

ନଡ଼ିଆ ବରା ତରକାରୀ

(ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୪ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ)
ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ - ୧ଘଣ୍ଟା

ରନ୍ଧନ ସାମଗ୍ରୀ :

ଆଳୁ - ୩୦୦ ଗ୍ରା.

ପିଆଜ - ୨୦୦ ଗ୍ରା.

ଟମାଟ - ୨୫ ଗ୍ରା.

ଅଦା - ୧ ଇଞ୍ଚ

ରସୁଣ - ୧୫ ପାଖୁଡ଼ା

ନଡ଼ିଆ - ଅଧାଫାଳ

ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ - ୧ଛୋଟଚାମଚ

ରିଫାଇନ୍ ତେଲ - ୨୫ଗ୍ରା.

କଞ୍ଚାଲଙ୍କା - ୩ଟା

ଶୁଖିଲାଲଙ୍କା - ୨ଟା

ଜିରା - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ

ଅଳେଇଚ - ୨ଟା

ଲବଙ୍ଗ - ୨ଟା

ଡାଲଚିନି - ୧/୨ଇଞ୍ଚ

ବେସନ - ୨ ବଡ଼ ଚାମଚ

ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ୧) ପିଆଜ (୧୦୦ଗ୍ରା.), ଅଦା, ରସୁଣ ଏବଂ ଶୁଖିଲାଲଙ୍କାକୁ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ମସଲା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ୨) ଆଳୁକୁ ଦୁଇଫାଳ କାଟି ଗୋଟିଏ ଡେକ୍ଟରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ନେଇ ସିଝାନ୍ତୁ ।

- ୩) ନଡ଼ିଆକୁ କୋରି ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଆଜ (୫୦ଗ୍ରା.) ଏବଂ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା କୁ ରୁନା ରୁନା କରି କାଟନ୍ତୁ ।
- ୪) ନଡ଼ିଆ କୋରା, ରୁନା ରୁନା କଟା ହୋଇଥିବା ପିଆଜ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ବେସନ ଏବଂ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଗୁଳା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ୫) ଟମାଟକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଓ ପିଆଜ (୫୦ଗ୍ରା.) କୁ ପତଳା ପତଳା କରି କାଟନ୍ତୁ ।
- ୬) ଅଳେଇଚ, ଲବଙ୍ଗ ଏବଂ ଡାଲଚିନିକୁ ମିଶାଇ ଗରମ ମସଲା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ୭) ରୁଲିରେ କଡ଼େଇ ବସାଇ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ୮) ତେଲ ଗରମ ହେଲାପରେ ଆଗରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାହୋଇଥିବା ନଡ଼ିଆଗୁଳା ଗୁଡ଼ିକୁ ପକାନ୍ତୁ ।
- ୯) ଗୁଳାଗୁଡ଼ିକ ଭାଜି ହୋଇ ବାଦାମୀରଙ୍ଗ ହୋଇଗଲେ କଡ଼େଇରୁ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ୧୦) ରୁଲିରେ ଅନ୍ୟ ଏକ କଡ଼େଇ ବସାଇ ତେଲ (୫୦ଗ୍ରା.) ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ୧୧) ତେଲ ଗରମ ହେଲା ପରେ ଜିରା ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ୧୨) ଜିରା ଭାଜିହେଲା ପରେ କଟା ହୋଇଥିବା ପିଆଜ ପକାନ୍ତୁ ।
- ୧୩) ପିଆଜ ଲାଲ୍ ହେଲାପରେ ବଟାହୋଇଥିବା ମସଲା ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ୧୪) ମସଲା କଷି ହୋଇଗଲେ କଟା ହୋଇଥିବା ଟମାଟ ପକାନ୍ତୁ ।

- ୧୫) ଟମାଟ ସିଝିଗଲା ପରେ ଆଗରୁ ସିଝା ହୋଇଥିବା ଆଳୁକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି ପକାନ୍ତୁ ।
- ୧୬) ତାହାକୁ ୨/୩ ମିନିଟ୍ ଘାଣ୍ଟିବା ପରେ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ପାଣି (ଠକପ୍) ପକାନ୍ତୁ ।
- ୧୭) ସେଥିରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଘାଣ୍ଟି ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ୧୮) ପାଣି ଫୁଟିଗଲା ପରେ ଆଞ୍ଜକୁ କମ୍ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ୧୯) ତାହା ୧୦ ମିନିଟ୍ ଫୁଟିବା ପରେ ଆଗରୁ ଛଣା ହୋଇଥିବା ନଡ଼ିଆ ବରା ଗୁଡ଼ିକୁ ପକାନ୍ତୁ ।
- ୨୦) ୫/୧୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଝୋଳ ବହଳିଆ ହୋଇଗଲେ ଆଗରୁ ଗୁଣ୍ଡ କରା ହୋଇଥିବା ଗରମ ମସଲା ପକାଇ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ପରଷନ୍ତୁ ।