ପତ୍ର, ଅଦା ଓ ଲଙ୍କା ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। 30 ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଆଳୁ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ସେଥିରେ କଟା ଚିନାବାଦାମ ପକାଇ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ 2 ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ରାମଦାନା, ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଭଲ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ।
- ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଆଉ 2 ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ପାଣି ମିଶାଇ ପ୍ୟାନ୍ କୁ ଏକ ଢାଙ୍କାରେ 7-8 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ଗରମ ବନ୍ଧ କରନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଧନିଆ ପତ୍ର ଓ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।
- ମିଷ୍ଟ ଧନିଆ ଚଟଣୀ ସହ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ
- ରୋଷେଇ ଟିପ୍ପ: ରାମଦାନା ଶୀଘ୍ର ପାଣି ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣ ରନ୍ଧା ଉପମାକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ଏହା ଶୁଖିଲା ହୋଇଯିବ। ରୋଷେଇ ହେବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ସର୍ଭ କରନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 1: ଚେତନାଦ୍ ଖୁଚିଡି



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- ❁ ରାଗି - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ମୁଗ ଡାଲି - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ପିଆଜ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଟମାଟୋ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଜିରା - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ନଡ଼ିଆ ଗୁଣ୍ଡ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଚେଲ - 10 ମିଲିଲିଟର
- ❁ ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଧନିଆ ମଞ୍ଜି - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଗୋଲମରିଚ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଲୁଣ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ପାଣି - 100 ମିଲିଲିଟର
- ❁ ଅଦା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ - 5 ଗ୍ରାମ୍

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	150 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	17.5 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	7.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	4 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ❁ କାଙ୍ଗେଣୀ ଓ ଡାଲିକୁ 2 ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ❁ ପ୍ରେସର କୁକରରେ ମାଲିସ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାନ୍ତୁ।
- ❁ ଗରମ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ୟାନରେ ଚେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ସମସ୍ତ ଖଟା ମସଲା ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ❁ ଏଥିରେ ପିଆଜ ଓ ଟମାଟୋ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ। ସେଥିରୁ ଏକ ମୋଟା ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- ❁ ସେଥିରେ ସିଝା କାଙ୍ଗେଣୀ ଓ ଡାଲି ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଧନିଆ ପତ୍ରକୁ ସଜାଇ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 2: ଜୱାର ଦହି - ଆଇର ସଦାମ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 1

ଉପାଦାନ:

- ଜୱାର - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ଦହି - 70 ମିଲିଲିଟର
- ପାଣି - 5 ମିଲିଲିଟର

ଉତ୍ତେଜନା

- ତେଲ - 5 ମିଲି
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା କଟା - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର - 4 ଗ୍ରାମ୍
- ଶୁଖିଲା ଲାଲ ଲଙ୍କା - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଆସାଫୋଏଟାଇଡ୍ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 3 ଗ୍ରାମ୍

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	203 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	24 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	9 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	4 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଜୱାରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ରୋଷେଇ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାନ୍ତୁ। ଡା'ପରେ ସେଥିରୁ ପାଣିକୁ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଦହି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଗରମ କରିବା ପାଇଁ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ପକାଇ ଜୱାର ଓ ଦହିରେ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 3: ଅନାନ୍ୟ ପଚାଡ଼ି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	69 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	1 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	10 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	2.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	1 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 25 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ:

- ଧନିଆ ପତ୍ର - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ଭଗର ଭିଜିଯାଇଛି - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 50 ମିଲିଲିଟର
- ଗୁଡ଼ - 25 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା କଟା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଦହି - 15 ଗ୍ରାମ୍
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ତେଲ - 5 ମିଲି
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ନଡ଼ିଆ ସଫା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଜିରା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 3 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

ତିଆରି କରନ୍ତୁ ନଡ଼ିଆ ପେଷ୍ଟ:

- ଭଗରକୁ ରାତିସାରା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ଛୋଟ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡର ଜାର ବା କ୍ଲେଣ୍ଡରରେ କଟା ଯାଇଥିବା ଚାଜା ନଡ଼ିଆ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା କଟା, ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି, ଜିରା ଓ ରନ୍ଧା ଭାଗରକୁ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ପାଣି ମିଶାଇ ଏକ ସମୁଥ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- ଅନାନ୍ୟକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କିମ୍ବା କ୍ୟୁବ୍ ରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ, କିନ୍ତୁ ସୁନ୍ଥ ଭାବରେ ନୁହେଁ - ଆପଣ ପଚାଡ଼ିରେ କିଛି ଗଠନ ଚାହୁଁଛନ୍ତି।
- ଏଥିରେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଅନାନ୍ୟ କ୍ୟୁବ୍ କୁ ଘୋଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ। ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଅନାନ୍ୟକୁ କମ୍ - ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ। ବ୍ୟବଧାନରେ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଅନାନ୍ୟ କ୍ୟୁବ୍ ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମର।

ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଅନାନ୍ୟ ପଚାଡ଼ି:

- ନରମ ଅନାନ୍ୟ ସହିତ ଭାଗର - ନଡ଼ିଆ ପେଷ୍ଟ ମିଶାନ୍ତୁ। ଭଲ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ। ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏହି ଅନାନ୍ୟ ମିଶ୍ରଣକୁ ଫୁଟାଇ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ 2ରୁ 3 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାଇବା କିମ୍ବା ରୋଷେଇ ନ କରିବା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ କାରଣ ଏହା ଦହିକୁ ବିଭାଜିତ କରିପାରେ।
- କୋଠରୀ ତାପମାତ୍ରାରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ½ କପ୍ ଦହିକୁ ସହଜ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଦହି ସତେଜ ଅଛି ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଖଟା କିମ୍ବା ଚାଳି ନୁହେଁ।
- ଅନାନ୍ୟ ଓ ନଡ଼ିଆ ମିଶ୍ରଣ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଦହି ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଟେମ୍ପର ଅନ୍ୟାୟ ପାଚଡ଼ି:

- ଏକ ଛୋଟ ଫ୍ରାଇଂ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ଗରମ କୁ କମ୍ କରି ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରେ ସୋରିଷ, ଲାଲ ଲଙ୍କା (ମଞ୍ଜି ବାହାର) ଏବଂ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପକାଇ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ପଚାଡ଼ି ମିଶ୍ରଣରେ ଟେମ୍ପରିଂ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଭାବରେ ଅନାନ୍ୟ ପଚାଡ଼ି ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ। ଆପଣ ଫ୍ରାଇଂରେ ମଧ୍ୟ ରହିପାରିବେ ଏବଂ ପରେ ସେବା ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 4: ଜୱାର ବୁନ୍ଦା/ ଶେଙ୍ଗୋଲ୍ୟା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	240.5 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	7 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	22.5 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	11.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- ଜୱାର ଅଟା - ½ କପ୍
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 2
- ରସୁଣ ଲବଙ୍ଗ - 5-6
- ଜିରା - 1 ଚାମଚ
- ଡାଳ ସହିତ ସିଲିଣ୍ଡା - 1 କପ୍
- ପାଣି
- ବେସନ - 2 ଚାମଚ
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ½
- ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ½
- ଲୁଣ - ½
- ରସୁଣ, ଲଙ୍କା, କଦଳୀ ପେଷ୍ଟ - 1 ଚାମଚ
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି
- ହିଙ୍ଗୁ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ମିଶ୍ରଣ ଜାର ନେଇ ସେଥିରେ 2ଟି କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, 5- ଟି ରସୁଣ ଲବଙ୍ଗ, 1 ଚାମଚ ଜିରା, ଡାଳ ସହ 1 କପ୍ କଦଳୀ ପକାଇ ପାଣି ପକାନ୍ତୁ
- ଢାଙ୍କା ବନ୍ଦ କରି ଏକ ମୋଟା ମିଶ୍ରଣ ତିଆରି କରନ୍ତୁ
- ଏକ ପାତ୍ର ନେଇ ସେଥିରେ ½ କପ୍ ଜୱାର ଅଟା, 2 ଚାମଚ ବେସନ, ½ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ½ ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ½ ଲୁଣ, 1 ଚାମଚ ରସୁଣ, ଲଙ୍କା, ଲଙ୍କା ପେଷ୍ଟ, 1/3 କପ୍ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏକ ନରମ ଏବଂ ଚିକ୍କଣ ଅଟା ବଳନ୍ତୁ
- ଅଟାର ଛୋଟ ଛୋଟ ଅଂଶ ନିଅନ୍ତୁ, ଆପଣଙ୍କ ହାତ ମଧ୍ୟରେ ବୁଲିଯାଆନ୍ତୁ, ଶେଷରେ ମିଶି ଡ୍ରପ୍ ଆକୃତି ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ
- ପ୍ୟାନ୍ ନେଇ ସେଥିରେ ତେଲ, ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି ଏବଂ ପରେ ଜିରା ଓ ହାଙ୍ଗ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଏଥିରେ ରସୁଣ, ଜିରା, ଲଙ୍କା, ଲଙ୍କା ମିଶ୍ରଣ ପକାଇ 1 ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ
- 2 କପ୍ ପାଣି ମିଶାଇ ଫୁଟାଇବା ପାଇଁ ଏହି ପାଣି ଆଣି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ସେଥିରେ ଜୱାର ବୁନ୍ଦା ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଲୁଣ ପକାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- 20-25 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡ଼ାଇ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ଏହା ପରିବେଷଣ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 5: ବାର୍ନିୟାଡ଼ ବାଜରା ପୁରୁ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	119 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	2 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	20.5 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	3 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	3 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 11

ଉପାଦାନ:

- ବାର୍ନିୟାଡ଼ ବାଜରା - 1 କେଜି
- ନଡ଼ିଆ - 200 ଗ୍ରାମ୍
- ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

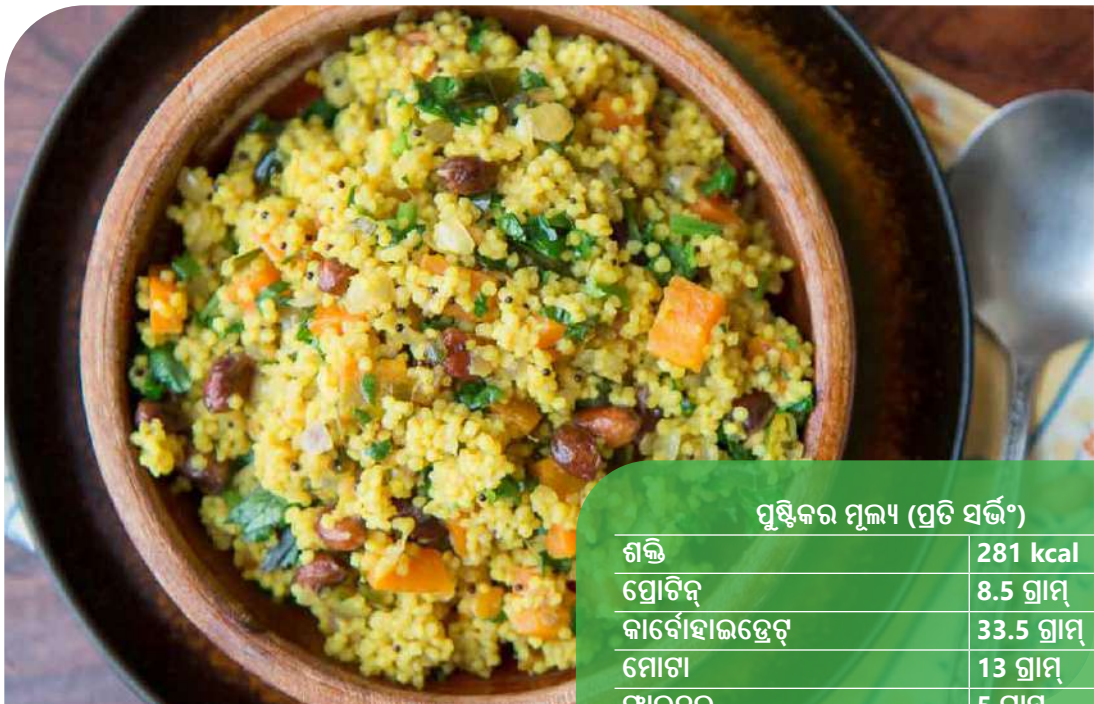
- ଏକ ମିଶ୍ରଣ ପାତ୍ର କିମ୍ବା ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ରେ 1 କପ୍ ବାଜରା ଅଟା ଏବଂ ଲୁଣ (ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ) ନିଅନ୍ତୁ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଚାରିଆଡ଼େ 1/2 କପ୍ ପାଣି ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ।
- ଅଟାକୁ ଆଙ୍ଗୁଳିରେ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଲବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ବହୁତ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଅଟାର ଏକ ଛୋଟ ଅଂଶକୁ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ମଧ୍ୟରେ ଦବାଇବେ। ଏହା ଏକ ଗଣ୍ଠି ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଉଚିତ୍
- ଏହି ବାଦାମ ବାଜରା ଅଟା ମିଶ୍ରଣକୁ ଏକ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡରରେ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଗଣ୍ଠି ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ
- ପୁରୁ କୁଦାମର ମୂଳ ପାତ୍ରରେ 2ରୁ 3 କପ୍ ପାଣି ଭାଲି ଦିଅନ୍ତୁ। ତୁଳା ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଗରମ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

- ଏହି ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ସିଲିଣ୍ଡରାକାର ପାତ୍ର ଭିତରେ ଛଦ୍ମିତ ଡିସ୍ ରଖନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ପୁରୁ କୁଦାମର ସିଲିଣ୍ଡରାକାର ପାତ୍ରରେ 2ରୁ 3 ଚାମଚ ତାଜା ନଡ଼ିଆ ମିଶାଇ ସମାନ ଭାବରେ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ।
- ସିଲିଣ୍ଡରାକାର ପାତ୍ରର ଅଧା ରେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁରୁ ଅଟାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଲେୟାର ଉପରକୁ ଢାଙ୍କା ରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ମୂଳ ପାତ୍ର ଉପରେ ସିଲିଣ୍ଡରାକାର ଅଂଶ ରଖନ୍ତୁ ଯେଉଁଥିରେ ପାଣି ଫୁଟିଥିବ।
- ସିଲିଣ୍ଡରାକାର ଜାହାଜର ଉପର ଭାଗରୁ ବାଷ୍ପ ବାହାରୁଥିବା ଦେଖିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ବାଷ୍ପ ପୁରୁ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଆଁକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ।
- ମୂଳ ପାତ୍ରରୁ ସିଲିଣ୍ଡରାକାର ଅଂଶକୁ ହଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଭିତରେ ଥିବା ପୁରୁକୁ 3ରୁ 4 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ତା'ପରେ ଏକ କାଠି ଝେଉଟ ବ୍ୟବହାର କରି ବାଷ୍ପିତ ପୁରୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ। କଟାଲା ତରକାରୀ କିମ୍ବା ଭେଜ୍ ଷରୁ ସହିତ ପୁରୁକୁ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 6: ଫସ୍ତୁଟେଲ ମିଲେଟ୍ ଲେମନ୍ ରାଇସ୍



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	281 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	8.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	33.5 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	13 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 40 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- ❁ ଫସ୍ତୁଟେଲ ବାଜରା - 1 କପ୍
- ❁ ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 1 ଚାମଚ
- ❁ ଧଳା ବିରି ଡାଲି - 1 ଚାମଚ
- ❁ କଞ୍ଚା ଚିନାବାଦାମ - 1 ଚାମଚ
- ❁ ଗାଜର - 1/4 କପ୍, କଟା
- ❁ ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର - 1 ସ୍ଟିକ୍, ପାଖାପାଖି କଟା
- ❁ ଅଦା - 1 ଇଞ୍ଚ, କଟା
- ❁ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 2, କ୍ଷୁଦ୍ର କଟା
- ❁ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 1 ଚାମଚ
- ❁ ଲେମ୍ବୁ ରସ - 2 ଚାମଚ
- ❁ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ
- ❁ ତେଲ - 1 ଚାମଚ
- ❁ ଧନିଆ ପତ୍ର - ଅଳ୍ପ କଦଳୀ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ❁ ଏକ ପ୍ରେସର କୁକରରେ ଫସ୍ତୁଟେଲ ମିଲେଟ୍ ଏବଂ 1½ କପ୍ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ। ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ 3 ଟି ସିଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ସୋରିଷ, ହରଡ଼ ଡାଲି ଓ ଚିନାବାଦାମ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ସୁନା ବାଦାମୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ❁ ଏଥିରେ କଦଳୀ ପତ୍ର, ଅଦା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଗାଜର ପକାଇ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଗାଜର ନରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ରନ୍ଧା ଫସ୍ତୁଟେଲ ବାଜରା ପକାଇ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବାଜରା ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଚାଉଳକୁ 2-3 ମିନିଟ୍ ଭାପ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ଲେମ୍ବୁ ରସକୁ ଚିପି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଏହାକୁ ଧନିଆରେ ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଚାଉଳ ପରିବେଷଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛି।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 7: ଛାଏ ଫ୍ଲୁର୍ ବାର୍ନିଆର୍ଡ ମିଲେଟ୍ ବର୍ଷି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	221 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	4 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	33 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	8.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	3 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 45 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ:

- ବାର୍ନିଆର୍ଡ ମିଲେଟ୍ - 100 ଗ୍ରାମ୍
- କ୍ଷୀର - 250 ମିଲିଲିଟର
- ଚିନି - 50 ଗ୍ରାମ୍
- ଘିଅ - 4 ଚାମଚ
- ଶୁଖିଲା ଫଳ - ମୁଠାଏ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ବାର୍ନିଆର୍ଡ ମିଲେଟ୍ କୁ ଧୋଇ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ
- ଏକ ପ୍ୟାନ ରେ ଘିଅ ଗରମ କରି ବାଜରା ସହ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- 10 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରନ୍ତର ଗୋଳାଇ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ଅଟା ରନ୍ଧାନ୍ତୁ
- ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ୟାନରେ କ୍ଷୀର ଏବଂ ଚିନି ଫୁଟାଇ କ୍ଷୀର ତିଆରି କରନ୍ତୁ
- ଶେଷରେ ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀକୁ ମିଶାଇ ଲଗାତାର ଗୋଳାଇ ଚୂଡ଼ାନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- ମିଶ୍ରଣ ମୋଟା ହେବା ପରେ ଏହାକୁ ଗ୍ୟାସରୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପ୍ୟାନ କୁ ଗ୍ରୀସ୍ କରି ମିଶ୍ରଣ ପକାଇ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଫ୍ରାଜ୍ ରେ ରଖନ୍ତୁ।
- ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 1: ରାଗି ନିର ଦୋସା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	102 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	3 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	12 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	4.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	2 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍,
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍,
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- ରାଗି - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ଚାଉଳ - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 5 ମିଲିଲିଟର
- ଲୁଣ - 5 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ରାଗି ଓ ଚାଉଳକୁ ରାତିସାରା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ, ଏକ ସ୍ୱମ୍ପୁଥ୍ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଗରମ ସ୍ଥାନରେ 4 ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ତେଲ ପକାନ୍ତୁ- ଦୋସା ଆଣକୁସମାନ ଭାବରେ ବିଛାଇ 5 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲା ରାଗି ନିର ଦୋସା।
- ଅଧିକ ଦୋସା ତିଆରି କରିବାକୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।
- ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 2: ରାଗି ଆମ୍ବଲି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	148 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	4 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	27 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	2 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	3 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 6

ଉପାଦାନ:

- ରାଗି ଅଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ବଟରମିଲକ୍ - 60 ମିଲିଲିଟର
- ପାଣି - 30 ମିଲିଲିଟର
- ଗୁଡ୍ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ପିଆଜ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଆସାଫୋଏଟାଇଡ୍ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଲେମ୍ବୁ ରସ - 3 ମିଲି

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- କାଙ୍ଗେଣୀ ଅଟାକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ମିଶ୍ରଣକୁ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏବେ ସେଥିରେ ଗୁଡ୍, ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ନିରନ୍ତର ଉତ୍ତେଜନା ରେ ଭଲ ଭାବରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ରାଗି ଅଟା ମିଶ୍ରଣ ଘନ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ରଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ (ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାୟ 5ରୁ 8 ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ।
- ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ସେଥିରେ ଛେନା ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ କଟା ପିଆଜ, ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଭଜା ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ, ହାଙ୍ଗ ଓ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ସ୍ବାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣକୁ ଆଡଜଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ।
- ସବୁକିଛି ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହି ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକର ପୁଷ୍ଟିକର କାଙ୍ଗେଣୀ ଆମ୍ବଲିକୁ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 3: କୋଦ ମିଲେଟ୍ ପନିଝାରାମ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍ + 4 ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇବା ଏବଂ ରାତାରାତି ଫର୍ମେଣ୍ଟେସନ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ :

ବ୍ୟାସ୍କୁମ୍ୟାନଙ୍କ ପାଇଁ

- କୋଡୋ ମିଲେଟ୍ - 1 କପ୍
- ଉରଦ ଦଳ - 1/4 କପ୍
- ମେଥୁ ମଞ୍ଜି - 1 ଚାମଚ
- ଲୁଣ - 1 ଚାମଚ
- ରୋଷେଇ ତେଲ

ମସଲା ପାଇଁ

- ପିଆଜକୁ ଭଲ ଭାବେ କଟା - 1 କପ୍
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 2-3 ନଂ
- ଗାଜର କଟା - 1/2 କପ୍
- ଧନିଆ ପତ୍ର - 3 ଚାମଚ
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 1/2 ଚାମଚ
- ଉରଦ ଦଳ - 1/4 ଚାମଚ
- ମୁଠାଏ କଦଳୀ ପତ୍ର
- ଜିରା - 1/2 ଚାମଚ
- ଚଣା ଡାଲି - 1/2 ଚାମଚ
- କାଜୁ ବାଦାମ ଭାଙ୍ଗିଲା - 5
- ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ
- ରୋଷେଇ ତେଲ

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	202 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	31 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	4 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	4 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

ଆଣ ପାଇଁ

- ମିଲେଟ୍ ଓ ହରଡ଼ ଡାଲିକୁ ମେଥୁ ମଞ୍ଜିରେ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଅତି କମରେ 3ରୁ 4 ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଲଗା ଅଲଗା କରି ରଖନ୍ତୁ।
- ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନିଷ୍କାସିତ କରି ଏକ ମିଶ୍ରଣରେ ହରଡ଼ ଡାଲି ଏବଂ ମିଲେଟ୍କୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଭାବରେ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଲୁଣ ମିଶାଇ ଉତ୍ତମକୁ ଏକ ସମୁଦ୍ର ପେଷ୍ଟରେ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ଆଣକୁ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ରାତିସାରା କିମ୍ବା ଅତି କମରେ 8 ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ।
- କୁକୁଡ଼ାଟି ଭଲ ଭାବରେ ଗରମ ହୋଇଛି, ଏକ ଲାଢ଼ଳ ସହିତ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଅତି କମରେ 2ରୁ 3 ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫ୍ରିଜରେ ରଖାଯାଇପାରିବ ପାନିଆରାମ ତିଆରି କରିବା

- ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ପାନିଆରାମ ତିଆରି କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଆଣ ନିଅନ୍ତୁ।
- ବ୍ୟାଟରରେ ଦୋସା ଅଛି କି ନାହିଁ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ, ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ।
- ପାତ୍ରରେ କଟା ପିଆଜ, କଟା ଗାଜର ଏବଂ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏକ ଛୋଟ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ଏକ ଚାମଚ ରୋଷେଇ ତେଲ ଗରମ କରି ସୋରିଷ, ହଳଦୀ ଡାଲି, ଚଣା ଡାଲି, ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଜିରା ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ବ୍ୟାଟର ଉପରେ ଢାଳି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପାନିଆରାମ ପ୍ୟାନ୍କୁ ରୋଷେଇ ତେଲରେ ଗ୍ରୀସ୍ କରନ୍ତୁ, ଫୁଟାନ୍ତୁ ଏବଂ ଦାଢ଼ ଭରିବା ପାଇଁ ଢାଳି ଦିଅନ୍ତୁ।
- କିଛି ବୁନ୍ଦା ତେଲ ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ, ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତଳ ଭାଗ ରୋଷେଇ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- କାଠ ବାଡ଼ି ବ୍ୟବହାର କରି ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଓଲଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଶେଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ, କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ସହିତ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 4: ବାର୍ନାର୍ଡ ମିଲେଟ୍ ଦୋସା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	231 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	10 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	43 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	1.6 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	8 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ଘଣ୍ଟା
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 5

ଉପାଦାନ:

- ବାର୍ନାର୍ଡ ମିଲେଟ୍ କୁଅଁରାଭାଲି - 1 1/2 କପ୍
- ଧଳା ଭରଦ ବଳ - 1/2 କପ୍
- ଚଣା ଡାଲି -
- ମେଥି ମଞ୍ଜି ମେଥି - 1 ଚାମଚ
- ପୋହା ଭାତ ପିଟିଲେ - 1/4 କପ୍
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

ବାଜରାକୁ ଭିଜାଇ ପିଇବା ଏବଂ ପିଷିବା:

- ଏକ ପାତ୍ରରେ ବାଜରା, ହରଡ଼ ଡାଲି, ଚଣା ଡାଲି, ମେଥି ମଞ୍ଜି ଏବଂ ପୋହା ମିଶାନ୍ତୁ। ପ୍ରବାହିତ ପାଣିରେ ଦୁଇ ଥର ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସବୁ ଜିନିଷକୁ ପତ୍ରର ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ। ଅତି କମରେ 5 ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ପିଷିବା ପୂର୍ବରୁ ପୁଣି ଥରେ ଧୋଇ ପାଣି ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ, ଭିଜା ହୋଇଥିବା ପରିମାଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ଲେଣ୍ଡର କ୍ଷମତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟାଚ୍ ରେ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ।
- ପିଷିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ବହୁତ କମ୍ ପାଣି (ସମୁଦାୟ ଏକ କପ୍) ମିଶାନ୍ତୁ। ଏକ ସମୁଥ ପେଷ୍ଟକୁ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ।
- ଏକ ପାତ୍ରକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରନ୍ତୁ ଯେଉଁଥିରେ ଆଣକୁ ଫେଣିବା କରିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସ୍ଥାନ ଅଛି।
- ସେଥିରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଗରମ ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଅତି କମରେ 10ରୁ 12 ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଲିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଫର୍ମେଣ୍ଟେସନ୍ ସମୟ ଆପଣଙ୍କ ଜଳବାୟୁ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ।
- ଆଣ ଫୁଲିଯିବା ପରେ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଫ୍ରିଜ୍ ରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ 3 ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ବାର୍ନାର୍ଡ ମିଲେଟ୍ ଦୋସା:

- ସଠିକ୍ ସ୍ଥିରତା ପାଇବା ପାଇଁ ଆଣରେ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ। ଦୋସା ବ୍ୟାଚର ନିରନ୍ତର ତାଳମେଳ ରଖିବା ଉଚିତ୍। ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଏହା ଅତ୍ୟଧିକ ମୋଟା କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ପାଣିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ।
- ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ତାପରେ ଏକ ଝଡ଼ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ସ୍କିଲେଟ୍ ଉପରେ ଦୋସା ବ୍ୟାଚରର ଏକ ଲାଡ଼ଲି ଭାଲି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ମଧ୍ୟଭାଗରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗୋଲାକାର ଗଡ଼ିରେ ବ୍ୟାଚରକୁ ସମାନ ଭାବରେ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ।
- ଦୋସାର କଡ଼ରେ ଏକ ଚାମଚ ତେଲ କିମ୍ବା ଘିଅ ଭାଲି ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପ୍ରାୟ ଅଧ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୋସାକୁ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାଲୁକା ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗର ନୁହେଁ। ଫୋଲ୍ଡ କରି ଅପସାରଣ କରନ୍ତୁ।

ବାର୍ନାର୍ଡ ମିଲେଟ୍ ମସଲା ଦୋସା:

- ଉପରେଲେ ବର୍ଣ୍ଣନା ଅନୁଯାୟୀ ସାଦା ବାଜରା ଦୋସା ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ମଝିରେ ଏକ ଚାମଚ ଆଳୁ ମସଲା ମିଶାନ୍ତୁ। ସୁନା ବାଦାମୀ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦୋସାକୁ ଫୋଲ୍ଡ କରନ୍ତୁ।
- ନିଜ ପସନ୍ଦର ଚଟଣୀ ରେ କିମ୍ବା ବନ୍ଧୁକ ପାଉଡର ସହିତ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 5: କୁରୁ ଦୋସା



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 6

ଉପାଦାନ :

କ୍ରିସ୍ପ / ଡୋସା ପାଇଁ:

- ❁ ବାଦାମ ଅଟା - 1 କପ୍
- ❁ ସାମକ ଚାଉଳ - 1/2 କପ୍
- ❁ ପାଳଙ୍ଗ - 1/4 କପ୍,
- ❁ ସତେଜ କିମ୍ବା ପ୍ରୋଜେନ୍ ସାଦା ଦହି - 1/2 କପ୍
- ❁ ପାଣି - 1/4 କପ୍
- ❁ ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
- ❁ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ - 2 ଚାମଚ

ବ୍ରଡ୍ ଆଲୁ କି ସବଜୀ:

- ❁ ସିଝା ଆଲୁ - 2, ଛାଲି କାଟି କାମୁଡ଼ି କାମୁଡ଼ିଲେ - ଆକାର
- ❁ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 1, କଟା
- ❁ ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 1/4 ଚାମଚ
- ❁ ନଡ଼ିଆ ଫ୍ଲେକ୍ସ - 2 ଚାମଚ, ବିକଳ୍
- ❁ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ - ରୋଷେଇ ପାଇଁ 1 ଚାମଚ

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	209 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	3.6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	20 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	13 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	2.6 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

କ୍ରେସ୍ପ/ଡୋସା ତିଆରି ପାଇଁ:

- ❁ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ବ୍ଲେଣ୍ଡର କିମ୍ବା ଫ୍ଲୁଡ୍ ପ୍ରୋସେସର ବ୍ୟବହାର କରି ବାଦାମ ଅଟା, ସାମା କା ଚାଉଳ ଓ ପାଳଙ୍ଗକୁ ମିଶାଇ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଏଥିରେ ଦହି, ପାଣି, ଲୁଣ ମିଶାଇ ଏକ ସମୁତ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟାଚର୍ ତିଆରି କରନ୍ତୁ (ବାଟର ସାମାନ୍ୟ ମୋଟା ହେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ପାଣି ନୁହେଁ)। ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ❁ ଏକ ବଡ଼ କଦଳୀ/ଅଣ-ପ୍ୟାନ୍ ରେ ଏକ ଚାମଚ ତେଲ ଗରମ କରି ପ୍ରାୟ ଏକ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଳାଇ ରଖନ୍ତୁ। କ୍ରେସ୍ ର ଆକୃତି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପାଖାପାଖି 2 ଡାଲ ବ୍ୟାଚର୍ ଏବଂ ଘୁରି ପକାଇ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ପ୍ରାୟ 2 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ❁ ହାଲୁକା ଭାବରେ, କ୍ରେସ୍ କୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଫ୍ଲିପ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଉ 2 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ (ଆପଣ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଅଧିକ କିମ୍ବା କମ୍ ରୋଷେଇ କରିପାରିବେ)। କ୍ରିସ୍ପ ବ୍ରାଉନ୍ ପାଇଁ, ଆପଣ ଆଉ ଏକ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରୋଷେଇ କରିପାରିବେ)।

ଆଲୁ ସ୍ତ୍ରାଟ୍ କରିବା ପାଇଁ:

- ❁ ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ 2 ଚାମଚ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ।
- ❁ ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି ଫାଟିବା ମାତ୍ରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ ଓ ଆଲୁ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଆଲୁକୁ ତେଲ ଓ ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି ରେ ମିଶାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଆଲୁକୁ ଭଲ ଭାବରେ ରନ୍ଧା ଏବଂ ବାଦାମୀ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ (ପ୍ରାୟ 2-3 ମିନିଟ୍ ସମୟ ନେଇଥାଏ)।
- ❁ ଗରମ ବନ୍ଦ କରି ସେଥିରେ କଟା କଦଳୀ, ଲଙ୍କା ଓ ନଡ଼ିଆ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଚସ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଲଗା ଅଲଗା ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ରେସ୍ ରେ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ।
- ❁ ଦହି ସହ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 6: ରାଗି ମୁଦେ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	218 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	4 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	39 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	6.5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ:

- ରାଗି ଅଟା - 1 କପ୍
- ପାଣି - 2 ¼ କପ୍
- ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ
- ଘିଅ / ସ୍ୱଷ୍ଟ ବଟର - 1 + 2 ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ରାଗି ମୁଦେ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ତିଆରି କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ, ଏକ ସସ୍ ପ୍ୟାନ ରେ 2 କପ୍ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏକ ଛୋଟ ପାତ୍ରରେ 2 ଚାମଚ ରାଗି ଅଟା ଏବଂ VI କପ୍ ପାଣି ନେଇ ଗଣ୍ଠି ମୁକ୍ତ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ
- ଫୁଟୁଥିବା ପାଣିରେ କାଙ୍ଗେଣୀ ମିଶ୍ରଣ ମିଶାଇ ଲଗାତାର ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହା ମୋଟା ହେବାକୁ ଲାଗିଥାଏ।
- ଏବେ ବଳକା କାଙ୍ଗେଣୀ ଅଟାକୁ ସମାନ ଭାବରେ ବିସ୍ତାର କରି ମିଶାଇ ଏକ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏବେ ସ୍ୱାରୁଲା ସାହାଯ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ମିଶ୍ରଣକୁ ଭାଙ୍ଗି ଗଣ୍ଠି ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ। ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ
- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଉତ୍ତାପ କମ୍ ଅଛି ଏବଂ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୋଟା ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ହଳାଇବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ
- ରାଗି ମୋଟା ହୋଇଯାଇଥିବା ଦେଖିବା ପରେ, ହଳାଇବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରେ 2 ଚାମଚ ଘିଅ ଏବଂ କୀମ୍ ମିଶାନ୍ତୁ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ଦେଖିବେ ଯେ ରାଗିରେ ଚମକ ଆସିଛି।
- ପାତ୍ରକୁ ଘୋଡ଼ାଇ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ପାଖାପାଖି 5 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଷ୍ପ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଗରମ କୁ ଘୁଞ୍ଚାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ 5 ମିଲିମିଟର ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ
- ରାଗି କାଦୁଅକୁ ବଲ୍ ରେ ଆକାର ଦେବା ପାଇଁ ଏକ ପାତ୍ରକୁ ଡେଇଁ କିମ୍ବା ଘିଅରେ ଗ୍ରାସ୍ କରନ୍ତୁ। 2ଟି ବଡ଼ ଚାମଚ କାଙ୍ଗେଣୀ କାଦୁଅ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ଏକ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱୟମ୍ପ ବଲ୍ ତିଆରି ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ଚାରିଆଡ଼େ ବୁଲାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ।
- ଏହା ସରିବା ପରେ କାଙ୍ଗେଣୀ ମାଟିକୁ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରାଯାଇପାରିବ। ଧାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ଗରମ ଥିବା ବେଳେ ରାଗି କାଦୁଅକୁ ଏକ ବଲ୍ ରେ ଆକାର ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଏକ ଛୋଟ ପାତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ରାଗି କାଦୁଅକୁ ଆକାର ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ
- 11. ଗରମ ଡରକାରୀ ସହିତ ରାଗି ମୁଦେ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 7: ଜୋନାଲୁ ରୋଟୁଲୁ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	202 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	31 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	4 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	4 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 1

ଉପାଦାନ :

- ଜୱାର ଅଟା - 40 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଛାଣିଥିବା ଅଟାରେ ଗରମ ପାଣି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। କୋମଳ କୋମଳ ଅଟାରେ ଗୁଣ୍ଡନ୍ତୁ।
- ଗୋଲାକାର ବଲ୍ (ପାଖାପାଖି 40 ଗ୍ରାମ୍) ତିଆରି କରି କାଠ ପ୍ଲେଟ୍‌ରେ ରୋଲିଂ ଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟବହାର କରି କିମ୍ବା ଡାଲରେ ଚାପ ପକାଇ ଗୋଲାକାର ଆକୃତିରେ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ।
- ରୁଟିକୁ ଏକ ପୂର୍ବ ଗରମ ତୱାର ଉତ୍ତମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବେକ୍ କରନ୍ତୁ।
- ଯେକୌଣସି ତରକାରୀ କିମ୍ବା ଡାଲି ସହିତ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 1: ଚେଟିନାଡ଼ ମିଲେଟ୍ ପାନିଆରାମ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	100 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	2.6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	9 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	6 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	1.6 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍ + ଫର୍ମେଣ୍ଟେସନ୍
 ରୋଷେଇ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 20ପିସ୍

ଉପାଦାନ:

- ଚାଉଳ ଅଟା - 40 ଗ୍ରାମ୍
- ଜୱାର - 10 ଗ୍ରାମ୍
- କଟା ଗାଜର - 10 ଗ୍ରାମ୍
- କଟା ବିନ୍ଦୁ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- କଟା କୋବି - 10 ଗ୍ରାମ୍
- କଟା ପିଆଜ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଜିରା - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 2.5 ମିଲିଲିଟର
- ତେଲ - 30 ମିଲିଲିଟର

ଚେଟିନାଡ଼ ମସାଲା

- ଧନିଆ ମଞ୍ଜି - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଜିରା - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଫେନେଲ୍ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଜିରା - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଜୱାଇନ୍ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଲବଙ୍ଗ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଳେଇଚ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ମେଥୁ ମଞ୍ଜି - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ମେସ୍ / ଜାଭିରୁ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- କଳା ଗୋଲମରିଚ - 3 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

ବ୍ୟାବ୍ସମ୍ୟାନକ ପାଇଁ

- ବାଜରାକୁ ଧୋଇ ପାଣିରେ ଅଲଗା ଅଲଗା ଭାବେ 3ରୁ 4 ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ବାଜରାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବାହାର କରି ଏକ ମିଶ୍ରଣରେ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ରାତିସାରା କିମ୍ବା ଅତି କମରେ 8 ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟାଟର ଭଲ ଭାବରେ ଗରମ ହୋଇଯାଏ, ଏକ ଲାତଲ ସହିତ ମିଶାନ୍ତୁ।

ପାନିଆରାମ ତିଆରି କରିବା

- ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ବ୍ୟାଟର ନିଅନ୍ତୁ। ବ୍ୟାଟରରେ ଦୋସା ଅଛି କି ନାହିଁ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ, ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଚେଟିନାଡ଼ ମସଲା ତଳେ ଏହି ସାମଗ୍ରୀକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ଛୋଟ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ଏକ ଚାମଚ ରୋଷେଇ ତେଲ ଗରମ କରି ପାନିଆରାମ ପାଇଁ ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ବ୍ୟାଟର ଉପରେ ଢାଳି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପାନିଆରାମ ପ୍ୟାନକୁ ରୋଷେଇ ତେଲରେ ଗ୍ରୀସ୍ କରନ୍ତୁ, ଫୁଟାନ୍ତୁ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଭରିବା ପାଇଁ ଢାଳି ଦିଅନ୍ତୁ।
- କିଛି ବୁନ୍ଦା ତେଲ ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ, ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତଳ ଭାଗ ରୋଷେଇ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- କାଠ ବାଡ଼ି ବ୍ୟବହାର କରି ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଓଲଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଶେଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ, କାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଚେଟିନାଡ଼ ମସଲା ସହିତ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 2: ନୀର୍ ମୋର



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ସଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- ଅଦା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଧନିଆ ମଞ୍ଜି - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଧନିଆ ପତ୍ର - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଆସାଫୋଏଟାଇଡ୍ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଚେଲ - 5 ମିଲି
- ଦହି - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 100 ମିଲିଲିଟର
- କଳା ଲୁଣ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଭଜା ହୋଇଥିବା ରାଗି ଅଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	85 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	2 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	3 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	2.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	1.8 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଦହି କୁ ଭଲ ଭାବରେ ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ପିଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ଚାନ୍ଦୁ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପାଣି ଏବଂ ଭାଜିଥିବା କାଙ୍ଗେଣୀ ଅଟା ମିଶାନ୍ତୁ। ଭଲ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ୟାନୁ ନେଇ ଚେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି ପକାଇ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଧନିଆ ମଞ୍ଜି, ଆସାଫୁଟାଇଡ୍, ଅଦା ଓ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଦହି ମିଶ୍ରଣରେ ଚେମ୍ପିରିଂ ଭାଲି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ କଳା ଲୁଣ ଓ ଧନିଆ ପତ୍ର ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ମିଶ୍ରଣ କରି ଥଣ୍ଡା ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ ୩: ଅମରନାଥ ଚିକି (ରାଜଗିରା ଚିକି)



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	152 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	4 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	19 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	7 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	2 ଗ୍ରାମ୍

- ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
- ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
- ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 6

ଉପାଦାନ:

- ଅମରନାଥ (ରାଜଗିରା) - 1 କପ୍
- ବାଦାମ - 1/2 କପ୍
- ଗୁଡ୍ - 1/2 କପ୍
- ସଜାଇବା ପାଇଁ କିଛି ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆ ଖଣ୍ଡ
- ପାଣି - 1 ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ କିମ୍ବା କଡ଼େଇକୁ ଭାରି ବେସ୍ ରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଗରମ କରିବା ପରେ, ରାଜଗିରାକୁ ଗୋଟିଏ ଥରରେ 1 ଚାମଚର ଛୋଟ ଛୋଟ ବ୍ୟାଚ୍ ରେ ଭାଜିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ହଲଚଲ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ଭଲ ଭାବରେ ଫୁଲିବା / ପପ୍ ଅପ୍ ନ କରନ୍ତି। ଏଥିପାଇଁ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ସମୟ ଲାଗିବ (ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ପ୍ୟାନ୍ ସାମାନ୍ୟ ଗରମ କିନ୍ତୁ ବହୁତ ଅଧିକ ଡାପମାତ୍ରା କିମ୍ବା ଅତି କମ୍ ଡାପମାତ୍ରାରେ ନୁହେଁ)
- ରାଜଗିରାକୁ ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ଭାଜି ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ଶୁଖିଲା ରୋଷ୍ଟ ବାଦାମ ମିଶାନ୍ତୁ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଗୁଡ଼ିକ ସାମାନ୍ୟ ଗାଢ଼ ବାଦାମୀ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ। ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ଏହାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସେହି ପ୍ୟାନ୍ ରେ ଗୁଡ୍ ସିରପ୍ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ 2 ଚାମଚ ପାଣି ପକାଇ ଗୁଡ୍ ମିଶାଇ କମ୍ ରୁ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ତରଳି ଦିଅନ୍ତୁ.. ବେଳେବେଳେ ହଲାଇବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ।
- ଗରମ ହୋଇଥିବା ରାଜଗିରାରେ ଗରମ ହୋଇଥିବା ଗୁଡ୍ ଓ ବାଦାମ ମିଶାଇ ସବୁ କିଛି ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଏକ ଗ୍ରୀସ୍ଡ ଟ୍ରେ କିମ୍ବା ପ୍ଲେଟରେ ବାହାର କରି ସାମାନ୍ୟ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ, ଏକ ଚାମଚ କିମ୍ବା ପାତ୍ରର ପଛରେ ଚପଟାନ୍ତୁ, ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆର ପତଳା ଖଣ୍ଡରେ ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଏକ ଧାରୁଆ ଛୁରୀ ରେ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ଏହା ପରିବେଷଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 4: ନାଚନି ଲାଡ଼ୋ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	182 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	1.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	26 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	7.4 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	2.3 ଗ୍ରାମ୍

- ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
- ରୋଷେଇ ସମୟ - 25 ମିନିଟ୍
- ସେବା - 6

ଉପାଦାନ :

- ରାଗି ଅଟା (ନାଚନି ବା ମାଣ୍ଡିଆ ଅଟା) - 1.5 କପ୍
- ଜୈବିକ ଗୁଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ - ¾ କପ୍
- ଘିଅ - ¼ କପ୍
- ଅଳେଇଚ ପାଉଡର - ½ ଚାମଚ
- ଭଜା ହୋଇଥିବା ରାଗି ଅଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ କଡ଼େଇ କିମ୍ବା ମୋଟା ତଳ ଚଉଡ଼ା ପ୍ୟାନ୍ ରେ 1.5 କପ୍ ରାଗି ଅଟା ନିଅନ୍ତୁ।
- ରାଗି ଅଟା ଭାଜିବା ପାଇଁ ପ୍ୟାନ୍ କୁ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ରଖନ୍ତୁ। ରଙ୍ଗ ବଦଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ରାଗି ଅଟାରୁ ଭଲ ସୁଗନ୍ଧ ପାଇବେ। କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ପ୍ରାୟ ରୁେ 8 ମିନିଟ୍।
- ଏହାପରେ ଅଟାରେ ଘିଅ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଘିଅ ଚରଳିଯିବ। ଅଟା ସହ ଘିଅ ମିଶାଇ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ।
- ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଆହୁରି 5ରୁ 7 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଳାଇ ଭାଜିବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ।
- ରାଗି ଅଟାର ସ୍ବାଦ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ କଞ୍ଚା ସ୍ବାଦ ମିଳିବ। ସ୍ବାଦରେ କଞ୍ଚାପଣ ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।
- ଡା'ପରେ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ୟାନ୍ କୁ ତଳକୁ ରଖନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଗୁଡ଼ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ। ବହୁତ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ।
- ଏହି କାଙ୍ଗେଶୀ ଲତ୍ତୁ ମିଶ୍ରଣକୁ ଗରମ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ, ଡା'ପରେ ସବୁକିଛି ନିଜ ହାତରେ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ କିଛି ଥାଏ ତେବେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗଣ୍ଡି ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହି ମିଶ୍ରଣର କିଛି ଅଂଶ ନେଇ ଲତ୍ତୁରେ ଆକାର ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଯଦି ଆପଣ ରାଗି ଲତ୍ତୁ ତିଆରି କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ, ତେବେ ଏଥିରେ ଏକ ଚାମଚ ଘିଅ ମିଶାନ୍ତୁ, ଯାହା କି ରୁମ୍ ତାପମାତ୍ରାରେ ଥାଏ। ପୁନର୍ବାର ବହୁତ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ରାଗି ଲାଡ଼ୁକୁ ଆକାର ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ।
- ଲତ୍ତୁକୁ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 5: ବାଜରା ପୋଙ୍ଗଳ (ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ)



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	229 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	7 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	21 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	13 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	4 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 3

ଉପାଦାନ:

- ଫକ୍ସଚେଲ ବାଜରା - ½ କପ୍
- ହଳଦିଆ ମୁଗ ଡାଲି - ½ କପ୍
- ନିରନ୍ତରତା ଆଡଜଷ୍ଟ କରିବାକୁ ପାଣି +1 କପ୍ ଅତିରିକ୍ତ - 4 କପ୍
- ଘିଅ/ସ୍ୱଷ୍ଟ ବଟର (ଭିଗାନ୍ ମାନେ ଘିଅ ବଦଳରେ ତେଲ ମିଶାଇ ପାରିବେ) - 2 ଚାମଚ
- ଜିରା (ଜିରା) ମଞ୍ଜି - 1 ଚାମଚ
- ପୂରା ଗୋଲମରିଚ/ଗୋଲମରିଚ - ½ ଚାମଚ
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 2-3
- ଅଦାକୁ ଭଲ ଭାବରେ କଟା - 1 ଚାମଚ
- ଡାଲ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର - 1
- କାଜୁ ବାଦାମ - 8-10
- ଏକ ବଡ଼ ଚୁମ୍ ଆସାଫୋଏଟାଇଡ୍ (ଆସାଫୋଟିଡା)
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେଲୁଣ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ପ୍ରେସର କୁକର୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଘିଅ ମିଶାନ୍ତୁ
- ଗରମ ହେବା ପରେ ଏଥିରେ ଜିରା, ଗୋଲମରିଚ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଭାଜନ୍ତୁ
- ଏହାପରେ ସେଥିରେ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଅଦା, ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର, କାଜୁ ବାଦାମ ଓ ହିଙ୍ଗୁ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। କାଜୁ ହାଲୁକା ସୁନା ବାଦାମୀ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଉ 30 ସେକେଣ୍ଡ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ତା'ପରେ ସେଥିରେ ଧୋଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ମୁଗ ଡାଲି ପକାଇ 1-2 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାଲି ହାଲୁକା ବାଦାମୀ କିମ୍ବା ସୁଗନ୍ଧିତ ହୋଇନଥାଏ।
- ତା'ପରେ ଏଥିରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ବାଜରା, ପାଣି ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଭଲ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ। ଢାଙ୍କା ବନ୍ଦ କରି ଉଚ୍ଚ ଆଞ୍ଚରେ 8 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଚାପ ମୁକ୍ତ ହେବା ପରେ, ଢାଙ୍କା ଖୋଲନ୍ତୁ ଏବଂ ବାଜରା ପୋଙ୍ଗଳକୁ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଦହି, ରାଇତା କିମ୍ବା ନଡ଼ିଆ ଚଟଣୀ ସହିତ ଫକ୍ସଚେଲ ମିଲେଟ୍ ପୋଙ୍ଗଳ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 6: କୋଡୋ ମିଲେଟ୍ ଅଦାଈ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	211 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	9 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	38 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	1 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ :

- କୋଡୋ ମିଲେଟ୍ - 1 କପ୍
- ଚଣା ଡାଲି - ¼ କପ୍
- ତୋର ଡାଲି - ¼ କପ୍
- ଉରାଡ ଡାଲ - 2 ଚାମଚ
- ଯୁଗ ଡାଲି - 2 ଚାମଚ
- ପୋହା - 2 ଚାମଚ
- ଲାଲ ଲଙ୍କା - 6
- ଆସାଫୋଏଟିଡା - ½ ଚାମଚ
- ପିଆଜ - 1
- ଧନିଆ ପତ୍ର - 2 ଚାମଚ, କଟା
- ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର - 1 ଟି କଦଳୀ
- ଅଦା - 2 ଚାମଚ, କଟା
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଡାଲି ଓ କୋଡୋ ବାଜରାକୁ 3 ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ଏକ କେଣ୍ଡରରେ ମସଲା, ଲୁଣ, ହୀଙ୍ଗ ପକାଇ ଏକ ଭଲ ପାଉଡରରେ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ
- ଏକ ମିଶ୍ରଣରେ ଭିଜା ବାଜରା ଏବଂ ଡାଲି ମିଶାଇ ଏକ ସମୁଥ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- ମସଲା ଏବଂ ଆଣକୁ ମିଶାଇ ବାକି ଥିବା ସମସ୍ତ ପରିପରିବା ମିଶାଇ 30 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଏକ ତୃତୀୟା ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଛୋଟ ଏବଂ ମୋଟା ଆଡାଈ ତିଆରି କରନ୍ତୁ। ଗୋଟିଏ ପାର୍ସ୍ୱରେ ରୋଷେଇ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- କଡ଼ରେ କିଛି ତେଲ ମିଶାଇ ଅନ୍ୟ ପାର୍ସ୍ୱରେ ଓଲଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଉଭୟ ପାର୍ସ୍ୱକୁ ଗୋଲ୍ଡେନ୍ ବ୍ରାଉନ୍ ମର୍ଯ୍ୟକ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ତାଜା ସବୁଜ ଚଟଣୀ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପସନ୍ଦର କୌଣସି ବୁନ୍ଦା ସହିତ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 7: ଜଞ୍ଜୀର ପୋଙ୍ଗାଲ (ମଧୁର)



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	268 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	12 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	44 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	8 ଗ୍ରାମ୍

- ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
- ରୋଷେଇ ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
- ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 3

ଉପାଦାନ:

- ଜଞ୍ଜୀର ଫ୍ଲେକ୍ - 1/2 କପ୍
- ମୁଗ ଡାଲି - 1/2 କପ୍
- କ୍ଷୀର - 2 କପ୍
- ଗୁଡ୍ - 1 କପ୍
- ଅଳେଇଚ ପାଉଡର - 1 ଚାମଚ
- ଘିଅ - 1 ଚାମଚ
- କାଜୁ ବାଦାମ - 4-6
- ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆ - ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ମୁଗ ଡାଲିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ଥିବା ପାତ୍ରରେ ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ କଦଳୀ ଗୁଣ୍ଡ, କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ 1 କପ୍ ଗୁଡ୍ ଓ ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଘିଅ ଗରମ କରି କାଜୁ ଭାଜନ୍ତୁ, ନଡ଼ିଆ ଶୁଖାଇ ମିଠା ପୋଙ୍ଗାଲ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ ୫: କୋଡୋ ମିଲେଟ୍ ପାୟାସମ୍



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	127 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	1.2 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	24 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	2.9 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	1 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 6

ଉପାଦାନ:

- କୋଡୋ ବାଜରା - 150 ଗ୍ରାମ୍
- ଚିନି - 25 ଗ୍ରାମ୍,
- କ୍ଷୀର - 250 ମିଲିଲିଟର,
- କେଶର - 4 - 5 ସୂତା
- ଗୁଣ୍ଡୁଳା ଫଳ (କାଜୁ, ବାଦାମ ଓ ପିଷ୍ଟା) - 50 ଗ୍ରାମ୍
- ଘିଅ - 30 ମିଲି

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ବାଜରା, କେଶର ଏବଂ କ୍ଷୀରକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗରମରେ ଏକାଠି ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଜରା ମଶାମି ନଯାଏ।
- ସେଥିରେ ଚିନି ମିଶାଇ ପାୟାସାମ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ୟାନରେ ଘିଅ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ସମସ୍ତ ଗୁଣ୍ଡୁଳା ଫଳ ପକାଇ ସୁନା ରଙ୍ଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ ଏବଂ ରନ୍ଧା ପାୟାସାମରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଗରମ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ପରିବେଷଣ କରାଯାଇପାରିବ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ ୨: ଅମରନାଥ ସେସମ୍ ସୁପ୍



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	249 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	7.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	20 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	15.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	5.5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ✿ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ପତ୍ର - 1 ଗୁଣ୍ଠ
- ✿ ଜିରା - ½ ଚାମଚ
- ✿ ତିଳ ମଞ୍ଜି - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ✿ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମଞ୍ଜି - 50 ଗ୍ରାମ୍
- ✿ ପିଆଜ - 1 ଟି ବଡ଼
- ✿ ଲଙ୍କା ଓ ରସୁଣ - 1 ଚାମଚ
- ✿ ଚେନ୍ଦୁଳି ପେଷ୍ଟ - 1 ଚାମଚ
- ✿ ମସଲା ଗୁଣ୍ଠ - 1 ଚାମଚ
- ✿ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଠ - 1 ଚାମଚ
- ✿ ଆସାଫୋଏଟିଡା - 1/3 ଚାମଚ
- ✿ ତେଲ - 1 ଚାମଚ
- ✿ ଲୁଣ (ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ)
- ✿ ଜଳ - ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ✿ ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ପୁରା ଗୁଣ୍ଠକୁ ପ୍ରାୟ 2.5 ସେଣ୍ଟିମିଟର ଖଣ୍ଡରେ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ, ତାଳରୁ ମୁଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ। ଯଦି ତାଳ ଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମୋଟା ଓ ଚକ୍କମୁକ୍ତ ଅଟେ, ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ✿ ଏକ ପ୍ୟାନୁ ରେ ତେଲ ପକାଇ ରସୁଣ, ଜିରା, ପିଆଜ ଓ ଲଙ୍କାକୁ ଭାଜିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ✿ ଏବେ ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଭାଜା ମିଶ୍ରଣରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ✿ ଏଥିରେ ଚେନ୍ଦୁଳି ପେଷ୍ଟ, ହଳଦୀ, ଲୁଣ ଓ ମସଲା ଗୁଣ୍ଠ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ✿ ଭଲ ଭାବେ ଫୁଟାଇ ସେଥିରେ ତିଳ ଗୁଣ୍ଠ ଓ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଗୁଣ୍ଠ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ବହୁତ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁଣି ଫୁଟାନ୍ତୁ ଆଗକୁ।
- ✿ ଏଥିରେ ହିଙ୍ଗୁ ପାଣି ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ସୁପ୍ ସିମର୍ସ ଫୁଟାନ୍ତୁ।
- ✿ 2 ମିନିଟ୍ ଫୁଟାନ୍ତୁ ଏବଂ ସୁପ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ।
- ✿ ସେବା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ!



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 10: ବର୍ନିୟାର୍ଡ ମିଲେଟ୍ ଡିନିଂ (କୁଥିରାଇବାଲି କୋଲୁକାଟାଇ)



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	158 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	3 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	19 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	8 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	3 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ :

- ବର୍ନିୟାର୍ଡ ମିଲେଟ୍ - 1 କପ୍
- ପାଣି - 2 1/2 କପ୍
- ନଡ଼ିଆ ତେଲ - 1 ଚାମଚ
- ଚଣା ଡାଲି - 1 ଚାମଚ
- ଉରାଡ ଡାଲ - 1 ଚାମଚ
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 1/2 ଚାମଚ
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 1-2, କ୍ଷୁଦ୍ର କଟା
- ନଡ଼ିଆ - 2 ଚାମଚ, ଡାକା କଟା
- ଆସାଫୋସଫାଟାଇଡ୍ କିମ୍ବା ଆସାଫୋସଫେଟ୍ - ଏକ ଚାମଚ
- ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଅଳ୍ପ, ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ହୋଇଗଲା
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଅତିକମରେ 15ରୁ 20 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଦାମ ବାଜରାକୁ ଧୋଇ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- 20 ମିନିଟ୍ ପରେ ପାଣିକୁ ନିଷ୍କାସିତ କରି ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ।
- ଏକ ମୋଟା ତଳ କଡାଇ କିମ୍ବା ପ୍ୟାନ୍ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ ତେଲ, ସୋରିଷ, ହଳଦୀ ଡାଲି, ଚଣା ଡାଲି, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି ଫାଟିବା ପରେ ସେଥିରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ପାଣି ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପାଣି ଫୁଟିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରେ ଆଞ୍ଚକୁ କମ୍ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଭିଜା ଓ ନିଷ୍କାସିତ ବର୍ନିୟାର୍ଡ ବାଜରା ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ବାଜରା ପକାଇବା ସମୟରେ ମିଶ୍ରଣ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ।
- ଏବେ ଏଥିରେ କଟା ନଡ଼ିଆ ପକାଇ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। କିଛି ମିନିଟ୍ ପରେ ବାଜରା ଗୁଡ଼ିକ ମୋଟା ହୋଇଯିବ।
- ଥରେ ଏହା ମୋଟା ବସ୍ତୁ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପରେ, ନିଆଁକୁ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ସାମାନ୍ୟ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହି ସମୟରେ, କୋଲୁକାଟିମାନଙ୍କୁ ବାଷ୍ପ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଷ୍ଟିମର୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- କୋଲୁକାଟାଇକୁ ଆକୃତି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଗରମ ଷ୍ଟିମରରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଅତି କମରେ 10 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାପ ଦିଅନ୍ତୁ। ତୁରନ୍ତ ନଡ଼ିଆ ଚଟଣୀ ସହ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 11: ବାର୍ନିୟାର୍ଡ ମିଲେଟ୍ ଟୋକୋ ବିଟ୍ ରୁଟ୍ ଗାଜର କେକ୍



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	251 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	3 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	3 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	14 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	4 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 40 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 10

ଉପାଦାନ:

- ❁ ବାର୍ନିୟାର୍ଡ ବାଜରା ଅଟା - 150 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଚିନି - 150 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ବଟର - 150 ମିଲିଲିଟର
- ❁ କ୍ଷୀର - 50 ମିଲିଲିଟର
- ❁ ଦହି / ଦହି - 50 ମିଲିଲିଟର
- ❁ ବେକିଂ ପାଉଡର - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ବେକିଂ ସୋଡା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ କୋକୋ ପାଉଡର - 60 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ବିଲଡି - 75 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଗାଜର - 75 ଗ୍ରାମ୍ (1 ଛୋଟ ଗାଜର + 1 ଛୋଟ ବିଟ୍‌ରୁଟ୍)
- ❁ ଭାନିଲା ସାର - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଲୁଣ - 1 ଚିମୁଟି
- ❁ ଗୋଲମରିଚ - ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ

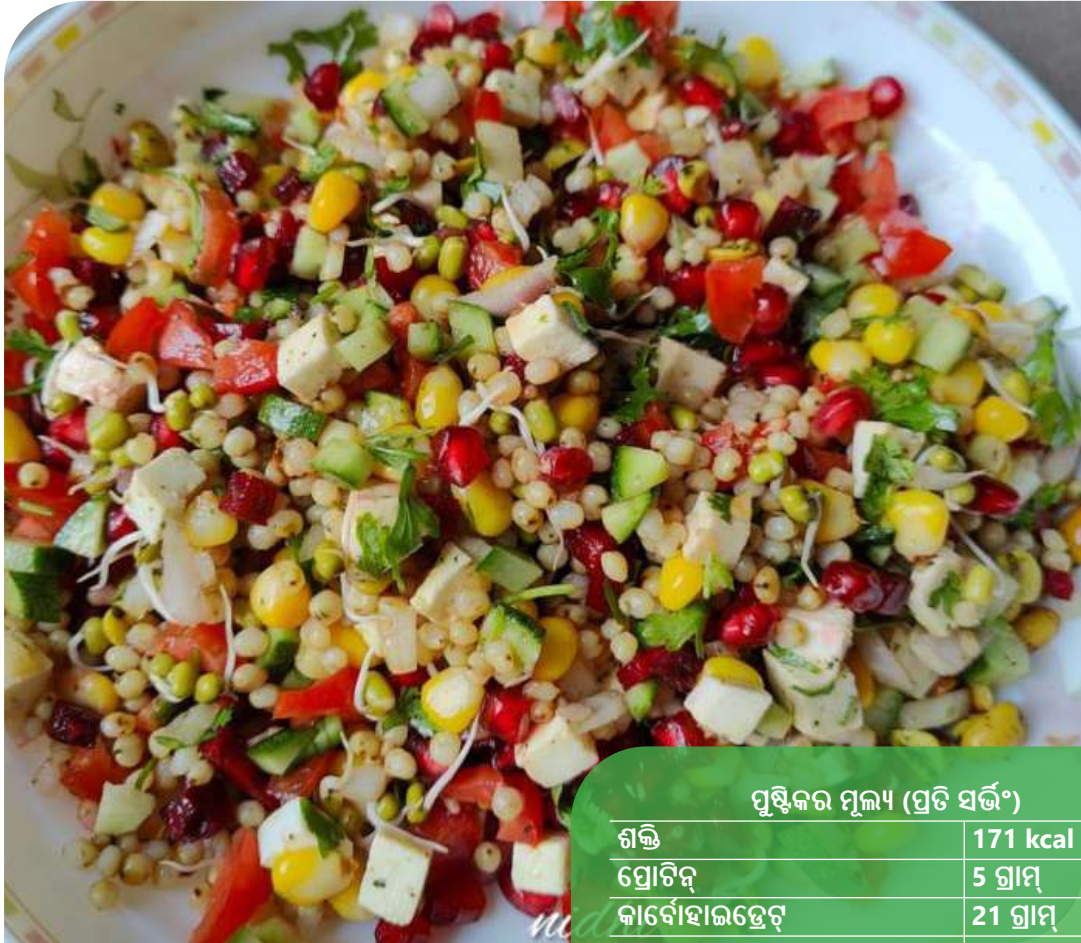
ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ❁ ବାଜରା ଅଟା, କୋକୋ, ବେକିଂ ପାଉଡର, ବେକିଂ ସୋଡା ଏବଂ ଲୁଣ କୁ ଅଲଗା କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ବଟର, ଚିନି ମିଶାଇ କ୍ରିମି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଏବେ ସେଥିରେ କ୍ଷୀର ଭାନିଲା ଏସେନ୍ସ ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ତା'ପରେ ଏଥିରେ ଶୁଖିଲା ଉପାଦାନ ପକାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଏଥିରେ କଟା ବିଟ୍ ଓ ଗାଜରକୁ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଏହାକୁ ଏକ ବର୍ଗ ପ୍ୟାନ ରେ ଚାମଚ କରି 30ରୁ 40 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେକ୍ କରନ୍ତୁ।
- ❁ କୌଣସି ବଡ଼ ଏୟାର ବବଲ୍ ଛାଡିବା ପାଇଁ କେକ୍ ପ୍ୟାନ କୁ କାଉଣ୍ଟରଟପ୍ ରେ ଟାପ୍ କରନ୍ତୁ।
- ❁ 180° ରେ ପ୍ରିହିଟେଡ୍ ଓଭନ୍ ରେ କେକ୍ କୁ 30-40 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେକ୍ କରନ୍ତୁ।
- ❁ ଓଭନ୍ ରୁ ବାହାର କରି ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 12: ଜୱାର ସାଲାଡ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	171 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	21 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	7 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- ଜୱାର ମଞ୍ଜି (ଜୱାର) - 1 କପ୍
- ଡେଲ - 1 ଚାମଚ
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 2 ଚାମଚ
- ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର - 15 - 20
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା (ଅଣ-ବିହନମୁକ୍ତ)
- ଅଦା - 1 ଚାମଚ
- ଗାଜର (ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ) -
- ପିଆଜ, କଟା - 1/2
- କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍, କଟା - 1 କପ୍
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଗୋଲମରିଚ
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଜୱାର ମଞ୍ଜିକୁ ରାତିସାରା ଭିଜାଇ ସେହି ପାଣିରେ 2ଟି ରସୁଣ ଲବଙ୍ଗ ସହ 15 ମିନିଟ୍ ଫୁଟାନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ଡେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ସୋରିଷ, ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଓ ଅଦା ମିଶାନ୍ତୁ।
- ମଞ୍ଜି ଶୁଖିଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ପିଆଜ ପକାନ୍ତୁ, ଏକ ମିନିଟ୍ ପରେ ଗାଜର ଓ କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ଏବଂ ରନ୍ଧା ଜୱାର ମିଶାନ୍ତୁ। ଭଲ ଚସା।
- ଧନିଆ ପତ୍ରରେ ସଜାଇ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 13: ବେକ୍ଟ ରାଗି ଚକଲି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	151 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	31 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	2.4 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	2.4 ଗ୍ରାମ୍

- ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
- ରୋଷେଇ ସମୟ - 25 ମିନିଟ୍
- ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 10

ଉପାଦାନ:

- ରାଗି ଅଟା - 250 ଗ୍ରାମ୍
- ବେସନ ଅଟା - 150 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଚିଲି - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ତେଲ - 10 ମିଲିଲିଟର

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଶୁଖିଲା ସାମଗ୍ରୀ ନେଇ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଏକାଠି ଗୁଣ୍ଡୁଛୁ। ଏଥିରେ ତେଲ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଏକ ଅର୍ଦ୍ଧ - ନରମ ଅଟା ରେ ପରିଣତ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଦୁଇଟି ସମାନ ଆକାର ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ଅଟାର ଅଧା ଅଂଶକୁ ଚକଲି ମେସିନରେ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ।
- ଅଟାର ଗୋଲାପକୁ ଦବାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏକ ପୂର୍ବ ଗରମ ଓଭନ୍ ରେ ଚକଲି ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ତାପମାତ୍ରା 15 - 20 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ 360° ଫାରେନହାଇଟ ରହିବା ଉଚିତ୍।
- ବାକି ଅଧା ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସମାନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଅଣ୍ଟା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ, ଚକଲି ଝଡ଼ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 14: ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ କାଙ୍ଗେଣୀ ସ୍ମୁଦି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	191 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	7 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	19 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	7 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	2 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ - 5 - 8
- କ୍ଷୀର - ½ ଲିଟର
- ମାଣ୍ଡିଆ ଅଟା - 2 ଚାମଚ (ଭାଜି)
- ବାଦାମ - ୫ ପିଠା
- ମହୁ - 1 ଚାମଚ
- ଅଳେଇଚ ପାଉଡର - ଏକ ଚିମୁଟି

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ରଙ୍ଗ ବଦଳିବା ଓ ଗନ୍ଧ ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଣ୍ଡିଆ ଅଟାକୁ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଷ୍ଟ୍ରବେରୀକୁ ଧୋଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ।
- ଏକ କ୍ଲେଣ୍ଡରରେ ଭଜା ମାଣ୍ଡିଆ ଅଟା, ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ, ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ, ମହୁ ଏବଂ କ୍ଷୀର ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏକ ସରଳ ନିରଞ୍ଜରତାକୁ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ।
- ପସନ୍ଦର ବାଦାମ ସହିତ ଅଣ୍ଡା ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।





**ପୁର୍ବ ଓ ଉତ୍ତର -
ପୁର୍ବାଞ୍ଚଳ ମିଳେଟ୍
ମେନ୍ତୁ**

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 1: ସାମ୍ପା - ମିଲେଟ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଶେକ୍



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	188 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	30 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	2.5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- ରାଗି ଅଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- କ୍ଷୀର - 100 ମିଲିଲିଟର
- କଦଳୀ - 40 ଗ୍ରାମ୍
- ହଲ୍‌ସ୍‌ବ୍/ଚକୋଲେଟ୍ - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ବାଦାମ - 10 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- କାଙ୍ଗେଣୀ ଅଟାକୁ ଭାଜି ଥଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ କ୍ଲେଣ୍ଡରରେ ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀ ମିଶାଇ ଏକ ମୋଟା ପେଷ୍ଟରେ ପରିଣତ କରନ୍ତୁ।
- ଆପଣଙ୍କ ପାନୀୟ ଥଣ୍ଡା ପରିବେଷଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛି।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 2: ଗୁଡ଼ ଓ ଖାଲି ମହେରୀ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	150 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	18 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	6 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	0.7 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ଭାଜି ଯାଇଥିବା ଭାଗର - 15 ଗ୍ରାମ୍
- ଦହି - 300 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 100 ମିଲିଲିଟର
- ଗୁଡ଼ - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ଇଲାଇଚି ପାଉଡର - 2 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ପାଣି ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଦହି ମିଶାନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଗୁଡ଼ ଓ ଇଲାଇଚି ପାଉଡ ମିଶାନ୍ତୁ।
- କଟା ଯାଇଥିବା ଭାଗର ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଦଲିଆ ସ୍ଥିର ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଗରମ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 3: ରାଗି ପୋରିଜ୍ (କାଙ୍ଗେଣୀ ପୋରିଜ୍)



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	316 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	49 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	11 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 1

ଉପାଦାନ :

- କୋଠରୀ ତାପମାତ୍ରାରେ ପାଣି - 3/4 କପ୍
- ରାଗି ମାଣ୍ଡିଆ ଅଟା - 2 ଚାମଚ
- ଖଜୁରୀ ଗୁଡ଼ କିମ୍ବା ଚିନି ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ - 2-3 ଚାମଚ
- ଏକ ଚିମୁଟି ଲୁଣ
- କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ନଡ଼ିଆ କ୍ଷୀର - 1/4 କପ୍
- ବିକଳ୍ପ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଜ୍ଜିତ କରିବାକୁ
- ଚୋଷ୍ଟ ବାଦାମ - 1 ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏହି ପାଣିକୁ ଏକ ସମ୍ପ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରେ ରାଗି ଅଟା ଏବଂ ଗୁଡ଼ (କିମ୍ବା ଚିନି) ମିଶାଇ ଏହାକୁ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକାଠି ରଖନ୍ତୁ।
- ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ସାମାନ୍ୟ ଫୁଟାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ମୋଟା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଘଷି ଦିଅନ୍ତୁ। ଗରମ ଯେପରି ସର୍ବନିମ୍ନ ରହିବ ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତୁ
- ମିଶ୍ରଣ ମୋଟା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୁଇସ୍କି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ବାଟ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିରେ କ୍ଷୀର ଏବଂ ଏକ ଚିମୁଟି ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ଚିକ୍କଣ ଗଣ୍ଠିମୁକ୍ତ ମିଶ୍ରଣ ନ ମିଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ।
- ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଗରମରୁ ବାହାର କରି ଗରମ ବାଦାମରେ ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 4: ସୋରମ ଏବଂ ଫକ୍ସଚେଲ ମିଲେଟ୍ ପୋରିଜ୍



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	284 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	7 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	50 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	6 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	3 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 1

ଉପାଦାନ:

- ସୋରମ - 20 ଗ୍ରାମ୍
- କାଙ୍ଗେଣୀ - 200 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 200 ମିଲିଲିଟର
- ଚିନି - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ (ଯଦି ରେକ୍)
- କ୍ଷୀର - 100 ମିଲିଲିଟର

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଖଜୁରୀ ଓ କୁମ୍ଭୀର ବାଜରାକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରେସର କୁକରରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ, ଅଧିକ ଗରମରେ ପୂରା ଚାପ ଆଣନ୍ତୁ, ଏହାକୁ 6-8 ଥର ସିଟି ମାରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଗରମରୁ ହଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ମୁକ୍ତି ଚାପ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ
- ଏଥିରେ କ୍ଷୀର, ଚିନି/ଲୁଣ ପକାଇ ଲଗାତାର ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। (ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଅଧିକ ପାଣି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ)
- ଆଉ 10 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁରେ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 5: ମିଲେଟ୍ ଦୁସ୍କା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	205 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	8.6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	26 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	7 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	8 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ଘଣ୍ଟା
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- କୋଡୋ ମିଲେଟ୍ - 1 କପ୍
- ଚଣା ଦଳ - 1/2 କପ୍
- ଉରଦ ଦଳ - 1/4 କପ୍
- Rice ଫ୍ଲେକ୍ସ/ପୋହା/ଆଭାଲ - 2 ଚାମଚ
- ଲୁଣ - 1 ଚାମଚ
- ଜିରା - 1/2 ଚିଏସପି
- ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - 1/2 ଚାମଚ
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ 1/4 ଚାମଚ
- କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର - 1/4 କପ୍
- କଟା ଗାଜର - 2 ଚାମଚ
- ସୂକ୍ଷ୍ମ କଟା ବନ୍ଧାକୋବି - 2 ଚାମଚ
- ଆସଫୋଏଟିଡା ପାଇଡର - 1/8 ଚାମଚ
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 2

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଡାଲିକୁ ଏକାଠି ଧୋଇ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ମିଲେଟ୍ ଏବଂ ପୋହାକୁ 5 ଘଣ୍ଟା କିମ୍ବା ସାରା ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକାଠି ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ପ୍ରଥମେ ଡାଲିକୁ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାଇ ଏକ କୋମଳ ଗୁଣ୍ଡରେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏକ ଚଉଡ଼ା ପାତ୍ରକୁ ଅପସାରଣ କରି ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରନ୍ତୁ।
- ଜିରା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଏବଂ ଲୁଣ ସହିତ ବାଜରାକୁ ମୋଟା କୋମଳ ପାତ୍ରରେ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ଡାଲି ଆଣରେ ମିଶାନ୍ତୁ। ଧନିଆ ପତ୍ର, ଗାଜର, କୋବି, ହାଙ୍ଗ ଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ଏକ ଭଲ ମିଶ୍ରଣ ଦିଅନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆଣ ଫୁଲିଯିବ।
- ବ୍ୟାଟର ମୋଟା ଦୋସା ବ୍ୟାଟର ସ୍ଥିରତାର ହେବା ଉଚିତ୍।
- ଏକ ପାନିଆରାମ ପ୍ୟାନ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଢାଞ୍ଚାରେ କିଛି ତେଲ ମିଶାନ୍ତୁ। 3/4 ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାଟର ଢାଳି ମଧ୍ୟମ ଗରମରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତଳ ଭାଗ ଖରାପ ଓ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ରଙ୍ଗର ହୋଇନଥାଏ। ସରିବା ପରେ, ଫ୍ଲିପ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଖରାପ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ। ଆଳୁ ମାତାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କିମ୍ବା କିଛି ମସଲାଯୁକ୍ତ ଚଟଣୀ ସହିତ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 6: ରାଜଗିରା ଆଳୁ ରୋଟି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	284 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	42 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	16 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	12 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	9 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 3

ଉପାଦାନ:

- ରାଜଗିରା / ଅମରନ୍ଥ ଅଟା - 2 କପ୍
- ଆଳୁ, ମଧ୍ୟମ ସିଝା ଓ ମସଲା - 2
- ଜିରା - 1 ଚାମଚ
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ
- ଅଳ୍ପ ରୋଷେଇ ପାଇଁ ତେଲ - 2 ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ରାଜଗିରା ଅଟା, ମସଲା ହୋଇଥିବା ଆଳୁ, ଜିରା ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ପାଣି ମିଶାଇ ମିଶ୍ରଣକୁ ଏକ କଠିନ ଅଟାରେ ବୁଢ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଅଟାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଅଟାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ବଲରେ ବିଭକ୍ତ କରି ନିଜ ହାତରେ ବୁଲାଇ ରୁଟି ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ତାଖା କିମ୍ବା ନନ୍ - ପ୍ୟାନ୍ ଗରମ କରି ରୁଟିକୁ କିଛି ତେଲରେ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସୁନା ବାଦାମୀ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ।
- ରାଜଗିରା ଆଳୁ ରୁଟି ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 7: ଅମରନ୍ଥ କେ ପଟେ କା ପରୋଟା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	160 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	21 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	6 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- ପୁରା ଗହମ ଅଟା - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ଜୱାର ଆଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ଅମରନ୍ଥା କେ ପଟେ, କଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ଚଣା ଡାଲି, ଭିଜାଇ - 15 ଗ୍ରାମ୍
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ପିଆଜ, କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଧନିଆ ପତ୍ର - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 75 ମିଲିଲିଟର
- ତେଲ - 10 ମିଲିଲିଟର

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଜୱାର ଆଟା ଏବଂ ପୁରା ଗହମ ଆଟା ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ କଠିନ ଆଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- ଚଣା ଡାଲିକୁ ଫୁଟାନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ୟାନ ରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ କଟା ଅଦା, କଟା ପିଆଜ ଏବଂ ଅମୃତଭଣ୍ଡା କେ ପାଟି ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସେଥିରେ ଚଣା ଡାଲି ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଅଟାକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଭର୍ତ୍ତି ରେ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ 5 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ ..



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 1: ପନିପରିବା ଖୁଚୁଡ଼ି



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 1

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	273.65 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	9.19 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	31.42 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	12.4 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	6.42 ଗ୍ରାମ୍

ଉପାଦାନ:

- ବାଜରା - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ମୁଗ ଡାଲି - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ପିଆଜ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଟମାଟୋ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଜିରା - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ସବୁଜ ଅଳେଇଚ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- କଳା ଗୋଲମରିଚ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- କଳା ଲୁଣ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଡାଲଚିନି - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଧନିଆ ପତ୍ର - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ତେଲ - 10 ମିଲିଲିଟର
- ପାଣି - 150 ମିଲିଲିଟର

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ:

- ମୁଗ ଡାଲି ଓ ବାଜରାକୁ ରାତି ସାରା ଏକାଠି ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ରେସର କୁକରରେ ମାଲିସ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାନ୍ତୁ।
- ଟେମ୍ପରଂ ପାଇଁ**
- ଏକ କଦଳୀରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ସବୁ ଖାଡ଼ା ମସଲା ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପିଆଜ ଓ ଟମାଟୋ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ସେଥିରେ ସିଝା ଡାଲି ଓ ବାଜରା ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଧନିଆରେ ସଜାଇ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 2: ଡିରେ କି ରୋଟି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	232 KCal
ପ୍ରୋଟିନ୍	10 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	42 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	2 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	7 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 1

ଉପାଦାନ :

- ପୁରା ଗହମ ଆଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ଜୱାର କା ଆଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ବେସନ କା ଆଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 70 ମିଲିଲିଟର

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ସବୁ ପ୍ରକାର ଆଟାକୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ଅଟା ଗୁଣ୍ଡ କରି ସେଥିରୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ବଲ୍ ତିଆରି କରି ଏହାକୁ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଗରମ ତୱାରେ ଉତ୍ତମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ 2 ମିନିଟ୍ ଲେଖାଏଁ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 3: ପ୍ୟାନ୍ ପ୍ରାଏଡ୍ ଧୁଙ୍କା



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	210 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	8.6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	26 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	7 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	8.2 ଗ୍ରାମ୍

ଉପାଦାନ:

- ଜୱାର - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ବିରି ତାଲି, ରାତିସାରା ଭିଜାଇ ରଖାଯାଏ - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ଧନିଆ କଟା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ପିଆଜ, କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଚମାଟୋ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ତେଲ - 10 ମିଲିଲିଟର
- ଚଣା ତାଳ - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ଛେନା, ରାତିସାରା ଭିଜାଇ ରଖାଯାଏ - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ହଳଦୀ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଗରମ ମସଲା - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଜିରା - 3 ଗ୍ରାମ୍
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା କଟା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 300 ମିଲିଲିଟର

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଜୱାର ଓ ଭିଜା ଯାଇଥିବା ହରଡ଼ ତାଲିକୁ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ପ୍ୟାନ୍ କେକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- ସଜ୍ଜି ପାଇଁ**
- ଛେନା ଓ ଚଣା ତାଲିକୁ ଫୁଟାନ୍ତୁ।
- ଏକ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ**
- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ତେଲ ପକାନ୍ତୁ, ଜିରା ଓ ହଳଦୀ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ପିଆଜ ଚମାଟୋ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ସିଝାନ୍ତୁ, ସେଥିରେ ସିଝା ତାଲି ଓ ଚଣା ପକାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଧନିଆ ପତ୍ରରେ ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 4: ଜଞ୍ଜୀର ପ୍ୟାଟି ସପ୍ତା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	172 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	2.9 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	24.36g
ମୋଟା	6.7 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	2.5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- ପୁରା ଗହମ ଆଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ଜଞ୍ଜୀର ଆଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- କଟା ନଡ଼ିଆ - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ଗୁଡ଼ - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଳେଇଚ ପାଉଡର - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 50 ମିଲିଲିଟର

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ସେଥିରେ ଜଞ୍ଜୀର ଆଟା, ପୁରା ଗହମ ଆଟା ଏବଂ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ। ଏକ ପତଳା ବ୍ୟାଟର ତିଆରି କରି ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ପଟେ ରଖନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ଗୁଡ଼ ଓ ନଡ଼ିଆ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏକ ନନ୍ ଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ୟାନ୍ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ତେଲ ପକାଇ ବ୍ୟାଟର ବିଛାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଫିଲିଂ କୁ ମିଶାଇ ପ୍ୟାନ୍ କେକ୍ ରେ ରୋଲ୍ କରନ୍ତୁ।
- ଭଲ ଭାବରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 5: ପନିପରିବା ସହିତ ମିଲେଟ୍ (ଘଲହୋ)



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	146 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	26 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	2 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 1

ଉପାଦାନ:

- ଫ୍ଲୁଟିନ ମିଲେଟ୍ - 40 ଗ୍ରାମ୍
- ଫ୍ରେସ୍ ବିନ୍ଦୁ ପତ୍ର - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ତାଜା କୋମଳ ବାଉଁଶ ସ୍ଲାଉସ୍ - 40 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 2 ଲିଟର
- ଲୁଣ - ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଖଜୁରୀକୁ ଧୋଇ ଗୋଟିଏ ପଟେ ରଖନ୍ତୁ। ତାଜା କୋମଳ ବାଉଁଶ ଗଛ ଧୋଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡକରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- କଟା ଯାଇଥିବା ବାଉଁଶ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଫୁଟୁଥିବା ପାଣିରେ 15 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ବାଉଁଶ ଗଛରେ ବାଜରା, ଲୁଣ (ସ୍ବାଭାବିକଠାରୁ କମ୍) ମିଶାଇ ବେଲେବେଲେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ବାଜରା ରୋଷେଇ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ସବୁଜ ପନିପରିବା ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ (ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଅଧିକ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ)।
- 3 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରି ନିଆଁରୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଚଟଣୀ ସହ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 6: ଲିଟିଲ୍ ମିଲେଟ୍ ଟମାଟୋ ରାଇସ୍



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	255 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	41 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	7 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	10 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- ❁ ଲିଟିଲ୍ ମିଲେଟ୍ - 1 କପ୍
- ❁ ପିଆଜ - 1, କଟା
- ❁ ଗାଜର - 1 କପ୍
- ❁ ଟମାଟୋ - 2, କଟା
- ❁ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 1,
- ❁ କଦଳୀ ପତ୍ର - 1 ବସନ୍ତ,
- ❁ ଅଦା - 1 ଚାମଚ [କ୍ଷୁଦ୍ର ଭାବରେ କଟା],
- ❁ ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 1 ଚାମଚ,
- ❁ ବେଙ୍ଗଲ ଚଣା - 1 ଚାମଚ,
- ❁ ବିରି ତାଲି - 1 ଚାମଚ,
- ❁ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ¼ ଚାମଚ,
- ❁ ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ¼ ଚାମଚ,
- ❁ ଧନିଆ ପତ୍ର - 2 ଚାମଚ [କଟା],
- ❁ ପାଣି - 1 ¾ ରୁ 2 କପ୍,
- ❁ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ
- ❁ ତେଲ - 2 ଚାମଚ
- ❁ ସବୁଜ ମଟର - ½ କପ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ❁ ଲିଟିଲ୍ ମିଲେଟ୍‌କୁ ଧୋଇ 15 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ❁ ପ୍ରେସର କୁକରରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ସୋରିଷ ପକାଇ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଏହାପରେ ଏଥିରେ ବେଙ୍ଗଲ ଚଣା, ହଳଦୀ ତାଲି ପକାଇ ପିଆଜ, ଅଦା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ସବୁଜ ମଟର, ଗାଜର ଓ ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ❁ ଟମାଟୋ, ହଳଦୀ ଓ ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡକୁ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ନରମ କରନ୍ତୁ।
- ❁ ଏଥିରେ ପାଣି ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ତା'ପରେ ଏଥିରେ ଲିଟିଲ୍ ମିଲେଟ୍ ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ ଘୋଡ଼ାଇ 3 ସିଟିରେ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଏହାପରେ ଧନିଆ ପତ୍ର ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ନଡ଼ିଆ ଚଟଣା କିମ୍ବା ଆଚାର ସହ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 7: ବାଜରା ଚରକାରୀ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	193 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	3 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	21 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	11 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	4 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ:

- ❁ ଲିଟଲ୍ ମିଲେଟ୍ - ¾ କପ୍
- ❁ ସୁନ୍ଧା ପିଆଜ - 1 କପ୍
- ❁ ଚେଜପତ୍ର - 4-5
- ❁ କଟା ଡାଜା ଅଦା - 1½ ଚାମଚ
- ❁ ଲବଙ୍ଗ ରସୁଣ, କଟା - 2
- ❁ ସଜନା ଛୁଇଁ - 1
- ❁ ଅପରିଷ୍କାର ହାଲୁକା ନଡ଼ିଆ କ୍ଷୀର - 1 କପ୍
- ❁ କିସ୍ ମିସ୍ - 10
- ❁ ଡାଜା ଗୋଲମରିଚ - ½ ଚାମଚ
- ❁ ଲେମ୍ବୁ ରସ - 1 ଚାମଚ
- ❁ ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ
- ❁ ଧନିଆ ପତ୍ର - 2 ଚାମଚ
- ❁ ପାଣି - 3 କପ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ❁ ଏକ ଛୋଟ ସସ୍ ପ୍ୟାନ ରେ ଫୁଟିବା ପାଇଁ 2½ କପ୍ ପାଣି ଆଣି ଦିଅନ୍ତୁ। ମିଲେଟ୍ରେ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଫୁଟିବାକୁ ଫେରୁଛନ୍ତି; ଗରମ କମ୍ କରନ୍ତୁ। ଫୁଟର, ଆଛାଦିତ, 10 ମିନିଟ୍। (ସମସ୍ତ ଜଳ ଶୋଷିତ ହେବ ନାହିଁ) ଗରମରୁ ହଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଅତି କମ୍ରେ 10 ମିନିଟ୍ ଧରି ସେଟ୍ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଏହି ସମୟରେ ଏକ ବଡ଼ କଡ଼େଇରେ ପିଆଜ, ଚେଜପତ୍ର, ଅଦା, ରସୁଣ ଏବଂ ½ କପ୍ ପାଣି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ 5 ମିନିଟ୍ ରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ, ମଝି ମଝିରେ ଚଲାନ୍ତୁ। ସଜନା ଛୁଇଁ ପକାନ୍ତୁ 8ରୁ 10 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିମ୍ବା ପାଣି ବାଷ୍ପୀଭୂତ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ❁ ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ବାଜରା, ନଡ଼ିଆ କ୍ଷୀର, କିସ୍ମିସ୍ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ମଧ୍ୟମ - ଉଚ୍ଚରେ ଫୁଟିବାକୁ ଆଣନ୍ତୁ; ଗ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଚେଜପତ୍ରକୁ ବାହାର କରି ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ। ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଲୁଣ କିମ୍ବା ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ସିଜନ୍ କରନ୍ତୁ। ଧନିଆ ପତ୍ର ସହିତ ସଜାଇ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 1: ବାଜରେ କି ରାବ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 1

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	100.6 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	4.33 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	14.8g
ମୋଟା	3.29g
ଫାଇବର୍	2.3g

ଉପାଦାନ :

- ବାଜରା ଅଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ବଟରମିଲ୍ - 50 ମିଲି
- ଜିରା - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 50 ମିଲିଲିଟର

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ପାତ୍ରରେ ବଟର କ୍ଷୀର ଓ ବାଜରା ଅଟା ମିଶାଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତରଳ ପଦାର୍ଥରେ କୌଣସି ଗଣ୍ଠି ରହିନଥାଏ।
- ଏହାକୁ ଏକ ଢାଙ୍କାରେ ଘୋଡାଇ 1- 2 ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଆପଣ ସକାଳେ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ତିଆରି କରିପାରିବେ।
- ଏହାକୁ ଏକ ସସ୍ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ମିଶାଇ ଲଗାତାର ହଲାଇ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ରାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ, ମୁଖ୍ୟତଃ ଏକ କାଠ ଲାତଲ୍ ସହିତ ପ୍ରାୟ 25- 30 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାନ୍ତୁ। ଆପଣ ଦେଖିବେ ଯେ ରୋଷେଇ କରିବା ସମୟରେ ଏହା ମୋଟା ହୋଇଯାଏ।
- ଯେତେବେଳେ ଏହା ଅର୍ଦ୍ଧ ତରଳ/ ଭାଲିବା ଛିରତା ରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ସେତେବେଳେ ରୋଷେଇ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ। କଞ୍ଚା ଜିରାକୁ ସଜାଇବା ପାଇଁ ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ।
- ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ରାବ/ରାବଡି ଆହୁରି ମୋଟା ହୋଇଯିବ।

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 2: ବିହାରୀ ଖୁଚୁଡ଼ି



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ତ୍ତ ଆକାର - 1

ଉପାଦାନ:

- ❁ ଜୱାର - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ମୁଗ ଡାଲି - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ପିଆଜ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଟମାଟୋ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଜିରା - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ସବୁଜ ମଟର - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଗାଜର - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ହଳଦୀ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା କଟା - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ସୋରିଷ ତେଲ - 10 ମିଲି
- ❁ ପାଣି - 100 ମିଲିଲିଟର

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ତ୍ତ)

ଶକ୍ତି	288 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	9.35 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	37.22 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	10.93 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	6.73 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ❁ ଜୱାର ଓ ଡାଲିକୁ ଏକାଠି 30 ମିନିଟ୍ ଭିଜାଇ ପ୍ରେସର କୁକରରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ।
- ❁ ଏକ ପ୍ୟାନରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଜିରା ଓ ଚୁମେରିକ୍ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ସେଥିରେ କଟା ପିଆଜ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଟମାଟୋ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ❁ ଏଥିରେ ପନିପରିବା ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ❁ ସେଥିରେ ସିଝା ଜୱାର ଓ ଡାଲି ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ସିଝାନ୍ତୁ।
- ❁ ସ୍ବାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ❁ ଏହାକୁ ଧନିଆରେ ସଜାଇ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 3: ବାଜରା ଲିଟି ଚୋଖା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	191 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6.6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	35 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	2 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	6 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

ଲିଟି

- ପୁରା ଗହମ ଆଟା - 50 ଗ୍ରାମ୍
- ଜୱାର ଆଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 50 ମିଲିଲିଟର
- ଲୁଣ - 5 ଗ୍ରାମ୍

ପୂରଣ ହେଉଛି

- ସବୁ - 15 ଗ୍ରାମ୍
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- କାଲଞ୍ଜି - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା କଟା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ପିଆଜ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ସୋରିଷ ତେଲ - 5 ମିଲି
- ଲୁଣ - 3 ଗ୍ରାମ୍

ଚୋଖା

- ବାଇଗଣ - 30 ଗ୍ରାମ୍
- କଞ୍ଚା କଦଳୀ - 40 ଗ୍ରାମ୍
- ଧନିଆ ପତ୍ର କଟା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ପିଆଜ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଲେମ୍ବୁ ରସ - 3.5 ଗ୍ରାମ୍
- ସୋରିଷ ତେଲ - 5 ମିଲି
- ଲୁଣ - 5 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

ଲିଟି ପାଇଁ

- ଗହମ ଆଟା ଏବଂ ଜୱାର ଆଟା ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ କଠୋର ଆଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।

ପୂରଣ ପାଇଁ

- ସବୁ ଜିନିଷମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଆଟାରୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ବଲ୍ ତିଆରି କରି ମିଶ୍ରଣକୁ ଭରି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏୟାର ଫ୍ରାଇରକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ 200 ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସରେ 15 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲିଟିକୁ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।

ଚୋଖା ପାଇଁ

- ବାଇଗଣ ଓ କଦଳୀକୁ ଭାଜି ମଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ କଟା ପିଆଜ, ଧନିଆ ପତ୍ର, ସୋରିଷ ତେଲ, ଲୁଣ ଓ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଗରମ ଲିଟି ସହ ଚୋଖା ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 4: ମାଣ୍ଡିଆ ପାମଡ଼ କରକାରୀ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ରାଗି ପାମଡ଼ - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ତେଲ - 30 ମିଲିଲିଟର
- ଜିରା - 5 ମିଲି
- ଦହି - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ହଳଦୀ - 35 ଗ୍ରାମ୍
- ଆସଫୋଏଟାଇଡ୍ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ରସୁଣ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 40 ମିଲିଲିଟର
- ଲୁଣ - 3.5 ଗ୍ରାମ୍

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	175 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	1.2 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	7.7 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	15.7 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	2 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ପ୍ୟାନରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଜିରା, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ହଳଦୀ ଓ କଟା ରସୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ପାଣି ଓ ଦହି ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ସିଝାନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ କାଙ୍ଗେଣୀ ପାମଡ଼ ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ସିଝାନ୍ତୁ।
- ପୁଟା ଚାଉଳ ସହିତ ରାଗି ପାମଡ଼ ତରକାରୀ ପରିବେଷଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ।

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 5: ମାଣ୍ଡିଆ ରୁଟି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	158 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	3.4 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	25 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	4.6 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	4 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 25 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 15

ଉପାଦାନ :

- ମାଣ୍ଡିଆ ରୁଟା - 2 କପ୍
- ପୁରା ଗହମ ଅଟା - 1 କପ୍
- ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁୟାୟା ଲୁଣ କିମ୍ବା ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ - 1 ଚାମଚ
- ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁୟାୟା ଗରମ ଫୁଟୁଥିବା ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ
- ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁୟାୟା ଘିଅ କିମ୍ବା ତେଲ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଗୋଟିଏ ସ୍କେଟ୍ କିମ୍ବା ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ 2 କପ୍ ରାଗି ଅଟା ଏବଂ 1 କପ୍ ପୁରା ଗହମ ଅଟା ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଫୁଟୁଥିବା ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ। ଚାମଚ ରେ ସବୁ କିଛି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ମିଶ୍ରଣ ପରେ, କିଛି ମିନିଟ୍ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ତାପ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ।
- ମିଶ୍ରଣ ଗରମ ଥିବା ବେଳେ କ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତୁ। ଥରେ ଆପଣ ଅଟା ତିଆରି କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବା ପରେ ଉତ୍ତମ ପାଣି ସଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନରମ ଅଟା ପାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଳନ୍ତୁ।
- ଅଟାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ 20 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ତା'ପରେ ଅଟାରୁ ମଧ୍ୟମ ଆକାରର ବଲ୍ ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ବଲ୍ କୁ ଚପଟା କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଅଟା ବଲ୍ କୁ ଏକ ଫ୍ଲାଟ୍ ରାଉଣ୍ଡ୍ ସର୍କଲ୍ରେ ବୁଲାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ଗ୍ୟାସ୍ ତୁଳା ଅନ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଗରମ କରିବା ପାଇଁ ତୃତୀୟ ବସେଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଗରମ ତୃତୀୟ ଉପରେ ରାଗି ରୁଟି ରଖନ୍ତୁ। ଆଞ୍ଚକୁ ଅଧିକ ରଖନ୍ତୁ।
- ଯେତେବେଳେ ରୁଟି ଭଲ ଭାବରେ ଫୁଲିଯାଏ, ତା'ପରେ ଓଲଟାଇ ଅନ୍ୟପଟକୁ ଭଲଭାବେ ସେକନ୍ତୁ।
- ରୁଟି ଉପରେ କିଛି ଘିଅ କିମ୍ବା ତେଲ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 6: କୋଦ ଖେଚୁଡ଼ି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	274 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	10.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	43 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	6.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	7 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 3

ଉପାଦାନ:

- କୋଡୋ ମିଲେଟ୍ - 1 କପ୍
- ମୁଗ ଡାଲି - 1 କପ୍
- ଗାଜର, ବିନ୍ଦୁ ଆଳୁ, ପିଆଜ - 30 ଗ୍ରାମ୍ ଲେଖାଏଁ
- ରସୁଣ ଲବଙ୍ଗ, ଅଦା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 3 ଟି ଲେଖାଏଁ
- ସୋରିଷ ତେଲ - 1 ଚାମଚ
- ମସଲା ପାଇଁ ଜିରା, ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ସବୁ ପରିମାଣକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପରେ ମଧ୍ୟମ ଆକାରର ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସମାନ ପରିମାଣର ବାଜରା ଓ ଡାଲି ଅର୍ଥାତ୍ ସବୁଜ ଚଣା (ମୁଗ) ଡାଲି ନେଇ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଗରମ କରି ଏଥିରେ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ଯଥା ବାଜରା, ମୁଗ ଓ ପରିପରିବା ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଘନ ସ୍ଥିରତା ନ ମିଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଅପରପକ୍ଷରେ ଏକ କରାହି (ପ୍ୟାନ୍)ରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଜିରା, କଟା ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଅଦା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଗରମ ତେଲ ମିଶ୍ରଣକୁ ଫୁଟା ଯାଇଥିବା ଖୁଚୁଡ଼ିରେ ଢାଳି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 7: କୋଦ ଖେଚୁଡ଼ି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	213 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	7.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	40 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	1.7 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	11 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- ❁ କୋଡୋ ମିଲେଟ୍ - 1 କପ୍
- ❁ ପାଣି - 3 କପ୍
- ❁ କଟା ମେଥ୍ ପତ୍ର - 2 କପ୍
- ❁ କଟା ପିଆଜ - 1/2 କପ୍
- ❁ କଟା ଚମାଚୋ - 1/2 କପ୍
- ❁ ଅଦା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ - 2 ଚାମଚ
- ❁ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 3
- ❁ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର - 8
- ❁ ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ
- ❁ ଗୋଟା ମସଲା: ତେଜପତ୍ର - 1 ଏବଂ ଲବଙ୍ଗ - 2

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ❁ କୋଡୋ ବାଜରା ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ଗୋଟିଏ ପଟେ ରଖନ୍ତୁ। ସବୁ ପରିପରିବା କାଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖନ୍ତୁ।
- ❁ ମେଥ୍ ପତ୍ରକୁ ଧୋଇ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଏକ ପ୍ରେସର କୁକରରେ ଏକ ଚାମଚ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ପୂରା ମସଲା ପକାଇ କିଛି ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର, କଟା ପିଆଜ ପକାଇ ପାରଦର୍ଶୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ❁ ଏଥିରେ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଓ ଅଦା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ ପକାଇ କିଛି ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ❁ 3 କପ୍ ପାଣି ମିଶାଇ ଫୁଟିବା ପରେ ସେଥିରେ କୋଡୋ ବାଜରା ଚାଉଳ, କଟା ମେଥ୍ ପତ୍ର ମିଶାଇ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ 1 ସିଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାନ୍ତୁ।
- ❁ ଅଳ୍ପ ରାଇତା ସହିତ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 1: ବଙ୍ଗୀୟ ମିଲେଟ୍ ସିଙ୍ଗଡ଼ା



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 3

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	116 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	3 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	13 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	6 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	2.4 ଗ୍ରାମ୍

ଉପାଦାନ:

- ପୁରା ଗହମ ଆଟା - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ଜଞ୍ଜିର ଆଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- କଳାଜିରା - 3 ଗ୍ରାମ୍
- କଞ୍ଚା କଦଳୀ - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ଧନିଆ ମଞ୍ଜି - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଗାଜର କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- କୋବି କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଚିନିବାଦାମ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ବିନ୍ଦୁ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଗରମ ମସଲା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ତେଲ - 10 ମିଲିଲିଟର
- ପାଣି - 70 ମିଲିଲିଟର

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ପ୍ରଣାଳୀ - ଏକ ଅଟା ତିଆରି କରି ଅଟାରେ କଲୋଞ୍ଜି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଭରିବା ପାଇଁ - କଞ୍ଚା କଦଳୀକୁ ଫୁଟାଇ ମାଣ କରନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀ ଓ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ସିଝାଇ ରଖନ୍ତୁ
- ଅଟାକୁ ବାହାର କରି ତ୍ରିକୋଣରେ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ମିଶାଇ ସମୋସା ଆକୃତିରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ଫ୍ରାୟରକୁ ଗରମ କରି ସମୋସାକୁ 15 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବେକ୍ କରନ୍ତୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 2: ସେହର ଝାଲି ଖସ୍ତା କଚୋରି



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

ମଇଦା

- ଜଞ୍ଜୀର - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ଆଟା - 30 ମିଲି
- ତେଲ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- କାଲୋନଜୀ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 60 ମିଲିଲିଟର

ମସଲା

- ତେଲ - 10 ମିଲିଲିଟର
- କାକୁଡ଼ି କଟା - 50 ଗ୍ରାମ୍
- ଗରମ ମସଲା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଜିରା - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା ଓ ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ - 4 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଦହି - 20 ଗ୍ରାମ୍

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	201 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	4 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	19.4 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	12 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	4 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଉପରୋକ୍ତ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଏକ ଅର୍ଦ୍ଧ - କଠୋର ଅଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ୟାନରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ କଲୋଞ୍ଜି, ଅଦା ଓ ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, ପିଆଜ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ସେଥିରେ କାକୁଡ଼ି ଓ ଦହି ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ସିଝାନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ କଚୋରୀ ଭାବରେ ଅଟାରେ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ଏବଂ 200 ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସରେ 15 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓଭର୍ ରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 3: ସତୁ କା ଶରବତ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2 ଗ୍ଲାସ୍

ଉପାଦାନ:

- ❁ ସତୁ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଜଖାର ଭଜା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଲେମ୍ବୁ ରସ - 3.5 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ କଳା ଲୁଣ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଅଦା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଥଣ୍ଡା ପାଣି - 100 ମିଲିଲିଟର

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	20 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	1 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	3.5 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	0.2 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	0.5 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ❁ ଏକ ଜଗ କିମ୍ବା ପାତ୍ର ନିଅନ୍ତୁ। ସବୁ ଜିନିଷକୁ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ସମସ୍ତ ସ୍ବାଦ ସ୍ଥିର ହେବା ପାଇଁ 5 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ।
- ❁ ଥଣ୍ଡା ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 4: ରାଗି ମୋମୋସ୍



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 20%

ଉପାଦାନ :

ମଇଦା

- ରାଗି ଆଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ପୁରା ଗହମ ଆଟା - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ତେଲ - 5 ମିଲି
- ଲୁଣ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 35 ମିଲିଲିଟର

ପୂରଣ ହେଉଛି

- ତେଲ - 10 ମିଲିଲିଟର
- ଲୁଣ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ରସୁଣ କଟା - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ପିଆଜ କଟା - 3 ଗ୍ରାମ୍
- କଟା କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର - 12 ଗ୍ରାମ୍
- ଚିନିବାଦାମ - 10 ଗ୍ରାମ୍

ମସଲାଯୁକ୍ତ ମୋମୋ ଚଟଣୀ

- ପୁଦିନା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଚମାଚୋ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ରସୁଣ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଲାଲ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା - 5 ଗ୍ରାମ୍

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	109 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	2.2 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	13.5 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	2 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଅଟା ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଉପାଦାନରୁ ଏକ କପିନ ଅଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- ପ୍ୟାନ୍ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ତେଲ ଓ ରସୁଣ ପକାନ୍ତୁ। ପିଆଜ, କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। 5 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଲୁଣ, ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଓ ଭାଜା ଚିନିବାଦାମ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ରୋଷେଇ କରି ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଚଟଣୀ ପାଇଁ

- ସବୁ ଜିନିଷକୁ ଏକାଠି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ଷ୍ଟିମର ନେଇ ପାଣି ପକାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଫୁଟାନ୍ତୁ। ମୋମୋ ସ୍କୋର୍ /ମୋଲ୍ଟୁ ଗ୍ରୀସ୍ କରନ୍ତୁ।
- ଅଟା ବ୍ୟବହାର କରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଡମ୍ପିଂ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ପନିପରିବା ମିଶ୍ରଣରେ ଭରି ଦିଅନ୍ତୁ। 15 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବାଷ୍ପ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଚଟଣୀ ସହ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 5: ବଫୌରୀ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	53 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	3.2 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	7 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	1.2 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	3 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 40 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 10 ପିସ୍

ଉପାଦାନ:

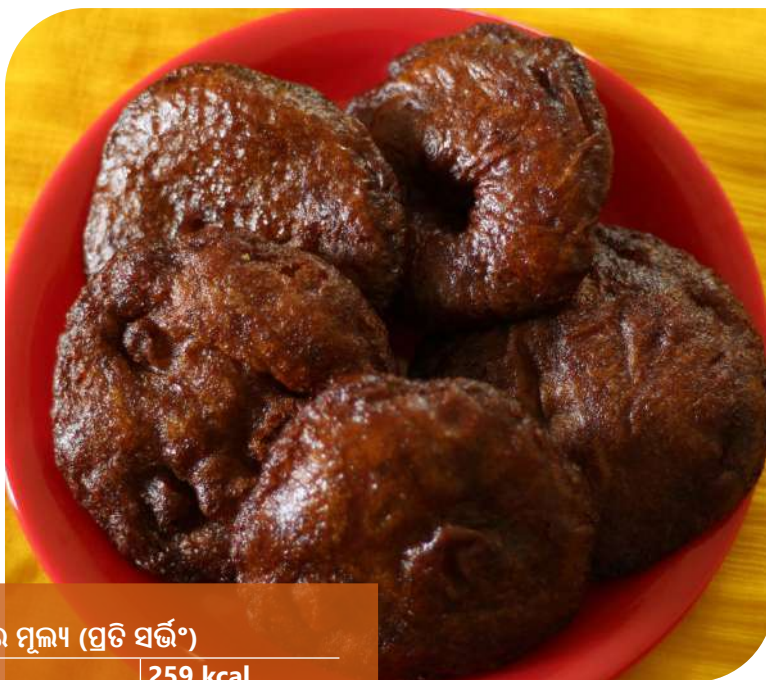
- ଜୱାର ଅଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ଚଣା ଡାଲି, ଭିଜାଇ - 50 ଗ୍ରାମ୍
- ପିଆଜ କଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା କଟା - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଜୱାଇନ୍ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଧନିଆ ମଞ୍ଜି - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଜିରା - 3 ଗ୍ରାମ୍
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଲବଙ୍ଗ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 3 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଡାଲିକୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ 2ରୁ 3 ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ଡାଲିରୁ ପାଣି ବାହାର କରି ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଂଶକୁ ମାପ କରାଯାଇଥିବା ପାଣି ସହିତ ବ୍ଲେଣ୍ଡରରେ ରଖନ୍ତୁ।
- ଡାଲିକୁ ସେମି ସ୍ୱମ୍ପଥ ପେଷ୍ଟ ରେ ପରିଣତ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଦୌଡ଼ିବା କିମ୍ବା ଅଧିକ ମୋଟା ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।
- ବାକି ଥିବା ଜିନିଷ କୁ ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଇଡଲି ଷ୍ଟେମ୍ପରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ।
- ଇଡଲି ମୋଲ୍ଡକୁ ଅଳ୍ପ ତେଲରେ ଗ୍ରୀସ୍ କରନ୍ତୁ।
- ଛାଞ୍ଚରେ ଏକ ଚାମଚ ଆଣ ପକାନ୍ତୁ
- ପାଣି ଫୁଟିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରେ ଇଡଲି ଷ୍ଟାଣ୍ଡକୁ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ରଖନ୍ତୁ।
- ବଫୌରୀକୁ ଘୋଡାଇ 10 - 15 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଷ୍ପ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଶୀର୍ଷ ଓଦା ବେଖାଯାଉ ନ ଥିଲେ ବଫୌରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି।
- ପ୍ୟାନ୍ ରୁ ଷ୍ଟାଣ୍ଡ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
- 2- 3 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଉରୀକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଇଡଲି ମୋଲ୍ଡରୁ ସାବଧାନତାର ସହ ବାଫୁରୀ ବାହାର କରନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ନିଜ ପସନ୍ଦର ଚଟଣୀ କିମ୍ବା ସସ୍ ସହିତ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ଦୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ଦୁ 6: ରାଗି ଅରିସା ପିତା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	259 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	8 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	58 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	10 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	6 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 3

ଉପାଦାନ :

- ମାଣ୍ଡିଆ ପାଉଡର - 200 ଗ୍ରାମ୍
- ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ - 200 ଗ୍ରାମ୍
- ଗୁଡ୍ - 250 ଗ୍ରାମ୍
- ରାଗି - 100 ଗ୍ରାମ୍
- ରିଫାଇଣ୍ଡ ଡେଲ/ ଘିଅ - ଛାଣିବା ପାଇଁ
- ସବୁଜ ଅଲେଇଚ ପାଉଡର - 1 ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ମଧ୍ୟମ ଆକାରର ପ୍ୟାନ୍ ନିଅନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ଓ ଗୁଡ୍ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ମୋଟା ସିରପ୍ ରେ ପରିଣତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଣ୍ଟିବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ।
- ଏକ ପାତ୍ରରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ସିରପ୍ ରେ ମିଶ୍ରିତ ପାଉଡର ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ଏକ ଚିକ୍କଣ ଅଟାରେ ପରିଣତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଅଟାରେ ରାଗି ଓ ସବୁଜ ଅଲେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ।
- ଏକ ମଧ୍ୟମ ଆକାରର ପ୍ୟାନ୍ ନେଇ ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ଡେଲ/ଘିଅ ଗରମ କରନ୍ତୁ।
- ହାତକୁ ଅଳ୍ପ ଘିଅ/ଡେଲରେ ଗ୍ରୀସ୍ କରନ୍ତୁ।
- ଅଟାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଭାଗରେ ନେଇ ନିଜ ତାଳ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହାକୁ ଚପଟା କରି ଏହାକୁ ଅଣ୍ଟାକାର ଆକାର ଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଠାରେ ମୋଟେଇ ମଧ୍ୟମ ହେବା ଉଚିତ୍।
- ଡେଲ/ଘିଅରେ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ପିଠାଗୁଡ଼ିକୁ ବାଦାମୀ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଣନ୍ତୁ।
- ପିଠାଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରି ଏକ ଅଲଗା ପ୍ଲେଟ୍ରେ ରଖନ୍ତୁ।
- ଆରିସା ପିଠା ପରିବେଷଣ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଇଛି।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 7: କୁଙ୍କି - ଛୋଟ ବାଜରା ଖୀରି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	269 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	3 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	35 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	13 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	2.8 ଗ୍ରାମ୍

- ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
- ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
- ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 5

ଉପାଦାନ:

- କୁଙ୍କି (ଛୋଟ ବାଜରା) - 1 କପ୍
- ଗୁଡ଼ କଟା - 3/4 କପ୍
- ଘିଅ - 3 ଚାମଚ
- ଅଳେଇଚ ପାଉଡର (ଇଲାଇଚି) - 1 ଚିମୁଟି
- କ୍ଷୀର - 1 କପ୍
- ପାଣି - 2 1/2 କପ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ପ୍ରେସର କୁକରରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ବାଜରାକୁ ମଧ୍ୟମ-କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ପାଖାପାଖି 5 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ, ହାଲୁକା ଟୋଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ରଙ୍ଗ ମିଳିବା ପରେ ପାଣିକୁ ଥରେ ଥରେ ଫୁଟାଯିବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ଏହି ପ୍ରେସର କୁକରରେ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ।
- କୁଙ୍କରକୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପାଖାପାଖି 5 ସିଟି ପାଇଁ ପ୍ରେସର ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ। ନିଆଁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଚାପକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାପରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ସମ୍ପାନ୍ ପ୍ୟାନ୍ ରେ 1/4 କପ୍ ପାଣି ସହିତ କଟା ଗୁଡ଼ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ମଧ୍ୟମ ନିମ୍ନରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୁଡ଼କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବ୍ରଦାଭୂତ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚରଳି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଗଳିତ ଗୁଡ଼ରେ ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏବେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଲିଟିଲ୍ ମିଲେଟ୍ରେ ଏହି ଗୁଡ଼ ସିରପ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ କ୍ଷୀର ପକାଇ 2 ମିନିଟ୍ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଏକ ଚିମୁଟି ଲୁଣ ପକାଇ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ଘିଅ ରେ ଏକ ଚତୁକା ପ୍ୟାନ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ, ସେଥିରେ ବାଦାମ ଭାଜନ୍ତୁ, ବାଦାମ ହାଲୁକା ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗରେ ପରିଣତ ହେବା ପରେ, ନିଆଁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ, ଲିଟିଲ୍ ମିଲେଟ୍ ଖୁରକୁ ଭାଜା ବାଦାମରେ ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ଦୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ଦୁ ୫: ବାଦାମ ଅଟା କୁକିଡ୍



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	113 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	1.7 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	12 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	6.7 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	1.3 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 10

ଉପାଦାନ :

- ବାଦାମ ଅଟା - 1 କପ୍
- ବାଦାମ - 1/4 କପ୍, ଗୁଣ୍ଡ
- ଘିଅ - 50 ଗ୍ରାମ୍
- ଚିନି - 1/2 କପ୍, ଗୁଣ୍ଡ
- ସବୁଜ ଅଲେଇଚ - 1/2 ଚାମଚ ଗୁଣ୍ଡ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଦେଶୀ ଘିଅ, ଗୁଣ୍ଡ ଚିନି, ଅଲେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲୁଣ କୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏକ ଅଟାରେ ଗୁଣ୍ଡିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ କୁଟୁ କା ଆଟା ଏବଂ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ।
- 10 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ଅଟାରୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ବଲ୍ ତିଆରି କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଚପଟା କରି ବେକିଂ ଟ୍ରେରେ ରଖନ୍ତୁ।
- ଓଭର୍ନକୁ ଗରମ କରି 150 ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସରେ 10 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିମ୍ବା ଦୃଢ଼ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେକିଂ କରନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ବେକିଂ କରିନାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଫ୍ଲିପ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଭାବରେ ବେକିଂ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ ୨: ଜଞ୍ଜୀର ସୁପ୍ ର କ୍ରିମ୍



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 3

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	140 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	4 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	29 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	0.4 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	1.5 ଗ୍ରାମ୍

ଉପାଦାନ:

- ଜଞ୍ଜୀର ଶସ୍ୟ - 100 ଗ୍ରାମ୍
- ମସଲା ପୁଚୁଳି - 1 ନଂ
- ପାଖାପାଖି କଟା ପନିପରିବା - 100 ଗ୍ରାମ୍ (ପିଆଜ ଶଣ୍ଠା ସେଲେରି, ଗାଜର, ପିଆଜ ଏବଂ ସଲଗମ୍)
- ଭେଟ୍ ଷ୍ଟକ୍ - 1000 ମିଲିଲିଟର
- ମସଲା - ସ୍ୱାଦ ନେବା ପାଇଁ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ସବୁ ପନିପରିବା ସହିତ ଜଞ୍ଜୀରକୁ ସଫା କରି ଫୁଟାନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ମସଲା ପୁଚୁଳି ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ଭଲ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ମସଲା ପୁଚୁଳି କୁ ହଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଏକ ମିକ୍ସରରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ପ୍ୟାଣ୍ଟରରେ ଫେରାଇ ଆଣନ୍ତୁ - ଫୁଟାନ୍ତୁ।
- ସିଜିଂକୁ ଆତଜଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାଜା କ୍ରିମ୍ ର ଏକ ଡ୍ୟାସ୍ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଗରମ ଗରମରେ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 10: କଳା ତିଳ ସହିତ ଜୱାର



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	175 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5.4 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	25.3 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	5.8 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	2.8 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 8

ଉପାଦାନ :

- ଜୱାର - 250 ଗ୍ରାମ୍
- କଳା ସେସମ୍ - 100 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ଜୋରରେ ଜୋରରେ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶସ୍ୟ ପସ୍ତୁର ଛୋଟ ଆକାର ଭଳି କିଛି ତିଆରି କରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ।
- ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ରେ କଳା ତିଳକୁ ସୁଗନ୍ଧିତ ସ୍ୱାଦ ନ ମିଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଭାଜିଥିବା କଳା ତିଳରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଏକ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡରରେ ପିଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ଏକ ଭଲ ପେଷ୍ଟି ତିଆରି କରନ୍ତି ନାହିଁ।
- ଏହାପରେ ତିଳ ପେଷ୍ଟିକୁ ଭଜା ଜୱାର ସହିତ ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ।
- ଚା' କିମ୍ବା କର୍ଣ୍ଣ ସୁପ୍ ସହିତ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 11: ଷ୍ଟିକି ମିଲେଟ୍ କେକ୍



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 45 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 12

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	276 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	3 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	65 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	0.8 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	4.7 ଗ୍ରାମ୍

ଉପାଦାନ:

- ଫ୍ଲୁଇଡେଲ ବାଜରା ଅଟା - 500 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ/ଚିନି - ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
- ପାଣି - ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ପାତ୍ରରେ ବାଜରା ଅଟା, ଲୁଣ/ଚିନି ପକାଇ ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ବାଜରା ଅଟାର ମିଶ୍ରଣ ମୋଟା ହେବା ଉଚିତ୍।
- କଦଳୀ ପତ୍ର (100 - 150 ଗ୍ରାମ୍ ପିପି) ରେ ଗୁଡ଼ାଇ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ
- ଅତ୍ୟଧିକ ଫୁଟୁଥିବା ପାଣିରେ 40 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଗରମରୁ ବାହାର କରି ଚା' ସହ ସର୍ଭ କରନ୍ତୁ।

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 12: ଜଞ୍ଜୀର ମଫିନ୍ସ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	272 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	39 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	11 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	2.8 ଗ୍ରାମ୍

- ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
- ରୋଷେଇ ସମୟ - 18 ମିନିଟ୍
- ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 6

ଉପାଦାନ :

- ଜଞ୍ଜୀର (ଜଞ୍ଜୀର) ଅଟା - 75 ଗ୍ରାମ୍
- ପୁରା ଗହମ ଅଟା - 75 ଗ୍ରାମ୍
- ଅତିରିକ୍ତ ହାଲୁକା ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ - 32 ଗ୍ରାମ୍
- କଞ୍ଚା ଚିନି ବା ହାଲୁକା ବ୍ରାଉନସୁଗାର - 80 ଗ୍ରାମ୍
- ଅତ୍ୟକ୍ତ ପାଚିଲା କଦଳୀ, ମାଣ - 150 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଲସୀ ମଞ୍ଜିକୁ 3 ଚାମଚ ପାଣିରେ 10 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ - 1¼ ଚାମଚ
- ବେକିଂ ପାଉଡର - ¼ ଚାମଚ
- ସୋଡା ବାଇକାର୍ବ୍ (ବେକିଂ ସୋଡା) - ¼ ଚାମଚ
- ଭାନିଲା ଏକ୍ସଟ୍ରାକ୍ଟ - ½ ଚାମଚ
- ଅଖରୋଟ, କଟା - 35 ଗ୍ରାମ୍
- କ୍ଷୀର - 85 ମିଲିଲିଟର
- ଲୁଣ - ½ ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ମଫିନ୍ ଟ୍ରେରେ ଚାରି ମୋଲ୍ଟୁକୁ ହାଲୁକା ଭାବେ ଗ୍ରୀସ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଓଭନ୍ କୁ 200 ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ କରନ୍ତୁ।
- ଏକ ପାତ୍ରରେ ଅଟା, ଲୁଣ, ବେକିଂ ପାଉଡର ଏବଂ ସୋଡା ବାଇକାର୍ବ୍ କୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ଅଲଗା ପାତ୍ରରେ ଅଲିଭ୍ ତେଲ ଓ ଚିନିକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ମିଶାଇ ଫ୍ଲାକ୍ସ ମିଶ୍ରଣ, ମସଲା ହୋଇଥିବା କଦଳୀ, ଭେନିଲା ଏସେନ୍ସ ଏବଂ କ୍ଷୀର ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏବେ ଏକ ସ୍ପେରୁଲା ବ୍ୟବହାର କରି ଶୁଖିଲା, ଅଟା ମିଶ୍ରଣରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭାଜିଥିବା ମିଶ୍ରଣରେ ପ୍ରାୟ ମିଶିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। କଟା ଅଖରୋଟରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କିଛି ଷ୍ଟୋକରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟାଟରରେ ଫୋଲ୍ଡ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ନ ହେବା ର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ - ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ।
- ବ୍ୟାଟରକୁ 10 ମିନିଟ୍ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ଡିନି ଚତୁର୍ଥାଂଶ ପୁରା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗ୍ରୀସ୍ ହୋଇଥିବା ମୋଲ୍ଟୁକୁ ଭରି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ମଫିନ୍ ଲମ୍ବା ଓ ସ୍ୱବର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓଭେନ୍ ର ମଝିରେ 16ରୁ 18 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେକ୍ କରନ୍ତୁ। ମଫିନ୍ ମଝିରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିବା ରୁଅପିକ୍ ଓବା ବ୍ୟାଟରର କୌଣସି ଚିହ୍ନ ନଥାଇ ସଫା ହେବା ଉଚିତ୍। ଟ୍ରେରେ 5 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ଏହାକୁ ଏକ ତାର ରାକ୍ ରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଥଣ୍ଡା କରନ୍ତୁ। କୋଠରୀ ତାପମାତ୍ରାରେ ଏକ ବାୟୁ - କଠିନ ପାତ୍ରରେ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ରଖନ୍ତୁ। ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ଫ୍ରିଜରେ ରଖନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 13: ବାଜରା ରୁଟି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	217 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	4.4 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	22 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	12 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	3.2 ଗ୍ରାମ୍

- ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
- ରୋଷେଇ ସମୟ - 60 ମିନିଟ୍
- ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 5

ଉପାଦାନ:

- ସକ୍ରିୟ ଶୁଖିଲା ଯିଷ୍ଠ - 2 ଚାମଚ
- ଚିନି (କିମ୍ବା ମହୁ) - 2 ଚାମଚ
- ପାଣି - 1 କପ୍
- ବାଜରା ଅଟା - 1 କପ୍
- ଚାପିଆକା ଷ୍ଟାର୍କ - ¼ କପ୍
- ବ୍ରାଉନ୍ ରାଇସ୍ ଅଟା - ½ କପ୍
- ଅଳସୀ ଭୋଜନ - ¼ କପ୍
- ଜାନଆନ୍ ଗୁମ୍ - 9 ଚାମଚ
- ଲୁଣ - 1 ଚାମଚ
- ଅଣ୍ଡା - 2
- ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ - 3 ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ଛୋଟ ପାତ୍ର କିମ୍ବା କପ୍ ରେ, ଯିଷ୍ଠ, ଚିନି ଏବଂ ଉଷୁମ ପାଣିକୁ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ 10ରୁ 15 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଲାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ଏକ ମଧ୍ୟମ ପାତ୍ରରେ ଲୁଣ, ବାଜରା ଅଟା, ଚାପିଓକା ଷ୍ଟାର୍କ, ବ୍ରାଉନ୍ ରାଇସ୍ ଅଟା, ଫ୍ଲୋର ମିଲ୍ ଏବଂ ଜାନଆନ୍ ଗୁମ୍ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ଅଣ୍ଡା, ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ଏବଂ ମହୁ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ପାଣି ଓ ଯିଷ୍ଠ ମିଶ୍ରଣ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଶୁଖିଲା ଉପାଦାନକୁ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ଗଡ଼ିରେ ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଅଟାକୁ ଢେଲ ଲାଗିଥିବା ଏକ ରୁଟି ପ୍ୟାନ୍ ରେ ରଖନ୍ତୁ।
- ପ୍ୟାନ୍ କୁ ଉଷୁମ, ଆର୍ଦ୍ର ଗାୟୁଛାରେ ଘୋଡ଼ାଇବା ବେଳେ ଅଟାକୁ ଉଠିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଓଭର୍ ର ତାପମାତ୍ରା 350 ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ୍ କୁ ସେଟ୍ କରନ୍ତୁ।
- ଅଟାକୁ 40ରୁ 45 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେକ୍ କରନ୍ତୁ, କିମ୍ବା ଏହା ଲୋଫ୍ଟ ପ୍ୟାନ୍ ର ଶୀର୍ଷକୁ ଉଠିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ରୁଟି ଚପ୍ ଭଲ ଭାବରେ - ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗର।

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 14: ଫକ୍ସଚେଲ ମିଲେଟ୍ ସାଲାଡ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	71 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	2 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	11 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	2 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	2 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 40 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ :

- ଫକ୍ସଚେଲ ମିଲେଟ୍ - 1/2 କପ୍
- ଆମ୍ବ (କଞ୍ଚା), ଛେଲା ଓ କଟା - 1
- କାକୁଡ଼ି, ଛାଲି ଓ କଟା - 2
- ମୂଲି/ମୂଲ୍ଲାଙ୍ଗୀ (ମୂଲି), କ୍ଷୁଦ୍ର କଟା - 1
- ପିଆଜ, କଟା - 1
- ଧନିଆ (ଧନିଆ) ପତ୍ର, କଟା - 1
- ଡିଜନ୍ ସୋରିଷ - 1 ଚାମଚ
- ଅତିରିକ୍ତ ଭର୍ଜିନ ଅଲିଭ ଅଏଲ - 1 ଚାମଚ
- ମହୁ - 1 ଚାମଚ
- ଲେମ୍ବୁ ରସ - 2 ଚାମଚ
- ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ
- କଳାମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ସସ୍ ପ୍ୟାନ୍ ରେ 1 କପ୍ ପାଣି ସହ ବାଜରା ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ବାଜରାକୁ ଫୁଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଚା'ପରେ ଗରମକୁ କମ୍ କରିଦିଅନ୍ତୁ।
- ପ୍ୟାନ୍ କୁ ଘୋଡ଼ାଇ ବାଜରାକୁ ପ୍ରାୟ 15ରୁ 20 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ପାଣି ଶୋଷିତ ନ ହୁଏ ଏବଂ ବାଜରା ରୋଷେଇ ହୋଇନଥାଏ। ରୋଷେଇ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବୃତ୍ତାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ପ୍ରେସର କୁକରରେ ବାଜରା ମଧ୍ୟ ରୋଷେଇ କରିପାରିବେ। ରୋଷେଇ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶେଷରେ ବାଜରା ଦାନମୁକ୍ତ ହେବା ଉଚିତ୍।
- ମିଲେଟ୍‌ରେ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ଏବଂ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ ଯାହା ଫଳରେ ଏହା ପରସ୍ପର ସହ ଚିପି ନ ରହିବ। ମିଲେଟ୍‌କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଏହା ଫୁଲିଯିବ।
- ଏକ ବଡ଼ ମିଶ୍ରଣ ପାତ୍ରରେ ଥଣ୍ଡା ବାଜରା ଏବଂ ଅବଶିଷ୍ଟ ଉପାଦାନକୁ ମିଶାନ୍ତୁ। ମିଶିବା ପାଇଁ ଭଲ ଭାବରେ ଟସ୍ କରନ୍ତୁ। ଥରେ ଭଲ ଭାବରେ ମିଳିତ ହେବା ପରେ, ସିଜିଂ ସ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ବାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଆଡ଼ଜଷ୍ଟ୍ କରନ୍ତୁ।
- ପୂରା ଭୋଜନ ପାଇଁ ରାଗି ଚଣା ପରୋଟା ଏବଂ ଧାଙ୍ଗରା ମାତର ସହିତ ଫକ୍ସଚେଲ ମିଲେଟ୍ ସାଲାଡ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ପଶୁମ
ଅଧିକ
ମିଳେନ୍
ମେନ୍ଦୁ



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 1: ବର୍ଣ୍ଣୟାର୍ଡ/ଭାଗର ଉପମା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	232 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	4.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	21 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	14.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	4.3 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- ବର୍ଣ୍ଣୟାର୍ଡ/ଭାଗର, ରାତିସାରା ଭିଜାଇ ରଖାଯାଇଛି - 50 ଗ୍ରାମ୍
- ଚେଲ - 20 ମିଲିଲିଟର
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ପିଆଜ କଟା - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ଜିରା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଚିନିବାଦାମ - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 100 ମିଲିଲିଟର
- ଧନିଆ ପତ୍ର - 10 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- କଡ଼େଇରେ ଚେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଜିରା, ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଓ ପିଆଜ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଭଲ ଭାବରେ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଚିନିବାଦାମ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ରୋଷେଇ ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ। ସେଥିରେ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଭିଜାଇ ଥିବା ବର୍ଣ୍ଣୟାର୍ଡ/ଭାଗର କୁ ମିଶାଇ ସାମାନ୍ୟ ବ୍ରାଉନ କରି ରଖନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ପାଣି ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ସବୁ ପାଣି ଶୁଖିଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଭାବେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଧନିଆ ପତ୍ରରେ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 2: ମିଲେଟ୍ ଚୀଲା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	47 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	1.6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	1.8 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	2 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 6 ପିସ୍

ଉପାଦାନ:

- ବର୍ନିୟାର୍ଡ/ଭାଗର ଅଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ମୁଗ ଡାଲି, ରାତିସାରା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା କଟା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ହଳଦୀ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ତେଲ - 10 ମିଲିଲିଟର
- ପାଣି - 70 ମିଲିଲିଟର

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ପ୍ରଣାଳୀ - ଭିଜାଇ ଥିବା ମୁଗ ଡାଲିକୁ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ବର୍ନିୟାର୍ଡ/ଭାଗର ଅଟା ଓ ମୁଗ ଡାଲିର ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଏଥିରେ କଟା ଅଦା, ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ୟାନରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଦୋସା ଭଳି ବ୍ୟାଚରକୁ ସମାନ ଭାବରେ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ 2 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଆପଣଙ୍କ ମିଲେଟ୍ ଚିଲା ଚଟଣୀ ସହିତ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛି।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 3: ମହାରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଅମ୍ଳି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	151 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	4 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	29 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	2.3 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	3 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 3

ଉପାଦାନ :

- ମାଣ୍ଡିଆ ଅଟା/ ରାଗି ଅଟା - ¼ କପ୍ + 2 ଚାମଚ
- ପାଣି - 3 କପ୍
- ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ - ¼ ଚାମଚ
- ଅଦା ପେଷ୍ଟ - ¼ ଚାମଚ
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପେଷ୍ଟ - ¼ ଚାମଚ
- ଲୁଣ ବା ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ - ¾ ଚାମଚ
- ଶୁଖିଲା ଖଜୁରୀ ପାଉଡର / ଖରିକ ପାଉଡର - 1 ½ ଚାମଚ
- ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ - 3/4 ଚାମଚ
- ଦହି - ¼ କପ୍
- ଛତୁ ପାଇଁ ପାଣି - ¼ କପ୍
- ଭଲ ଭାବରେ କଟା ଯାଇଥିବା ରତ୍ନକାଳୀନ ପନିପରିବା

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ପାଣି ଢାଳି ଗରମ କରନ୍ତୁ।
- ପାଣି ଗରମ ହେଉଥିବା ବେଳେ ସେଥିରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଅଟା, ଲୁଣ, ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ, ଖଜୁରୀ ଗୁଣ୍ଡ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପେଷ୍ଟ ଏବଂ ଅଦା- ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ସମସ୍ତ ଉପାଦାନକୁ ମିଶାଇ ଅଟାରୁ ସବୁ ଗଣ୍ଠି ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଛତୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
- ମିଶ୍ରଣ ଘନ ସୁପ୍ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ରତ୍ନକାଳୀନ ପନିପରିବା ମିଶାନ୍ତୁ
- ପରେ ଗରମ ବନ୍ଦ କରି ଥଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାପରେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଦହି ଓ ¼ କପ୍ ପାଣି ମିଶାଇ ବଟରମିଳ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- ଆମିଲକ୍ସୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଗରମ ଗରମ କରି ଉପରକୁ ଛାଡିର ଝଡ଼ ପକାଇ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 4: ଜଞ୍ଜୀରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସେମେଲ ଉପମା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	259 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	36 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	12 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	4 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 1

ଉପାଦାନ:

- ଜଞ୍ଜୀର ଭର୍ମିସେଲି - ½ କପ୍
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 1 ଚାମଚ
- ଚଣା ଡାଲି - 1 ଚାମଚ
- କଳା ଚଣା ଡାଲି - 1 ଚାମଚ
- ଜିରା - 1 ଚାମଚ
- ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ବାଦାମ - 1 ଚାମଚ
- ସ୍ଥିର ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର - 1
- ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଅଳ୍ପ ତେଲରେ ସୋରମ ସେମିସେଲି ଭାଜନ୍ତୁ।
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି, ଚଣା ଡାଲି, କଳା ଚଣା ଡାଲି, ଜିରା, ବାଦାମ ଓ ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ରକୁ ମିଶାଇ ମସଲା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- ପାଣି ଭାଲି ଫୁଟାନ୍ତୁ, ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଉପର ଫୁଟା ପାଣିରେ ସେମେଲ ରୋଷେଇ କରି ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ତୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ତୁ 5: ଜଞ୍ଜୀର ପରବଏଲୁ ଝଡ଼ା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	173 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	4 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	22 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	9 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	2 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 1 ଘଣ୍ଟା
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ :

- Parboiled ଜଞ୍ଜୀର ଶସ୍ୟ - 1 କପ୍
- ବେଙ୍ଗଲ ବେସନ ଅଟା - 1/4 କପ୍
- ତେଲ - ଅଳ୍ପ ଭାଜିବା ପାଇଁ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ
- ଲବଙ୍ଗ - 1/4 ଚାମଚ
- ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - 2 ଚାମଚ
- ଡାଲଚିନି - 1/4 ଚାମଚ
- ଅଟା ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପାଣି

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- କଦଳୀ ଦାନାକୁ ନେଇ ଏକ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡରରେ ମୋଟା ପେଷ୍ଟରେ ତିଆରି କରାଯାଏ।
- ଉପରୋକ୍ତ ମିଶ୍ରଣରେ ବେଙ୍ଗଲ ବେସନ, ଲୁଣ, ଲବଙ୍ଗ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଡାଲଚିନି ମିଶାଯାଇଥାଏ। ଏକ ଅଟା ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ଝଡ଼ା ଭଳି ଛୋଟ ଛୋଟ ବଲ୍ ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ଝଡ଼ା ତେଲରେ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ଦିଆଯାଏ।
- ଅତିରିକ୍ତ ତେଲକୁ ଟିସୁ ପେପର ବ୍ୟବହାର କରି ବାହାର କରାଯାଏ ଏବଂ ଟମାଟୋ ଚଟଣୀ ସହିତ ପରିବେଷଣ କରାଯାଏ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 6: ଜୱାର ଇଡଲି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	262 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	11 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	53 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	2.4 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	6.4 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 8 ଘଣ୍ଟା
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 5

ଉପାଦାନ:

- ଜୱାର ଇଡଲି ରାଭା - 3 କପ୍
- କଳା ଚଣା ଡାଲି - 1 କପ୍
- ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁୟାୟୀ ଖାଟ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଭିଜାଇ (ରାତାରାତି) କଳା ଚଣା ଡାଲି ରେ ଆଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- ବାଟାରେ ସୁଜିଲା ଭଳି ଧୋଇଥିବା ଜୱାରକୁ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ସ୍ବାଦ ଅନୁୟାୟୀ ଲୁଣ ମିଶାଇ ରୁ 7 ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫର୍ମେଣ୍ଟେସନ୍ ପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଆଣକୁ ଷ୍ଟେନଲେସ୍ ଷ୍ଟିଲ ଇଡଲି ମୋଲ୍ଡରେ ଭାଲି 15- 20 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଷ୍ପ କରନ୍ତୁ।
- ଚଟଣୀ ସହ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 7: ବାଜରା ନି ଘୋରଗ୍ରୀ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	148 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	4 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	21 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	4 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 24 ଘଣ୍ଟା
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 45 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 3

ଉପାଦାନ :

- ବାଜରା ଦାନା/ମୋଟି ବାଜରା - 1 କପ୍
- ତେଲ - 2 ଚାମଚ
- କଟା ଅଦା, ରସୁଣ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 2-3 ଚାମଚ
- ରାଇ/ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 1/2 ଚାମଚ
- ଆସାଫୋଏଟିଡା / ଆସଫୋଏଟିଡା - 1/4 ଚାମଚ
- ହଳଦୀ/ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 1/2 ଚାମଚ
- ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର - 5-6
- ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ
- ସ୍ବାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଚିନି (ବିକଳ୍ପ)
- ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ
- କଟା ଧନିଆକୁ ସଜାଇବା ପାଇଁ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ବାଜରାକୁ ଧୋଇ ରାତିସାରା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ଚାପରେ ଭିଜାଇ ଥିବା ବାଜରାକୁ ଗୋଟିଏ ରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ - ଗଭୀର ପାଣିରେ।
- ବାଜରା କୁ ରୋଷେଇ କରିବା ପାଇଁ ପାଖାପାଖି 5 - 6 ଟି ସିଟି ଦରକାର ହୁଏ। ଆମେ ଏଠାରେ ମଧୁର ଗଠନ ଖୋଜୁନାହିଁ।
- ରୋଷେଇ ହେବା ପରେ ଏହାକୁ ଛାଣି ଚିକେ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ମଧ୍ୟ ଆଞ୍ଚରେ କଢ଼େଇ କିମ୍ବା ଖାକ ରଖନ୍ତୁ, ସେଥିରେ ତେଲ ପକାନ୍ତୁ।
- ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ରାଇ ପକାଇ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ କଦଳୀ ପତ୍ର, ଆସ୍ଫୁଟାଇଡ୍ ଏବଂ କଟା ଅଦା, ରସୁଣ ଓ ଲଙ୍କାର ମିଶ୍ରଣ ମିଶାନ୍ତୁ।
- 30 ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରନ୍ଧାନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ ରନ୍ଧା ବାଜରା ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଏକ ଭଲ ମିଶ୍ରଣ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ବ୍ୟବହାର କଲେ ହଳଦୀ, ଲୁଣ, ଲେମ୍ବୁ ରସ ଏବଂ ଚିନି ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଭଲ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ, ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ 7 - 10 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ। ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ। ସ୍ବାଦ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶିଯିବ। ନିଆଁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଧନିଆରେ ସଜ୍ଜିତ ବାଜରା ନି ଘୁଗରୀ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜ ପସନ୍ଦର ଫ୍ଲାଟ୍ ବ୍ରେଡ୍ ରେ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 1: ଡାଲ୍ ଧୋକଲି



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	152 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	7 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	28 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	1 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	4.5 ଗ୍ରାମ୍

ଉପାଦାନ:

- ଚୋର ଡାଲିକୁ ଭିଜାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ହଳଦୀ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ତେଲ - 10 ମିଲିଲିଟର
- ଜିରା - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଆସାଫୋଷଟାଇଡ୍ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ପୂରା ଶୁଖିଲା ଲାଲ ଲଙ୍କା - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ପିଆଜ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଟମାଟୋ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଧନିଆ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଗରମ ମସଲା - 5 ଗ୍ରାମ୍

ଧୋକଲି ମଇଦା

- ପୂରା ଗହମ ଅଟା - 25 ଗ୍ରାମ୍
- ଜୱାର ଅଟା - 25 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 30 ମିଲିଲିଟର

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ସମସ୍ତ ଅଟା ଏବଂ ଚିମୁଟି ଲୁଣ କୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ଅଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- ଛୋଟ ଛୋଟ ବଲ୍ ତିଆରି କରି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ରୋଟି ଭଳି ଚପଟ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଧୋକଲିକୁ ହୀରା ଆକାରରେ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ରେସ୍‌ର କୁକରରେ ଡାଲିକୁ ଫୁଟାନ୍ତୁ।
- ଟେମ୍ପିରଂ ପାଇଁ**
- ଏକ କଦଳୀରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଜିରା ପକାନ୍ତୁ
- ପିଆଜ ଓ ପିଆଜକୁ ଭଲ ଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଟମାଟୋ ପକାଇ ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ, ରନ୍ଧା ଡାଲିରେ ଟେମ୍ପିରଂ ପକାଇ ଲୁଣ ଓ ଗରମ ମସଲା ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଧୋକଲି ପକାଇ ଡାଲିରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- କଟା ଧନିଆରେ ସଜାଇ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 2: ପୁଦାଚି ବଡ଼ି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	262 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	11 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	33 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	10 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	8 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 6

ଉପାଦାନ:

- ବେସନ - 200 ଗ୍ରାମ୍
- ଜୱାର ଅଟା - 100 ଗ୍ରାମ୍
- ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - 7.5 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଜୱାଇଁ / କ୍ୟାରମ୍ ମଞ୍ଜି - 2.5 ଗ୍ରାମ୍
- ତେଲ - 30 ମିଲିଲିଟର
- ଧନିଆ ପତ୍ର - 200 ଗ୍ରାମ୍
- ଜିରା - 2.5 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା ଓ ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଧଳା ଚିଲ ମଞ୍ଜି - 10 ଗ୍ରାମ୍
- କଟା ନଡ଼ିଆ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଗରମ ମସଲା ପାଉଡର - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ - 50 ଗ୍ରାମ୍
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ଆମ୍ବୁର ପାଉଡର - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଚିନି - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଚିନାବାଦାମ ପାଉଡର - 1 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 40 ଗ୍ରାମ୍
- ଧନିଆ ପାଉଡର - 3 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ପାରମ୍ପରିକ ସାମ୍ୟର ବଡ଼ି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଚଉଡ଼ା ପାତ୍ର ନେଇ 2 କପ୍ ବେସନ ଓ 1 କପ୍ ଜୱାର ଅଟା ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ସ୍ବାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ, ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ,
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଆଣୀ ଏବଂ 2 ଚାମଚ ଗରମ ତେଲ। ସବୁକିଛି ନିଜ ହାତରେ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଦେଖନ୍ତୁ ଯଦି ନାହିଁ, ତେବେ ଅଳ୍ପ ଗରମ ତେଲ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ପାଣି ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ ଦଳନ୍ତୁ
- ଏବଂ ଏକ ମାଧ୍ୟମ - କଠିନ ଅଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଅଟାକୁ ତେଲରେ ଗ୍ରୀସ୍ କରି 10 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସାମ୍ୟର ବାଡ଼ି ପାଇଁ ଭର୍ତ୍ତି କରିବା ପାଇଁ, ଶୁଖିଲା ଧନିଆ ପତ୍ରକୁ ଭଲ ଭାବରେ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ଗରମ କରି ସେଥିରେ 1 ଚାମଚ ତେଲ ପକାନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଜିରା, ଅଦା- ରସୁଣ- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପେଷ୍ଟ, ପୋସ୍ତ ମଞ୍ଜି ଏବଂ ଚିଲ ପକାନ୍ତୁ। ଚିକିଏ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ 1/2 କପ୍ ନଡ଼ିଆ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ 2 ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ସବୁ ମସଲା ମିଶାଇ ସେଥିରେ 1 ଚାମଚ ଚିନି (ବିକଳ୍ପ) ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ 3 ଚାମଚ ଭାଜା ଚିନାବାଦାମ ପାଉଡର ଓ ମୋଟା ଚିନାବାଦାମ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସ୍ବାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏବେ ଏଥିରେ କଟା ଧନିଆ ପକାଇ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ 1-1.5 ମିନିଟ୍ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଅଟା ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ପୁନର୍ବାର ଗୁଣ୍ଡନ୍ତୁ। ଏକ ଛୋଟ ଆକାରର ଅଟା ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ପୁରୀ ଭଳି ଗୋଲାକାର ଆକୃତିରେ ଗୋଲାକାର ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଆପଣ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଭର୍ତ୍ତି କରିବା ଉଚିତ ଯାହା ଦ୍ଵାରା ବଡ଼ି ଖାଲି ଲାଗୁନାହିଁ।
- ଚାରିଆଡୁ ଫୋଲ୍ଡ କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଦବାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ବାଡ଼ି ଖୋଲିନଥାଏ।
- ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ଵକୁ ଫୋଲ୍ଡ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣ ଏହାକୁ ମଝିରେ ଚିଞ୍ଚାଇ ବାଡ଼ିକୁ ଚିକିଏ ତ୍ରିକୋଣୀୟ କିମ୍ବା ପିରାମିଡ ଆକାର ଦେଇପାରିବେ।
- ତୃତୀ ଗରମ କରି ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ଵକୁ କିଛି ତେଲ ରେ ସମାନ ଭାବରେ ଭାଡ଼ି ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତେନ୍ତୁଳି ଚଟଣୀ ସହିତ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 3: ଜୱାର ଭାଖରୀ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	171 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	34 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	1 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 1

ଉପାଦାନ :

- ଜୱାର - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 70 ମିଲିଲିଟର
- ଲୁଣ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ପୁରା ଗହମ ଆଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ପ୍ରଥମେ ଏକ ବଡ଼ ମିଶ୍ରଣ ପାତ୍ରରେ ସମସ୍ତ ଅଟା ନେଇ ମଝିରେ ଏକ କୁଅ ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ 3/4 କପ୍ ଉଷୁମ ପାଣି ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ପାଣି ଗରମ ଥିବାରୁ ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ।
- ଏହାବ୍ୟତୀତ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ପାଣି ମିଶାଇ ଚିକ୍କଣ ଅଟା ଦଳି ନିଅନ୍ତୁ।
- ଅଟାକୁ କୋମଳ, ନରମ ଏବଂ ନନ୍-ଷ୍ଟିକି କରି ଦଳନ୍ତୁ।
- ଏକ ଛୋଟ ବଲ୍ - ଆକୃତିର ଅଟା ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରୁ ଏକ ବଲ୍ ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ତାଳ ଓ ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଥାପି ସମତଳ କରି ନିଅନ୍ତୁ।
- ଖାର୍କି ଷ୍ଟେସନ୍‌ରେ ଜୱାର ଅଟା ଛିଣ୍ଡି ଦିଅନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ଵାରା କି ବେଲିବା ସମୟରେ ଏହା ଲାଗିବ ନାହିଁ। ବେଲିବା ପରେ ରୁଟିରୁ ଅତିରିକ୍ତ ଅଟା ଝାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ଗରମ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ଚପଟା ଅଟା ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପାଣି ବାଷ୍ପୀଭୂତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଚା'ପରେ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ଵକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାପି ସବୁ କଡ଼କୁ ସେକି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଶୁଖିଲା ରସୁଣ ଚଟଣୀ ସହିତ ଜୱାର ଭାଖରୀ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 4: ଆଙ୍କି ରୋଟି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	264 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	35 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	11.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	6 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ବର୍ନିୟାର୍ଡ/ଭାଗର ଅଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ପୁରା ଗହମ ଅଟା - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା କଟା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- କୋବି କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଗାଜର କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ପିଆଜ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 70 ମିଲିଲିଟର
- ତେଲ - 10 ମିଲିଲିଟର

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଆକାଙ୍କି ରୁଟି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଗଭୀର ପାତ୍ରରେ ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀ କୁ ମିଶାଇ 1 କପ୍ ପାଣିରେ ଏକ କୋମଳ ମୁଦୁ ଅଟାରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଅଟାକୁ ଚୈ ସମାନ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ।
- ଅଟାର ଏକ ଅଂଶ ନେଇ ବଟର କାଗଜରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଓବା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଚପଟା କରି 250 ମିଲିମିଟର (6") ବ୍ୟାସର ଚକ୍ର ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ଆଙ୍ଗୁଠି ବ୍ୟବହାର କରି ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ 3ରୁ 4ଟି ଛିଦ୍ର ତିଆରି କରନ୍ତୁ। ଏକ ଅଣ-ଷ୍ଟିକ୍ ଟାଞ୍ଜା (ଗ୍ରିଡ୍‌ଲ) ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ¼ ଚାମଚ ତେଲରେ ଗ୍ରୀସ୍ତ କରନ୍ତୁ।
- ଚପଟା ରୁଟିକୁ ଓଲଟା ମୁହଁରେ ରଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ବଟର କାଗଜକୁ ହଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହା ଉପରେ ½ ଚାମଚ ତେଲ ସମାନ ଭାବରେ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ସୁନା ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଆହୁରି 5ଟି ଅଙ୍କି ରୁଟି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ। ତୁରନ୍ତ ଅଙ୍କି ରୁଟି ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 5: ବରାଇଟି ଭାତ - ବର୍ଣ୍ଣୟାର୍ଡ/ଭାଗର



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	274 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	30 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	15 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	6 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 1

ଉପାଦାନ :

- ❁ ବର୍ଣ୍ଣୟାର୍ଡ/ଭାଗର - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଜିରା - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ କଞ୍ଚା କଦଳୀ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ କୋକୁମ୍ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଚିନିବାଦାମ ପାଉଡର - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଘିଅ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଚିନି - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଧନିଆ ପତ୍ର - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ଲୁଣ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ❁ ପାଣି - 50 ମିଲିଲିଟର

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ❁ ଭଲ ସୁଗନ୍ଧ ନ ମିଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ ଗରମରେ ଭାରି ତଳ ଖାକ୍/କାଡାଲରେ ବର୍ଣ୍ଣୟାର୍ଡ/ଭାଗର (ବର୍ଣ୍ଣୟାର୍ଡ) ବାଜରାକୁ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏକ ସ୍କେଟରେ କାଢ଼ି ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ।
- ❁ ସେହି ପାତ୍ରରେ ଘିଅ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଜିରା ପକାଇ ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପକାଇ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ❁ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ସେଥିରେ କଟା କଞ୍ଚା କଦଳୀ, ଚିନିବାଦାମ ଗୁଣ୍ଡ, କୋକୁମ୍ ପକାଇ ସବୁ କିଛି ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ 2ରୁ 3 ମିନିଟ୍ ପରେ ସେଥିରେ ପାଣି, ଲୁଣ ଓ/କିମ୍ବା ଚିନି (ବିକଳ୍ପ) ପକାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ।
- ❁ ପାଣି ଫୁଟିବା ପରେ ସେଥିରେ ଭଜା ବର୍ଣ୍ଣୟାର୍ଡ/ଭାଗର ପକାଇ ଲଗାତର ଚଲାନ୍ତୁ
- ❁ ଏହା ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ। (ପ୍ରାୟ 10 - 12 ମିନିଟ୍)।
- ❁ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଉ କିଛି ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ। ପୁଣି ଥରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ।
- ❁ ଧନିଆ ପତ୍ର ସହିତ ଗାର୍ନିଶ ବର୍ଣ୍ଣୟାର୍ଡ/ଭାଗର ବ୍ୟଞ୍ଜନ (ମହାରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଶୈଳୀ ମସଲାମୁକ୍ତ ବାର୍ଣ୍ଣୟାର୍ଡ ମିଲେଟ୍) ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 6: ବକ୍ ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗ୍ ଆଳିପାଠ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	241 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	7.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	31 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	10.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	7 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- କୁଟୁ (ବକ୍ ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗ୍ ଅଟା) - 1/2 କପ୍
- ଚଣା ଅଟା - 1/4 କପ୍
- କଦଳୀ - 1 କଞ୍ଚା
- ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ - 1 ଚାମଚ
- ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ - 1 ଚାମଚ
- ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - 1 ଚାମଚ
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 1 ଚାମଚ
- ଆସାଫୋସ୍ ଫିଟା (ଆସାଫୋସ୍ ଚାଇଡ୍) - 1 ଚାମଚ
- Sprigs ଧନିଆ - 5-6
- ଲଙ୍କା - 1
- ତେଲ - 3 ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ /କଢେଇରେ - ବକ୍ ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗ୍ ଅଟା ଏବଂ ଚଣା ଅଟାକୁ ଗୁଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଭାଜିବା ସମୟରେ ଏଥିରେ ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ହାଙ୍ଗ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ସରିବା ପରେ ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- କଦଳୀକୁ ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ପାତ୍ରରେ କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର, କଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- କଞ୍ଚା କଦଳୀକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ବା ଭଲ ଭାବରେ ମାଣ କରି ପାତ୍ରରେ ମିଶାଇ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଶୁଖିଲା ଭଜା ଅଟା ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଅଳ୍ପ ଉଷ୍ମ ପାଣି ମିଶାଇ ଏକ ନରମ ଅଟା ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ଏହି ଅଟା ମିଶ୍ରଣର ଟେନିସ୍ ବଲ୍ ଆକାରର ରାଉଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- ବଟର ପେପରରେ ଅଟା ମିଶ୍ରଣକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ହାତରେ ଚାପି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ସମାନ ଭାବରେ ବ୍ୟାପିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
- ଏକ ନନ୍ - ଫ୍ଲାଟ୍ ପ୍ୟାନ୍ / ସ୍କିଲେଟ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ, କିଛି ବୁନ୍ଦା ତେଲ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହି ଆଳିପାଠକୁ ବଟର ପେପର (କାଗଜ ପାର୍ଶ୍ୱ) ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ୟାନ୍ /ଗ୍ରିଲରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରନ୍ତୁ।
- ବଟର କାଗଜକୁ ହଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଆଳିପାଠର କେନ୍ଦ୍ର ନିକଟରେ 4ଟି ଛୋଟ ଛୋଟ ଗାତ ତିଆରି କରନ୍ତୁ - ଏହି ଗାତରରେ କିଛି ବୁନ୍ଦା ତେଲ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହା ଆଳିପାଠ ତଳେ ତେଲର ସମାନ ବିସ୍ତାରରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।
- କଦଳୀ/ପ୍ୟାନ୍ କୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ 3ରୁ 4 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଗ୍ରୀଡ୍ କୁ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଳିପାଠକୁ ସାବଧାନତାର ସହ ଫ୍ଲିପ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ସମାନ ଭାବରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।



ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ 7: ମିଲେଟ୍ ବିସିବେଲେ ଭାତ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 3

ଉପାଦାନ:

ମସଲା ପାଉଡର ପାଇଁ -

- ✿ ଧନିଆ ମଞ୍ଜି, ଲାଲ ଗୁଣ୍ଡା ଲଙ୍କା, ଚଣା ଡାଲି, ମେଥୁ ମଞ୍ଜି

ସାମ୍ବର ପାଇଁ -

- ✿ ସିଝା ହରଡ଼ ଡାଲି 1 କପ୍
- ✿ ଫକ୍ଟେଲ ମିଲେଟ୍ - 1 କପ୍
- ✿ ଲେମ୍ବୁ - 1
- ✿ ଚେନ୍ଦୁଳି - 1 ଛୋଟ
- ✿ ପିଆଜ - 5-7
- ✿ ମିଶ୍ରିତ ପନିପରିବା (ଗାଜର, କଦଳୀ, ବିନ୍ଦୁ ଏବଂ ଆଳୁ) - 2 କପ୍
- ✿ ତେଲ - 2 ଚାମଚ
- ✿ ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର - 10
- ✿ ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 1/4 ଚାମଚ
- ✿ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 1/4 ଚାମଚ
- ✿ ଭଜା ଲାଲ ଲଙ୍କା - 2
- ✿ ହିଙ୍ଗୁ - ଏକ ଚିମୁଟା
- ✿ ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ
- ✿ ଧନିଆ ପତ୍ର - 3 ଚାମଚ
- ✿ ପାଣି - 2 କପ୍

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	234 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	9 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	37 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	6 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	6 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ✿ ଏକ ପ୍ରେସର କୁକରରେ ଚେନ୍ଦୁଳି ପାଣି, ପନିପରିବା, ଲୁଣ ଓ ସାମ୍ବର ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଦୁଇ ସିଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ✿ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରେସର କୁକରରେ ଫକ୍ଟେଲ ମିଲେଟ୍, ହରଡ଼ ଡାଲି, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ଏବଂ ପାଣିକୁ ଦୁଇଟି ସିଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ✿ ଖରାଦିନ ପାଇଁ ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି, ଜିରା, ଲାଲ ଲଙ୍କା, ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ରକୁ ଘିଅରେ ମିଶାଇ ଅଳଗା ରଖନ୍ତୁ।
- ✿ ରନ୍ଧା ବାଜରାରେ ମସଲାଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା ଚେନ୍ଦୁଳି ଚରକାରୀ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ମାଲିସ୍ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକାଠି ମିଶାନ୍ତୁ।
- ✿ ସିଜନିଂ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ସର୍ଭିଂ ପାତ୍ରରେ ବାଇସିବେଲେ ଭାତ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରନ୍ତୁ। କଟା ଧନିଆକୁ ସିଞ୍ଚି ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 1: ପଞ୍ଚମେଲ ଦଳ ମଙ୍ଗୋଡ଼ି କି ସବଜି



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ :

- ଚୋର ଡାଲି - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ମସୁର ଡାଲି - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଚଣା ଡାଲ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ସବୁଜ ମୁଗ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ବ୍ରାଉନ୍ ମସୁର ଡାଲ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ତେଜପତ୍ର - 2 ଗ୍ରାମ୍
- କଳା ଏରସ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଶୁଖିଲା ଲାଲ ଲଙ୍କା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଧନିଆ ପାଉଡର - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଗରମ ମସଲା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ପିଆଜ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଟମାଟୋ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଧନିଆ ପତ୍ର - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 100 ମିଲିଲିଟର
- ତେଲ - 15 ମିଲିଲିଟର
- ବାଜରା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ମୁଗ ଡାଲି ଭିଜିଯାଇଛି - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ
- ପାଣି - 70 ମିଲିଲିଟର

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	244 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	10 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	30 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	8.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	5.5 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

ମାଗୋଡ଼ିସ୍ ପାଇଁ

- ମୁଗ ଡାଲି ଏବଂ ବାଜରା ଆଟା ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ୟାନରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଛୋଟ ବଡ଼ ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ଅନ୍ୟ ଡାଲିଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ପ୍ରେସର କୁକରରେ ଏକାଠି ଫୁଟାନ୍ତୁ।

ଟୋମାଟୋ ପାଇଁ:

- ଆଉ ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ସମସ୍ତ ଗୋଟା ମସଲା ପକାଇ ପିଆଜ ଓ ଟମାଟୋ ପକାଇ ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଫୁଟାରେ ମେଙ୍ଗୋଡ଼ି ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଧନିଆ ପତ୍ରରେ ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 2: ମଲ୍ଟି ମିଲେଟ୍ ଭାଖରୀ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	142 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	27 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	1.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	4 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 40 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ମଲ୍ଟିଗ୍ରେନ୍ ବାଜରା ଆଟା (ଜୱାର, କାଙ୍ଗୋଶୀ, ବାଜରା ମିଶ୍ରଣ) - 50 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 60 ମିଲିଲିଟର
- ଗହମ ଆଟା - 30 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ମଲ୍ଟିଗ୍ରେନ୍ ବାଜରା ମିଶ୍ରଣ, ଗହମ ଆଟା ଏବଂ ପାଣି ସହିତ ଏକ ଅର୍ଦ୍ଧ କପିନ ଆଟା ଖାଆନ୍ତୁ।
- ଏକ ନନ୍-ଷ୍ଟିକ୍ ତାଞ୍ଜା ଗରମ କରନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ବଲ୍ ରୋଲ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ସମତଳ କରନ୍ତୁ।
- ଏକ ଗରମ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ରୁଟିକୁ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ଵରୁ ସେକି ଦିଅନ୍ତୁ। ତାଲି ଓ ପନିପରିବା ସହିତ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 3: ମିଲେଟ୍ ମେଥୁ ଥେପ୍ପା



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
ସର୍ତ୍ତ୍ ଆକାର - 2

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ତ୍ତ୍)	
ଶକ୍ତି	127 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	22 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	9 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	4.5 ଗ୍ରାମ୍

ଉପାଦାନ :

- ଗହମ ଅଟା - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ବାଜରା ଅଟା - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ମେଥୁ ପତ୍ର - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ତିଳ ମଞ୍ଜି - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ତେଲ - 10 ମିଲିଲିଟର
- ଲୁଣ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 80 ମିଲିଲିଟର

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ମିଲ୍‌ଗ୍ରେନ୍ ମେଥୁ ଥେପ୍ପା ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ, ଏକ ଗଢାର ପାତ୍ରରେ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନକୁ ମିଶାଇ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ଅର୍ଦ୍ଧ-ନରମ ଅଟାରେ ବଳନ୍ତୁ।
- ଅଟାକୁ 6-8 ଟି ସମାନ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶକୁ 150 ମିଲିମିଟର (6") ବ୍ୟାସ ବିଶିଷ୍ଟ ସର୍କଲରେ ରୋଲିଂ ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗହମ ଅଟା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
- ଏକ ନନ୍ - ଷ୍ଟିକ୍ ଟାଏ (ଗ୍ରିଡଲ) ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଲକୁ ଅଳ୍ପ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରି ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ଵରୁ ଗୋଲ୍‌ଲେନ୍ ବ୍ରାଉନ୍ ରଙ୍ଗର ହୋଇନଥାଏ।
- ମିଲ୍‌ଗ୍ରେନ୍ ମେଥୁ ଥେପ୍ପାକୁ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 4: କଲ୍ୟାଣଟି ଭାଖରୀ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	140 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	7 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	25 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	1 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 6 ପିସ୍

ଉପାଦାନ:

- ଗହମ ଅଟା - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ଜୱାର ଅଟା - 30 ଗ୍ରାମ୍
- କଳା ହରଦ ତାଲି - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 10 ମିଲିଲିଟର

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଜୱାର ଅଟା, ହରଦ ତାଲି ଓ ଲୁଣକୁ ଏକ ଭଲ ପାଉଡରରେ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଅଟା ମିଲରେ କିମ୍ବା ହାଲ ସ୍ପିଡ୍ କ୍ଲେଣ୍ଡର ରେ କରାଯାଏ।
- ଉପରୋକ୍ତ ଅଟାର ପ୍ରାୟ 2 କପ୍ ନିଅନ୍ତୁ। ଏକ କଠୋର ଅଟା ବଲ୍ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପାଣି ଏବଂ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଅଟାକୁ 4 - 5 ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବଲ୍ ରେ ରୋଲ୍ କରନ୍ତୁ। କିଛି ଅଟା ସହିତ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ପୃଷ୍ଠକୁ ଧୂଳି ଦିଅନ୍ତୁ।
- 1ଟି ଅଟା ବଲ୍ ନେଇ ଏହାକୁ ନିଜ ତାଲରେ ଚପଟା କରି ଏକ ସମତଳ ରୂପରେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ଭାରି ଲୁହା ଗ୍ରିଡଲ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ସାବଧାନତାର ସହ ଭାଖରୀକୁ ଉଠାଇ ଗରମ ଗଛ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ।
- ଭାଖରୀର ପୂରା ଉପର ପାର୍ଶ୍ୱରେ କିଛି ପାଣି ଲଗାନ୍ତୁ।
- ଏକ ଫ୍ଲାଇଂ ସ୍ପାଟୁଲା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଫ୍ଲିପ୍ କରନ୍ତୁ। ଭାଖରୀର ତଳ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବାଦାମୀ ଦାଗ ଦେଖାଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ (ଉଚ୍ଚ ଆଞ୍ଚରେ ପ୍ରାୟ 1 ମିନିଟ୍)।
- ପୁନର୍ବାର ଫ୍ଲିପ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ସିଧା ଆଞ୍ଚରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଉପରକୁ କିମ୍ବା ଭଲ ଭାବରେ ରନ୍ଧା ନ ହୁଏ।
- ସବୁଜ ଚିନିଆବାଦାମ ଚଟଣୀ ସହିତ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 5: ଗୁଜୁରାଟୀ ଖୁଚୁଡ଼ି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	172 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	8 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	31 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	10 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	5.5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 1

ଉପାଦାନ:

- ଜୱାର - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ସବୁଜ ମୁଗ - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ପିଆଜ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଟମାଟୋ କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଜିରା - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଧନିଆ ପତ୍ର - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ବ୍ରାଉନ ଗୁଡ୍ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- ତେଲ - 10 ମିଲିଲିଟର
- ପାଣି - 100 ମିଲିଲିଟର
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଲେମ୍ବୁ ରସ - 5 ମିଲି

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଜୱାର ଓ ଡାଲିକୁ ରାତିସାରା ଭିଜାଇ ପ୍ରେସର କୁକରରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଗରମ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ତେଲ ଏବଂ ଗରମ କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ତାଲି ଓ ଜୱାର ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- 5- 10 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଭାବେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଗରମ ଗରମ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 6: ସିଂଘାରା କଡ଼ୀ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	325 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	15 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	40 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	13 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	5.6 ଗ୍ରାମ୍

ଉପାଦାନ:

- କୁରୁ କା ଆଚା - 100g
- ଜିରା - 1 ଚାମଚ
- କଦଳୀ ପତ୍ର - 5-8 କଟା
- ଶୁଖିଲା ଲାଲ ଲଙ୍କା - 2-4
- କରିଣ୍ଡର - 2 ଚାମଚ
- ତେଲ - 3 ଚାମଚ
- ଦହି - 1/2 କପ୍
- ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ
- ଚିନି (ବିକଳ୍ପ)

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ସମସ୍ତ ଶୁଖିଲା ସାମଗ୍ରୀ (ସିଂଘାଡା ଅଟା, ଲୁଣ, ଚିନି) ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଦହି ମିଶାଇ ମିଶ୍ରଣ କୋମଳ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଭାବେ ଘଷି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ପାଣି ମିଶାଇ ପୁଣି ଥରେ ହୁଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ଅଲଗା ପ୍ୟାନ୍ ରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଜିରା, ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଏବଂ ଶୁଖିଲା ଲାଲ ଲଙ୍କା ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଦହି ମିଶ୍ରଣ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଗରମକୁ ମଧ୍ୟମ ରେ ଟର୍ନ୍ ଅନ୍ କରନ୍ତୁ। ଦହି ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ବାରମ୍ବାର ଘାଣ୍ଟିବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ 5-8 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିମ୍ବା ମୋଟା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର ପକାଇ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ରାତ୍ରି ଭୋଜନ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ 7: ଜୱାର ଦୋସା (ଘବନ/ଧୀରଦେ)



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	254 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	7 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	44 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	5.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	8 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 1

ଉପାଦାନ:

- ଜୱାର ଅଟା - 1 କପ୍
- ଚାଉଳ ଅଟା - 1/4 କପ୍
- ପାଣି - 1/4 କପ୍
- ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - 1/2 ଚାମଚ
- ଧନିଆ ପାଉଡର - 1/2 ଚାମଚ
- ଜିରା - 1/2 ଚାମଚ
- ଅଜୱାଇନ / କାରୋମ୍ ମଞ୍ଜି - 1/4 ଚାମଚ
- କଟା ଯାଇଥିବା କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍
- ଭଲ ଭାବରେ କଟା ଟମାଟୋ
- କଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 1/4 ଚାମଚ
- କଟା ଯାଇଥିବା ଗାଜର
- ସୂକ୍ଷ୍ମ କଟାଧନିଆ ପତ୍ର
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ
- ଲେୟୁ ରସ - 1/2
- ତେଲ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଜୱାର ଅଟା, ଚାଉଳ ଅଟା ନେଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଆପଣ ଚାହଁଲେଚାଉଳ ଅଟା ଛାଡ଼ି ପାରିବେ।
- ଗୋଟିଏ ଥରରେ ଅଳ୍ପପାଣି ମିଶାଇ ଏକ ପତଳା ପାତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ, ସେଥିରେ ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ, ଜିରା, ଅଜୱାଇନ, କ୍ୟାପ୍ସିକମ, ଟମାଟୋ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଗାଜର, ଧନିଆ ପତ୍ର, ଲୁଣ ପକାଇ ସବୁକିଛି ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପନିପରିବା ଯୋଡ଼ିବା ବିକଳ୍ପ ଅଟେ କିମ୍ବା ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ପସନ୍ଦର ପନିପରିବା ଯୋଡ଼ିପାରିବେ।
- ଏଥିରେ ଲେୟୁ ରସ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଲେୟୁ ରସ ବଦଳରେ ଆପଣ ଚହ୍ଲା ବା ବଟରମିଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।
- ଏକ ପ୍ୟାନ କୁ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଗରମ କରି ତେଲ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ। ଥରେ ବ୍ୟାଟର କୁ ମିଶାଇ ପ୍ୟାନ ରେ ଆଣି ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପ୍ରାୟ 2 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡ଼ାଇ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଢାଙ୍କା ବାହାର କରି ଧୀରେ ଉପରେ ଅଳ୍ପ ତେଲ ବିଛାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଯେତେବେଳେ ତଳ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଭଲ ଭାବରେ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଫ୍ଲିପ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଭାବରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଯେତେବେଳେ ଧୀରେ ଉପରେ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଭଲ ଭାବରେ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ ସେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଏକ ଡିସ୍ ରେ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ପରିବେଷଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 1: ଧନ୍ତା



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ଜୱାର ଅଟା - 100 ଗ୍ରାମ୍
- ମେଥି/ମେଥି ପତ୍ର, ଡାଜା କଟା - 30 ଗ୍ରାମ୍
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, କଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଭାରତୀୟ ଆରୋମାଟ୍ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଦହି/ଦହି - 50 ମିଲି
- ଲେମ୍ବୁ ରସ/ଲେମ୍ବୁ ରସ - 10 ମିଲି
- ଲୁଣ - 5 ଗ୍ରାମ୍

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	191 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	36 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	5 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	2 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀ ନେଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଆମେ ଟିକ୍ ଡିଆରି କରୁଥିବା ଭଳି ଏକ ଟାଇଟ୍ ଅଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଉ। ଅଟାର ଛୋଟ ଛୋଟ ବଲ୍ ଡିଆରି କରି ହାତରେ ଟିକ୍ ଭଳି ଦବାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏୟାର ଫ୍ରାଇ ଏହାକୁ ଭାଜନ୍ତୁ କିମ୍ବା 110 ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସରେ ବହୁତ କମ୍ ତେଲ ଲଗାଇ 7 - 10 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଟିକ୍ କୁ ସେକନ୍ତୁ କିମ୍ବା ବେକ୍ କରନ୍ତୁ



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 2: ହାଣ୍ଡଭୋ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	168 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	26 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	4.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	6 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍ + ରାତିସାରା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ:

- ବର୍ଣ୍ଣଯାତ୍/ଭାଗର କା ଆଟା - 100 ଗ୍ରାମ୍
- ଲଉକି ଗ୍ରେଟେଡ୍ ଏବଂ ପାଣି ପିଇବା - 40 ଗ୍ରାମ୍
- ଚଣା ଡାଲ - 50 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଦହି - 50 ମିଲି
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପେଷ୍ଟ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ବେକିଂ ପାଉଡର - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଗାଜର କଟା - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ସବୁଜ ମଟର - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ଲେମ୍ବୁ ରସ/ଲେମ୍ବୁ ରସ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଧନିଆ ପାଉଡର - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ତେଲ - 10 ମିଲିଲିଟର
- ସ୍ତ୍ରୀ ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର - 1

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଗୋଟିଏ ପାତ୍ର କିମ୍ବା ପ୍ୟାନ୍ ରେ ଡାଲିକୁ ପାଣିରେ ଦୁଇ ଥର ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣିରେ 4ରୁ 5 ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ପରେ ସବୁ ପାଣିକୁ ବାହାର କରି ଡାଲିକୁ ଏକ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡର ଜାରରେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଦହି (ଦହି) ଏବଂ ବର୍ଣ୍ଣଯାତ୍/ଭାଗର କା ଆଟା ମିଶାନ୍ତୁ। ଏପରି ଏକ ବ୍ୟାସ୍କୁଲ୍ୟାନ୍ତକୁ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ ଯେଉଁଠାରେ ଆପଣଙ୍କୁ ରାଭା ଭଳି ନିରନ୍ତରତା ମିଳିଥାଏ ସେଠାରେ ବ୍ୟାସ୍କୁଲ୍ୟାନ୍ତକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ହଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ¼ ଚାମଚ ବେକିଂ ସୋଡା ମିଶାନ୍ତୁ।
- ବହୁତ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ। ପ୍ୟାନ୍ କୁ ଘୋଡ଼ାଇ 8ରୁ 9 ଘଣ୍ଟା କିମ୍ବା ରାତିସାରା ଆଣକୁ ଫୁଲିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପରଦିନ ଏହି ବ୍ୟାଟରରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ବୁଦ୍‌ବୁଦା ଓ କ୍ଷୁଦ୍ର ଖଟା ସୁଗନ୍ଧ ରହିବ।
- 1ଟି ଛୋଟ ବୋତଲ ଲାଭ (ଲଉକି, ଘିଆ, ଦୁଧ, ଓପୋ ସ୍କାଣ)କୁ ଧୋଇ, ଚୋପା କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ 1 କପ୍ କଠିନ ଭାବେ ପ୍ୟାକ୍ ହୋଇଥିବା ଲାଭ ଦରକାର ପଡ଼ିବ।
- ଏକ ଛୋଟ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି ପକାଇ ଫାଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ଏଥିରେ କଟା ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ଭାଜନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ଏଥିରେ ଅଦା+ରସୁଣ+କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପେଷ୍ଟ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଅଦା ଓ ରସୁଣର କଞ୍ଚା ସୁଗନ୍ଧ ଦୂର ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ 1 କପ୍ କଟା ବୋତଲ ଲାଭ, ଗାଜର ଓ ମଟର ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଭଲ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ଆଞ୍ଚ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ।
- ହାଣ୍ଡଭୋ ବ୍ୟାଟରରେ ଟେମ୍ପେଟ୍ ମିଶ୍ରଣ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ଗରମ କରି ତେଲ ବିଛାଇ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ରଖନ୍ତୁ। ପ୍ୟାନ୍ ରେ ହାଣ୍ଡଭୋ ବ୍ୟାଟରର 1.5ରୁ 2 ଲାଡଲ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ମୋଟାପଣ 1ରୁ 1.5 ଇଞ୍ଚ ରଖନ୍ତୁ।
- ପ୍ୟାନ୍ କୁ ଏକ ଢାଙ୍କାରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ହାଣ୍ଡଭୋ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ। ଏହି ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଦାଗ ଦେଖିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ହାଣ୍ଡଭୋ କୁ ଭଲ ଭାବରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଧନିଆ ଚଟଣୀ, ତିଲ ଚଟଣୀ କିମ୍ବା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଚଟଣୀ ସହିତ ହାଣ୍ଡଭୋ ଗରମ ଗରମ କରି ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 3: ବର୍ଣ୍ଣୟାର୍ତ୍ତ/ଭାଗର କ୍ଷୀର



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	307 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	50 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	9 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	4 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ବର୍ଣ୍ଣୟାର୍ତ୍ତ/ଭାଗର ବହୁରା - 30 ଗ୍ରାମ୍
- କ୍ଷୀର - 60 ମିଲିଲିଟର
- ଗୁଡ - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ବାଦାମ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଳେଇଚ ପାଉଡର - 5

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଗୋଦାମ/ଭଗର ବାଜରାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବଂ ଅତି କମରେ 30 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣିରେ ଭଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- 30 ମିନିଟ୍ ପରେ ସବୁ ପାଣି କୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। କ୍ଷୀରକୁ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଏକ ଭାଗା ଡଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଚାଉଳ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସେଥିରେ କେଶର ମିଶାଇ ବର୍ଣ୍ଣୟାର୍ତ୍ତ/ଭାଗର ଠିକ୍ ଭାବେ ରୋଷେଇ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାୟ 10ରୁ 12 ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲାଗିବ।
- ତେଣୁ ମଝିରେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପରେ ସହଜରେ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ୟାନ୍ ର ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ସେଥିରେ ଚିନି ପକାଇ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ କଟା ବାଦାମ ଓ କିସମିସ୍ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଆଉ 2ରୁ 3 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିମ୍ବା କ୍ଷୀର ଚିକେ ମୋଟା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝନ୍ତୁ।
- ତା'ପରେ ତୁଲା ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଖୁବ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛି କି ନାହିଁ କିପରି ଯାଞ୍ଚ କରିବେ? ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ନେବେ
- ଏକ ଚାମଚରେ ଖୁବ୍ ପକାଇ ଫେରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ମୋଟା କ୍ଷୀର ଏବଂ ରକ୍ଷା ବାଜରା ଏକାଠି ପକାଇବା ଉଚିତ୍। ଯଦି କ୍ଷୀର ଏବଂ ବାଜରା ଅଲଗା ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଅଧିକ ଘନ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 4: ଡୋଣାସ୍



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	183 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	3.25 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	43 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	1 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	4.5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ:

- ବର୍ଣ୍ଣଯାନ୍ତ୍ର/ଭାଗର - 30 ଗ୍ରାମ୍
- ଚାଉଳ - 30 ଗ୍ରାମ୍
- କାକୁଡ଼ି - 40 ଗ୍ରାମ୍
- ଗୁଡ଼ - 30 ଗ୍ରାମ୍
- କାଜୁ - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 3 ଗ୍ରାମ୍
- କିସ୍ମିସ୍ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 100 ମିଲିଲିଟର
- କଟା ନଡ଼ିଆ - 10 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ମଞ୍ଜି ସହିତ କାକୁଡ଼ିକୁ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- କାକୁଡ଼ିରୁ ବାହାରୁଥିବା ପାଣିକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ବରନୟାନ୍ତ୍ର/ଭାଗର ଓ ଚାଉଳ ରତ୍ନକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଭାଜି ଅଲଗା କରି ରଖନ୍ତୁ। 1 ଓ 1/2 କପ୍ ପାଣିଫୁଟାନ୍ତୁ, ସେଥିରେ କାକୁଡ଼ି, ଗୁଡ଼, ନଡ଼ିଆ ଓ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏଥିସହ କାକୁଡ଼ି ପାଣିକୁ ଗରମ କରିବା ସମୟରେ ସେଥିରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପାଣି ଫୁଟିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରେ ସେଥିରେ ଚାଉଳ ରତ୍ନ ଏବଂ ବର୍ଣ୍ଣଯାନ୍ତ୍ର/ଭାଗର ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ଏହା ଗଣ୍ଠି ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ।
- ଭାପିବା ପାଇଁ ବେକିଂ ଟ୍ରେ କିମ୍ବା ଗଭୀର ସ୍କେଟକୁ ଗ୍ରୀସ୍ କରନ୍ତୁ।
- ଆପଣ ଗରମ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ହଳଦୀ ପତ୍ର କିମ୍ବା କଦଳୀ ପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।
- ବର୍ଣ୍ଣଯାନ୍ତ୍ର/ଭାଗର ସବୁ ପାଣିକୁ ଶୋଷି ନେଇ ଏକାଠି ହେବା ପରେ ଏଥିରେ ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ, ବାଦାମ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଗ୍ରୀଜ୍ ସ୍କେଟ୍ ରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁଣି କଦଳୀ କିମ୍ବା ହଳଦୀ ପତ୍ରରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ 30 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୀର ଆଞ୍ଚରେ ଭାପ ଦିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଛୁରି ସଫା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ। ଏହାକୁ ରୋଷେଇ କରିବା ପରେ ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଯୋଷ୍ଟାଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ବଡ଼ ସ୍କେଟକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରନ୍ତୁ ଏବଂ କୁସ୍ ରେ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 5: ପ୍ୟାନ୍ ପ୍ରାଇଡ୍ ବାନାନା ବଡ଼ା ପାଓ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ପୂରା ଗହମ ପାଉ - 2 ନଂ
- କଞ୍ଚା କଦଳୀ - 250 ଗ୍ରାମ୍
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ତେଲ - 15 ମିଲିଲିଟର
- ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ଅଦା କଟା - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ବେସନ - 20 ଗ୍ରାମ୍
- ଜୱାର ଆଟା - 10 ଗ୍ରାମ୍
- ଲାଲ ଲଙ୍କା ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ

ଧନିଆଣ୍ଡର ଚଟଣୀ

- ଧନିଆ ପତ୍ର - 50 ଗ୍ରାମ୍
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - 2 ଗ୍ରାମ୍

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	290 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	5.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	48 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	9.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	5.5 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- କଞ୍ଚା କଦଳୀକୁ ଫୁଟାନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ମାଣ କରି ଥଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ରଖନ୍ତୁ।
- ଏକ କଦଳୀ ନେଇ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ସୋରିଷ, ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର ପକାଇ ସବୁଜ ଓ କଟା ଅଦା ପକାଇ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ପକାଇ ହଳଦୀ ଓ ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଜୱାର ଆଟା ଓ ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ।
- ଅର୍ଦ୍ଧ ଚରଳ ଛିରତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ।
- ଛୋଟ ବଡ଼ ତିଆରି କରି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅଳ୍ପ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ବନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଧନିଆ ଚଟଣୀ ସହିତ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ଦୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ଦୁ 6: ସିଂଘାଡ଼ା ମୁଥୁଆ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ:

- ❁ ସିଂଘାଡ଼ା ଆଟା / ପାଣି ଚେଷ୍ଟନାଟ ଅଟା - 1 କପ୍
- ❁ ଲାଉ/ଲଉକି (କଟା) - 1 ମୁଠାଏ
- ❁ ଚାଜା ମେଥୁ/ ମେଥୁ ପତ୍ର - 1 ମୁଠାଏ
- ❁ ଅଙ୍କିତ ମୁଗ - 3 ଚାମଚ
- ❁ ପିଆଜ (ଛୋଟ) - 1 ନଂ.
- ❁ ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର - 5 - 6 ନଂ.
- ❁ ଧନିଆ ପତ୍ର - 3 ଚାମଚ
- ❁ ଦହି - 1 ଚାମଚ
- ❁ ଅଦା - 1/2 ଇଞ୍ଚ
- ❁ ରସୁଣ ଲବଙ୍ଗ - 6 ନଂ.
- ❁ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 2 ନଂ.
- ❁ ଅଜୱାଇନ ମଞ୍ଜି - 1/2 ଚାମଚ
- ❁ ହଳଦୀ/ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - 1/4 ଚାମଚ
- ❁ କାଶ୍ମୀର ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - 1/2 ଚାମଚ
- ❁ ଜିରା/ଜିରା - 1/2 ଚାମଚ
- ❁ ତିଳ / ତିଲ - 1 ଚାମଚ
- ❁ ଆସାଫୋଏଟିଡା ପାଉଡର / ଆସାଫୋଏଟାଇଡ୍ - 1/4 ଚାମଚ
- ❁ ତିଳ ତେଲ କିମ୍ବା ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ - 2 ଚାମଚ
- ❁ ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	224 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	27 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	1.25 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	1 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ❁ ତେଲ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନକୁ ମିଶାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ବଲ୍ ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ❁ ଏବେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ଚପଟା କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଗୋଟିଏ କଣ୍ଟା ଚାମଚ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର ଦାଗ କରନ୍ତୁ
- ❁ ଏକ ଭଲ ତେଲ ଯୁକ୍ତ ନନ୍ - ଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଭଲଭାବେ ସିଝାନ୍ତୁ।
- ❁ ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ଆପଣ 180 ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସରେ 25 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେକ୍ କରିପାରିବେ ଏବଂ 10 ମିନିଟ୍ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବୁଲାଇପାରିବେ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 7: କୋଡୋ ମିଲେଟ୍ ଧୋକଲା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	194 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	8 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	36 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	2 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	3 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍ + 10 ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଫର୍ମେଣ୍ଟ୍
ରୋଷେଇ ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 3

ଉପାଦାନ:

- ❁ ବାଜରା - 1 କପ୍
- ❁ କଳା ଚଣା ଡାଲି ବିଭାଜିତ - ½ କପ୍
- ❁ ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
- ❁ ଦହି - 2 ଚାମଚ
- ❁ ଚିନି - 1 ଚାମଚ
- ❁ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ½ ଚାମଚ
- ❁ କଟା ଧନିଆ - ½ ଚାମଚ
- ❁ କଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା - 1-2

ଟେମ୍ପର ପାଇଁ

- ❁ ତେଲ - 1 ଚାମଚ
- ❁ ତିଳ ମଞ୍ଜି - 1 ଚାମଚ
- ❁ ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି - 1 ଚାମଚ
- ❁ ଆସାଫୋଏଟିଡା - 1 ଚାମଚ
- ❁ ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର - 1-2

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ❁ କୋଡୋ ମିଲେଟ୍ ଏବଂ କଳା ଚଣା ଧଳକୁ ପ୍ରାୟ 6 ଘଣ୍ଟା କିମ୍ବା ସାରା ରାତି ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଏକ ଚିକ୍ନଣ ଆଣ ତିଆରି କରନ୍ତୁ
- ❁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ବ୍ୟାଟର ପକାଇ ସେଥିରେ ଦହି ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ରାତିସାରା କିମ୍ବା 4 ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏକ ଅଲଗା ପାତ୍ରରେ ଆଣ, ଚିନି, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପକାଇ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଏକ ଧୋକଲା ପ୍ୟାନ୍ ନେଇ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଗ୍ରୀସ୍ କରି ଆଣ ଢାଳି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଆଣକୁ 5-7 ମିନିଟ୍ ବାମ୍ଫ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଏହି ସମୟରେ ଏକ ପ୍ୟାନ୍ରେ ତେଲ ଦେଇ ହିଙ୍ଗୁ ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି, ରାଶି ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର ମିଶାଇ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ
- ❁ ଢୋକଲାକୁ ଚାରିକୋଣିଆ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ଉପରେ ଛୁଙ୍କ ଖେଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ❁ ଏହାକୁ ପୁଦିନା କିମ୍ବା ଧନିଆ ଚଟଣୀ ସହିତ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ ୫: ନାଚନୀ ସତଭା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	150 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	1.75 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	16 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	8.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	2 ଗ୍ରାମ୍

- ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୫ ଘଣ୍ଟା
- ରୋଷେଇ ସମୟ - ୨୦ ମିନିଟ୍
- ସର୍ଭିଂ ଆକାର - ୫

ଉପାଦାନ:

- ନାଚନି (୫ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଭିଜାଇ) - 1/2 କପ୍
- ନଡ଼ିଆ (ତାଜା କଟା) - 1/2 କପ୍
- ଲୁଣ - 1/4 ଚାମଚ
- ଗୁଡ଼ (କଟା) - 1/4 କପ୍
- କାଜୁ (କ୍ଷୁଦ୍ର କଟା) - ୫
- ଅଳେଇଚ ପାଉଡର - 1/4 ଚାମଚ
- ଘିଅ - ୨ ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- କାଙ୍ଗେଣୀକୁ ରାତିସାରା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ଏକ ମିକ୍ସର ଜାରରେ ଭିଜା ପାଣି ସହିତ ରାଗିର 1/2 ଭାଗ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏକ ସୁନ୍ଦର ପେଷ୍ଟରେ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ। ରାଗି କ୍ଷୀର ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସ୍ଟ୍ରେନର ସାହାଯ୍ୟରେ ରାଗିକୁ ଛାଣି ଚିପି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପୁଣି ଥରେ ମିକ୍ସର ଜାରରେ ଚିପିଯାଇଥିବା କାଙ୍ଗେଣୀ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ବିତାୟ ଥର ପାଇଁ କାଙ୍ଗେଣୀକୁ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ଅଧିକ କାଙ୍ଗେଣୀ କ୍ଷୀର ବାହାର କରିବା ପାଇଁ କାଙ୍ଗେଣୀକୁ ଛାଣି ଚିପି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଆଉ ଥରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।
- ମିକ୍ସର ଜାରରେ ନଡ଼ିଆ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏକ ସୁନ୍ଦର ପେଷ୍ଟରେ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ। ନଡ଼ିଆ କ୍ଷୀର ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ନଡ଼ିଆକୁ ଛାଣି ଚିପି ଦିଅନ୍ତୁ। ପାଣି ମିଶାଇ, ନଡ଼ିଆକୁ ପିଷିବା ଏବଂ ଆଉ ୨ ଥର ନଡ଼ିଆ କ୍ଷୀର ବାହାର କରନ୍ତୁ।
- ଏକ ବାସନରେ କାଙ୍ଗେଣୀ କ୍ଷୀର ଓ ନଡ଼ିଆ କ୍ଷୀର ଭାଲି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଲୁଣ ଓ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଗୁଡ଼ କୋମଳ ଓ ବ୍ରବୀଭୂତ ହେବା ପାଇଁ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ୩୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ବାକି ଥିବା ଗୁଡ଼କୁ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ମିଶ୍ରଣକୁ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଉପରୋକ୍ତ ସାତଭା ମିଶ୍ରଣକୁ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ବାସନର ତଳ କିମ୍ବା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଚିପିବା କିମ୍ବା ଗଣ୍ଠି ସୃଷ୍ଟି ନ କରିବା ପାଇଁ ମଝିରେ ହଳାଇବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ।
- ୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଏଥିରେ କାଜୁ ଓ ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସାତଭା ମୋଟା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ ଏବଂ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଚଳାନ୍ତୁ। ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ପ୍ରାୟ ୧୦ - ୧୫ ମିନିଟ୍ ସମୟ ନେବ।
- ଏକ ଷ୍ଟିଲ ପାତ୍ର ନେଇ ପାତ୍ରର ଭିତର ଭାଗକୁ ଘିଅରେ ଗ୍ରୀସ୍ତ କରନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ସାତଭା ଭାଲି ଦିଅନ୍ତୁ। ଥଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ସାତଭାକୁ ୩ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ।
- ପାତ୍ରକୁ ଢାଙ୍କା ପକାଇ ୫ ଘଣ୍ଟା ଫ୍ରିଜରେ ରଖନ୍ତୁ।
- ଫ୍ରିଜ ରୁ ସାତଭା ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ମିଶ୍ରଣକୁ ଡିମୋଲ୍ଡ କରନ୍ତୁ। ଛୁରୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ସାତଭାକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ନାଚନି ସାଦା ପରିବେଷଣ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛି।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ ୨: ବାର୍ନିୟାର୍ଡ ମିଲେଟ୍ ମେଞ୍ଜୋ ମିଲ୍କ ଶେକ୍



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	173 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	3.5 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	33.5 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	3 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	3 ଗ୍ରାମ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଡେହଲ୍ ହୋଇଥିବା ଖଳା ବାଜରାକୁ ରାତି ସାରା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ଶସ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ 1:1 ଅନୁପାତରେ ପାଣି ମିଶାଇ ବାଜରାକୁ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ (ବାର୍ନିୟାର୍ଡ ବାଜରା: ପାଣି)
- ବାଦାମ ବାଜରାରୁ କ୍ଷୀର ବାହାର କରି ଏହାକୁ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ନିୟମିତ କ୍ଷୀରରେ ବାଜରା କ୍ଷୀରକୁ ମିଶାଇ 5-10 ମିନିଟ୍ ଫୁଟାନ୍ତୁ।
- ଫୁଟିବା ପରେ ରୁମ୍ ତାପମାତ୍ରାରେ ଥଣ୍ଡା କରି ଏହାକୁ ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ। ଆମ୍ଳକୁ ଛେଳି କାଟି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏବେ ଏକ ବ୍ଲେଣ୍ଡରରେ ଆମ୍ଳ ସ୍ନାଇଭ୍ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ଗୁଣ୍ଡ ତିଆରି କରନ୍ତୁ।
- ବ୍ଲେଣ୍ଡରରେ ମିଶ୍ରିତ କ୍ଷୀର ଓ ଆମ୍ଳ ପଲ୍ଟ ପକାଇ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ବ୍ଲେଣ୍ଡରରୁ ବାହାର କରି ଏହାକୁ ଫିଲ୍ଟର କରନ୍ତୁ
- ବାଦାମ ଓ କେଶରରେ ସଜାନ୍ତୁ।

- ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
- ରୋଷେଇ ସମୟ - 20 ମିନିଟ୍
- ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 2

ଉପାଦାନ:

- ବାର୍ନିୟାର୍ଡ ବାଜରା କ୍ଷୀର - 100 ମିଲିଲିଟର
- ସାଧାରଣ କ୍ଷୀର - 100 ମିଲିଲିଟର
- ଆମ୍ଳ ଫଳ - 50 ଗ୍ରାମ୍
- ଚିନି - 25 ଗ୍ରାମ୍
- ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ପାଣି



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 10: ବାର୍ନିୟାର୍ଡ ମୋଦକ



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	263 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	41 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	9 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	6 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 60 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ:

- ବାର୍ନିୟାର୍ଡ ବାଜରା - 2 କପ୍
- ଗୁଡ଼ - 1/4 କପ୍ (ପାଉଡର)
- ଚିନାବାଦାମ - 1/4 କପ୍ (ମୋଟା ମାଟି)
- ତିଳ ମଞ୍ଜି - ¼ କପ୍ (ମୋଟା ମାଟି)
- ନଡ଼ିଆ - 1/4 କପ୍ (କଟା)
- ଅଳେଇଚ - 1 ଚାମଚ (ପାଉଡର)
- ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁୟାୟା ପାଣି
- ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁୟାୟା ଲୁଣ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- 2 କପ୍ ବାଦାମ ବାଜରା ନେଇ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ଭିଜାଇ ଥିବା ବାଜରାକୁ ଶୁଖାଇ ଭଲ ପାଉଡର ଅଟାରେ ପିଷନ୍ତୁ।
- ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ରେ ପାଣି ଫୁଟାଇ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁୟାୟା ମିଲେଟ୍ ଅଟା ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ମିଶ୍ରଣକୁ ଅଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ - ଯେପରି ନିରନ୍ତରତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ।

ପୂର ପ୍ରସ୍ତୁତି -

- ଏକ ପାତ୍ରରେ କଟା ନଡ଼ିଆ, ଖଦଡ଼ା ଭାବେ ଗୁଣ୍ଡ ଚିନାବାଦାମ, ରାଶି ଗୁଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ ଓ ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଅଟା ନେଇ ଏହାକୁ ମୋଦକରେ ଆକାର ଦିଅନ୍ତୁ।
- ମୋଦକକୁ ମୋଲ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରି କିମ୍ବା ଅଟାକୁ ଚପଟା କରି ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ସିଲ୍ କରି ଆକାର ଦିଆଯାଇପାରେ।
- ମୋଦକ ଭିତରେ ପୂର ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ସିଲ୍ କରନ୍ତୁ।
- ମୋଦକକୁ କୁକରରେ 10 - 15 ମିନିଟ୍ ବାଞ୍ଚି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ତୁରନ୍ତ ବାହାର କରି ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 11: କୁଙ୍କି ହାଲଡା - ଲିଟିଲ ମିଲେଟ୍ ହାଲଡା



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	265 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	2.4 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	34 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	13 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	2.5 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ:

- କୁଙ୍କି (ଛୋଟ ବାଜରା) - 1 କପ୍
- ଗୁଡ଼ କଟା - 3/4 କପ୍
- ଘିଅ - 3 ଚାମଚ
- ଅଳେଇଚ ପାଉଡର (ଇଲାଇଚି) - 1 ଚିମୁଟି
- କ୍ଷୀର - 1 କପ୍
- ପାଣି - 2 1/2 କପ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ପ୍ରେସର କୁକରରେ ଛୋଟ ବାଜରାକୁ ହାଲୁକା ଟୋଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ରଙ୍ଗ ମିଳିବା ପରେ ଏହାକୁ ମଧ୍ୟମ - କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ପ୍ରାୟ 5 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏକ ଅଲଗା ପ୍ୟାନ୍ ରେ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ। ଥରେ ପାଣି ଫୁଟିବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ଏହାକୁ ଏହି ପ୍ରେସର କୁକରରେ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ।
- କୁକରକୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପାଖାପାଖି 5 ସିଟି ପାଇଁ ପ୍ରେସର ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ। ନିଆଁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଚାପକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ଛାଡିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାପରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ସସପ୍ୟାନ୍ ରେ 1/4 କପ୍ ପାଣି ସହିତ କଟା ଗୁଡ଼ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ
- ମଧ୍ୟମ ନିମ୍ନ ଏବଂ ଗୁଡ଼କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବ୍ରଦାଭୂତ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚରଳି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ତରଳ ଗୁଡ଼ରେ ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏବେ ଏହି ଗୁଡ଼ ସିରପକୁ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଲିଟିଲ ମିଲେଟ୍ରେ
- ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ କ୍ଷୀର ପକାଇ 2 ମିନିଟ୍ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଏକ ଚିମୁଟି ଲୁଣ ପକାଇ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- କମ ଆଞ୍ଚରେ ଘିଅ ସହ ଏକ ତଡକା ପ୍ୟାନ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ, ବାଦାମ ସେଥିରେ ବାଦାମ ଭାଜନ୍ତୁ, ବାଦାମ ଯେତେବେଳେ
- ହାଲୁକା ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ହୋଇଯିବ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ, ଲିଟିଲ ମିଲେଟ୍ ହାଲଡାକୁ ଭାଜା ବାଦାମରେ ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 12: ଜୱାର ଶରବତ୍



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	160 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	3 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	36 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	0.4 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	2 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 30 ମିନିଟ୍
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 5

ଉପାଦାନ:

- ଜୱାର ଅଟା - 1 କପ୍
- ବାଲି - 1/2 କପ୍
- ଚିନି
- ଗୋଲମରିଚ
- ଲେମ୍ବୁ
- ପାଣି - ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଅଣ୍ଟା ପାଣିରେ ଅଟା ଏବଂ ବାଲି ମିଶାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ ଏବଂ 20 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାନ୍ତୁ।
- ପ୍ୟାନ୍ କୁ ଗରମରୁ ବାହାର କରି ସେଥିରେ ଗୋଲମରିଚ, ଲେମ୍ବୁ ଓ ମିଠା ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ରୁମ୍ ତାପମାତ୍ରାରେ ଗୋଲାଇ, ଘୋଡ଼ାଇ ଅଣ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲ ଭାବେ ଅଣ୍ଟା କରନ୍ତୁ।
- ପରିବେଷଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଲେମ୍ବୁରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ବରଫ ଉପରେ ଭାଲି ଖଟା ବିନ୍ଦୁ ଦେଇ ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 13: ମିଲେଟ୍ ମିଠା ଲସୁଣି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)

ଶକ୍ତି	206 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	34 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	5.5 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର	1 ଗ୍ରାମ୍

- ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 5 ମିନିଟ୍
- ରୋଷେଇ ସମୟ - 15 ମିନିଟ୍
- ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ:

- ବାଜରା ଅଟା - 25 ଗ୍ରାମ୍
- କ୍ଷୀର - 1 କପ୍
- ଚିନି - 1 ଚାମଚ
- ଘୋଗହଟ୍ - 2 ଚାମଚ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ବାଜରା ଅଟାକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ମିଶ୍ରଣକୁ 10 ମିନିଟ୍ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ତା'ପରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ରୁମ୍ ତାପମାତ୍ରାରେ ଥଣ୍ଡା କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ରକ୍ଷା ମିଲେଟ୍ ମିଶ୍ରଣରେ ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଯଥା ଦହି, କ୍ଷୀର ଏବଂ ଚିନି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ରାତିସାରା ଗରମ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପ୍ରୋବାୟୋଟିକ୍ ମିଲେଟ୍ ପାନୀୟକୁ ଫ୍ରିଜ୍ ରେ ରଖନ୍ତୁ।



ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ

ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ମିଲେଟ୍ ମେନ୍ୟୁ 14: ଫକ୍ସଚେଲ ରୁଟି



ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ (ପ୍ରତି ସର୍ଭିଂ)	
ଶକ୍ତି	190 kcal
ପ୍ରୋଟିନ୍	6 ଗ୍ରାମ୍
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	35 ଗ୍ରାମ୍
ମୋଟା	3 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର୍	3 ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - 10 ମିନିଟ୍
 ରୋଷେଇ ସମୟ - 2 ଘଣ୍ଟା
 ସର୍ଭିଂ ଆକାର - 4

ଉପାଦାନ:

- ଫକ୍ସଚେଲ ବାଜରା ଅଟା - 1 କପ୍
- ମଇଦା - 1 କପ୍
- କ୍ଷୀର - 15 ମିଲିଲିଟର
- ଲୁଣ - 1 ଗ୍ରାମ୍
- ଝିଞ୍ଜ - 2 ଗ୍ରାମ୍
- ଚିନି - 5 ଗ୍ରାମ୍
- ପାଣି - 30 ମିଲିଲିଟର
- ଗ୍ରୀଜିଂ ପାଇଁ ତେଲ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା:

- ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଝିଞ୍ଜକୁ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଚିନି, ଲୁଣ ଓ ତେଲ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। 2 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ।
- ସେଥିରେ ବାଜରା ଅଟା, ମଇଦା, କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ଏକ ସମୁଥ ଅଟାରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପାଖାପାଖି 8-10 ମିନିଟ୍ ଦଳି କରି ଏକ ଗ୍ରୀସ୍ ହୋଇଥିବା ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଏକ ଉଷ୍ମ ସ୍ଥାନରେ ଘୋଡ଼ାଇଦେଇ ଫୁଲିଯାଇ ବିଗୁଣିତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାୟ 1 1/2 ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ, ଏବଂ ତାପରେ ଓଭାନ୍ ତାପମାତ୍ରାକୁ 210°C ରେ ସେଟ୍ କରନ୍ତୁ।
- 1 1/2 ଘଣ୍ଟା ପରେ ଅଟାକୁ ଏକ ଅଟା ପୁଷ୍ଟରେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏହାକୁ ଏକ ରୁଟିରେ ଆକାର ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ଗ୍ରୀସ୍ ହୋଇଥିବା ରୁଟି ପ୍ୟାନ୍ ରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ 210 ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ୍ ରେ 15ରୁ 20 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେକ୍ କରନ୍ତୁ।
- ପ୍ୟାନ୍ ରୁ ବାହାର କରି ଥଣ୍ଡା କରି ରୁଟିରେ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଭେଜିଟେବଲ୍ ସାଣ୍ଡୱିଚ୍ ବା ଟୋଷ୍ଟ୍ ତିଆରି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ଯୋଗଦାନକାରୀଙ୍କ ତାଲିକା

ଶ୍ରୀମତୀ ମୋନିଶା ଭେଙ୍କଟେଶ

ଶିଶୁ ବିକାଶ ଅଧିକାରୀ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ, ତାମିଲନାଡୁ

ଡଃ. ଯୋଗୀତା ଲାମ୍ବା

ପୋଷଣ ପରାମର୍ଶଦାତା, ଜିଏଆଇଏନ୍

ସେଫ୍ ରୋନିଆ ସେଥ୍

ପାକ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ହିନ୍ଦୁସ୍ଥାନ ଯୁନିଭରସିଟି ଲିମିଟେଡ୍

ଡଃ. ଶାଳିନୀ ଆର୍ଯ୍ୟ

ଆସୋସିଏଟ୍ ପ୍ରଫେସର, ରସାୟନ ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟା ସଂସ୍ଥାନ, ମୁମ୍ବାଇ

ଶ୍ରୀ ସୌରଭ ଚାଟାର୍ଜୀ

ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପ୍ରବନ୍ଧକ, ହିନ୍ଦୁସ୍ଥାନ ଯୁନିଭରସିଟି ଲିମିଟେଡ୍

ସ୍ୱୀକୃତି

ଲେଖକମାନେ ଶ୍ରୀମତୀ ବିଜେତା ସିଂହାରୀ ଏବଂ ପରାମର୍ଶଦାତା ଜିଏଆଇଏନ୍ ଶ୍ରୀ ଅଭୈତ ଦେଶପାଣ୍ଡେଙ୍କ ସହଯୋଗକୁ ସ୍ୱୀକାର କରୁଛନ୍ତି।



सत्यमेव जयते

ଭାରତ ସରକାର

Connect with FSSAI



FSSAI



@fssaiindia



www.fssai.gov.in



FSSAI

एफएसएसएआई
fssai

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण
Food Safety and Standards Authority of India
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय
Ministry of Health and Family Welfare

FDA Bhawan, Kotla Road, New Delhi-110002

