

ଟମାଟ ଭେଣ୍ଟିଭଜା

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୪ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ - ୩୦ ମିନିଟ୍

ରନ୍ଧନ ସାମଗ୍ରୀ :

ଭେଣ୍ଟି - ୪୦୦ ଗ୍ରା.

ଟମାଟ - ୧୦୦ ଗ୍ରା.

ପିଆଜ - ୧୦୦ ଗ୍ରା.

ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର - ୩ ପାଖୁଡ଼ା

କଞ୍ଚାଲଙ୍କା - ୩/୪ ଟା

ରିଫାଇନ୍ ତେଲ - ୩ ବଡ଼ ଚାମଚ

ରସୁଣ - ୧୫ ପାଖୁଡ଼ା

ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ

ସୋରିଷ - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ

ପାନମହୁରୀ - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ

ବିରି ଭାଲି - ୨ ଛୋଟ ଚାମଚ

ହେଙ୍ଗୁ - ଅଧା ଚୁଟକି

ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ୧) ପ୍ରଥମେ ଭେଣ୍ଟିଗୁଡ଼ିକର ମୁଣ୍ଡି କାଟି ଲମ୍ବା ଲମ୍ବା (୧ ଇଞ୍ଚ) କରି କାଟି ରଖନ୍ତୁ ।
- ୨) ପିଆଜକୁ ପତଳା ପତଳା କରି ଏବଂ ଟମାଟକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡକରି କାଟି ରଖନ୍ତୁ ।
- ୩) ରସୁଣଗଡ଼ିକରୁ ଚୋପା ବାହାର କରିନିଅନ୍ତୁ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କାକୁ ଦୁଇଫାଳ କରି ଏବଂ ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ରକୁ ପାଖୁଡ଼ାରୁ ଛିଣ୍ଡାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

- ୪) ରୁଲିରେ କଡ଼େଇ ବସାଇ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ୫) ତେଲ ଗରମ ହେଲା ପରେ ସେଥିରେ ରସୁଣ ପକାନ୍ତୁ ।
- ୬) ରସୁଣ ଲାଲ୍ ହେଲା ପରେ ସେଥିରେ ସୋରିଷ, ପାନମହୁରୀ, ବିରି ଡାଲି ଏବଂ ହେଙ୍ଗୁ ପକାଇ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ୭) ସେଥିରେ କଟାହୋଇଥିବା ପିଆଜ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଏବଂ ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର ପକାନ୍ତୁ ।
- ୮) ତା'ପରେ ପିଆଜ ଅଳ୍ପ ଲାଲ୍ ହେଲା ପରେ ସେଥିରେ ଟମାଟ କଟା ପକାନ୍ତୁ ।
- ୯) ଟମାଟ ଭଲଭାବରେ ସିଝିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆଗରୁ କଟା ହୋଇଥିବା ଭେଣ୍ଟି ପକାନ୍ତୁ ।
- ୧୦) ତା'ପରେ ସେଥିରେ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଘାଣ୍ଟି ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ୧୧) ତାହାକୁ ଦୁଇ/ତିନି ଥର ଘାଣ୍ଟିବା ପରେ ଆଞ୍ଚର ଜାଳ କମ୍ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ୧୨) ଭେଣ୍ଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଝିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଣ୍ଟିବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ୧୩) ଭେଣ୍ଟି ସିଝିଗଲା ପରେ ଆଞ୍ଚରୁ ଓହ୍ଲାଇ ପରଷନ୍ତୁ ।