

ଚୁଡ଼ା ଟମାଟ ସନ୍ତୁଳା

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୪ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ - ୩୦ ମିନିଟ୍

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ :

ଚୁଡ଼ା - ୩୦୦ ଗ୍ରା.

ଟମାଟ - ୩୦୦ ଗ୍ରା.

ପିଆଜ - ୧୦୦ ଗ୍ରା.

କଞ୍ଚାଲଙ୍କା - ୪ଟା

ଅଦା - ୧ଇଞ୍ଚ

ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର - ମୁଠାଏ

ରିଫାଇନ୍ ତେଲ - ୩ ବଡ଼ ଚାମଚ

ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ

ସୋରିଷ - ୨ ଛୋଟ ଚାମଚ

ପାନମହୁରୀ - ୨ ଛୋଟ ଚାମଚ

ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ୧) ପ୍ରଥମେ ଟମାଟ ଏବଂ ପିଆଜକୁ ପତଳା ପତଳା କରି କାଟି ରଖନ୍ତୁ ।
- ୨) କଞ୍ଚାଲଙ୍କାକୁ ଦୁଇଫାଳ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ, ଅଦାକୁ ଛେଚି ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ରକୁ ଧୋଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ୩) ଏବେ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଦେଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ୪) ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ସୋରିଷ ଏବଂ ପାନମହୁରୀ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ ।

- ୫) ଏହି ଭଜାରେ କଟା ହୋଇଥିବା ପିଆଜ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଅଦା ଛେଚା ଏବଂ ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ୬) ପିଆଜ ଭଲ ଭାବରେ ଲାଲ୍ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ଆଗରୁ କଟା ହୋଇଥିବା ଟମାଟ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଘାଣ୍ଟି ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ୭) ଟମାଟ ଭଲ ଭାବରେ ସିଝିଗଲା ପରେ ଆଖରୁ ଜାଳ କମ୍ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ୮) ତା'ପରେ ଚୁଡ଼ାକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ୧ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ୯) ଭିଜା ହୋଇଥିବା ଚୁଡ଼ାକୁ ବାହାର କରି କଡ଼େଇରେ ପକାନ୍ତୁ ।
- ୧୦) ଶେଷରେ ହଳଦୀ ଏବଂ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ତଳଭପର କରି ଘାଣ୍ଟି ଆଖରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣି ଗରମ ଗରମ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ ।