



రాసులు మరియు సజ్జెతో విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులు



రాస్ - కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం

చిన్నవరం, కడప జిల్లా పోస్ట్, రేణుకల మండలం - 517520

తెలుగు జిల్లా, అంబులదేవీ పోస్ట్ : 7981070420

e-mail: rasskvk@gmail.com, website: www.kvkchittoor.org

సంకలనము

డా॥ యస్. శ్రీనివాసులు

సీనియర్ శాస్త్రవేత్త మరియు హెడ్

డా॥ వి. చివ్య, సేద్య విభాగం శాస్త్రవేత్త

డా॥ ఎ.బి. శ్రీ లత, గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త

ఎ.పద్మజి, శాస్త్రవేత్త (పట్టు పరిశ్రమ విభాగం)

టి. రాము కుమార్, విస్తరణ విభాగం శాస్త్రవేత్త

పి.యస్. సుధాకర్, ఉద్యాన విభాగ శాస్త్రవేత్త

ప్రచురణ : 2022 -23

ప్రతులు : 2000

రాస్ - కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం

రాగులు మరియు సజ్జతో విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులు

రాగి ఇడ్లీ

కావలసిన పదార్థాలు

రాగి పిండి - 2 కప్పులు, ఇడ్లీ రవ్వ - 1 కప్పు

మినప పప్పు - 1/2 కప్పు,

మెంతులు - 2 టీ స్పూన్స్

ఉప్పు - తగినంత



తయారు చేసే విధానం: మినప పప్పును నాలుగైదు గంటలు నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. దీనికి ఉప్పు, రాగి పిండి, ఇడ్లీ రవ్వ కలిపి ఒక రాత్రి పులియబెట్టాలి. పిండిని మామూలు కన్నా ఎక్కువ పలుచగా కలిపి ఇడ్లీ చేయవచ్చు. ఇవి బియ్యపు రవ్వ ఇడ్లీలాగే రుచిగా ఉంటుంది.

రాగి ఉప్పా

కావలసిన పదార్థాలు

రాగి పిండి - 1 కప్పు, ఉల్లిపాయలు - 1

ఆవాలు - 1/4 టీ స్పూన్

మినప పప్పు - 1/4 టీ స్పూన్

శనగపప్పు - 1/2 టీ స్పూన్స్

కారం - 2 టీ స్పూన్



కరివేపాకు - ఒక రెమ్మ, ఉప్పు - తగినంత, నూనె - 3 టీ స్పూన్స్

తయారు చేసే విధానం: రాగి పిండిని ముందుగా ఒక ప్లేట్ లో వేసి దానికి 3 టీ స్పూన్స్ నీరు చేర్చి కొంచెం ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. అది బాగా ముద్దగా అయ్యాక కుక్కరులో పెట్టి ఉడికించాలి. తర్వాత దానిని మళ్ళీ గది ఉష్ణోగ్రతకు తీసుకురావాలి. బాణలిలో కొద్దిగా నూనె వేసి ఉల్లిపాయలు, ఆవాలు, కరివేపాకు వేసి తాలింపు వేసుకొని అందులో ఉడకబెట్టిన రాగి పిండిని వేసి చివరగా తగినంత కారం వేస్తే సరిపోతుంది.

రాగి దోసె

కావలసిన పదార్థాలు

ఉప్పుడు బియ్యం - 1 కప్పు, మినప పప్పు - 1/2 కప్పు

సగ్గుబియ్యం - 1/4 కప్పు, రాగి పిండి - 1 కప్పు

మెంతులు - 1/4 టీ స్పూన్, ఉప్పు - తగినంత, నూనె - తగినంత



తయారు చేసే విధానం: ఉప్పుడుబియ్యం, సగ్గుబియ్యం కలిపి 4-5 గంటల వరకు నానబెట్టాలి. మినప పప్పు, మెంతులు కలిపి 3-4 గంటలు నానబెట్టాలి. నానబెట్టిన ఉప్పుడుబియ్యం, సగ్గుబియ్యం ను మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. తర్వాత నానబెట్టుకున్న మినప పప్పు, మెంతుల్ని కూడా మెత్తగా రుబ్బుకుని ఆ పిండిని ఒక గిన్నెలో వేసుకొని, దానిలోనే రాగి పిండి వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. తగినంత ఉప్పు కూడా వేసి కలిపి మూత పెట్టాలి. పిండిని పులియబెట్టి, దోసెలు వేసుకొని కొబ్బరి చట్నీతో తింటే చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

రాగి జావ

కావలసిన పదార్థాలు

రాగి పిండి - 1/4 కప్పు, ఉప్పు - తగినంత

నీరు - 1 కప్పు

మజ్జిగ - తగినంత

నూనె, ఆవాలు

కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పచ్చిమిరపకాయలు

తయారు చేసే విధానం: రాగి పిండిలో నీరు వేసి కలుపుకోవాలి. దీనిని పొయ్యి మీద పెట్టి రాగి జావలా అయ్యే వరకు వేడి చేయాలి. తర్వాత దించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తర్వాత ఇంకో కడాయిలో నూనె, కరివేపాకు, ఆవాలు తాళింపు వేసుకోవాలి. దాన్ని కూడా పొయ్యి మీద నుంచి దించి చల్లాల్చిన తర్వాత కొత్తిమీర, పచ్చిమిరపకాయలు, రాగి జావ వేసి కలుపుకోవాలి.



రాగి నంగటి

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యం - 1 కప్పు

రాగి పిండి - 1/2 కప్పు

ఉప్పు తగినంత

తయారు చేసే విధానం: మందపాటి గిన్నెలో బియ్యం, నీరు 1:3 నిష్పత్తిలో వేసి కొంచెం ఉప్పు కలిపి ఉడకబెట్టాలి. ఉడుకుతూ ఉన్నప్పుడు నీటితో కలిపిన రాగి పిండిని వేసి, కలియబెట్టుకుంటూ ముద్దలాగా చేసుకోవాలి.



రాగి అంబలి

కావలసిన పదార్థాలు

రాగి పిండి - 1 కప్పు, నీరు - 1 కప్పు

మజ్జిగ - 1/2 కప్పు, ఉప్పు - తగినంత



తయారు చేసే విధానం: రాగి పిండికి 1/4 కప్పు నీరు కలిపి ఉడకబెట్టాలి. మిగిలిన 3/4 కప్పు నీటిలో ఉప్పు కలిపి కొంచెం సేపు ఆగిన తర్వాత కలిపి రాగి అంబలిలా అయ్యే వరకు వేడి చేసి దించి పక్కకు పెట్టుకోవాలి. చల్లార్చిన తర్వాత మజ్జిగ కలిపి తీసుకోవచ్చు.

రాగి ఓట్స్ బ్రెడ్

కావలసిన పదార్థాలు

మైదాపిండి - 1 కప్పు

ఓట్స్ మీల్ - 1 కప్పు

రాగిపిండి - 1 కప్పు

ఈస్ట్ - 1 కప్పు

చక్కెర - 1 టీ స్పూన్, ఉప్పు - 1 టీ స్పూన్

ఆలివ్ నూనె - 3 టీ స్పూన్స్, వేడినీరు - 1 కప్పు



తయారు చేసే విధానం: ఒక పెద్ద గిన్నె తీసుకొని అందులో మైదాపిండి, ఓట్స్ మీల్, రాగిపిండి, చక్కెర, ఉప్పు ఈస్ట్ అన్ని వేసి ఒక మిశ్రమంలా కలిపి దానికి చిన్న చిన్నగా వేడినీటిని జత చేసి పిండిలా చేసి పక్కన బెట్టి, ఒక టవల్ లేదా ఒక పెద్ద గిన్నెతో ఆ పిండిని మూసి ఉంచాలి. కొన్ని నిమిషాల తర్వాత ఆ పిండి ఉన్న దానికి రెట్టింపు అవుతుంది. ఈలోపు ఒక బ్రెడ్ ట్రే తీసుకొని దానికి కొంచెం ఆలివ్ ఆయిల్ రాసి రెడీగా ఉంచుకోవాలి. ఇప్పుడు రెట్టింపైన పిండిని ఆ ట్రేలో వేసి 350 డిగ్రీ వద్ద ఓవెన్ లో 35 నిమిషాలు ఉంచాలి. తీసి చల్లార్చి ముక్కలుగా చేసుకొని తినవచ్చు.

రాగి కిచిడీ

కావలసిన పదార్థాలు

రాగి వర్షిసెల్లి: 200 గ్రా.

పెసలు - 50 గ్రా.

ఉల్లిపాయ - 1

టమాటో - 1

పచ్చిమిర్చి - 1

కొత్తిమీర, ఆవాలు,

పసుపు, నూనె - తగినంత

కరివేపాకు: 2 రెబ్బలు, ఉప్పు - తగినంత



తయారు చేసే విధానం: పెసర్లలో కొద్దిగా పసుపుని వేసి ఉడకబెట్టాలి. తరిగిన టమాటో, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిరపకాయలు, ఆవాలు, కొత్తిమీర, పసుపు, కరివేపాకు, నూనెలో వేసి తాళంపు చేసుకొని రాగి వర్షిసెల్లి కూడా కలిపి తగిన చిక్కదనం వచ్చేంతవరకు ఉడకబెట్టాలి.

రాగి బిస్కెట్లు

కావలసిన పదార్థాలు

రాగి పిండి - 1/2 కప్పు,

మైదా పిండి - 1/2 కప్పు

చక్కెర పొడర్ - 1/2 కప్పు,

చల్లని వెన్న - 100 గ్రా, బేకింగ్ పొడర్ - 1 టీ స్పూన్

వేసీలా ఎసెన్స్ - 1/2 టీ స్పూన్, పాలు - 2 టీ స్పూన్స్

తయారు చేసే విధానం: బిస్కెట్ ట్రే కి గ్రీస్ చేసి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. ఓవెన్ ను 180 డిగ్రీల వద్ద 15 నిమిషాల ముందు ఆన్ చేసి ఉంచుకోవాలి. రాగి పిండిని కూడా వేయించి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు రాగి పిండిని, మైదా పిండిని, బేకింగ్ పొడర్ ను జల్లెడ పట్టుకోవాలి. ఈ జల్లెడ పట్టుకున్న పిండిని, వెన్న చక్కెర కలిపి బాగా గిలకొట్టిన మిశ్రమానికి చల్చే రొట్టె పిండిలా చేసుకోవాలి. బిస్కెట్ కట్టర్ తీసుకొని వీటిని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకొని ముందుగా గ్రీస్ చేసుకొని పెట్టుకున్న ట్రేలో అమర్చుకొని 180 డిగ్రీల వద్ద 15-20 నిమిషాలు బేకింగ్ చేసుకోవాలి.



రాగి మురుకులు

కావలసిన పదార్థాలు

రాగి పిండి - 1 కప్పు

బియ్యం పిండి - 1 కప్పు

శనగ పప్పు - 1/2 కప్పు, వెన్న/నెయ్యి - 3 టీ స్పూన్స్

నువ్వులు - 1 టీ స్పూన్, కారం - 1 టీ స్పూన్

ఇంగువ - 1/4 టీ స్పూన్, ఉప్పు - తగినంత, నూనె - వేయించుకోవడానికి

తయారు చేసే విధానం: శనగ పప్పును అరకప్పు తీసుకొని మిక్సీలో వేసి పిండి చేసుకోవాలి. ఒక పెద్ద గిన్నె తీసుకొని రాగి పిండి, బియ్యం పిండి, శనగ పప్పు పొడర్, వెన్న, నువ్వులు, కారం, ఇంగువ, ఉప్పు వీటి అన్నింటినీ వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. తగినంత నీరు వేసి ఆ పిండిని కొంచెం వదులుగా చేసుకొని మురుకులు చేసే గొట్టంలో పిండిని వేసి మురుకులు వత్తి కాగిన నూనె లో వేయించాలి. మురుకులను దోరగ రెండు వైపుల కాలే అంతవరకు ఉంచి తీసేయాలి.



రాగి వకోడి

కావలసిన పదార్థాలు

రాగి పిండి - 2 కప్పులు, బియ్యం పిండి - 1 కప్పు

ఉల్లిపాయ - 1, పచ్చిమిరపకాయలు - 4,

అల్లం - చిన్నముక్క, ఉప్పు - తగినంత,



కలివేపాకు - రెండు రెమ్మలు

నూనె - డీప్ ఫ్రై చేసుకోవడానికి

తయారు చేసే విధానం: ముందుగా ఉల్లిపాయలను, పచ్చిమిరపకాయలను తరిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఒక పెద్ద గిన్నె తీసుకొని అందులో రాగి పిండి, బియ్యం పిండి, తరిగిన ఉల్లిపాయలను, పచ్చిమిరపకాయలను, కలివేపాకును బాగా కలుపుకోవాలి. 2 టీ స్పూన్ ల నూనె వేడి చేసి ఈ పిండిలో వేసి స్పూన్ తో బాగా కలపాలి. తగినంత నీరు కలిపి వదులుగా పిండిని పకోడీలు వేసుకునే విధంగా కలుపుకోవాలి. తర్వాత నూనె ను బాగా కాగ బెట్టి అందులో ఈ పిండితో పకోడీలాగా వేసి బాగా పై అయ్యక దించుకోవాలి.

రాగి లడ్డు

కావలసిన పదార్థాలు

రాగి పిండి - 50 గ్రా

బెల్లం - 50 గ్రా

వేరుశనగలు - 15 గ్రా

నూనె - 5 మీ.లీ



తయారు చేసే విధానం: రాగి పిండిని 20 నిమిషాల పాటు కుక్కర్ లో ఉడకబెట్టాలి. వేరుశనగలను వేయించి పై పొట్టు తీసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. బెల్లన్ను తీగ పాకం వచ్చేలా చేసుకోవాలి. తర్వాత ఉడకబెట్టిన రాగి పిండిని, వేరుశనగ పిండిని, నూనె కలిపి బెల్లం పాకంలో వేసి లడ్డులాగా చేసుకోవాలి.

రాగి రొట్టె

కావలసిన పదార్థాలు

రాగి పిండి - 1 కప్పు

బెల్లం - 1/2 కప్పు

కొబ్బరిపాడి - 1/2 కప్పు

యాలకుల పాడి - 1/2 టీ స్పూన్

సుల్తానాలు - గుప్పెడు,

నెయ్యి - 4 నుండి 5 టీ స్పూన్



తయారు చేసే విధానం: బెల్లం తీసుకొని ఒక గిన్నెలో వేసి నీరు కలిపి పాకం వచ్చే వరకు వేడి చేయాలి. తర్వాత ఆ పాకంలో రాగి పిండి వేసి బాగా కలపాలి. కొంచెం సేపటి తర్వాత దానికి కొబ్బరి పాడి, యాలకుల పాడి, సుల్తానాలు వేసి కలపాలి. లడ్డులా చుట్టుకొని గుండ్రని ఆకారంలో వత్తుకొని కొంచెం నూనె వేసి పెనంపై కాల్చుకోవాలి.

రాగి కుక్కీస్

కావలసిన పదార్థాలు

రాగి పిండి - 1 1/4 కప్పులు

మైదా - 1 1/4 కప్పులు

చెక్కెర - 1 కప్పు

ఉప్పులేని వెన్న - 3/4 కప్పు

కరిగిన నెయ్యి - 1/4 కప్పు

బేకింగ్ పౌడర్ - 1/4 టీ స్పూన్, బేకింగ్ సోడా - 1/4 టీ స్పూన్

యాలకుల పాడి - 1/2 టీ స్పూన్, వెనెలా ఎసెన్స్ - 1/4 టీ స్పూన్

తయారు చేసే విధానం: రాగి పిండి, బేకింగ్ పౌడర్, బేకింగ్ సోడా కలిపి జల్లెడ పట్టుకోవాలి. ఎసెన్స్ ను, నెయ్యిని, వెన్నను బాగా కలపాలి. ఒవెన్ ను 170 డిగ్రీల వద్ద ముందుగానే ఆన్ చేసి పెట్టుకొని ఒక ట్రే తీసుకొని దానికి గ్రీస్ చేసుకోవాలి. తర్వాత రాగి పిండిని నెయ్యి, వెన్న, ఎసెన్స్ పిండి లాగా కలుపుకొని ఆ పిండి ముద్దగా చేసుకొని ట్రేలో పెట్టి ఒవెన్లో 20 నిమిషాలు బేక్ చేసుకోవాలి.



రాగి పిండితో ఓట్స్ లడ్డు

కావలసిన పదార్థాలు

రాగి పిండిపూ - 1 1/4 కప్పు

ఓట్స్ - 1 కప్పు

నెయ్యి - 2 టీ స్పూన్

చక్కెర - 2 టీ స్పూన్ పూ

తేనె - కొంచెం

తయారు చేసే విధానం: ఓట్స్ ఎండబెట్టి, 5 నిమిషాలు వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. మరొక గిన్నె తీసుకొని కొంచెం నెయ్యి వేసి రాగి పిండి వేయించుకోవాలి. వేయించిన ఓట్స్ ను పౌడర్ లా చేసుకోవాలి. రాగి పిండిని ఓట్స్ పౌడర్ ను చక్కెర పౌడర్ ను ఒక గిన్నె లో వేసి బాగా కలుపుకొని తేనెతో వాటిని బాల్స్ లా గుండ్రంగా లడ్డుల్లా చేసుకోవాలి.



రాగి బూరెలు

కావలసిన పదార్థాలు

రాగి పిండి - 1/2 కప్పుపూ

డాల్డా - 1 టీ స్పూన్ పూ

నూనె - డీప్ ఫ్రై చేసుకోవడానికి పూ

నువ్వులు - 1/2 కప్పు, కొబ్బరిపాడి - 1 కప్పు, బెల్లం - 1 కప్పు



తయారు చేసే విధానం: 1/2 కప్పు నువ్వులు తీసుకుని వేయించుకోవాలి. 1 కప్పు బెల్లంలో కొంచెం నీరు వేసి మరిగించాలి. బెల్లం పాకానికి ఒక కప్పు కొబ్బరిపాడి, 1 కప్పు డాల్డా వేసి ఉడకబెట్టాలి. ఇప్పుడు నువ్వులు, రాగిపిండిని ఒక మిశ్రమంలా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంలో పైన చేసినది కలిపి బూరెల్లా చేసుకొని నూనెలో వేయించుకోవాలి.

సజ్జ నివ్వుట్లు/బూరెలు

కావలసిన పదార్థాలు

సజ్జ పిండి - 2 కప్పులు, బెల్లం - 1 కప్పు
 నీరు - 2 కప్పులు, కొబ్బరి - 1/2 కప్పు
 నూనె - వేయించుకోడానికి



తయారు చేసే విధానం: బెల్లాన్ని 2 కప్పుల నీరు వేసి మరగబెట్టాలి. పాకంలా అయ్యాక ఇందులో ఇలాచి పొడర్, కొబ్బరి పాడి, సజ్జ పిండి వేసి మెత్తటి పిండిలా కలుపుకోవాలి. ఈ పిండిని చిన్న చిన్న ముద్దలుగా చేసుకొని వేరొక పాన్ లో కొంచెం నూనె వేసి కాగబెట్టాలి. అల్యూమినియం / ప్లాస్టిక్ షీట్ తీసుకొని దాని మీద నూనెతో ఆద్ది పిండిని బూరెల్లాగా పైన్ చేసుకొని చిన్నగా కాగిన నూనెలోకి వదలాలి. అప్పుడు అవి బూరెల్లా ఉబ్బుతాయి.

సజ్జ లడ్డులు

కావలసిన పదార్థాలు

సజ్జ పిండి - 2 కప్పులు
 నెయ్యి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
 తరిగిన బెల్లం - 1 కప్పు
 ఇలాచీ పొడర్ - 1/2 టేబుల్ స్పూన్



తయారు చేసే విధానం: సజ్జ పిండిని మెత్తని ఉండలా చేసుకొని, దానితో రెండు చపాతీలు చేసి బాగా కరకరలాడే విధంగా వేయించుకోవాలి. ఆ చపాతీలను మిక్సీలో వేసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఆ పొడర్ ను ఒక పాన్ లో వేసి బాగా వేయించుకొని తీసి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. తర్వాత ఒక పాన్ తీసుకొని అందులో నెయ్యి, బెల్లం, ఇలాచీ పొడర్ వేసి బాగా మరగనివ్వాలి. బెల్లం కలిగాక సజ్జ పిండి పొడర్ వేసి ముద్దలాగా చేసి లడ్డులాగా చుట్టుకోవాలి.

సజ్జ బిస్కెట్లు

తయారు చేసే విధానం:

వెన్న - 1/2 కప్పు, బ్రౌన్ షుగర్ - 1 కప్పు
 గ్రుడ్లు - 2, బాదం ఎసెన్స్ - 1 టీ స్పూన్,



సజ్జ పిండి - 2 కప్పులు, బేకింగ్ సోడా - 1/2 టీ స్పూన్,
 బేకింగ్ పౌడర్ - 1/2 స్పూన్, ఉప్పు - 1/4 టీ స్పూన్,
 ఇంగువ - 1/2 టీ స్పూన్, జీడిపప్పు - 1/4 కప్పు

తయారు చేసే విధానం: వెన్నని బాగా గిలకొట్టాలి. అలానే గిలకొడుతూ క్రమక్రమంగా చక్కెర వేస్తూ కలపాలి. తర్వాత గ్రుడ్లు, ఎస్పిన్ వేసి బాగా కలపాలి. తర్వాత సజ్జ పిండి, బేకింగ్ సోడా, బేకింగ్ పౌడర్, ఉప్పు, జీడి పప్పు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. వీటన్నింటిని మెల్లగా కలుపుతూ ఉండాలి. తర్వాత ఈ పిండిని ఒక ప్లాస్టిక్ షీట్ మీద వేసి చపాతీ పిండిని చేసే కర్రతో రుద్దాలి. తర్వాత కట్టర్ తో బస్కెట్స్ లా కట్ చేసుకొని ఆ బస్కెట్ లను 350 డిగ్రీల వద్ద బేక్ చేయాలి. 10 నిమిషాల తర్వాత తీసి చల్లార్చి గాలి చొరబడని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి.

సజ్జలు పెసరపప్పు కిచిడి

కావలసిన పదార్థాలు

సజ్జలు - 1/2 కప్పు
 పెసరపప్పు - 1/2 కప్పు
 నెయ్యి - 2 టీ స్పూన్
 ఉప్పు - తగినంత

జీలకర్ర - 1 టీ స్పూన్, ఇంగువ - కొంచెం,
 పసుపు - 1/4 టీ స్పూన్, ఉల్లిపాయలు, కొత్తిమీర అలంకరణకు

తయారు చేసే విధానం: సజ్జలు, పెసరపప్పు, ఉప్పు, నీరు సరిపడా కుక్కర్ లో వేసి ఉడకబెట్టి 4 విజిల్స్ వచ్చాక దించి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. వేరొక ప్యాన్ తీసుకుని నెయ్యి వేసి జీలకర్ర, ఇంగువ, పసుపు వేసి తాళంపు చేసుకుని అందులో ఉడకబెట్టుకున్న సజ్జలు, పెసరపప్పును వేసి కిచిడిలా చేసుకుని, ఉల్లిపాయలు, కొత్తిమీర వేసి గార్నిష్ చేసుకోవాలి



సజ్జ పాలకూర పరోటా

కావలసిన పదార్థాలు

సజ్జ పిండి - 1 కప్పు, క్యారట్ - 1/2 కప్పు
 పాలకూర - 1/2 కప్పు,
 పచ్చిమిరపకాయల పేస్ట్ - 1 టీ స్పూన్
 వెల్లుల్లి పాయ పేస్ట్ - 1 టీ స్పూన్
 ఉప్పు, నూనె - తగినంత

తయారు చేసే విధానం: పైన చెప్పిన అన్నింటిని ఒక గిన్నెలో వేసి పరోటా పిండిలా కలుపుకోవాలి. దానిని 8 భాగాలుగా విడదీసి పరోటాలాగా రుద్దుకోవాలి. కొంచెం నూనె వేసి వేయించుకోవాలి.



సజ్జలతో ఆలూ రోటీ

కావలసిన పదార్థాలు

సజ్జపిండి - 2 కప్పులు

ఉడకబెట్టిన ఆలు - 3/4 కప్పులు

ఉల్లిపాయలు - 1/4 కప్పులు

అల్లం - పచ్చిమిరప పేస్ట్ - 2 టీ స్పూన్

ఆం చూర్ - 1 టీ స్పూన్,

గరం మసాలా - 1/2 టీ స్పూన్

ఉప్పు - తగినంత, నెయ్యి - 2 టీ స్పూన్

తయారు చేసే విధానం: పైన ఉన్న అన్ని పదార్థాలను ఒక గిన్నెలో వేసి పిండిలాగా బాగా కలుపుకోవాలి. కావాలంటే వేడి నీరు ఉపయోగించవచ్చు. కలుపుకున్న ఈ పిండిని మొత్తం 8 భాగాలుగా చేసుకొని, రోటీలాగా రుద్దుకొని, ఒక్కొక్క రోటీకి 1/4 టీ స్పూన్ నెయ్యి ఉపయోగించి కాల్చుకోవాలి.



సజ్జ వడలు

కావలసిన పదార్థాలు

సజ్జపిండి - 1 1/2 కప్పు

కారం - 1 టేబుల్ స్పూన్

పసుపు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్

కొత్తిమీర పొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్

నువ్వులు - 1 టేబుల్ స్పూన్,

నూనె - 2 కప్పులు

కొత్తిమీర ఆకులు - 1 కప్పు

పెరుగు - 1 టేబుల్ స్పూన్,

ఉప్పు - తగినంత,

నీరు - 1/2 కప్పు

తయారు చేసే విధానం: సజ్జ పిండిని ఒక గిన్నెలో వేసుకొని అందులో కారం, పసుపు, కొత్తిమీర పొడి, నువ్వులు, ఉప్పు, పెరుగు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. తర్వాత కలుపుకున్న పిండిని చిన్న చిన్న ముద్దలుగా చేసుకొని డిస్క్ ఆకారంలో వడల్లాగా వత్తుకోవాలి. తర్వాత ఒక కడాయి తీసుకొని అందులో నూనె వేసి వడలను వేయించుకోవాలి.



సజ్జతో క్యారట్, ఉల్లిపాయ ఊతప్పం

కావలసిన పదార్థాలు

సజ్జలు - 1/4 కప్పు

సజ్జపిండి - 1 1/4 కప్పు

తరిగిన క్యారట్ - 1/2 కప్పు

తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 1/2 కప్పు

తరిగిన పచ్చిమిరపకాయలు - 1/2 టీస్పూన్,

అల్లంపేస్ట్ - 1 టీస్పూన్

తరిగిన కొత్తిమీర - 1/4 కప్పు

నిమ్మరసం - 1/2 టేబుల్స్పూన్

పసుపు - 1/4 టీస్పూన్,

కారం - 1 1/2 టీస్పూన్

నూనె - 1 1/2 టీస్పూన్



తయారు చేసే విధానం: సజ్జలను 1/2 కప్పు నీరు, ఉప్పు వేసి కుక్కర్ లో ఉడకబెట్టాలి. 5 విజిల్స్ వచ్చాక దించాలి. దించాక ఉడికిన సజ్జల్ని తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఈ సజ్జల్ని మిగతా క్యారట్, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిరపకాయలు, అల్లం పేస్ట్, తరిగిన కొత్తిమీర, నిమ్మరసం, పసుపు, కారం వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఒక పాన్ తీసుకొని 1/4 టీ స్పూన్ నూనెతో దాని మీద రుద్దాలి. 1/4 కప్పు పిండి తీసుకొని పెనం మీద ఊతప్పంలా వేసుకోవాలి. దీనిని అల్లం చెట్టితో తింట్ రుచిగా ఉంటుంది.



రాస్ - కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం

వనస్థలి, కరకంబాడి పోస్ట్, రేణిగుంట మండలం,

తిరుపతి జిల్లా, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ - 517 520

e-mail : rasskvk@gmail.com website : www.kvkchittoor.org