



# ଆମ କାଞ୍ଚି



ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ  
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ



## ବାର୍ତ୍ତା

ଓଡ଼ିଶାର ପରିଚୟ ହେଉଛି ଏହାର ଉର୍ବର ଭୂମି, ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଅନନ୍ୟ ପରମ୍ପରା । ପିଢ଼ି ପରେ ପିଢ଼ି ଧରି ଓଡ଼ିଶାବାସୀ ପ୍ରାକୃତିକ ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟରୁ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଉତ୍ତମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇ ଆସିଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଆମାନେ ସ୍ଥାନୀୟ ଉପଲବ୍ଧ ପନିପରିବା, ଫଳମୂଳ, ଡାଲି, ପୋଇ ଶାଗ, ସଜନା ଶାଗ, ମାଟିଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ମୁଗ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କରି ପୁଷ୍ଟିକର ଏବଂ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଓ ଲୁଣରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସରଳ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଆସୁଛନ୍ତି ।

ଆମ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାନୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରୁଛନ୍ତି । ଆମ ପରିଶ୍ରମୀ ଚାଷୀଭାଇ ମାନେ ନିଜ କ୍ଷେତରେ ଯାହା ଉତ୍ପାଦନ କରନ୍ତି, ତାହା ଉତ୍ତମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ, ସାଂସ୍କୃତିକ-ଐତିହ୍ୟ ଏବଂ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଯଶସ୍ଵୀ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ସର୍ବଦା ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାରେ ବାହାରୁ ଆମଦାନୀ କରାଯାଉଥିବା ଚକଚକିଆ ଖାଦ୍ୟ ବଦଳରେ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ଉତ୍ପାଦନ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାରମ୍ପରିକ ବ୍ୟଞ୍ଜନକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ମାନ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ସ୍ଥାନୀୟଭାବେ ଉପଲବ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ପଖାଳ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଡାଲମା, ଖିରି, ପିଠା, ଜାଉ, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ସତେଜ ଫଳ ଓ ମାଛ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସୁପୋଷିତ କରିଆସିଛି । ଅଳ୍ପ ତେଲ ଓ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର ହୋଇ ଯତ୍ନ ସହ ସରଳ ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଆମ ପରିବାରରେ ସ୍ଵାଦ ଓ ସୁସ୍ଥତା ଭରି ଦେଇଥାଏ । ଓଡ଼ିଶାରେ ଆଦିବାସୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲୋକମାନେ ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗୃହୀତ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଫଳମୂଳ, ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଦେଶୀ ମାଛ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାଆନ୍ତି ଯାହାକି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଅଟେ । ଏହାଦ୍ଵାରା ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତି ସହ ଏକ ଦୃଢ଼ ଓ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରକାଶ ପାଇବାକୁ ଯାଉଥିବା ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପୁସ୍ତକଟି ଆମର ପୂର୍ବ ଐତିହ୍ୟକୁ ସମ୍ମାନ ଦେଉଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଓଡ଼ିଶାର ସ୍ଥାନୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ସରଳ ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଖାଇବା ସହିତ ଶିଶୁ, ମହିଳା ଏବଂ ପରିବାର ପାଇଁ ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ, ସୁଲଭ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଣରେ ସହାୟକ ହେବ । ପରମ୍ପରା ଏବଂ ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ ଏକତ୍ର କରି, ଆମ ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବ, ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସଶକ୍ତ କରିବ, ଆମ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ସହିତ ଏକ ସ୍ଥିର ଭବିଷ୍ୟତ ନିର୍ମାଣକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବ ।

ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ



ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରଭାତୀ ପରିଡ଼ା  
ଉପ-ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା



## ବାର୍ତ୍ତା

ଓଡ଼ିଆ ମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ-ରୁଚି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣା । ଜୀବନ ଶୈଳୀର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଭାବେ ଖାଦ୍ୟ ଆମ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଔଷଧ ଭାବେ କାମ କରିଥାଏ । ପୂର୍ବକାଳରେ ଆମର ମା', ଜେଜେମା'ମାନେ ଆମକୁ ମାଣ୍ଡିଆ ଖୁରୀ, ସତେଜ ପନିପରିବା, ରତୁକାଳୀନ ଫଳ, ମୂଳ, ଡାଲି, ଛୋଟ ମାଛ ଇତ୍ୟାଦି ଘରୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇ ସୁପୋଷିତ କରି ରଖୁଥିଲେ । ସ୍ୱଳ୍ପ ତେଲ ଓ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର କରି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ସକ୍ତୁଳିତ ଘରୋଇ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଜ୍ଞାନ-କୌଶଳ ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣା ଥିଲା ।

ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲବ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଲୁଣ ସହ ରାନ୍ଧି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର କରି ଭୋଜନ କରିବାକୁ ଓଡ଼ିଆମାନେ ଭଲପାଆନ୍ତି । ଅତି ଯତ୍ନ ସହିତ ରନ୍ଧାଯାଇଥିବା ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ସହିତ ମନକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ଓ ଆମକୁ ଆମ ମାତୃଭୂମି ଓ ସଂସ୍କୃତି ସହିତ ବାନ୍ଧିରଖେ ।

ଆଞ୍ଚଳିକ ପନିପରିବା, ଡାଲି, ଫଳ, ମାଛ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଜଙ୍ଗଲ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ବାଉଁଶ କରଡ଼ି, ମହୁଲଫୁଲ, ପନିପରିବା, ତେରମୂଳ, ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଆଦି ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟକୁ ବାସ୍ତବରେ ପୁଷ୍ଟିକର କରିଥାଏ । ଭାତ ଥାଳି ସହ ଗିନାଏ ଖୁରି, କମ୍ ତେଲ ମସଲାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଉଭୟ ଆମିଷ ଓ ନିରାମିଷ ଚରକାରୀ ଆମକୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୁଷ୍ଟି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପୁସ୍ତକ ଆମର ପୂର୍ବ ଐତିହ୍ୟକୁ ପୁନର୍ଜୀବିତ କରିବାର ଏକ ମାଧ୍ୟମ ମାତ୍ର । ଆମର ଆଞ୍ଚଳିକ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ, ପରମ୍ପରା ଓ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ପୁନଃ ଆବିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୃହିଣୀ, ଅଙ୍ଗନବାସିନୀ, ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ପାଇଁ ସହାୟକ ହେବ ବୋଲି ଆଶା କରୁଛି । ଆସକ୍ତ ପିଢ଼ି ପରେ ପିଢ଼ି ଚଳି ଆସୁଥିବା, ସରଳ ଭାବରେ ରନ୍ଧା, ଶୁଦ୍ଧର ସହିତ ପରମାୟାଉଥିବା ଏବଂ ଆଗ୍ରହର ସହିତ ମିଳିମିଶି ଭୋଜନ କରୁଥିବା ଆମ ବ୍ୟଞ୍ଜନକୁ ନେଇ ଆମେ ଗର୍ବ ଅନୁଭବ କରିବା । ଆମ ଓଡ଼ିଆ ମାନଙ୍କର ପାରମ୍ପରିକ ରନ୍ଧନ ଏବଂ ଖାଇବାର ପଦ୍ଧତିକୁ ଏକାଠି କରି ଆମେ ସମାଜରେ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ, ସଶକ୍ତ ମହିଳା ଓ ସୁଖୀ ପରିବାର ଗଠନକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା । ଏହା ଆମର ଅତୀତକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ସହିତ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାପାଇଁ ଆମକୁ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଇବ ।

ପ୍ରଭାତୀ ପରିଡ଼ା



ଶ୍ରୀମତୀ ଅନୁ ଗର୍ଗ, ଭା.ପ୍ର.ସେ  
ଉନ୍ନୟନ କମିଶନର, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର



## ବାର୍ତ୍ତା

ଆମ ଦେଶରେ ଖାଦ୍ୟ କେବଳ ସ୍ବାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୀମିତ ନୁହେଁ ବରଂ ଆମ ମର୍ଯ୍ୟାଦା, ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ଜୀବନଧାରାର ପରିଚାୟକ ମଧ୍ୟ । ଆଦିବାସୀ ବସତିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓଡ଼ିଶାର ଘରେଘରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଭାବେ ଚାଷ କରାଯାଉଥିବା ଡାଲି (ମୁଗ, ରାଜମା), ସବୁଜ ପନିପରିବା (ପୋଇଶାଗ, ସଜନାଶାଗ), ମୂଳ ଓ କନ୍ଦ (ମାଟିଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ), ରତ୍ନକାଳୀନ ଫଳ (ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପିଢୁଳି), ତଟକାମାଛ, ବାଉଁଶକରଡ଼ି, ମହୁଲଫୁଲ ଇତ୍ୟାଦି ଉଭୟ ଧାଣି ଓ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଔଷଧର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଶତାବ୍ଦୀ ଶତାବ୍ଦୀ ଧରି ଆମ ଜେଜେମା ଓ ମା' ମାନେ ରତ୍ନକାଳୀନ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀକୁ ପାରମ୍ପାରିକ ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରକୁ ପ୍ରତିପୋଷଣ କରି ଆସୁଥିଲେ । ଆଜି ବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ସେହି ପାରମ୍ପାରିକ ଜ୍ଞାନକୁ ସମର୍ଥନ କରେ ଯେ, ଆମର ଆଞ୍ଚଳିକ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଡାଲି, ମୂଳ, କନ୍ଦ ଓ ଚୁନା ମାଛ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଲୌହ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ତନ୍ତୁ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଭରି ରହିଛି ଯାହାକି ରକ୍ତହୀନତା, ଗେଡାପଣ, ଲୁକ୍କାୟିତ କ୍ଷୁଧା ବିରୋଧରେ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସହଯୋଗୀ ଭାବରେ କାମ କରିଥାଏ । ତଥାପି ଆଧୁନିକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାୟତଃ ଆମକୁ ଏହି ଜ୍ଞାନରୁ ଦୂରେଇ ରଖିଛି ।

ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପୁସ୍ତକଟି ପୂର୍ବ ପରମ୍ପରାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଏକ ନିମନ୍ତ୍ରଣ । ଏହା କେବଳ ସାଧାରଣ ବ୍ୟଞ୍ଜନର ସମାହାର ନୁହେଁ ବରଂ ଏକ ସୁସ୍ଥ ପରିବାର ଓ ସଶକ୍ତ ସମାଜ ନିମନ୍ତେ ଏକ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶକ । ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପୃଷ୍ଠା ଦର୍ଶାଏ ଯେ କିପରି ସ୍ଥାନୀୟ ଭାବେ ଉପଲବ୍ଧ ଉପକରଣ ଯାହା ଆମର ବିଲ ବାଡ଼ି ଓ ସାମ୍ବାହିକ ହାଟରେ ସୁରୁଖୁରୁରେ ମିଳେ, ତାହାକୁ ସରଳ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟରେ ପରିଣତ କରାଯାଇପାରିବ, ଯାହା ଅପପୁଷ୍ଟି ବିରୋଧରେ ଲଢ଼ିବା ସହ ମା ମାନଙ୍କୁ ସଶକ୍ତ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସ୍ଥିତିରେ ସ୍ଥିରତା ଆଣିବାରେ ସହାୟକ ହେବ । ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ଘରୋଇ ଖିରିର ସ୍ବାଦ ଚାଖୁବ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା ଡାଲମା ଓ ସକ୍ତୁଳାର ପୌଷ୍ଟିକତା ପାଇବ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ସେମାନଙ୍କ ମାଟିରେ ଉତ୍ପାଦିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଗର୍ବକୁ ପୁନଃ ଆବିଷ୍କାର କରିପାରିବ ।

ଆମର ଅଜ୍ଞାନଓଡ଼ି କର୍ମୀ, ସ୍ଵୟଂ ସହାୟିକା ଗୋଷ୍ଠୀ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ରୋଷେଇ ଘର ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତିକା ଏକ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଏବଂ ଏକ ଉପକରଣ । ଏହା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ କି ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟି କେବଳ ମହଙ୍ଗା, ଆମଦାନୀ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ ନାହିଁ ବରଂ ଏହା ସ୍ଥାନୀୟ ଭାବେ ଉତ୍ପାଦିତ ଓ ଲୋକଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଆଦୃତ ଖାଦ୍ୟରୁ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ ।

ମୁଁ ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଅଜ୍ଞାନଓଡ଼ି କର୍ମୀ, ସ୍ଵୟଂ ସହାୟିକା ଗୋଷ୍ଠୀର ମହିଳା, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୃହିଣୀ, ପରିବାର, ସାମାଜିକ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଆହ୍ୱାନ କରୁଛି ଯେ ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଏକ ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଏହା ରୋଷେଇ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁ, କ୍ଷୁଦ୍ର ଉଦ୍ୟୋଗର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ସାହିତ କରୁ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା' ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ପହଞ୍ଚିବା ଉଚିତ୍ । ପୋଷଣକୁ କେବଳ ଏକ ନୈତିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ ବରଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ମିଶି ଏପରି ଏକ ଓଡ଼ିଶା ଗଠନ କରିବା ଯେଉଁଠାରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା, ଆମ ନିଜ ଜମିରେ ଉତ୍ପାଦିତ ଶସ୍ୟ ଓ ଆମ ପରମ୍ପରା ଦ୍ଵାରା ପ୍ରତିହତ ହେବ । ଆସନ୍ତୁ ପ୍ରମାଣ କରିବା ଯେ, ଉତ୍ତମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ପଥ ଆମ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଆମ ନିଜ ରୋଷେଇ ଘରେ ସମାପ୍ତ ହେବ ।

  
ଅନୁ ଗର୍ଗ



ଶ୍ରୀମତୀ ଶୁଭା ଶର୍ମା, ଭା.ପ୍ର.ସେ  
ପ୍ରମୁଖ ଶାସନ ସଚିବ,  
ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ



## ବାର୍ତ୍ତା

ଇତିହାସରୁ ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ, ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଖାଇଆସୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ସେହି ଅଂଚଳର ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ । ଓଡ଼ିଶାରେ ରାନ୍ଧିବାର କଳା-କୌଶଳ ତାର ମାତୃଭୂମି ଓ ଜଳବାୟୁ ସଙ୍ଗେ ତାଳଦେଇ ବିକଶିତ ହୋଇଛି । ଏହା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ସ୍ଥାନୀୟ ଭାବେ ଉପଲବ୍ଧ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ବନ୍ୟଜାତ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଆସିଛି ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସଂସ୍କୃତିକୁ ବଜାୟ ରଖୁଛି ।

ପାରମ୍ପାରିକ ଓଡ଼ିଆ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସରଳ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର । ଏଥିରେ ସାଧାରଣତଃ ଅନ୍ୟ ଆଞ୍ଚଳିକ ଖାଦ୍ୟ ତୁଳନାରେ କମ୍ ଲୁଣ, ଚିନି, ମସଲା ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ୱାଦ ଓ ସରଳ ରାନ୍ଧିବା ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଓଡ଼ିଆ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି, ପନିପରିବାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚରକାରୀ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଂଚଳରେ ମିଳୁଥିବା ମାଛରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଓ ପଖାଳ ଇତ୍ୟାଦି ଓଡ଼ିଶାର ଘରେ ଘରେ ପରିଚିତ ଏବଂ ଏହି ଖାଦ୍ୟରେ ପୌଷ୍ଟିକ ଗୁଣବତ୍ତାକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ରାଜ୍ୟରେ ପାରମ୍ପାରିକ ରତ୍ନକାଳୀନ ଫଳ ଯେପରିକି ଆମ୍ବ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପାଚିଲା କଦଳୀ, ପିତ୍ତୁଳି, ଆତ, କମଳା, ଜାମୁକୋଳି ଏବଂ ପଶସ୍ୟ ଦୈନନ୍ଦିନ ପୁଷ୍ଟିରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଆମର ପାରମ୍ପାରିକ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ପୋଡ଼ପିଠା, ମଣ୍ଡାପିଠା, ଏଣ୍ଟୁରି ପିଠା, ଖୁରି, ଖେଚୁଡ଼ି, ପନିପରିବାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଚରକାରୀ, ବାଉଁଶ କରଡ଼ି, ଶାଗ ଓ ଚୁଡ଼ା ସକ୍ତୁଳା ମିଳିତ ଭାବରେ ଆମ ଓଡ଼ିଆ ଖାଦ୍ୟର ପରିଚୟ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ସରଳ ଓ ସ୍ୱସ୍ଥ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି, ଯାହାକି ଘରୋଇ ରନ୍ଧନ ଏବଂ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ । ଏହା ଦର୍ଶାଏ ଯେ, ପୁଷ୍ଟି କେବଳ ମହଙ୍ଗା ଏବଂ ଦାମୀ ଜିନିଷରୁ ମିଳେ ନାହିଁ ବରଂ ନିଜ ଅଂଚଳରୁ ଉପାଦିତ ହେଉଥିବା ଡାଲି, ପନିପରିବା, ଚୁନାମାଛ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ହାସଲ କରାଯାଇପାରିବ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମିଳେଟ କିମ୍ବା ସାଗୁ ଖୁରି, କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁଜପନିପରିବା ଓ ଶାଗ ଆଧାରିତ ଖାଦ୍ୟ, ମହିଳାମାନଙ୍କପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଡାଲି ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ପାରିବାରିକ ଖାଦ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି କିପରି ସବୁ ବର୍ଗର ପୁଷ୍ଟିଗତ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିପାରିବ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ କେବଳ ଘରୋଇ ରାନ୍ଧଣାରେ ସୀମିତ ନ ରଖି ଯେପରି ଘର ବାହାର ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଆଦୃତ ହୋଇପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ବିଭାଗ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ । ତେଣୁ ଏହି ପୁସ୍ତକ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଦୋକାନ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀ ରୋଷେଇଶାଳରେ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିବାରେ ସହାୟକ ହେବ । ଏହିପରି ଭାବରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ କେବଳ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନ ରଖି ରାଜ୍ୟର ପୁଷ୍ଟିକର ପରିବେଶର ଏକ ଅଂଶ କରାଯାଇପାରିବ । ପରିଶେଷରେ ଏହା ରାଜ୍ୟର ପୁଷ୍ଟିକର ଫଳାଫଳକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରୟାସ ହେବ, ଯାହା ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ, ମାଆ, ପରିବାର ଏବଂ ସୁସ୍ଥଗୋଷ୍ଠୀ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।

ଆମେ ଆଶା କରୁଛୁ ଯେ, ଏହା ଓଡ଼ିଶାର କୃଷିକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ, ଇତିହାସକୁ ଆଧୁନିକତା ସହିତ ଏବଂ ସମାଜର ସମୃଦ୍ଧିକୁ ଉତ୍ତମ ଫଳାଫଳ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରିବାରେ ଏକ ଆଦର୍ଶ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବ ।

ଶୁଭା ଶର୍ମା  
ଶୁଭା ଶର୍ମା



ମୋନିଷା ବାନାର୍ଜୀ, ଭା.ପ୍ର.ସେ  
ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା, ଆଇସିଡିଏସ୍  
ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ



## ବାର୍ତ୍ତା

ସାରା ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରତିଦିନ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ, ମାଆ ଏବଂ ସ୍ୱୟଂସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ, ଶିଶୁ ଏବଂ ପରିବାରକୁ ଭଲ ଭାବେ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ପାଇଁ ସରଳ ଓ ସୁଲଭ ଉପାୟ ଖୋଜି ଥାଆନ୍ତି । ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ନୁହେଁ, ବରଂ ସ୍ଥାନୀୟ ଭାବେ ଉପଲବ୍ଧ ମିଲେଟ୍ , ଡାଲି, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଫଳମୂଳ, ଏବଂ ମାଛର ସର୍ବୋତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର କିପରି କରିବେ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା । ଆମର ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀକୁ ପ୍ରତିଦିନର ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପୁସ୍ତକଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ।

କ୍ଷେତ୍ରୀୟ ବାସ୍ତବତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଚୟନ କରାଯାଇଛି, ଯେମିତିକି ସେଗୁଡ଼ିକ କମ୍ ସମୟ ଏବଂ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ସହ ଏହାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ମିଳିପାରିବ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ହେଉ, ପ୍ରାକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ହେଉ କିମ୍ବା ପରିବାର ପାଇଁ ମିଲେଟ୍ ପିଠା, ଏଥିରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟାବହାରିକ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ହେବା ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏବଂ ଜୀବିକା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପାଇଁ ଏକ ଉପକରଣ ଭାବେ ମଧ୍ୟ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ ଏହାକୁ ମାତ୍ର ବୈଠକ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ, ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗୁଡ଼ିକ ଏହି ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଉଦ୍ୟୋଗରେ ପରିଣତ କରିପାରିବେ ଏବଂ ପରିବାରମାନେ ଦୈନିକ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାନୀୟ କୃଷକ ମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଥିବା ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଚିପ୍ପଣୀ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତାହା ବୁଝାଇବା ସହିତ ରୋଷେଇ ସମୟରେ ଜ୍ଞାନକୁ ବଢାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଓଡ଼ିଶାର ବିବିଧ ସ୍ଥାନୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ମିଲେଟ୍ ସହିତ ମିଶ୍ରଣ କରି ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଛି ଯେପରି ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ, ମାଆ, ପରିବାର ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ସମାଜ ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକର ବିଶେଷ ଅବଦାନ ରହିବ । ଏହା ଆମ ବିଭାଗର ପ୍ରତିବଦ୍ଧତାକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରେ ଯେ 'ପୋଷଣ' କେବଳ କାଗଜରେ ନୁହେଁ ବରଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରୋଇ ରାନ୍ଧଣାରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଂଶ ବିଶେଷ ।

ମୋନିଷା ବାନାର୍ଜୀ



# ସୂଚୀପତ୍ର

## ଖିରି

- |                 |                          |   |
|-----------------|--------------------------|---|
| ୧. ମାଣ୍ଡିଆ ଖିରି | ୫. ଗାଜର, ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଖିରି | ୯. ମକା ଖିରି                               |
| ୨. ସୁଆଁ ଖିରି    | ୬. ବାଦାମ ଖିରି            | ୧୦. ଚାଉଳ, ପରିବା ଓ<br>ଡାଲିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖିରି |
| ୩. ଟମାଟୋ ଖିରି   | ୭. ଦଳିଆ ଖିରି             | ୧୧. ଖଣ୍ଡି ଗହମ ଖିରି                        |
| ୪. କନ୍ଦମୂଳ ଖିରି | ୮. ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖିରି        |   |



୨-୧୨

## ପିଠା

- |                         |                       |                               |
|-------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| ୧. କଖାରୁ ସୁଆଁ ଚିତଉ ପିଠା | ୯. ଚାଉଳ ପାଣି ପିଠା     | ୧୭. ଆରିଷା ପିଠା                |
| ୨. ସୁଆଁଳି ପିଠା          | ୧୦. ଛୁଞ୍ଚିପତ୍ର ପିଠା   | ୧୮. ବିରି ପିଠା                 |
| ୩. ସୁଜି ପିଠା            | ୧୧. ଦୁଦୁରା ପିଠା       | ୧୯. ମାଣ୍ଡିଆ ପୁରପିଠା           |
| ୪. ହଳଦୀ ପତ୍ର ପିଠା       | ୧୨. ଚିତଉ ପିଠା         | ୨୦. କଖାରୁ ଏଣ୍ଡୁରୀ             |
| ୫. ଡାଉ ପିଠା             | ୧୩. ଏଣ୍ଡୁରୀ ପିଠା      | ୨୧. ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା କଟା ପିଠା |
| ୬. ପୋଙ୍କଡାଳ ପିଠା        | ୧୪. ମୁଆଁ ପିଠା         | ୨୨. ଗଜ୍ଜିଠା                   |
| ୭. ପୋଇ ପତ୍ର ପିଠା        | ୧୫. ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତି ପିଠା | ୨୩. ମହୁଳ ପିଠା                 |
| ୮. ସୁଆଁ ଆରିଷା           | ୧୬. ମୁଗ ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତି  |                               |



୧୪-୩୨

## ପୋଡ଼ପିଠା

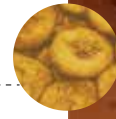
- |                       |                    |                 |
|-----------------------|--------------------|-----------------|
| ୧. ରାଗ ଲୁଣି ପୋଡ଼ପିଠା  | ୪. ପଣସ ପୋଡ଼ପିଠା    | ୭. ଲାଉ ପୋଡ଼ପିଠା |
| ୨. ଅମୃତଭଣ୍ଡା ପୋଡ଼ପିଠା | ୫. ପ୍ରେସର ପୋଡ଼ପିଠା | ୮. ଡାଳ ପୋଡ଼ପିଠା |
| ୩. କ୍ଷୀର ପୋଡ଼ପିଠା     | ୬. କଖାରୁ ପୋଡ଼ପିଠା  |                 |



୩୩-୪୫

## କାକରା

- |                    |               |          |
|--------------------|---------------|----------|
| ୧. ମାଣ୍ଡିଆ କାକରା   | ୩. ଚାଉଳ କାକରା | ୫. କାକରା |
| ୨. ପଣସ ମଞ୍ଜି କାକରା | ୪. ଡାଳ କାକରା  |          |



୪୮-୫୨

## ଚକ୍ଵଳି

- |                             |                |                 |
|-----------------------------|----------------|-----------------|
| ୧. ମାଣ୍ଡିଆ, ମୁଗ ଡାଲି ଚକ୍ଵଳି | ୨. ବିରି ଚକ୍ଵଳି | ୩. ପରିବା ଚକ୍ଵଳି |
|-----------------------------|----------------|-----------------|



୫୪-୫୬

## ମଣ୍ଡା

- |               |               |              |
|---------------|---------------|--------------|
| ୧. ମଣ୍ଡା ପିଠା | ୨. ସୁଆଁ ମଣ୍ଡା | ୩. ମୁଗ ମଣ୍ଡା |
|---------------|---------------|--------------|



୫୮-୬୦

## ଉପମା

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| ୧. କାଙ୍କୁ ଉପମା     | ୩. ଶାଗୁ ଉପମା |
| ୨. କୁଇରି ଚାଉଳ ଉପମା |              |



୬୨-୬୪



# ସୂଚୀପତ୍ର

## ଖେଚୁଡ଼ି

- ୧. କାଙ୍ଗୁ ଖେଚୁଡ଼ି
- ୨. ଫଳ ଭାତ ଖେଚୁଡ଼ି
- ୩. ଗୁଳୁଚି ଖେଚୁଡ଼ି
- ୪. ଶାଗୁ ଖେଚୁଡ଼ି



୭୭-୭୯

## ବରା

- ୧. ଚାଉଳ ବରା
- ୨. ବିରି ବରା
- ୩. ପଣସ ମଞ୍ଜି ବରା
- ୪. ପଣସ ବରା
- ୫. କଞ୍ଚା କଦଳୀ ବରା
- ୬. ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଦହିବରା



୭୭-୭୭

## ଲଡୁ

- ୧. ମାଣ୍ଡିଆ ଲଡୁ
- ୨. ରାଶି ଲଡୁ
- ୩. ମହୁଲ ଲଠା ଲଡୁ
- ୪. ଅଳସି ଲଡୁ



୮୦-୮୩

## କେକ୍

- ୧. ସୁଜି କେକ୍
- ୨. ମାଣ୍ଡିଆ କେକ୍



୮୭-୮୭

## ପକ୍କୁଡ଼ି

- ୧. ମାଣ୍ଡିଆ ପକ୍କୁଡ଼ି
- ୨. କଦଳୀ ଭଣ୍ଡା ପକ୍କୁଡ଼ି
- ୩. ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ପକ୍କୁଡ଼ି



୯୦-୯୨

## ବେସର

- ୧. ସାଧା ବେସର
- ୨. ଶ୍ରୀଫଳ ବେସର



୯୪-୯୫

## ରୁଟି ଓ ପରଟା

- ୧. ଅଳସି ରୁଟି
- ୨. ମେଥୁ ଶାଗ ପରଟା



୯୮-୯୯

## ଅନ୍ୟାନ୍ୟ

- ୧. ଅଳସି ଚଟଣୀ
- ୨. ବେସନ ସଜନା ଶାଗ ଆମଲେଟ୍
- ୩. ଦହି କଡ଼ି
- ୪. ଚୁଡ଼ା କଦମ୍ବା
- ୫. ମାଣ୍ଡିଆ ସୁପ୍
- ୬. ମୁଗ ଖିରିସା
- ୭. ଶାଗୁ କଷ୍ଟାର୍ଡ
- ୮. ଘରୋଇ ସେରେଲାକ
- ୯. ମାଣ୍ଡିଆ ବର୍ଫ
- ୧୦. ମାଣ୍ଡିଆ ତମ୍ପା
- ୧୧. ପଣସ ଭଣ୍ଡା ପିଠଉ ଭଜା
- ୧୨. କଦଳୀ, ଭଣ୍ଡା ଫୁଲ ଡରକାରୀ
- ୧୩. ଦହି ମଞ୍ଜା
- ୧୪. ଇଟିଲି ପିଠା
- ୧୫. ଅଟକାଳି
- ୧୬. ପୁଲି ହରା
- ୧୭. ରସବରା
- ୧୮. ଠେଠି
- ୧୯. ମାଣ୍ଡିଆ ମୋଦକ
- ୨୦. ଆପାଲୁ
- ୨୧. ମାଣ୍ଡିଆ ଉତ୍ତପମ



୧୦୨-୧୨୨





ଖୁର



## ମାଣ୍ଡିଆ ଖୁରି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମାଣ୍ଡିଆ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୫୫୩ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
କ୍ଷୀର	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୯.୧ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୪୪୪ ମି. ଗ୍ରା
		ଆଇରନ୍ - ୫.୩୨ ମି. ଗ୍ରା

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ପ୍ରଥମେ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଭଲଭାବେ ବହୁରାଈ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି କରି ରଖିବା । ତା'ପରେ କଡ଼େଇରେ କ୍ଷୀର ଏବଂ ପାଣିକୁ ମିଶାଇ ଫୁଟାଇବା । ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ବାମ ହାତରେ ମାଣ୍ଡିଆ ମିଶ୍ରଣକୁ ଫୁଟା କ୍ଷୀରରେ ଭାଲିବା ଏବଂ ତାହା ହାତରେ ଘାଣ୍ଟିବା ଯେପରି ଗୋଟାଳିଆ ହେବନାହିଁ । ମାଣ୍ଡିଆ ଖୁରି ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ଥିବା ସମୟରେ ପିଲାକୁ ଯତ୍ନ ସହିତ ଖୁଆଇବା ।



# ସୁଆଁ ଖୁରି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ସୁଆଁ ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୯୫୩.୮୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଘିଅ	୧୦ ମି. ଲି	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୨.୫୩ ଗ୍ରାମ୍
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୩୩.୭ ମି. ଗ୍ରା
ବାଦାମ	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୧୨.୪୨ ମି.ଗ୍ରା
କିସମିସ୍	୫ ଗ୍ରାମ୍	
କ୍ଷୀର	୨୦୦ ମି.ଲି.	
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୁଜୁରାତି	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ଅଧ କପ୍ ସୁଆଁ ଚାଉଳ ନେବା । ତୁଳାରେ କୁକର ବସାଇ ଅଧ ଚାମଚ ଘିଅରେ ସେହି ସୁଆଁ ଚାଉଳକୁ ଭାଜିବା । ସେଥିରେ ଅଧ ଚାମଚ ଲୁଣ ଓ ୨ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ଦେଇ ସିଝିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦେବା । ଗୋଟିଏ କଡ଼ାଇ ବସାଇ ସେଥିରେ ୧ ଚାମଚ ଘିଅ ଦେଇ ସେଥିରେ କାଜୁ, କିସମିସ୍ ଭାଜିଦେବା । ସେଥିରେ କ୍ଷୀର ଦେବା ଓ ସିଝା ହୋଇଥିବା ସୁଆଁ ଚାଉଳକୁ ପକାଇ ବହଳିଆ ହେବା ଯାଏଁ ପୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦେବା । ଶେଷରେ ଗୁଡ଼ ଓ ଗୁଜୁରାତି ପକାଇ ତୁଳା ବନ୍ଦ କରିଦେବା । ଖୁରି ଥଣ୍ଡା ହେବାପରେ ଶିଶୁକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ।



## ଟମାଟୋ ଖୁରି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ତଥ୍ୟ
ଟମାଟୋ ବଟା	୧୦୦ ମି.ଲି.	ଶକ୍ତି - ୧୭୧୯ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଘିଅ	୧୫ ମି.ଲି.	ପୁଷ୍ଟିକାର - ୧୮.୯୫ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୪୯୭.୫ ମି.ଗ୍ରା
ନଡ଼ିଆ ରସ	୨୫୦ ମି.ଲି.	ଆଇରନ୍ - ୭.୪୨ ମି.ଗ୍ରା
ଫୁଟା କ୍ଷୀର	୨୫୦ ମି.ଲି.	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ତୁଳାରେ କଡ଼େଇ ବସାଇ ଏକ ଚାମଚ ଘିଅ ଗରମ କରିବା । ସେଥିରେ ଟମାଟୋ ବଟାକୁ ପକାଇ ପାଣି ଶୁଖିଲା ଯାଏ ଫୁଟାଇବା । ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଆଉଥରେ ଫୁଟାଇବା ଓ ଫୁଟିଗଲା ପରେ କ୍ଷୀର ଓ ନଡ଼ିଆ ରସ ଦେବା । ତୁଳିରୁ କାଢ଼ିବା ବେଳେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଟମାଟୋ ଖୁରି ।



# କନ୍ଦମୂଳ ଖୁରି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
କନ୍ଦମୂଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୫୧୫.୯୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଘିଅ	୧୫ ମି.ଲି.	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୫.୭୨ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୨୯.୫ ମି.ଗ୍ରା
ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨.୩ ମି.ଗ୍ରା
କ୍ଷୀର	୨୫ ମି.ଲି.	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
କାଜୁ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
କିସମିସ	୫ ଗ୍ରାମ୍	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

କନ୍ଦମୂଳକୁ ଧୋଇ ଭଲଭାବରେ କୋରି ଦେବା । ତୁଳାରେ କଡ଼େଇ ବସାଇ ଏକ ଚାମଚ ଘିଅ ଦେଇ କନ୍ଦମୂଳକୁ ଭାଜିବା । ୨/୩ ମିନିଟ୍ ପରେ ସେଥିରେ କ୍ଷୀର ମିଶାଇବା । ଫୁଟି ଆସିଲେ ଗୁଡ଼, କାଜୁ, କିସମିସ, ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ଆଦି ପକାଇବା ଶେଷରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାଇ ଲୁଣ ପକାଇବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା କନ୍ଦମୂଳ ଖୁରି ।



## ଗାଜର, ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଖିରି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୧୯୩.୪ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗାଜର	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୮.୦୫ ଗ୍ରା
ଘିଅ	୩୦ ମି.ଲି.	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୮୩.୫ ମି.ଗ୍ରା
କାଜୁ ଗୁଣ୍ଡ	୧୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨.୪୪ ମି.ଗ୍ରା
ଚିନି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	
କ୍ଷୀର	୧୦୦ ମି.ଲି.	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ଗାଜରକୁ ଭଲଭାବରେ କୋରିଦେବା । ଅଳ୍ପ ଘିଅରେ ଚାଉଳ ଭାଜି, ଗାଜର, ପାଣି ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ପୁଟାଇଦେବା । ସେଥିରେ ଚିନି ଓ କ୍ଷୀର ପକାଇ ସିଝାଇଦେବା । ସିଝିଗଲା ପରେ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଛାଡ଼ିଦେବା । ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ଉପରେ କାଜୁ ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇଦେବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଗାଜର ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଖିରି ।



# ବାଦାମ ଖୁରି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ବାଦାମ ମଞ୍ଜି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୨୪.୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୭.୯୪ ଗ୍ରାମ୍
ଚିନି/ଗୁଡ଼	୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୨୧.୩ ମି.ଗ୍ରା
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	ଆଇରନ୍ - ୩.୫୦ ମି.ଗ୍ରା
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ବାଦାମ ମଞ୍ଜିକୁ ବତୁରାଇ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇଦେବା । ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଗରମ କରି ଅରୁଆ ଚାଉଳ ପକାଇ ସିଝାଇବା । ସିଝିଗଲା ପରେ ବତୁରାଇଥିବା ବାଦାମକୁ ବାଟି ଏହାକୁ ବହଳିଆ କ୍ଷୀରରେ ମିଶାଇବା ଓ ଏହାକୁ ସିଝିବାକୁ ଦେବା । ଚାଉଳ ବାଦାମ ଭଲ ଭାବେ ମିଶି ଖୁରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଓ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ, ଗୁଡ଼ ପକାଇବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ବାଦାମ ଖୁରି ।



## ଦଳିଆ ଖୁରି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଦଳିଆ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୫୪୭.୧ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
କ୍ଷୀର	୧୦୦ ମି.ଲି.	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୪୪.୩ ଗ୍ରାମ୍
ଘିଅ	୩୦ ମି.ଲି	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୪୧୪.୫ ମି.ଗ୍ରା
କାଜୁ, କିସମିସ, ବାଦାମ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୮.୭୭ ମି.ଗ୍ରା
ଚିନି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

କଡ଼େଇରେ କିଛି ଘିଅ ପକାଇ କାଜୁ, କିସମିସ, ବାଦାମକୁ ଭାଜିବା । ତାକୁ କାଢ଼ି ଅଲଗା ରଖିବା । ସେହି ଘିଅରେ ଦଳିଆ ପକାଇ ଭାଜିବା । ଭାଜି ହୋଇଗଲାପରେ ପାଣି ଦେଇ ସିଝାଇବା । ଦଳିଆ ଭଲ ଭାବେ ସିଝିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ କ୍ଷୀର ଦେଇ ଆଉ ଥରେ ଭଲ ଭାବେ ସିଝିବାକୁ ଦେବା । ସିଝିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଚିନି, କାଜୁ ଓ ବାଦାମ ପକାଇ ଆଉ ଥରେ ଫୁଟିଗଲା ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ଦଳିଆ ଖୁରି ।



# ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖୁରି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଅମୃତଭଣ୍ଡା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୨୨୪.୬ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
କ୍ଷୀର	୭୦ ମି.ଲି.	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୫.୩ ଗ୍ରାମ୍
ଘିଅ	୩୦ ମି.ଲି.	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୭୮୧ ମି.ଗ୍ରା
ଚିନି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୭.୧୩ ମି.ଗ୍ରା
କାଜୁ, କିସମିସ୍	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ରୋପା ଛଡ଼ାଇ ଭଲ ଭାବେ କୋରି ଦେବା । କ୍ଷୀରକୁ ଏକ କଡ଼େଇରେ ଫୁଟାଇ ରଖିବା । କଡ଼େଇରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଅମୃତଭଣ୍ଡା କୋରାକୁ ଟିକେ ସିଝେଇ ଭଲ ଭାବେ ଛାଣିଦେବା । ଏହାପରେ କାଜୁ, କିସମିସ୍ କୁ ଟିକେ ଭାଜିଦେବା । ଅଳ୍ପ ଘିଅ ଦେଇ କଡ଼େଇରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଭାଜିବା । ଭାଜି ହୋଇଗଲା ପରେ ଫୁଟା ହୋଇଥିବା କ୍ଷୀରକୁ ସେଥିରେ ଦେଇ ଫୁଟାଇବା । ଫୁଟିବା ପରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ, ଚିନି ଦେବା ଓ କାଜୁ କିସମିସ୍ ପକାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖୁରି ।



ଆମ ଗ୍ୟାଜିନ



## ମକା ଖୁରି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
କଞ୍ଚା ମକା ଦାନା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୮୦୪.୪୩ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
କ୍ଷୀର	୨୫୦ ମି.ଲି.	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୪.୪୦ ଗ୍ରାମ୍
ଘିଅ	୧୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୩୩୩.୬ ମି.ଗ୍ରା
ଗୁଡ଼	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୪.୧୩ ମି.ଗ୍ରା
କାଜୁ, କିସମିସ୍	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୁଜୁରାତି	୨ ଗ୍ରାମ୍	
ନଡ଼ିଆ କୋରା	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ମକା ଦାନାକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ହାଲୁକା ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ । ଏକ କଡ଼େଇରେ ଘିଅ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ କାଜୁ ଓ କିସମିସ୍ ଭାଜିକି ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ । ସେହି ଘିଅରେ ୩-୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମକା ଭାଜନ୍ତୁ । ଏବେ ଏହି ମକାରେ କ୍ଷୀର ଭାଲି ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ଅନବରତ ଭାବେ କ୍ଷୀର ଗାଢ଼ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ (୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍) । ଏଥିରେ ଗୁଡ଼, ଗୁଜୁରାତି, ନଡ଼ିଆ, କାଜୁ ଓ କିସମିସ୍ ଭଲଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ମକା ଖୁରି ।



# ଚାଉଳ, ପରିବା ଓ ଢାଳିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖୁରି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ତଥ୍ୟ
ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୯୯୯ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବୁଟ ଢାଳି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୭.୪୩ ଗ୍ରାମ୍
ଗାଜର	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୪୨୭.୭ ମି.ଗ୍ରା
ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୮.୪୯ ମି.ଗ୍ରା
ଜିରା	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଘିଅ	୧୦ ମି. ଲି.	
କ୍ଷୀର	୨୦୦ ମି.ଲି.	
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ପ୍ରଥମେ ଚାଉଳ ଓ ବୁଟ ଢାଳିକୁ ବହୁରାଈ ଦେବା । ତାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବାଟି ଦେବା । ବଟାଯାଇଥିବା ଚାଉଳ ଓ ବୁଟ ଢାଳିକୁ ପାଣି ଦେଇ ଭଲ ଭାବରେ ପାଣିଆ କରିଦେବା । ତା'ପରେ ଗ୍ୟାସ୍ରେ କଢ଼େଇ ବସାଇ ଅଳ୍ପ ଘିଅ ଓ ଜିରା ଫୁଟାଇବା । ସେଥିରେ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ଗାଜର ଅଳ୍ପ ଭାଜିଦେବା ଏବଂ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେବା । କିଛି ସମୟ ପରେ କଢ଼େଇରେ ଫୁଟୁଥିବା ଗାଜର ଓ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗରେ ଚାଉଳ ଓ ବୁଟ ମିଶ୍ରଣକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଢାଳି ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ଦେଇ ପିଠାପାଡ଼ିଆରେ ଗୋଳାଇବା । ଗାଜର ଓ ଶାଗ ସିଝିଲା ବେଳେ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼ ଦେଇ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଘୋଡ଼ାଇଦେବା । ଏହି ଖୁରି ଥଣ୍ଡା କରି ପିଲାଙ୍କୁ ଦେବା ।



## ଖଣ୍ଡି ଗହମ ଖୁରି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଗହମ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୦୭୩ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ତେଲ	୩୦ ମି.ଲି.	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୫.୮୫ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୪୭ ମି.ଗ୍ରା
ନଡ଼ିଆ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୭.୫୭ ମି.ଗ୍ରା
କ୍ଷୀର	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ଗହମକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଅଧା ଗୁଣ୍ଡ କରି ରଖିବେ । ତାହାକୁ ରାତିରେ ବହୁରାଜ ରଖିବେ ଓ ଭଲଭାବରେ ଛାଣିଦେବେ । ଅଳ୍ପ ତେଲ/ଘିଅରେ ଅଧା ଭାଜି ପ୍ରେସର କୁକରରେ ସିଝାଇ ଦେବେ । ୫ ଟି ସିଟି ଆସିଲା ପରେ କୁକର ଖୋଲି ଲୁଣ, ଗୁଡ଼, ନଡ଼ିଆ କୋରା ଓ କ୍ଷୀର ଦେଇ ୨ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାଇ ଦେବେ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ଖଣ୍ଡି ଗହମ ଖୁରି ।





# ଦିଠା



## କଖାରୁ ସୁଆଁ ଚିତୋଡ଼ ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ସୁଆଁ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୯୫୦.୭ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
କଖାରୁ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୩.୦୭ ଗ୍ରାମ୍
ନଡ଼ିଆକୋରା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୬୪ ମି.ଗ୍ରା
ଗୁଡ଼	୪୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୧୨ ମି.ଗ୍ରା
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ସୁଆଁକୁ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରି ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଦେବେ । ପାଟିଲା କଖାରୁର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ସୁଆଁ ଏବଂ କଖାରୁକୁ ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ ବାଟିନେବେ । ନଡ଼ିଆକୁ ମଧ୍ୟ କୋରି ସେଥିରେ ବାଟିନେବେ । ସେଥିରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଏବଂ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଆଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ । କଡ଼େଇରେ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଗରମ କରି ଏକ ଡଳିରେ ଆଣ ଭାଳି ଦେବେ । ଅଳ୍ପ ଜାଳରେ ପିଠାକୁ ସିଝାଇବେ ଏବଂ ବାହାର କରି ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ଉଷୁମ ଉଷୁମ ପିଲାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବେ ।



# ସୁଆଁଳି ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଅଟା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୨୩୪୯.୭୭ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗୁଡ଼	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୨.୯୧ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଜୁରାତି	୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୦୯.୩ ମି.ଗ୍ରା
ଲବଙ୍ଗ	୨ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୭.୬୮ ମି.ଗ୍ରା
ତେଲ	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ଅଟାରେ ଗୁଡ଼ ସହ ଗୁଜୁରାତି ଓ ଲବଙ୍ଗକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ମିଶାଇବା । ସେଥିରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଦେବା । କଡ଼େଇରେ ଗୋଟେ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ଦେଇ ଚୁଲିରେ ବସେଇବା । ସେଥିରେ ଅଟା ଗୁଣ୍ଡକୁ ପକାଇ ଖଡ଼ିକାରେ ଘାଣ୍ଟିବା । ପାଗ ହୋଇଗଲେ ତାକୁ କାଢ଼ି ଅଧଘଣ୍ଟା ରଖିଦେବା । ତା'ପରେ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଦେଇ ଚୁଲିରେ ବସେଇବା । ତେଲ ଗରମ ହେଲେ ପାଗରୁ ପିଠା ଗଢ଼ି ତେଲରେ ଛାଣିବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ସୁଆଁଳି ପିଠା ।



## ସୁଜି ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ସୁଜି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୩୨୬୪.୧୭ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚିନି	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୧.୦୭ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଜୁରାତି	୫ ଗାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୪୩.୩ ମି.ଗ୍ରା
ଲବଙ୍ଗ	୨ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨.୧୪ ମି.ଗ୍ରା
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ତେଲ	୩୦୦ ମି.ଲି.	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ପ୍ରଥମେ କିଛି ସୁଜି ନେବା । ଏହାପରେ କଡ଼େଇକୁ ଚୁଲିରେ ବସେଇ ୧ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ଦେବା । ସେଥିରେ ଚିନି, ଲୁଣ, ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲବଙ୍ଗ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଦେବା । ତା'ପରେ ସୁଜିକୁ ପକେଇବା ଏବଂ ଘାଣ୍ଟିବା । ପାଗ ହୋଇଗଲା ପରେ ଓହ୍ଲେଇ ଦେବା । ତାକୁ କାଢ଼ିକରି କିଛି ସମୟ ରଖିଦେବା ଓ ସେଥିରୁ ମଣ୍ଡା ଗଢ଼ିବା । କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଦେଇ ଚୁଲିରେ ବସେଇବା । ତେଲ ଗରମ ହେଲେ ଗଢାଯାଇଥିବା ମଣ୍ଡାକୁ ଛାଣି ଦେବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ସୁଜି ପିଠା ।



# ହଳଦୀ ପତ୍ର ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୯୫୭ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବିରି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୦ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଜୁରାତି	୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୬ ମି.ଗ୍ରା
ନଡ଼ିଆ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୯୦ ମି.ଗ୍ରା
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	
ହଳଦୀ ପତ୍ର	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ପ୍ରଥମେ ଚାଉଳ ଓ ବିରିକୁ ସଫା କରି ବତୁରେଇବା । ୩-୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ବାଟି ଦେବା । ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁପାତୀ ଲୁଣ ମିଶାଇ ୩-୪ ଘଣ୍ଟା ରଖିଦେବା । ନଡ଼ିଆ କୋରି କଡ଼େଇରେ ଗୁଡ଼ ଓ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଲାଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜିଦେବା । ହଳଦୀ ପତ୍ରରେ ପିଠାକୁ ଦେଇ ନଡ଼ିଆ କୋରା ଦେବା । ଇଟିଲି ଛାଞ୍ଚରେ ପାଣି ଦେଇ ପିଠାକୁ ସଜାଇ ରଖିବା ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ତୁଲିରେ ୧୫ ମିନଟ୍ ବସାଇବା । ତା'ପରେ ହଳଦୀ ପତ୍ର ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ।



ଆମ ଗ୍ୟାଙ୍ଗିନୀ

## ତାରା ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ତଥ୍ୟ
ସୁଜି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୪୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗୁଜୁରାତି	୫ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୩ ଗ୍ରାମ୍
ଲବଙ୍ଗ	୨ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୭ ମି.ଗ୍ରା
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	ଆଇରନ୍ - ୩.୩ ମି.ଗ୍ରା
ଚିନି	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଖାଇବା ସୋଡ଼ା	୨ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ପ୍ରଥମେ ସୁଜିକୁ ସଫା କରିଦେବା ।  
 କଡ଼େଇରେ ୧ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ଦେଇ  
 ଚୁଲିରେ ବସେଇଦେବା । ପାଣି ଗରମ  
 ହେଲେ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ, ଲବଙ୍ଗ  
 ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ, ଚିନି ଓ ଚିକେ ଖାଇବା  
 ସୋଡ଼ା ପକେଇ ଘାଣ୍ଟି ଦେବା ।  
 ମିଶିଗଲା ପରେ ସୁଜିକୁ  
 ପକେଇ ଘାଣ୍ଟି ଦେବା ।  
 ପାଗ ହୋଇଗଲେ ଓହ୍ଲେଇ  
 ଦେବା । କିଛି ସମୟ ଢାଙ୍କି  
 କରି ରଖିଦେବା । ସେଥିରୁ  
 ପିଠା ଗଢ଼ିବା ଏବଂ କଡ଼େଇରେ  
 ଛାଣି ଦେବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ  
 ତାରା ପିଠା ।



# ପୋଙ୍ଗଡ଼ାକୁ ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଚାଉଳ ଚୂନା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୨୫୦୭ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗହମ ଚୂନା (ଅଟା)	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୫.୭୦ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୯୩ ମି.ଗ୍ରା
ଖାଇବା ସୋଡ଼ା	୨ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୭.୫୭ ମି.ଗ୍ରା
ତେଲ	୨୦୦ ମି.ଲି.	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

୧ ଲିଟର ପାଣିକୁ ଉଷୁମ କରି ସେଥିରେ ଗୁଡ଼, ଖାଇବା ସୋଡ଼ା, ଚାଉଳ ଚୂନା ଓ ଗହମ ଚୂନା ମିଶାଇବା । ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଦେଇ ସବୁ ସାମଗ୍ରୀ ମିଶିଗଲା ପରେ ତାକୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଦେବା । କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରିବା । ତେଲ ଗରମ ହେଲା ପରେ ମିଶ୍ରଣକୁ ତେଲରେ ଛାଣିବା । ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଗରମ ଗରମ ପୋଙ୍ଗଡ଼ାକୁ ପିଠା ।



## ପୋଇ ପତ୍ର ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ସାମଗ୍ରୀ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୮୩୪.୯ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ପୋଇ ପତ୍ର	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୯.୧୪ ଗ୍ରାମ୍
ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ	୨ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୨୯.୭ ମି.ଗ୍ରା
ଲୁଣ	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	ଆଇରନ୍ - ୭.୧୦ ମି.ଗ୍ରା
ତେଲ	୫୦ ମି.ଲି.	
ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ	୨ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ବହୁରାଜ ବାଟି ପିଠଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ପିଠଉରେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ଓ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଗୋଳାଇବା । ପୋଇ ପତ୍ରକୁ ଧୋଇ ଦୁଇ - ତିନୋଟି ପୋଇ ପତ୍ର ଏକାଠି କରି ତାକୁ ପିଠଉରେ ବୁଡ଼ାଇବା । ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ତାଝା ବସାଇ ତେଲ ଦେବା । ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ପିଠଉ ମିଶା ପୋଇ ପତ୍ରକୁ ତାଝାରେ ପକାଇବା । ପିଠା ସିଝି ଗଲା ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ପୋଇ ପତ୍ର ପିଠା ।



# ସୁଆଁ ଆରିଷା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ସୁଆଁ ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୨୭୪୫.୨୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚାଉଳ ଚୂନା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୩.୬୪ ଗ୍ରାମ୍
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୨୧୩.୫ ମି.ଗ୍ରା
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୧୨.୧୩ ମି.ଗ୍ରା
ରାଶି	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଖାଇବା ସୋଡ଼ା	୨ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୁଜୁରାତି	୫ ଗ୍ରାମ୍	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ଗୋଟିଏ କଡ଼େଇ ନେଇ ସେଥିରେ ୧ ରୁ ୨ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ଦେବା । ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ଓ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଫୁଟାଇବା । ପାଣି ଭଲ ଭାବେ ଫୁଟି ଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ସୁଆଁ, ଚାଉଳ ଚୂନା, ଖାଇବା ସୋଡ଼ା ଓ ଗୁଜୁରାତି ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଜନ୍ତୁଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ଜନ୍ତୁଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲା ପରେ ୫ ମିନିଟ୍ ଯାଏଁ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦେବା । ତା'ପରେ ଗ୍ୟାସ୍ରେ କଡ଼ାଇ ବସାଇ ତେଲ ଗରମ ହେବାକୁ ଦେବା । ତେଲ ଗରମ ହେଲା ପରେ ଜନ୍ତୁଣୀ ଉପରେ ରାଶି ପକାଇ ଗୋଲ ଗୋଲ ଗଢି ତେଲରେ ଛାଣିବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ସୁଆଁ ଆରିଷା ।



## ଚାଉଳ ପାଣି ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଚାଉଳ ଚୂନା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୨୭୯୩.୨୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗୁଡ଼	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୨.୧ ଗ୍ରାମ୍
ନଡ଼ିଆ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍- ୫୭.୩୪୧ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	ଆଇରନ୍ - ୩.୦୮ ମି.ଗ୍ରା.
ଖାଇବା ସୋଡ଼ା	୨ ଗ୍ରାମ୍	
ତେଲ	୨୦୦ ମି.ଲି.	
ପାନମାଧୁରୀ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ କଡ଼େଇ ନେବା । ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ କଡ଼େଇ ବସାଇ ସେଥିରେ ୨ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ନେବା । ପାଣିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଫୁଟିବାକୁ ଦେବା ଓ ସେଥିରେ ଗୁଡ଼, ନଡ଼ିଆ କୋରା ଓ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକେଇ ୩ ରୁ ୪ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟିବାକୁ ଦେବା । ସେଥିରେ ଖାଇବା ସୋଡ଼ା ଓ ପାନମାଧୁରି ପକାଇବା । ୩ ରୁ ୪ ମିନିଟ୍ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ଚାଉଳ ଚୂନାକୁ ଧିରେ ଧିରେ ପକେଇ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶେଇବା । ୧ ରୁ ୨ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମିଶିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦେବା । ଏହାକୁ ବେଶି ସମୟ ରଖିବା ନାହିଁ ଏବଂ ଆଣକୁ ବେଶି ପତଳା କରିବା ନାହିଁ, ବହଳିଆ ରଖିବା । ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ କଡ଼େଇକୁ ବସାଇ ତେଲ ନେବା । ତେଲ ଭଲ ଭାବରେ ଗରମ ହେବା ପରେ ତଳିରେ ଚାଉଳ ଆଣକୁ ତେଲ ଉପରେ ପକେଇବା ଏବଂ ୧୦ ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝିବାକୁ ଦେବା । ଗ୍ୟାସ୍‌କୁ ଅଳ୍ପ ଆଞ୍ଚରେ ରଖିବା ଓ ୧୦ ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ହେଲା ପରେ ପିଠାଟିକୁ କାଢ଼ିନେବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ଚାଉଳ ପାଣି ପିଠା ।

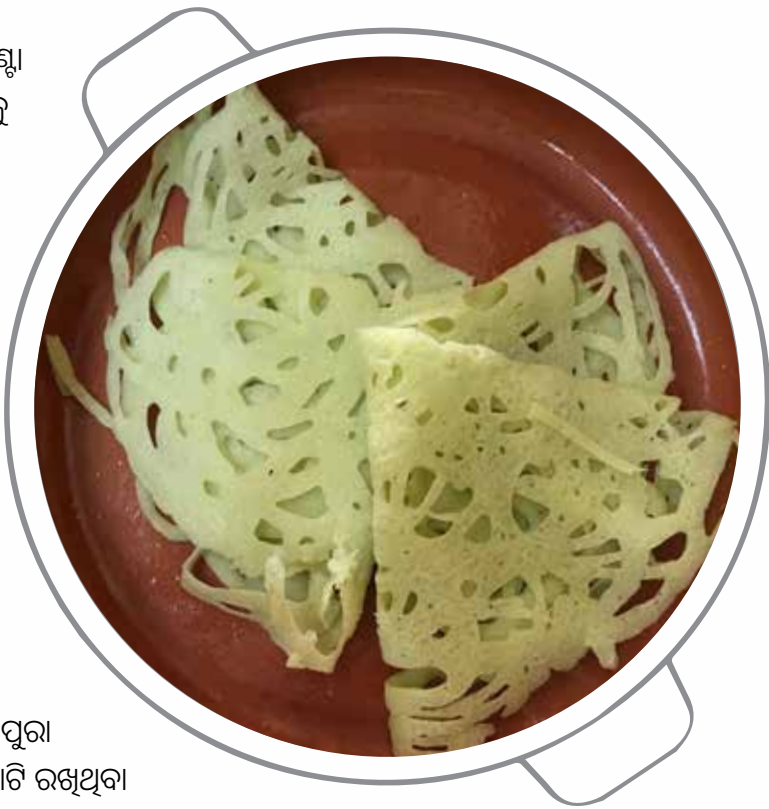


# ଛୁଞ୍ଚିପତ୍ର ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୨୪.୨ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ନଡ଼ିଆ କୋରା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୯.୬୬ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଡ଼	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୪୧.୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଗୁଜୁରାତି	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨.୪୩ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	
ଘିଅ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ପ୍ରଥମେ ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ୪ ରୁ ୫ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଭିଜାଇବା । ତା'ପରେ ଚାଉଳକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍ ଜାରରେ ଚାଉଳ ଓ କିଛି ପାଣି ଦେଇ ପତଳା ଓ ଚିକ୍କଣ ଭାବରେ ବାଟି ନେବା । ଚାଉଳ ବଟା କ୍ଷୀର ପରି ପତଳା ହେବା ଦରକାର । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ତାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଏବେ ତୁଲାଇ ଏକ କଡ଼େଇ ବସାଇ ସେଥିରେ କିଛି ଗୁଡ଼ ଓ ୨ ଚାମଚ୍ ପାଣି ଦେବା । ତାକୁ ଭଲରେ ମିଶାଇ ନେବା ଏବେ ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ କୋରା ଓ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲ କରି ୪ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଭାଜିବା । ଯେପରି ପୂର ପୁରା ଶୁଖିଲା ହୋଇଯିବ । ଏବେ ପୂର୍ବରୁ ବାଟି ରଖିଥିବା ଚାଉଳରେ କିଛି ଲୁଣ ମିଶାଇ ନେବା । ଏବେ ତୁଲାଇ ଏକ ତାଝା ବସାଇବା । ତୁଲାର ଆଞ୍ଚ ପୁରା କମ୍ ରହିବା ଦରକାର । ଗୋଟିଏ ପତଳା ସୂତା କପଡ଼ା ନେଇ ତାକୁ ଚାରି ଭାଙ୍ଗ କରି ଭାଙ୍ଗିନେବା । ତାଝା ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ କିଛି ଘିଅ ଓ ପାଣି ଛିଞ୍ଚି ଦେବା । ଏବେ କପଡ଼ାକୁ ପିଠଉରେ ବୁଡ଼ାଇ ତାଝାରେ ଯୋଗ ଚିହ୍ନ କଲା ପରି ଲଗାଇବା । ଏବେ ତା'ଉପରେ କିଛି ଘିଅ ଦେବା । ଏବେ ତା'ମଝିରେ ୧ ଚାମଚ୍ ନଡ଼ିଆ ପୂରଦେବା । ଏବେ ପିଠାର ସବୁ ପଟରୁ ମଝିକୁ ଭାଙ୍ଗିନେବା ଓ ଉପରେ କିଛି ଘିଅ ଲଗାଇ ଓଲଟାଇ ନେବା । ୧/୨ ମିନିଟ୍ ପରେ ପାତ୍ରରେ କାଢ଼ି ଗରମ ଗରମ ପରଷିବା ।



## ଦୁଦୁରା ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୨୫୨୯.୯୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବିରି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୦.୨୧ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୫୦.୮୪୨ ମି.ଗ୍ରା.
ପାନମଧୁରୀ	୨.୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୪.୧୭ ମି.ଗ୍ରା.
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	
ଗୁଜୁରାତି	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ତେଲ	୨୦୦ ମି.ଲି.	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ୪ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଭିଜାଇ ନେବା । ବିରିକୁ ମଧ୍ୟ ଧୋଇ ୪ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଭିଜାଇନେବା । ୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଭିଜା ହୋଇଥିବା ଅରୁଆ ଚାଉଳରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ପାଣି ମିଶାଇ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍ କରିନେବା । ପରେ ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ପୁଣି ଥରେ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍ କରିନେବା । ଭିଜା ହୋଇଥିବା ବିରିକୁ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍ କରିନେବା । ବଟା ହୋଇଥିବା ଚାଉଳରେ ବଟା ବିରିକୁ ମିଶାଇ ନେବା । ସେଥିରେ ପାନମଧୁରୀ, ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲୁଣକୁ ଭଲରେ ମିଶାଇ ନେବା । ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ପାଣି ମିଶାଇ ନେବା, ଯେପରି ଆଣଟି ବେଶି ମୋଟା ବା ପତଳା ନହୁଏ । ତୁଲାରେ କଡ଼େଇ ବସାଇ ତେଲକୁ ଗରମ କରିନେବା, ଯେପରି ବେଶି ଗରମ ନହୁଏ । ତେଲରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଆଣକୁ ପକାଇବା । ଗୋଟିଏ ପାଖ ସିଝି ଗଲା ପରେ ବା ୨ ମିନିଟ୍ ପରେ ପିଠାଖଡ଼ିକା ଦ୍ୱାରା ପିଠାକୁ ଲେଉଟାଇ ଦେବା । ପିଠା ସିଝିଗଲା ପରେ ତାକୁ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ପରଷିବା ।



# ଚିତଉ ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ବାସୁନତୀ ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୪୭ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ନଡ଼ିଆ କୋରା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୯.୦୫ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଆଘିଅ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	ଆଇରନ୍ - ୧.୫୫ ମି.ଗ୍ରା.

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ପ୍ରଥମେ ବାସୁନତୀ ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ୪ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଭିଜାଇ ନେବା । ଭିଜା ହୋଇଥବା ଚାଉଳକୁ ଭଲକରି ଧୋଇନେବା । ଭିଜା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଓ ନଡ଼ିଆକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପାଣି ଦେଇ ଚିକ୍କଣ ଭାବରେ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍ କରିନେବା, ଆଣ ଯେପରି ବେଶି ପତଳା ନହୁଏ । ଆଣକୁ କିଛି ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ରଖିନେବା । ଆଣରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ନେବା । ତୁଳାରେ ଗୋଟିଏ ଲୁହା କଡ଼େଇ ବସାଇବା । କଡ଼େଇ ଅଳ୍ପ ଗରମ ହୋଇ ଯିବାପରେ ସେଥିରେ କିଛି ଘିଅ ଲଗାଇ ନେବା । ତା'ପରେ ସେଥିରେ ଦେଉ ଢଳି ଆଣ ଦେବା । ତା'ଉପରେ ଏକ ଛୋଟ ଆଳିଆ ଘୋଡ଼ାଇ ନେବା । ଆଳିଆ ଉପରେ ବା ଚାରିପାଖରେ ଏକ ସୂତା କପଡ଼ା ଓଦା କରି ଦେଇଦେବା । ତା'ଉପରେ କିଛି ପାଣି ଦେଇ ୪ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଛାଡ଼ିଦେବା । ପିଠାକୁ ଓଲଟାଇବା ନାହିଁ । ଏହିପରି ଭାବରେ ସବୁ ଆଣରେ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଏକ ପାତ୍ରରେ କାଢ଼ି ପରଷିବା ।



## ଏଣୁରୀ ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୮୭୪.୭ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଧଳା ବିରି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୩.୧୭ ଗ୍ରାମ୍
ନଡ଼ିଆ କୋରା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୫୪.୭ ମି.ଗ୍ରା.
ଗୁଡ଼	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୪.୩୩ ମି.ଗ୍ରା.
ଗୁଜୁରାତି	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ହଳଦୀପତ୍ର	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ପ୍ରଥମେ ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ୪ ରୁ ୫ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଭିଜାଇ ନେବା । ଚାଉଳକୁ ଭଲ କରି ଧୋଇ ସେଥିରେ ୨/୩ ଚାମଚ ପାଣି ଦେଇ ଖଦଡ଼ ବହଳିଆ କରି ବାଟି ନେବା । ବିରିକୁ ଚିକ୍କଣ କରି ଗ୍ରାଇଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍ କରିବା ପରେ ତାକୁ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ହାତରେ ଭଲରେ ଫେଣ୍ଟିବା, ବିରି ଯେପରି ହାଲୁକା ହୋଇଯିବ। ଏବେ ବିରି ଚାଉଳକୁ ଏକାଠି ମିଶାଇ ପିଠଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ନେବା ଓ ୧ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ରଖିଦେବା । ଏବେ ଚୁଲିରେ କଡ଼େଇ ବସାଇ ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ପକାଇବା । ସେଥିରେ ୨ ଚାମଚ ପାଣି ମିଶାଇବା । ଗୁଡ଼ ମିଶିଗଲା, ପରେ ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ ଓ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ୨ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଶୁଖିଲା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜିବା । ହଳଦୀ ପତ୍ରକୁ ଧୋଇ ମଝିରୁ ଦୁଇ ଫାଳ କରି କାଟି ନେବା । ଖଣ୍ଡେ ପତ୍ର ଆଣି ତା'ମଝିରେ ପିଠଉକୁ ରଖିବା, ପିଠଉ ମଝିରେ ନଡ଼ିଆ ପୂରଦେବା ଓ ପତ୍ରକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦେବା । ଏହି ପରି ସବୁ ପତ୍ରରେ ପିଠଉ ଦେଇଦେବା । ଏବେ ଚୁଲିରେ ଇଟିଲି ଛାଞ୍ଚ ବସାଇ ସେଥିରେ କିଛି ପାଣି ଦେବା । ପାଣି ଫୁଟିଗଲା ପରେ ଛାଞ୍ଚ ଉପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ପତ୍ର ପିଠଉ ଗୁଡ଼ିକ ଥୋଇ ଦେବା ଓ ୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ସିଝିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ିଦେବା । ପିଠା ସିଝିଗଲା ପରେ ଚୁଲି ବନ୍ଦ କରି ଏକ ପାତ୍ରରେ ପିଠା କାଢ଼ିନେବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଏଣୁରୀ ପିଠା ।



# ମୁଆଁ ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ବିରି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୦୭୩.୪ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୨.୯୯୫ ଗ୍ରାମ୍
ନଡ଼ିଆକୋରା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୫୯.୯ ମି.ଗ୍ରା.
କାଜୁ	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୫.୨୨ ମି.ଗ୍ରା.
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	
ତେଲ	୧୦ ମି.ଲି.	
ଗୋଲମରିଚ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
କଟା ହୋଇଥବା ଚେରା	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଏବଂ ବିରିକୁ ୫ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବତୁରାଇ ଦେବା । ତାକୁ ଆମେ ୨-୩ ଥର ଭଲଭାବରେ ଧୋଇଦେବା । ଧୋଇ ସାରିବା ପରେ ତାକୁ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଖଦଡ଼ ରଖି ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ କରିବା । ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ରଖିଦେବା ଏବଂ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲରେ ଘାଣ୍ଟିଦେବା । ଏହା ହାଲୁକା ହେଇଯିବା ପରେ ୫-୬ ଘଣ୍ଟା ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା । କିଛି ସମୟ ପରେ ଦେଖିବା, ପିଠଉ ଫୁଲିଯାଇଥିବ । ଏହାପରେ ପୂର ବନେଇବା ପାଇଁ ନଡ଼ିଆକୋରା, ଅଦା, କିଛି କଟା ହୋଇଥିବା ଚେରି ଓ ୮ ରୁ ୧୦ଟି ଗୋଲମରିଚ ଛେଚିନେବା । ଏବେ ଗ୍ୟାସ୍ ଉପରେ ପ୍ୟାନ୍ ନେଇ ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ତରଳାଇବା ପାଇଁ ୧ ଚାମଚ୍ ପାଣି ଦେଇଦେବା ବେଶି ପାଣି ଦେବା ନାହିଁ । ନଡ଼ିଆ କୋରାକୁ ଭଲଭାବରେ ୩-୪ ମିନିଟ୍ ଭାଜିଦେବା । କଟା ହୋଇଥିବା ଚେରିକୁ ମିଶାଇଦେବା । ଏବେ ପୂର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା । ଏବେ ଗୋଟେ ଛୋଟ ଡେକଟିରେ ପାଣି ନେବା । ତା'ଉପରେ ଗୋଟିଏ ସଫା ଓଦା କପଡ଼ା ବାନ୍ଧିଦେବା । ଓଦା କପଡ଼ାକୁ ପ୍ରଥମେ ଟିକେ ଢିଲା କରିବା, ତା'ପରେ ଚାରିପଟରୁ ରଖି ଦ୍ଵାରା ଭିଡ଼ିକରି ବାନ୍ଧିଦେବା । ଏମିତି ବାନ୍ଧିଦେଲେ ପିଠଉ ଭଲ ଭାବରେ ସେଟ୍ ହୋଇ ରହିଯିବ । ଏବେ ଓହଲିଥିବା କପଡ଼ାକୁ ଭଲକରି ବାନ୍ଧିଦେବା । ଯାହାଦ୍ଵାରା କପଡ଼ାରେ ନିଆଁ ଲାଗିବ ନାହିଁ କପଡ଼ାକୁ ବାନ୍ଧି ସାରିବା ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଓଦା କପଡ଼ା ଡେକଟି ଉପରେ ରଖିବା । ଏଇ ଓଦା କପଡ଼ା ଉପରେ ଏବେ ପିଠଉ ଦେବା । ଅଧା ପିଠଉ ଦେବା ପରେ, ତାଉପରେ ଏବେ ପୁରକୁ ଦେବା । ଚାରିପଟକୁ ଭଲଭାବରେ ଦେବେ । ଏବେ ଆଉ ଅଧା ପିଠଉକୁ ଦେଇ ଭଲଭାବରେ ଚାରିପଟକୁ ସମାନ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଦେବା । ଏହି ଭଳି ସମାନ କରି ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ପାତ୍ର ନେଇ ପିଠାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବେ, ଏବେ ଅଧିକ ଆସ୍ତ୍ର ଦେଇ ୧/୨ ଘଣ୍ଟା ଯାଏ ସିଝାଇବା । ୩୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଘୋଡ଼ଣିକୁ କାଢ଼ିନେବା ଦେଖିବେ ପିଠା ଫୁଲି ଯାଇଥିବ, ତା'ପରେ ଧିରେ ଧିରେ କପଡ଼ାକୁ କାଢ଼ିବା । ଏବେ କପଡ଼ାର ପଛପାଖରେ ଟିକେ ପାଣି ହାତ ହୋଇ ଥାପୁଡ଼ାଇବା ଯାହାଫଳରେ ପିଠା ଭଲଭାବରେ ଛାଡ଼ିଯିବ । ଏବେ ଦେଖିବୁ ପିଠା ପୁରା ଭଲଭାବରେ ଛାଡ଼ି ଯାଇଛି । ଜାଣିବେ ଯେ ଭଲଭାବରେ ସିଝିଯାଇଛି । ଏବେ ଆମର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ମୁଆଁପିଠା ।

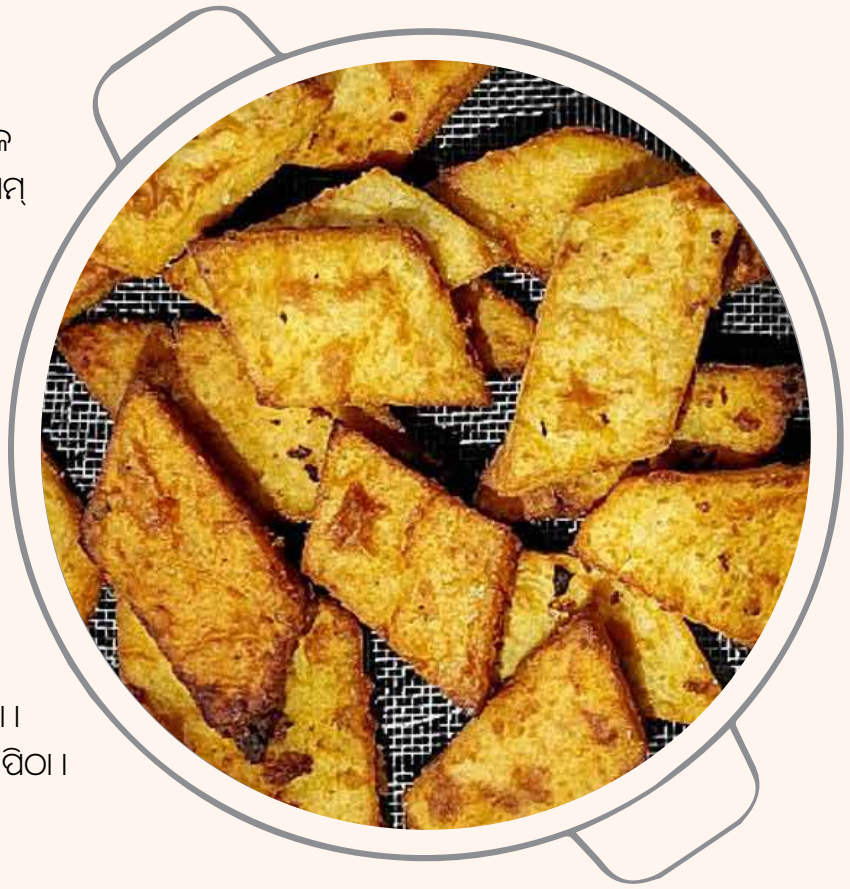


## ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତି ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୫୨୧୦.୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୯.୨୫ ଗ୍ରାମ୍
ମୁଗ ଡାଲି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୮୭.୫ ମି.ଗ୍ରା.
ତେଲ	୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୩.୯୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ମୁଗ ଡାଲି ଓ ଚାଉଳକୁ ଭଲଭାବରେ ବାଟି ଦେବା । ତୁଲିରେ ତେକଟି ରଖି ଚାଉଳ ଓ ମୁଗ ଡାଲି ବଟାକୁ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ପକାଇ ଫୁଟାଇ ବହଳିଆ କରିବା । ଫୁଟିଗଲା ପରେ ଗୋଟିଏ ସ୍କେଟରେ ତେଲ ପକାଇ ସେହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଭାଲି ୫ ମିନିଟ୍ ହାତରେ ଆଠି ତାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟିବା । ତା'ପରେ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ପକାଇ ସେହି ଛୋଟ ଖଣ୍ଡକୁ ନାଲି ରଙ୍ଗ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜିବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତି ପିଠା ।



# ମୁଗ ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମୁଗ ଡାଲି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୪୩୯.୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୪.୭ ଗ୍ରାମ୍
ତେଲ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୧୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	ଆଇରନ୍ - ୫.୨ ମି.ଗ୍ରା.

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ପ୍ରଥମେ ମୁଗ ଡାଲିକୁ ଅଧଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ବହୁରାଜ ଭଲଭାବରେ ସଫାକରି ଗ୍ରାଜଣ୍ଡ କରିବା । ଗ୍ୟାସ୍ରେ ତେକଟି ବସାଇ ଏକ ଗିନା ପାଣି ଦେଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଚିନି ପକାଇ ଫୁଟାଇବା । ପାଣି ଫୁଟିଗଲେ ସେଥିରେ ବଟାଯାଇଥିବା ମୁଗ ପକାଇବା ଏବଂ ଖଡ଼ିକାରେ ପୁରା ବହଳିଆ ହେଲାଯାଏ ଧୂମା ଆଞ୍ଚରେ ପ୍ରାୟ ୧୦ ରୁ ୧୫ ମି. ଘାଣ୍ଟିବା । । ତା'ପରେ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଏକ ସଫା କପଡ଼ାରେ ଥଣ୍ଡା ହେଲାଯାଏ ରଖିଦେବା । ଥଣ୍ଡା ହେଲାପରେ ଛୁରିରେ ଚାରିକୋଣିଆ ଆକାରରେ କାଟିଦେବା । ଏହାପରେ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି କଟା ଯାଇଥିବା ପିଠାକୁ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହେବାଯାଏ ଭାଜିବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ମୁଗ ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତି ।



## ଆରିଷା ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୨୩୪୭.୯୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୭.୫୧ ଗ୍ରାମ୍
ତେଲ, ଘିଅ	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୫୭.୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଅଳେଇଚ	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨.୨୩ ମି.ଗ୍ରା.

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ପ୍ରଥମେ ଚାଉଳକୁ ସଫାକରି ପାଣିରେ ୩୦ମି. ବତୁରାଇବା ପରେ ଛାଣିଦେବା ଓ ବାଟିକି ଚୁନାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା, ଶୁଖିଲା ହେବାକୁ ଦେବାନାହିଁ । ଚୁନା ଲଗାଇ କଡ଼େଇରେ ଅଧ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ଦେବା । ଚିନି ବା ଗୁଡ଼ ପକାଇ ଖଡ଼ିକାରେ ଘାଣ୍ଟିବା, ଫୁଟିଗଲାପରେ ପାଗକୁ ଖଡ଼ିକାରେ ଅଳ୍ପ ଆଣି ହାତ ଚିପରେ ଚିକେ ଛୁଇଁ ଦେଖିବା । ଗୁଳା ପରି ଯଦି ପାଗ ହେଇଗଲା, କଡ଼େଇ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ରଖିଦେବା । ରଖାଯାଇଥିବା ଚାଉଳ ଚୁନାକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପାଗରେ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିବା ଓ ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇବା । ଜହୁଣୀକୁ ଗୋଲକରି ହାତରେ ଚାପି ତେଲରେ ଛାଣିବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଆରିଷା ପିଠା ।



# ବିରି ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ବିରି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୨୪୧ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୩୮.୬ ଗ୍ରାମ୍
ସୋରିଷ ତେଲ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୫୮ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	ଆଇରନ୍ - ୮.୯୭ ମି.ଗ୍ରା.

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ପ୍ରଥମେ ଚାଉଳ ଓ ବିରିକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇନେବା ଓ ୭ ରୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ଭିଜିବାକୁ ଦେବା । ଭିଜିଗଲା ପରେ ଚାଉଳ ଓ ବିରିକୁ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ ଭଲଭାବରେ ବାଟିନେବା । ଚାଉଳ ଓ ବିରି ଆଣକୁ ପ୍ଲେଟ୍ରେ ନେଇ ଭଲଭାବରେ ମିଶେଇବା ଓ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଦେଇ ତାକୁ ଆଉଥରେ ଭଲଭାବରେ ମିଶେଇବା । ଆଣକୁ ୨ ରୁ ୩ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଦେଇ ରଖିବା । ୨ ରୁ ୩ ମିନିଟ୍ ପରେ ଢାଙ୍କୁଣୀ କାଢ଼ି ଭଲଭାବରେ ଘାଣ୍ଟିବା । ଗ୍ୟାସ୍ରେ କଢ଼େଇ ବସେଇ ସୋରିଷ ତେଲ ନେବା । ତେଲ ଗରମ ହେଲା ପରେ ଆଣକୁ ଏକ ଚାମଚ୍ ରେ ତେଲ ଉପରେ ଢାଳିବା ଓ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଦେଇ ୫ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଅଳ୍ପ ସିଝିବାକୁ ଦେବା । ୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ପିଠାକୁ ଓଲଟାଇବା ପୁଣିଥରେ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଦେଇ ୫ ମିନିଟ୍ ସିଝିବାକୁ ଦେବା । ୫ ମିନିଟ୍ ହେଲା ପରେ ଗ୍ୟାସ୍ରୁ ଓହ୍ଲେଇବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ବିରି ପିଠା ।



## ମାଣ୍ଡିଆ ପୂରପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୨୫୧୦.୬୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚିନି	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧.୧୨ ଗ୍ରାମ୍
ନଡ଼ିଆ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୩୬୧.୬ ମି.ଗ୍ରା.
ଗୁଜୁରାତି	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୫.୨୭ ମି.ଗ୍ରା.
ଗୁଣ୍ଡ କାଜୁ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ତେଲ	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ପ୍ରଥମେ ପାଣି ଗରମ କରିବା ।  
 ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ଓ ଚିନି  
 ପକାଇବା । ପାଣି ଫୁଟିବା  
 ପରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନାକୁ  
 ପକାଇ ଜନ୍ତୁଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ  
 କରିବା । ଅନ୍ୟ ଏକ  
 କଡ଼େଇରେ କୋରା  
 ନଡ଼ିଆ, କାଜୁ ଗୁଣ୍ଡ ଓ  
 ଚିନି ପକାଇ ଭାଜିବା ।  
 ପାଣି ଶୁଖିଯିବା ପରେ  
 ସେଥିରେ ଗୁଜୁରାତି  
 ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇବା ଓ  
 ଜନ୍ତୁଣୀରେ ପୂର ଦେଇ  
 ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି  
 ଛାଣିବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା  
 ମାଣ୍ଡିଆ ପୂରପିଠା ।



# କଖାରୁ ଏଣୁରୀ

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୪୮୫.୮ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
କଖାରୁ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୭.୫୪ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଡ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୨୩ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	ଆଇରନ୍ - ୧.୧୬ ମି.ଗ୍ରା.
ତେଲ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
କଦଳୀ ପତ୍ର	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ପ୍ରଥମେ ଚାଉଳକୁ ବତୁରାଇ ତାକୁ ଚୂନା କରିନେବା । କଖାରୁର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ସିଝାଇ ଦେବା । ସିଝିଲା ପରେ ତାକୁ ବାଟିନେବା । ଏଥିରେ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ବଳିଥିବା କଖାରୁ ସିଝା ପାଣିକୁ ସେଥିରେ ମିଶାଇ ଦେଇ ତାକୁ ମିଶ୍ରଣ ବନାଇବା । ତା'ପରେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରିଫାଇନ ତେଲ ଲଗାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ମିଶ୍ରଣକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଦେଇ ପାତ୍ରରେ ତାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ନେବା । ବାଷ୍ପ ବାହାରୁଥିବା ପାତ୍ରରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖି ସିଝାଇ ଦେବା । ଏହି ଏଣୁରୀ ପିଠା ତିଆରି କରି କ୍ଷୀର ସହ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ।



## ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା କଟା ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଚାଉଳ ଚୂନା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୫୧୩.୨ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୭.୭୧ ଗ୍ରାମ୍
ଚିନି/ଗୁଡ଼	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୪୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୧.୮୩ ମି.ଗ୍ରା.
ଘିଅ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ପ୍ରଥମେ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ରସକୁ ବାହାର କରିବା । ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ କଡ଼େଇ ବସେଇ ଗରମ ହେଲା ପରେ ଘିଅ ଦେବା । ଘିଅ ଗରମ ହେଲା ପରେ ଭଣ୍ଡା ରସକୁ ପକାଇ ୫ ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ତା'ର କଞ୍ଚା ବାସ୍ନା ଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଣ୍ଟିବା । ତା' ପରେ ଚାଉଳ ଚୂନା, ଚିନି ଓ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଏବଂ ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ବହଳିଆ ହେବା ଯାଏ ଘାଣ୍ଟିବା । ୫ ମିନିଟ୍ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ପରେ ଗୋଟିଏ ସଫା ଶୁଖିଲା ଥାଳିରେ ଘିଅ ମାରି ମିଶ୍ରଣକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଢାଳିବା । ଗୋଟିଏ ଗିନା ପଛ ପଟେ ଘିଅ ଲଗାଇ ମିଶ୍ରଣକୁ ସମତଳ କରିବା । ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲା ପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଆକାରରେ କାଟି ଦେବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା କଟା ପିଠା ।



# ଗଇଁଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଉଷୁନା ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୯୩୬.୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୯.୨୧ ଗ୍ରାମ୍
ଅମୃତ	୧୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୬୫୬.୫ ମି.ଗ୍ରା.
କ୍ଷୀର	୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୩.୨୩ ମି.ଗ୍ରା.
ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ପ୍ରଥମେ ଉଷୁନା ଚାଉଳକୁ ଭିଜାଇ ନେବା । ପରେ ଭିଜା ଚାଉଳକୁ କିଛି ପାଣି ନଦେଇ ଚିକ୍କଣ କରି ଗ୍ରାଉଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍ କରିନେବା । ବଟା ହୋଇଥିବା ଚାଉଳରୁ କିଛି ଅନ୍ୟ ପାତ୍ରରେ କାଢ଼ି ନେବା । ବଳକା ଚାଉଳ ବଟାରେ କିଛି ପାଣି ଦେଇ ପତଳା କରିକି ଗ୍ରାଉଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍ କରିନେବା । ତୁଳାରେ ଗୋଟିଏ କଡ଼େଇ ବସାଇ ସେଥିରେ କିଛି ପାଣି ଦେଇଦେବା ଓ ସେଥିରେ କିଛି ଲୁଣ ଦେଇ ପାଣିକୁ ଫୁଟିବାକୁ ଦେବା । ଫୁଟୁଥିବା ପାଣିରେ ଆଗରୁ ରଖିଥିବା ଚାଉଳ ବଟାକୁ ଏକ ଚଟୁ ଉପରେ ରଖି ପକାଇବା । ଏବଂ ଚାଉଳ ଜନ୍ତୁଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ସେଥିରେ ଗଇଁଠା ଗଢ଼ିବା । ଅନ୍ୟ ଏକ ପଦ୍ଧତିରେ ପାଣିଦେଇ ଫୁଟାଇବା । ୨ ମିନିଟ୍ ପରେ ସେଥିରେ କିଛି ଚିନି ଦେବା, ଚିନି ମିଶିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ କିଛି କ୍ଷୀର ଓ ଅମୃତକୁ ପକାଇବା କ୍ଷୀର ଫୁଟି ଆସିଲେ ପତଳା କରି ବଟା ହୋଇଥିବା ଚାଉଳକୁ ସେଥିରେ ପକାଇ ଭଲ କରି ମିଶାଇ ନେବା । ଭଲଭାବେ ସିଝାଇବା ପରେ ତାପରେ ଗଢ଼ାଯାଇଥିବା ଗଇଁଠାକୁ ପକାଇ ଫୁଟାଇବା । ସେଥିରେ କିଛି ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଗ୍ୟାସ୍‌କୁ ବନ୍ଦ କରିନେବା । ଏକ ପାତ୍ରରେ କାଢ଼ି ଗଇଁଠାକୁ ପରଷିବା ।



## ମହୁଲ ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମହୁଲ ଫୁଲ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୭୧.୨୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୦.୮୪ ଗ୍ରାମ୍
ମୁଗ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୪୬.୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଗୁଡ଼	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୩.୫୯ ମି.ଗ୍ରା.
ତେଲ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଅଳେଇଚ	୫ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପୂର୍ବଦିନ ରାତିରୁ ମହୁଲ ଫୁଲ, ଚାଉଳ, ମୁଗକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଦେଇ ବତୁରାଇ ଦେବା । ତା'ପରଦିନ ଏସବୁକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇକରି ବାଟିନେବା । ସେହି ବଟାରେ ୨ ଚାମଚ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ୧ ୫ ମିନିଟ୍ ରଖିଦେବା । ଗ୍ୟାସ୍ ଲଗାଇ ତାଞ୍ଜାରେ ସାମାନ୍ୟ ତେଲ ଦେଇ ମହୁଲ ଗୋଳାକୁ ୨ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଓଲଟ ପାଲଟ କରି ନେବା । ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ମହୁଲ ପିଠା ।





ଘୋଡ଼ ଦିଠା

## ରାଗ ଲୁଣି ପୋଡ଼ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୭୯.୩୭ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବିରି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୩.୯୪ ଗ୍ରାମ୍
ଚିନି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୫୮.୩ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	ଆଇରନ୍ - ୩.୮୫ ମି.ଗ୍ରା.
ପିଆଜ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଆଳୁ	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଟମାଟୋ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	
ସିଝା ଚଣା	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଭଲଭାବେ ବତୁରାଇ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି କରି ରଖିବା । ତା'ପରେ କଡ଼େଇରେ କ୍ଷୀର ଏବଂ ପାଣିକୁ ମିଶାଇ ଫୁଟାଇବା । ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ବାମ ହାତରେ ମାଣ୍ଡିଆ ମିଶ୍ରଣକୁ ଫୁଟା କ୍ଷୀରରେ ଢାଳିବା ଏବଂ ତାହା ହାତରେ ଘାଣ୍ଟିବା ଯେପରି ଗୋଟାଳିଆ ହେବନାହିଁ । ମାଣ୍ଡିଆ ଖୁରି ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ଥିବା ସମୟରେ ପିଲାକୁ ଯତ୍ନ ସହିତ ଖୁଆଇବା ।



# ଅମୃତଭଣ୍ଡା ପୋଡ଼ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ତଥ୍ୟ
ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୫୨୩.୪୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୩.୬୭ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୬୮.୮୪୧ ମି.ଗ୍ରା.
କାଜୁ	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨.୪୧ ମି.ଗ୍ରା.
ଅଳେଇଚ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ନଡ଼ିଆ କଟା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	
ପାନମଧୁରୀ	୨.୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଘିଅ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ କାଟି ସିଝାଇଦେବା । ବତୁରା ହୋଇଥିବା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଓ ସିଝା ହୋଇଥିବା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ବାଟି ରଖିବା । କଡ଼େଇରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଗୁଡ଼କୁ ଫୁଟାଇବା । ସେଥିରେ ଚାଉଳ ଓ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ବଟାକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଭାଲିବା । ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ କଟା, କାଜୁ ଓ ଅଳେଇଚ ପକାଇ ଜନ୍ତୁଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ଗୋଟିଏ ଲୁହା କଡ଼େଇରେ କଦଳୀପତ୍ର ରଖିବା ଓ ସେଥିରେ ଘିଅ ମାରିବା । ଜନ୍ତୁଣି ରଖି ତା'ଉପରେ ପତ୍ର ରଖିବା । ତୁଲିରେ ବସାଇ ତା ଉପରେ ନିଆଁ ଦେବା । ଦୁଇ ଡିନି ଘଣ୍ଟା ପରେ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ।

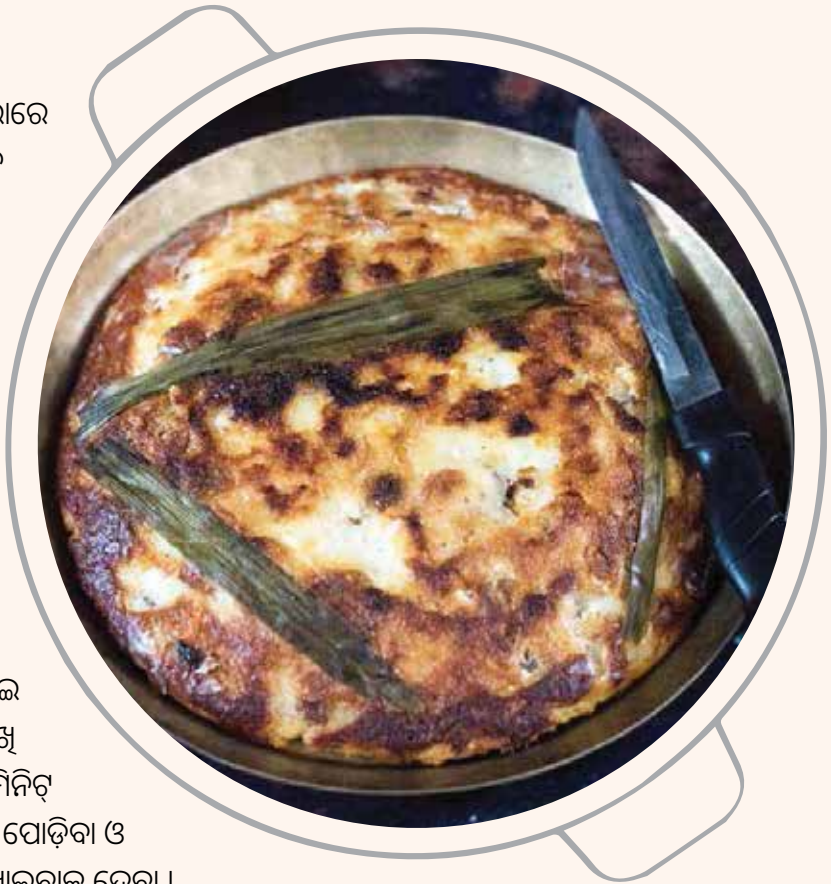


## କ୍ଷୀର ପୋଡ଼ିପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୮୭୧.୯୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଘିଅ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୩.୯୧ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍- ୨୯୭.୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଗୁଜୁରାଡି ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨.୬୩ ମି.ଗ୍ରା.
କ୍ଷୀର	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ବହୁରାଜ ବାଟି ଦେବା । ତୁଲାଇ କଡ଼େଇ ବସାଇ ଏକ ଚାମଚ ଘିଅ ଗରମ କରିବା । ସେଥିରେ କ୍ଷୀର, ନଡ଼ିଆ କୋରା, କାଜୁ, ଚିନି ଓ ଗୁଜୁରାଡି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ୩ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାଇବା । ଫୁଟିଗଲା ପରେ ଲୁଣ ପକାଇ ପୂର୍ବରୁ ବଟା ଯାଇଥିବା ଚାଉଳକୁ ଭାଲି ଗୋଳାଇବା । ଜହ୍ନୁଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲା ପରେ କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ଘିଅ ଲଗାଇ ଏକ କଡ଼େଇରେ ଜହ୍ନୁଣି ରଖି ଗ୍ୟାସରେ ବସାଇବା । ୩୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଅନ୍ୟ ପଟ୍ ଓଲଟାଇ ପୋଡ଼ିବା ଓ ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ କାଟି ଖାଇବାକୁ ଦେବା ।



# ପଣସ ପୋଡ଼ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ପଣସ ରସ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୧୫୪.୦୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚାଉଳ	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୭.୯୨ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୯୮.୩୪୧ ମି.ଗ୍ରା.
ନଡ଼ିଆ କଟା	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୩.୮୯ ମି.ଗ୍ରା.
ଘିଅ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାନ ମଧୁରି	୨.୫ ଗ୍ରାମ୍	
କାଜୁ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୁଜୁରାତି	୫ ଗ୍ରାମ୍	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ପାଚିଲା ପଣସ କୋଷାରୁ ମଞ୍ଜୁକୁ ଅଲଗା କରିଦେବା ଓ ପାଚିଲା ପଣସ କୋଷାକୁ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍ କରି, ସେଥିରୁ ରସ ବାହାର କରି ଛାଣି ଦେବା । ଚାଉଳକୁ ଆଗରୁ ବତୁରେଇ ବାଟି ରଖିବା । କଡ଼େଇରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଗୁଡ଼କୁ ଫୁଟାଇବା । ସେଥିରେ ଚାଉଳ ବଟା ଓ ପଣସ ରସକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଢାଳିବା । ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ କଟା, କାଜୁ, ଅଳେଇଚ ଆଣି ପକାଇ ଜନ୍ତୁଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ଲୁହା କଡ଼େଇରେ କଦଳୀ ପତ୍ର ରଖି ସେଥିରେ ଘିଅ ମାରିବା । ଜନ୍ତୁଣିକୁ ରଖି ତା'ଉପରେ ପାତ୍ର ରଖିବାତୁଳିରେ ବସାଇ ତା'ଉପରେ ନିଆଁ ଖଣ୍ଡ ଦେବା । ୨-୩ ଘଣ୍ଟା ପରେ ପିଠାଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ।

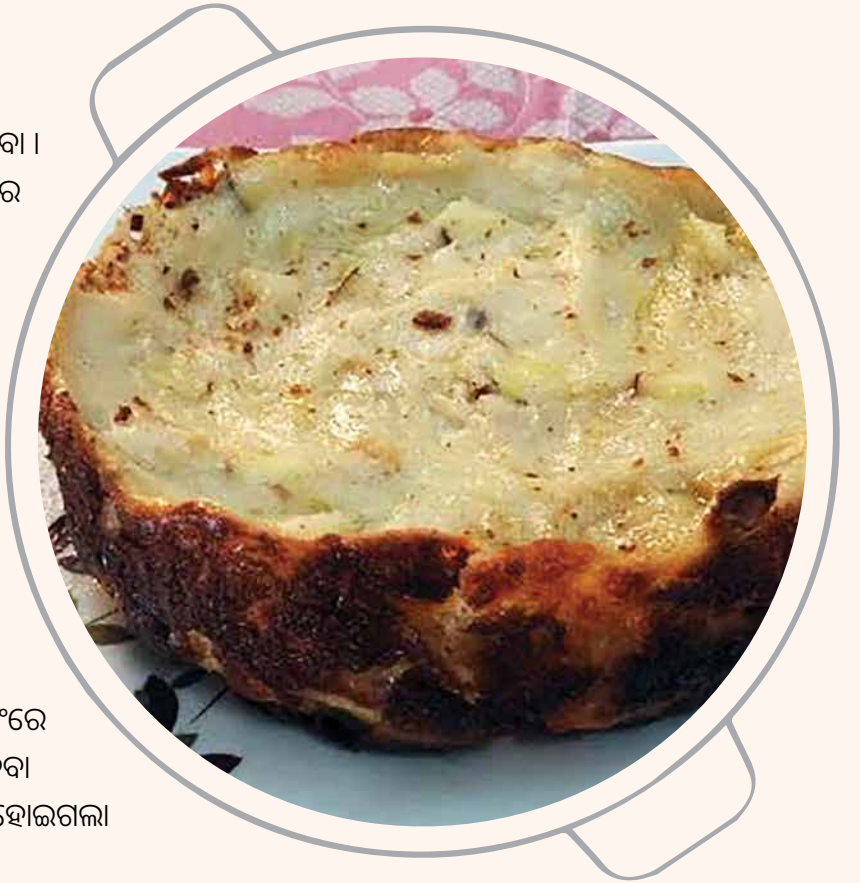


## ପ୍ରେସର ପୋଡ଼ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ବିରି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୯୮୩.୪୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚାଉଳ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୩୧.୯ ଗ୍ରା
ସୁଜି	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୨୧୧.୮ ମି.ଗ୍ରା
ନଡ଼ିଆ	୧୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୬.୪୧ ମି.ଗ୍ରା
ରିଫାଇନ ତେଲ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୁଜୁରାତି	୫ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ବିରି ଓ ଚାଉଳକୁ ବତୁରାଇବା । ନଡ଼ିଆ କାଟି ରଖିନେବା । ବିରି ଚାଉଳକୁବାଟି ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଏକ ଘଣ୍ଟାଢାଙ୍କି ରଖିବା । ନଡ଼ିଆକୁ କୋରିଗୁଡ଼ ଓ ଗୁଜୁରାତି ଦେଇ ଭାଜି ନେବା । ପ୍ରେସର ଗରମ କରି ୧ ୦୦ଗ୍ରାମ୍ ତେଲ ପକାଇବା । ବିରି ଚାଉଳ ଆଣ ବହଳିଆ କରି ପ୍ରେସରରେ ଅଧା ଢାଳିବା । ନଡ଼ିଆ କୋର ଗୋଟେ ପରସ୍ତ ଦିଆଯିବା ତାପରେ ପୁଣି ବିରି ଚାଉଳ ଆଣ ଦେବା । ପ୍ରେସରର ଝୁଇସିଲ କାଢ଼ି ସେଥିରେ ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ଧିମା ଆର୍ରେ ଗ୍ୟାସରେ ବସାଇବାପିଠା ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ପ୍ରେସରରୁ କାଢ଼ିବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ପ୍ରେସର ପୋଡ଼ପିଠା ।



# କଖାରୁ ପୋଡ଼ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୧୭.୪ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
କଖାରୁ	୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୫.୮୭ ଗ୍ରା
ଗୁଡ଼	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୬.୧ ମି.ଗ୍ରା
କାଜୁ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୩.୩୪ ମି.ଗ୍ରା
ନଡ଼ିଆ କୋର	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ତେଲ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ଚାଉଳକୁ ବତୁରାଇ ବାଟିଦେବା । କଖାରୁ କାଟି ସିଝାଇଦେବା । ଭଲ ଭାବରେ ସିଝି ଶଲା ପରେ କଖାରୁକୁ ଚିକ୍କଣ କରି ଚକଟି ଦେବା । ବଟା ଯାଇଥିବା ଚାଉଳ ଓ ଚକଟା କଖାରୁ ସହ ଗୁଡ଼ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଏକାଠି ଗୋଳାଇ ଦେବା । ତୁଲିରେ ବସାଇ ବହଳିଆ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଣ୍ଟିବା । ବହଳିଆ ହେଲାପରେ କାଢ଼ିଦେବା । କଡ଼େଇ ବା ପ୍ରେସର କୁକର ଗ୍ୟାସରେ ବସାଇ ଗରମ କରିବା । ତେଲ ପକେଇ କଡ଼େଇର ଚାରି ପଟକୁ ପିଠା ପାତିଆରେ ତେଲ ବୋଳି ଦେବା । ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିଥିବା ଆଣକୁ କଡ଼େଇ ବା ପ୍ରେସର କୁକରରେ ପକାଇ, କାଜୁ ଓ ନଡ଼ିଆ ପକାଇ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଦେଇ ଜାଳ କମ କରିଦେବା ଓ ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ ବସେଇଦେବା । ପ୍ରେସର କୁକର ହୋଇଥିଲେ ହୁଇସିଲ ବା ସିଟି କୁ ବାହାର କରିଦେବା । ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ ପରେ ବାହାର କରି ରଖିଦେବା । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ କଖାରୁ ପୋଡ଼ପିଠା ।



ଆମ ଗ୍ୟାଜିନ

## ଲାଉ ପୋଡ଼ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଲାଉ	୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୬୪୬.୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗୁଡ଼	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୮.୧ ଗ୍ରାମ୍
ନଡ଼ିଆ	୧୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୯୪ ମି.ଗ୍ରା
ତେଲ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୩.୧୯ ମି.ଗ୍ରା
ଚାଉଳ ଚୂନା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ଲାଉକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଚୋପା ବାହାର କରିଦେବା । ତାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟିଦେବା । ଗୁଡ଼, ଲୁଣ ଓ ନଡ଼ିଆକୁ ମିଶାଇ ସିଝାଇବା । ତାକୁ ବାହାର କରି ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖିବା । ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ଚାଉଳ ଚୂନା ପକାଇ ଚକଟିବା । ପ୍ରେସର କୁକରରେ କିଛି ତେଲ ଦେଇ ଚକଟା ହୋଇଥିବା ମିଶ୍ରିତ ସାମଗ୍ରୀକୁ ପକାଇବା । ଏହାକୁ ଅଳ୍ପ ଜାଳରେ ଚୁଲିରେ ବସାଇବା । ସିଝିଲା ପରେ ବାହାରକୁ ବାହାରକୁ କାଢ଼ି, ପୁରା ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ଏହାକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦେବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ଲାଉ ପୋଡ଼ପିଠା ।



# ତାଳ ପୋଡ଼ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୫୯୯.୦୭ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ତାଳ ରସ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୭.୪୮ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଡ଼	୪୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୭୩.୭ ମି.ଗ୍ରା
ନଡ଼ିଆ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୩.୭୭ ମି.ଗ୍ରା
ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ	୩ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ତେଜ ପତ୍ର	୨ ଟି	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ କୁ ଭିଜାଇ ଦେବା ଓ ଭିଜିଗଲା ପରେ ପରେ ଭିଜା ଚାଉଳକୁ ପାଣିରୁ ଛାଣି ଗୁଣାଇ ତୁନା କରିଦେବା । ଚାଉଳ ତୁନାକୁ ଏକ ପାତ୍ର ରେ ପାଣି ଦେଇ ଯନ୍ତ୍ରି ନେବା । ସେଥିରେ ଗୁଡ଼, ନଡ଼ିଆ, ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ଓ ତେଜ ପତ୍ର ପକାଇବା ସହିତ ତାଳ ରସକୁ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଜନ୍ତ୍ରିଦେବା । ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ତେଲ ଲଗାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଜନ୍ତୁଣିକୁ ଭାଲି ତା'ଉପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ନଡ଼ିଆ ଖଣ୍ଡକୁ ପକାଇ ତା'ଉପରେ କଦଳୀ ପତ୍ର ଦେଇ ଭାଙ୍ଗୁଣୀ ଦେଇଦେବା । ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁଲିରେ ୨ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ସେହି ପାତ୍ରଟିକୁ ବସାଇଦେବା । ୨ ଘଣ୍ଟା ପରେ ରୁଲିରୁ ପାତ୍ରଟିକୁ ବାହାର କରି ଆଣିବା । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ତାଳ ପୋଡ଼ପିଠା ।







# କାକରା



## ମାଣ୍ଡିଆ କାକରା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୬୦୨.୧୭ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗୁଡ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୧.୩୦ ଗ୍ରାମ୍
ସୁଜି	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୩୯୩.୯ ମି.ଗ୍ରା
ତେଲ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୬.୦୯ ମି.ଗ୍ରା
ନଡ଼ିଆ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୁଜୁରାତି	୩ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ୧:

ପାଣି ଗରମ କରି ଲୁଣ, ମାଣ୍ଡିଆ, ସୁଜି ମିଶାଇ ଜନ୍ତୁଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଗୁଡ଼ ଓ ନଡ଼ିଆ ପୂର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ଜନ୍ତୁଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ ଗଢି ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ ପୂର ଦେବା । ଏକ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି କାକରା ଛାଣିବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ମାଣ୍ଡିଆ କାକରା ।



# ପଣସ ମଞ୍ଜି କାକରା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ପଣସ ମଞ୍ଜି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୧୪୭.୭୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୪.୫୨ ଗ୍ରାମ୍
ଚିନି/ଗୁଡ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୭୨.୫ ମି.ଗ୍ରା
ଘିଅ/ତେଲ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୪.୨୯ ମି.ଗ୍ରା
ରାଶି	୫ ଗ୍ରାମ୍	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପଣସ ମଞ୍ଜିକୁ ସିଝାଇ ଚୋପା ଛତାଇ ରଖିବା । ଚୋପା ଛତା ପଣସ ମଞ୍ଜିକୁ ଓ ଚାଉଳକୁ ଏକାଠି କରି ବାଟିଦେବା । ସେହି ବଟାରେ ଗୁଡ, ରାଶି ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ତେଲରେ ଛାଣିବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ପଣସ ମଞ୍ଜି କାକରା ।



## ଚାଉଳ କାକରା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ତଥ୍ୟ
ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୦୮୨.୧୭ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୮.୨୧ ଗ୍ରାମ୍
ନଡ଼ିଆ କୋରା	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୫୫.୯ ମି.ଗ୍ରା
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	ଆଇରନ୍ - ୨ ମି.ଗ୍ରା
ତେଲ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୁଜୁରାତି	୩ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:

ପ୍ରଥମେ ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ରଖିବା । ଗ୍ୟାସ ଉପରେ କଡ଼େଇକୁ ବସାଇ ଏଥିରେ ୨କପ୍ ପାଣି ଦେବା । ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଓ ୧ କପ୍ ଗୁଡ଼ ଦେଇ ଗୋଳାଇବା । ଯେତେବେଳେ ଗୁଡ଼ ତରଳି ଫୁଟିବା ଆରମ୍ଭ କରିବ, ଗ୍ୟାସ୍ ଆଞ୍ଚକୁ ଧିମା ରଖି ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଢାଳିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ହାତରେ ସେହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଘାଣ୍ଟିବା । ଚାଉଳ ପିଠଉ ସିଝିକି ମୋଟା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଳ୍ପ ଆଞ୍ଚରେ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଗୋଳାଇବା ପିଠଉ ଜନ୍ତୁଣି ବହଳିଆ ହୋଇ କଡ଼େଇ ଚାରିପାଖରୁ ଛାଡ଼ି ଯିବ ପୁଣି ୮ରୁ ୧୦ମିନିଟ୍ ଗୋଳାଇବା । ଗ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରି ଜନ୍ତୁଣିକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦେବା । ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ କଡ଼େଇକୁ ଗରମ କରିବା ଓ ଗୁଡ଼ ଦେଇ ଫୁଟାଇବା ତାପରେ ନଡ଼ିଆକୁ ଦେଇ ପୂର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ଜନ୍ତୁଣିକୁ ଭଲ କରି ଚକଟି ଦେବା ଓ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ପିଠା ବନେଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ପାପୁଲିରେ ତେଲ ଲଗାଇ ଜନ୍ତୁଣିକୁ ଗୋଲଗୋଲ କରି ନଡ଼ିଆ ପୂର ଦେଇ ପିଠା ଗଢ଼ିବା । ଗରମ ତେଲରେ ପକାଇ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ହୋଇଗଲେ ତେଲରୁ ଛାଣି ଦେବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ଚାଉଳ କାକରା ।



# ତାଳ କାକରା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ପାଚିଲା ତାଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୯୨୨.୮୨ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚାଉଳ ଚୂନା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୭.୯୫ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୭୯.୪ ମି.ଗ୍ରା
ଗୁଜରାତି	୩ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨.୭୭ ମି.ଗ୍ରା
ରିଫାଇନ ଡେଲ	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଅଦା	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ନଡ଼ିଆ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଛେନା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ନଡ଼ିଆ କୋରାଇ ନେଇ ଛେନା, ନଡ଼ିଆ ଓ ଗୁଡ଼ ମିଶ୍ରଣ କରି କଡ଼େଇରେ ଭାଜିବା । ତାପରେ ଗୁଜରାତି ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡକୁ ମିଶାଇଦେବା । ତାଳକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ତାହାର ରସ ବାହାର କରି ଛାଣି ଗୋଟେ ପାତ୍ରରେ ରଖିବା । କଡ଼େଇରେ ପାଣି ଗରମ କରି ତାଳ ରସକୁ ସିଝେଇବା । ତାପରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଦେଇ ଗୁଡ଼ ଓ ଚାଉଳ ଚୂନାକୁ ମିଶାଇ ଜନ୍ତିବା । ଟିକେ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଜନ୍ତା ହୋଇଥିବା ଚାଉଳ ଓ ତାଳ ରସକୁ ଗୋଟେ ପାତ୍ରରେ ରଖିବା । ଜନ୍ତା ହୋଇଥିବା ତାଳ ରସକୁ ଭଲ ଭାବେ ଚକଟି ଗୋଲ କରି, ପୂର୍ବଦେଇ କାକରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । କଡ଼େଇରେ ଡେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ପକାଇ ଛାଣିବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ତାଳ କାକରା ।



ଆମ ବ୍ୟଞ୍ଜନ

## କାକରା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ସୁଜି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୪୪.୨୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚିନି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୧.୨୪ ଗ୍ରାମ୍
ପାନ ମଧୁରୀ	୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୮୧.୮ ମି.ଗ୍ରା
ତେଲ	୨୦୦ ମି.ଲି.	ଆଇରନ୍ - ୨.୭୨ ମି.ଗ୍ରା

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଲୁଣ, ପାନ ମଧୁରୀ ଦେଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ପରେ ସେଥିରେ ସୁଜି ଦେଇ ଜନ୍ତି ଦିଅନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ତାପରେ ଜନ୍ତିକୁ ହାତ ପାପୁଲିରେ ଛାପି କାକରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । କତେଇ ରେ ତେଲ ଗରମ ସେହି କାକରା ଛାଣନ୍ତୁ । ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା କାକରା ।





ဝေရုဏ်

## ମାଣ୍ଡିଆ ମୁଗ ଡାଲି ଚକୁଳି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମାଣ୍ଡିଆ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୦୧.୩ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ମୁଗ ଡାଲି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୦.୨୩୫ ଗ୍ରାମ୍
ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୪୭୦ ମି.ଗ୍ରା
ତେଲ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୭.୬୮୫ ମି.ଗ୍ରା

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ୧ :

ମୁଗ ଡାଲି ଓ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ବହୁରାଈ ଭଲ ଭାବେ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଲୁଣ ଓ ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ତାହାରେ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଦେଇ ମାଣ୍ଡିଆ ଓ ମୁଗ ଡାଲି ବଟାକୁ ଚକୁଳି ପିଠା ଭଳି କରି ଭଲ ଭାବେ ସେକି ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ମାଣ୍ଡିଆ ମୁଗ ଡାଲି ଚକୁଳି ।



# ବିରି ଚକୁଳି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ବିରି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୨୩୨ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ମେଥି	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୪୨.୧୧ ଗ୍ରାମ୍
ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୩୩.୨ ମି.ଗ୍ରା
ଚୁଡ଼ା	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୧୩.୭୫ ମି.ଗ୍ରା
ପିଆଜ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ଧନିଆପତ୍ର, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ବିରି, ମେଥି, ଚାଉଳ ଓ ଚୁଡ଼ାକୁ ବତୁରାଇବା । ଭଲ ଭାବରେ ବତୁରିଗଲା ପରେ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍ କରି ଚିକ୍କଣ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଓ ୭-୮ ମିନିଟ୍ ଫୁଲିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦେବା । ଯଦି ରାତିରେ କରୁଛନ୍ତି ତା'ହେଲେ ସକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିଦେବା । ପିଠଉରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ଦେଇ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇବା ଓ ସେଥିରେ କଟା ଯାଇଥିବା ପିଆଜ, ଧନିଆପତ୍ର, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଏବଂ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଦେବା । ସେଥିରେ ୨ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ, ତାପରେ ଆମେ ବିରି ଚକୁଳି ତିଆରି କରିବା । ଏକ ଡାଞ୍ଜାରେ ତେଲ ଦେଇ ଆଣକୁ ଚକୁଳି ଆକାର କରି ତା'ଉପରେ ଘୋଡ଼ଣି ଦେବା । ତା'ପରେ କିଛି ସମୟ ପରେ ଭାଙ୍ଗୁଣି କାଢ଼ିବା । ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଆମର ଚକୁଳି ପିଠା ।



## ପରିବା ଚକୁଳି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୫୦୫.୧୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଫୁଲ କୋବି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୧.୦୫ ଗ୍ରାମ୍
କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ - ୬୫.୩ ମି.ଗ୍ରା
ଗାଜର	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨.୪୨ ମି.ଗ୍ରା
ଗ୍ରୀନ ମଟର	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	
ପିଆଜ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଚମାଟୋ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ତେଲ	୧୦ ମି.ଲି.	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ଚାଉଳକୁ ବତୁରାଇ ତାକୁ ବାଟିନେବା । ଏହାପରେ ସମସ୍ତ ପରିବା ଗୁଡ଼ିକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ଚାଉଳ ବଟାରେ ପକାଇ ତାକୁ ଗୋଳାଇ ନେବା ଓ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ମିଶାଇବା । ତୁଲିରେ ତାହା ରଖି ତେଲ ଦେଇ ଚାଉଳ ପରିବା ମିଶ୍ରଣକୁ ଚକୁଳି ଆକୃତିର କରି ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବା । ସାମାନ୍ୟ କୁଡ଼କୁଡ଼ିଆ ହେବା ପରେ ତାକୁ ଲେଉଟାଇ ଦେଇ କାଢ଼ି ଦେବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ପରିବା ଚକୁଳି ।





# ନୟା



## ମଣ୍ଡା ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ସୁଜି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୫୭୨.୭୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚିନି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୧.୨୨ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଜୁରାତି	୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୬୫.୫ ମି.ଗ୍ରା
ଲବଙ୍ଗ	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨.୫୧ ମି.ଗ୍ରା
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	
ନଡ଼ିଆକୋରା	୧୫ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:

ପ୍ରଥମେ ସୁଜିକୁ ଭଲ ଭାବେ ସଫା କରିଦେବା । କଡ଼େଇରେ ପାଣି ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ସୁଜିର ଜନ୍ତୁଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ଅନ୍ୟ ଏକ କଡ଼େଇରେ ନଡ଼ିଆ କୋରା, ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ, ଲବଙ୍ଗ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଚିନି ପକାଇ ପୁର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ଜନ୍ତୁଣିକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ତା ଭିତରେ ପୁର ଦେଇ ମଣ୍ଡା ପିଠା ଗଢ଼ିବା । ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଗରମ କରି ମଣ୍ଡା ଗୁଡ଼ିକୁ ସେଥିରେ ସିଝାଇବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ମଣ୍ଡା ପିଠା ।



# ସୁଆଁ ମଣ୍ଡା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ସୁଆଁ ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୨୦୯.୫୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ସୁଜି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୩୦.୨୯ ଗ୍ରାମ୍
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୬୭୩ ମି.ଗ୍ରା
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୧୩.୦୧ ମି.ଗ୍ରା
କ୍ଷୀର	୫୦୦ ମି.ଲି.	
ନଡ଼ିଆ କୋରା	୧୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ତେଲ	୧୦ ମି.ଲି.	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:

ସୁଆଁ ଚାଉଳକୁ ୨ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଭିଜାଇଦେବା ଓ ଭିଜିଗଲା ପରେ ବାଟିଦେବା । ତୁଳାରେ କ୍ଷୀର ବସାଇ ଗରମ କରିଦେବ ଓ ତିନି ପକାଇ ସେଥିରେ ସୁଆଁ ଚାଉଳ ଓ ସୁଜିକୁ ସେଥିରେ ଭଲ କରି ମିଶାଇ ଜନ୍ତୁଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ।

ଆଉ ଏକ କଡ଼େଇରେ ନଡ଼ିଆ, ଗୁଜୁରାତି, ଗୁଡ଼କୁ ମିଶାଇ ୨ ମିନିଟ ଭାଜିନେବା ଓ ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ରଖିଦେବା ।

ହାତରେ କିଛି ତେଲ ଲଗାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଜନ୍ତୁଣିକୁ ନେଇ ତା' ଭିତରେ ପୂରଦେଇ ଗୋଲ ଗୋଲ ଆକାର ଦେବା । ଗୋଟିଏ ଡେକାରେ କିଛି ପାଣି ଗରମ କରିବା ଓ ମଣ୍ଡା ଗୁଡ଼ିକୁ ସେଥିରେ ସିଝାଇବା । ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ସୁଆଁ ମଣ୍ଡା ।



ଆମ ଗ୍ୟାଜିନ

## ମୁଗ ମଣ୍ଡା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୨୧୭.୭ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ମୁଗ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୯.୪୧ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଡ଼	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୯୮.୫ ମି.ଗ୍ରା
ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୩.୭୮ ମି.ଗ୍ରା
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ୧ :

ପ୍ରଥମେ ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ଭିଜାଇ ନେବା । ପରେ ଭିଜା ଚାଉଳକୁ ଗ୍ରୀକ୍ସରରେ ବାଟିନେବା । ଗୋଟା ମୁଗକୁ ଭିଜାଇ ତାକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ସିଝାଇ ନେବା । ସିଝା ମୁଗକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ଏବଂ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ପୂର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ବଟା ଯାଇଥିବା ଚାଉଳକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ କିଛି ପାଣି ଦେଇ ଜନ୍ତିନେବା ଏବଂ ସେଥିରେ ଲୁଣ ପକାଇବା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଜନ୍ତୁଣିକୁ ଭଲଭାବରେ ଚକଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ପୂରକୁ ଦେଇ ପିଠା ଗଢିନେବା । ତାପରେ ଗଢାଯାଇଥିବା ପିଠାକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ନେବା । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ମୁଗ ମଣ୍ଡା ।





ଉପନା

## କାଙ୍କୁ ଉପମା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
କାଙ୍କୁ ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୬୫୩.୧୭ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗାଜର	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୨.୩୮ ଗ୍ରାମ୍
ପିଆଜ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୨୨୧.୦୨ ମି.ଗ୍ରା
ମଟର	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୯.୫୬ ମି.ଗ୍ରା
ତେଲ	୨୦ ମି.ଲି.	
ସୋରିଷ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୋଟା ଜିରା	୫ ଗ୍ରାମ୍	
କଞ୍ଚାଲଙ୍କା	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଟମାଟୋ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଧନିଆପତ୍ର	୩ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:

ପ୍ରଥମେ ଏକ କଡ଼େଇ ନେବା, ଗ୍ୟାସ୍ ରେ କଡ଼େଇ ବସେଇ କାଙ୍କୁକୁ ଭଲଭାବରେ ଭାଜିନେବା । କାଙ୍କୁ ଭଲଭାବରେ ଭାଜି ହେଲାପରେ ତାକୁ ଏକ ପ୍ଲେଟ୍ରେ ରଖି ଦେବା ସେହି କଡ଼େଇରେ ୩ ରୁ ୪ ଚାମଚ୍ ତେଲ ନେବା ଓ ସେଥିରେ ଜିରା, ସୋରିଷ, ଭୃଷଙ୍ଗପତ୍ର, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ ପିଆଜ, ପକେଇ ୧ ରୁ ୨ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଭାଜିବା । ଭାଜିହେଲା ପରେ କଟାହୋଇ ଥିବା ଟମାଟୋ, ଗାଜର, ମଟର, ଓ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ୩ ରୁ ୪ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜୁଣୀ ଦେଇ ସିଝିବାକୁ ଦେବା । ସେଥିରେ କାଙ୍କୁ ଦେଇ ଭଲଭାବରେ ମିଶେଇବା । କାଙ୍କୁ ଭଲଭାବରେ ମିଶିଲା ପରେ ୩ କପ୍ ପାଣି ଦେବା ଓ ଭାଜୁଣୀ ଦେଇ ୧୦ ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝିବାକୁ ଦେବା । ୧୦



ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଭାଜୁଣୀ କାଢ଼ି ଭଲଭାବରେ ଘାଣ୍ଟିନେବା । ସେଥିରେ ଧନିଆ ପତ୍ର ପକେଇ ୧ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଣ୍ଟିବା ଓ ଭାଜୁଣୀ ଦେଇ ୨ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝିବାକୁ ଦେବା । ୨ ମିନିଟ୍ ହେଲା ପରେ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କରି ଓହ୍ଲାଇ ଆଣିବା ।



# କୁଇରି ଚାଉଳ ଉପମା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
କୁଇରି ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୪୨.୯ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ତେଲ	୧୦ ମି.ଲି.	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୮.୪୪ ଗ୍ରାମ୍
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୮୪.୩୩ ମି.ଗ୍ରା
ବିଟ୍	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୩.୨୨ ମି.ଗ୍ରା
ଗାଜର	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ବିନ୍	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଫୁଲକୋବି	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଘିଅ	୧୦ ମି.ଲି.	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ବଟା ଯାଇଥିବା କୁଇରି ଚାଉଳକୁ ଅଳ୍ପ ଘିଅ ଦେଇ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ପାତ୍ର ରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି ଗାଜର, ଫୁଲକୋବି, ବିନ୍ସ ଓ କଞ୍ଚା ମଟରକୁ କାଟି ରଖନ୍ତୁ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଫୁଟଣ, ତେଜପତ୍ର ଦେଇ ଫୁଟିଗଲା କଟାଯାଇଥିବା ପରିବା ପରେ ପକେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପରିବା ସିଝିବା ପରେ ଭଜା ଯାଇଥିବା କୁଇରି ଚାଉଳରେ ଲୁଣ ଓ ଗୁଡ଼ ପକାଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ବହଳିଆ ହୋଇଗଲା ପରେ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ କୁଇରି ଚାଉଳ ଉପମା ।



## ଶାଗୁ ଉପମା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଶାଗୁ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୩୧୧.୨୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗାଜର	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧.୨ ଗ୍ରାମ୍
ବୀନ୍ସ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୭୩ ମି.ଗ୍ରା
ଆଳୁ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୦.୫୯ ମି.ଗ୍ରା
ତେଲ	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	
କଞ୍ଚାଲଙ୍କା	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:

ଶାଗୁକୁ ବଡ଼ରାଇ ଦେବେ ଓ ଛାଣି ରଖିଦେବେ, ଯେପରି ସବୁ ପାଣି ବାହାରିଯିବ । ତୁଲିରେ କଡ଼େଇ ବସେଇ ତେଲ ପକାଇ ବୁଟ, ସୋରିଷ ଓ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପକାଇବେ । ଫୁଟିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଗାଜର, ବିନ୍ସ ଏବଂ ଆଳୁକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ହାଲୁକା ଭାବେ ଭାଜିଦେବେ । ଭାଜି ସାରିଲା ପରେ ଶାଗୁ ପକାଇ ଟିକେ ଭାଜିଦେବେ । ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଓ ପାଣି ପକାଇ ଫୁଟାଇବେ । ଫୁଟିଗଲା ପରେ ପରିବେଷଣ କରିବେ ଶାଗୁ ଉପମା ।





ଶେରୁଡ଼ି

## କାଞ୍ଚୁ ଖେରୁଡ଼ି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
କାଞ୍ଚୁ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୭୧.୨୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ମୁଗ ଡାଲି	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧.୭ ଗ୍ରାମ୍
ଆଳୁ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୮୩ ମି.ଗ୍ରା
କଖାରୁ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨.୧୭ ମି.ଗ୍ରା
ବିନ୍ଦୁ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଫୁଲକୋବି	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ପାଳଙ୍ଗ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଧନିଆପତ୍ର	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ପିଆଜ ବଟା	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଅଦା ବଟା	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ତେଲ	୧୦ ମି.ଲି.	
ହଳଦୀ	୭ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

କାଞ୍ଚୁ ଏବଂ ଡାଲିକୁ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ଅଲଗା ଅଲଗା ଭାବରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଭିଜାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗଞ୍ଜଳ ଏବଂ ଡାଲିକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଜିରା ଫୁଟାନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ପିଆଜ ଓ ଅଦା ବଟା ଦେଇ ଭଲଭାବରେ କଷି ନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ସେଥିରେ ପରିବା କଟାକୁ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ । ଭିଜା ଯାଇଥିବା କାଞ୍ଚୁ ଏବଂ ଡାଲିକୁ ପାଣି ସହିତ ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ । ଏଥର ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଏବଂ ହଳଦୀ ପକାଇ ସଠିକ ପରିମାଣର ପାଣି ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଭଲଭାବେ ସିଝି ଗଲା ପରେ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣନ୍ତୁ ଏବଂ ଉଷୁମ ଉଷୁମ ଶିଶୁକୁ ଆଦରରେ ଖୁଆନ୍ତୁ ।



# ଫଳ ଭାତ ଖେରୁଡ଼ି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୨୭୧.୩ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
କ୍ଷୀର	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୪.୧୪ ଗ୍ରାମ୍
ପାଚିଲା କଦଳୀ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୨୭୫ ମି.ଗ୍ରା.
ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୧.୮୧ ମି.ଗ୍ରା.
ଘିଅ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୁଡ଼	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ଚାଉଳକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇଦେବା । ଏକ ପାତ୍ରରେ ଘିଅ ଦେଇ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ପାଣି ଦେବା । ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଦେବା । ପାଣି ଫୁଟିବା ପରେ ଚାଉଳ ପକେଇବା । ଭାତ ହେଲା ପରେ ତାକୁ ଅଳଗା ରଖିବା । ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ କ୍ଷୀର ଗରମ କରିବା । ଭାତରେ କ୍ଷୀର ଓ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଫୁଟାଇବା । ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା ଓ କଦଳୀକୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଭଲ ଭାବେରେ ଚକଟି ଦେବା । ଖେରୁଡ଼ିକୁ ରକ୍ଷା ସାରିଲେ ସେଥିରେ ଚକଟା ହୋଇଥିବା କଦଳୀ, ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ମିଶାଇଦେବା ।



## ଗୁଳୁଚି ଖେରୁଡ଼ି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ତଥ୍ୟ
ମୁଗ ଡାଲି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୧୩୮.୩ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବୁଟ ଡାଲି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୫୭.୯୭ ଗ୍ରାମ୍
ହରଡ଼ ଡାଲି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୨୯୯.୮ ମି.ଗ୍ରା.
ମସୁର ଡାଲି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୧୨.୩ ମି.ଗ୍ରା.
ଗୁଳୁଚି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଚମାଟୋ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଗାଜର	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ବିନସ୍	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଘିଅ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ସମସ୍ତ ଡାଲି ଓ ଗୁଳୁଚିକୁ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇବା । ପ୍ରେସର ଗରମ କରି ସେଥିରେ ୧ ଚାମଚ ଦେଶୀ ଘିଅ ପକାଇବା । ଚିକେ ଗରମ ହେଲା ପରେ ଜିରା, ହେଙ୍ଗୁ, ପକାଇବା । ସେଥିରେ କଟା ବିନସ୍, ଗାଜର ଓ ଚମାଟୋ ପକାଇ ଚିକେ ଭାଜିବା । ହଳଦୀ ପକାଇ ବତୁରାଇଥିବା ଡାଲି ଓ ଗୁଳୁଚିକୁ ଲୁଣ ଓ ଅଧା ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ଦେଇ ପ୍ରେସର ବନ୍ଦ କରି ଦୁଇଟା ହୁଇସିଲ୍ ଆସିବା ପରେ ତାକୁ କାଢ଼ି କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ିଦେବା । ପ୍ରେସରରୁ ବାହାର କରି ଥଣ୍ଡା ହେଲାପରେ ଶିଶୁକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ।



# ଶାଗୁ ଖେରୁଡ଼ି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଶାଗୁ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୬୬୮ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗାଜର	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୨.୫୭ ଗ୍ରାମ୍
ଆଳୁ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୨୫୧ ମି.ଗ୍ରା.
ବିଟ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨.୯୯ ମି.ଗ୍ରା.
ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ସୋରିଷ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ବାଦାମ	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଧନିଆ ପତ୍ର	୫ ଗ୍ରାମ୍	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ଶାଗୁକୁ ୩- ୪ ଥର ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ନେବେ ଓ ଧୋଇ ସାରିବା ପରେ ପାଣିରେ ୬ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ନେବେ । ତା'ପରେ ଶାଗୁକୁ ଛାଣି ନେବେ । ଆଳୁ, ଗାଜର ଓ ବିଟକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟିନେବେ । ଗୋଟେ କଡ଼େଇରେ ୨ ଚାମଚ୍ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ସୋରିଷ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ରକୁ ପୁଟେଇ ସେଥିରେ କଟା ଯାଇଥିବା ପରିବା ପକେଇବେ ଓ କିଛି ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକେଇବେ । ପରିବା ସିଝି ଆସିବା ପରେ ସେଥିରେ ଶାଗୁକୁ ପକାଇ ଗୋଳାଇବେ ଓ ଭଜା ବାଦାମକୁ ଦର ଗୁଣ୍ଡ କରି ସେଥିରେ ପକାଇବେ । ଓହ୍ଲାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସେଥିରେ ଧନିଆ ପତ୍ର କାଟି ଛିଞ୍ଚି ଦେବେ ।







# ବରା



## ଚାଉଳ ବରା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଉଷୁନା ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୨୯୯.୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବିରି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୮.୪ ଗ୍ରାମ୍
ତେଲ	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୮୭ ମି.ଗ୍ରା.
ଜୁଆଣି, ଲୁଣ, ସୋଡ଼ା	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	ଆଇରନ୍ - ୨.୯ ମି.ଗ୍ରା.

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ଚାଉଳ ଓ ବିରି ବତୁରେଇବା  
 ୩ ଘଣ୍ଟା, ତାକୁ ବାଟି  
 ରଖିଦେବା । ସେଥିରେ  
 ଜୁଆଣି, ଲୁଣ, ସୋଡ଼ା  
 ମିଶାଇ ଘାଣ୍ଟି ଦେବା,  
 ତା'ପରେ  
 କଡ଼େଇ ବସେଇ  
 ତେଲ ଗରମ  
 ହେବାପରେ ବରା ଗଢ଼ି  
 ଛାଣି ଦେବା । କଞ୍ଚା  
 ଟମାଟୋ ଓ ଧନିଆ  
 ପତ୍ର ଚଟଣୀ ସହ  
 ଖାଇବାକୁ ଦେବା ।



# ବିରି ବରା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ବିରି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୯୮୫.୨ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ସୁଜି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୩୪.୧୬୫ ଗ୍ରାମ୍
କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା	୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍- ୩୬୯ ମି.ଗ୍ରା.
ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୭.୧୮ ମି.ଗ୍ରା.
ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	
ତେଲ	୩୦୦ ମି.ଲି.	
ହେଙ୍କୁ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ବିରି ଓ ଚାଉଳ କୁ ୪-୫ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ଧୋଇ ଭଲଭାବେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ବାଟିଦେବା । ସେଥିରେ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ସୁଜି, ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଲୁଣ ଓ ହେଙ୍କୁ ମିଶାଇଦେବା । ତା'ପରେ ତେଲ ଗରମ କରି ପାଣି ହାତ ହୋଇ ଗୋଲ ଓ ଚେପଟା ଆକୃତି କରି ତେଲରେ ପକାଇବା । ୨-୩ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ତେଲରେ ଭଲଭାବେ ଛାଣିବା ଓ ବରା ଗରମ ଗରମ ପରଷିବା ।



## ପଣସ ମଞ୍ଜି ବରା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୨୮.୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ପଣସ ମଞ୍ଜି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୮.୪୫ ଗ୍ରାମ୍
ଅଦା ରସୁଣ ବଟା	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍- ୪୨.୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨.୨୧ ମି.ଗ୍ରା.
ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ରିଫାଇନ୍ ଡେଲ	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:

ଚାଉଳକୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବତୁରେଇ ତାକୁ ବାଟି ଦେବା । ପଣସ ମଞ୍ଜିକୁ ସିଝେଇ ଦେବା । ସିଝିଗଲା ପରେ ଚୋପାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଛଡ଼ାଇ ଚକଟି ଦେବା । ତା'ପରେ ଚାଉଳ ବଟାରେ ଚକଟା ପଣସ ମଞ୍ଜି, ଅଦା ରସୁଣ ବଟା, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଦେଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାଇ ଦେବା । ଗ୍ୟାସ୍ରେ କଡ଼େଇ ବସେଇ ଡେଲ ପକାଇବା । ଡେଲ ଗରମ ହେଲା ପରେ ବରା ଛାଣିବା । ଛୋଟ ଛୋଟ ବରା ଆକୃତିରେ ଗଢ଼ି ଛାଣିଦେବା



# ପଣସ ବରା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ପାଚିଲା ପଣସ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୬୮୩.୯ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୭.୮୭ ମି.ଗ୍ରା.
ଗୁଡ଼	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୪୪ ମି.ଗ୍ରା.
ତେଲ	୨୦୦ ମି.ଲି	ଆଇରନ୍ - ୧.୭୮ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

କିଛି ପାଚିଲା ପଣସ ନେଇ ମଞ୍ଜିକୁ କାଢ଼ି ଦେବା । ସେହି ପଣସରୁ ରସ ବାହାର କରିବା । ରସରେ ଅଳ୍ପ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ଓ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ୫ ମିନିଟ୍ ରଖିଦେବା କଡ଼େଇ ଗରମ କରି ଛୋଟ ଛୋଟ ବରା କରି କଡ଼େଇରେ ପକାଇବା, ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହେବା ପରେ ବାହାର କରିଦେବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ପଣସ ବରା ।



## କଞ୍ଚା କଦଳୀ ବରା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
କଞ୍ଚା କଦଳୀ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୮୧.୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ପିଆଜ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୪.୭୪ ଗ୍ରାମ୍
କଞ୍ଚାଲଙ୍କା	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୨୯୫.୭ ମି.ଗ୍ରା.
ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୯.୩୩ ମି.ଗ୍ରା.
ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	
ବେସନ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଧନିଆ ପତ୍ର	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ତେଲ	୫୦ ମି.ଲି.	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:

କଞ୍ଚା କଦଳୀକୁ ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ କରି  
କାଟିନିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ କିଛି ଲୁଣ  
ପକାଇ ସିଝାଇଦେବେ ।  
ସିଝିଗଲା ପରେ କଦଳୀରୁ  
ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ  
ଦେଇ ଚକଟି ଦେବେ ।  
ସେଥିରେ ଛୋଟ ଛୋଟ  
କଟା ଯାଇଥିବା ପିଆଜ,  
କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର,  
ଧନିଆ ପତ୍ର, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ  
ଓ ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ ଭଲ ଭାବେ  
ଗୋଳାଇନେବେ । ତା'ପରେ  
ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ବେସନକୁ  
ଗୋଳାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଳା  
କରି ତା'ଖାରେ ୩ ଚାମଚ ତେଲରେ  
ବରା ଗୁଡ଼ିକୁ ସେକିନେବେ । ପ୍ରସ୍ତୁତ  
ହୋଇଗଲା କଞ୍ଚା କଦଳୀ ବରା ।



# ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଦହିବରା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ବିରି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୬୮୨.୬ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଦହି	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୭.୯୩ ଗ୍ରାମ୍
କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୩୭୭.୯ ମି.ଗ୍ରା.
ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୪.୨୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ରିଫାଇନ୍ ତେଲ	୩୦୦ ମି.ଲି.	
କଳା ଲୁଣ	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	
ଚିନି	୫ ଗ୍ରାମ୍	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ବିରିକୁ ବହୁରାଜ ଭଲ ଭାବେ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ କୋରି ଦିଅନ୍ତୁ । ବିରି ବଟାରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା କୋରା ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ବରା ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପାଣିରେ ପକାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଦହିକୁ ଭଲ ଭାବେ ଫେଣ୍ଟି ସେଥିରେ କଳା ଲୁଣ ଓ ଚିନି ପକାନ୍ତୁ । ପାଣିରେ ପଡ଼ିଥିବା ବରାକୁ ଚିପୁଡ଼ି ଦହିରେ ପକାନ୍ତୁ ଏହା ପରେ କଡ଼େଇରେ ତେଲ, ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଓ ପୁଷଣ ଦେଇ ଛୁଙ୍କ ଦେଇ ଉପରେ ଜିରା ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଦହିବରା ।







ମଝୁ



## ମାଣ୍ଡିଆ ଲଡୁ

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୭୧.୪୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗୁଡ଼	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୭.୩୨ ଗ୍ରାମ୍
ଚିନା ବାଦାମ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୪୧୬ ମି.ଗ୍ରା.
ଘିଅ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୭.୫୯ ମି.ଗ୍ରା.
ରାଶି	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୁଜୁରାତି	୫ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

କଡ଼େଇକୁ ୨ ମିନିଟ୍ ଗରମ କଲାପରେ ସେଥିରେ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନାକୁ ୬ ରୁ ୮ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁଖିଲା ଭାଜନ୍ତୁ । ଚୂନାରୁ ବାମ୍ନା ଆସିବା ପରେ କଡ଼େଇରୁ କାଢ଼ି ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଣ୍ଟା ହେବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ଚିନାବାଦାମକୁ ଅଳ୍ପ ଆଞ୍ଚରେ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁଖିଲାରେ ଅବିରତ ଭାଜନ୍ତୁ ଏବଂ କାଢ଼ି ନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ରାଶିକୁ ନେଇ ସେଇ କଡ଼େଇରେ ଅଳ୍ପ ଆଞ୍ଚରେ ୨ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁଖିଲା ଭାଜନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ୪୦ ମି.ଲି. ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ପକେଇ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ସିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଓ ପରେ ସିରାକୁ ଛାଣି ନିଅନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ଏକ କଡ଼େଇରେ ଘିଅ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଭଜା ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା, ଗୁଜୁରାତି ଓ ଭଜା ରାଶିରୁ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଡ଼ ସିରାକୁ ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ହାତରେ ଘିଅ ଲଗାଇ ଏହି ମିଶ୍ରଣରୁ ଲଡୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।



# ରାଶି ଲଡୁ

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ବାଦାମ୍	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୯୭୯.୨୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ରାଶି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୩.୩୬ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଜୁରାତି	୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୫୧୦.୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଗୁଡ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୧୧.୬୬ ମି.ଗ୍ରା.
କାଜୁ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଘିଅ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ଗ୍ୟାସ୍ ଲଗେଇ ସେଥିରେ କଡ଼େଇକୁ ବସେଇ ନେବା ଓ ସେଥିରେ ରାଶିକୁ ୧ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାଲକାରେ ଭାଜି ନେବା । ରାଶିକୁ ଭାଜି ସାରିବା ପରେ ଏକ ପ୍ଲେଟରେ ତାକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦେବା । ଅନ୍ୟ ଏକ କଡ଼େଇ ନେଇ ସେଥିରେ ଗୁଡ଼କୁ ବିନା ପାଣିରେ ସିରା ବନେଇବା । ଗୁଡ଼ ସିରା ହେଲା ପରେ ରାଶି ଆଉ ଗୁଡ଼କୁ ମିଶେଇ ଦେବା । ସେଥିରେ କାଜୁ, ବାଦାମ୍ ଓ ଗୁଜୁରାତି ପକେଇ ଧିରେ ଧିରେ ଘାଣ୍ଟିବା । ଗ୍ୟାସ୍‌କୁ ବନ୍ଦ କରି ଭଲଭାବରେ ରାଶିକୁ ମିଶେଇବା । ତା'ପରେ ଏକ ଆଳିରେ ଅଳ୍ପ ଘିଅ ଲଗେଇକି ରଖିବା । କିଛି ସମୟ ଗଲା ପରେ ହାତରେ ଅଳ୍ପ ଘିଅ ଲଗେଇ ଗରମ ଗରମ ଗୋଲ ଗୋଲ ଆକାର କରିବା ।



## ମହୁଲ ଲଠା ଲତୁ

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଶୁଖିଲା ଭଜା ମହୁଲ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୫୪.୧ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଭଜା ରାଶି ଗୁଣ୍ଡ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୦.୭୭ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଡ	୭୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୭୩.୫ ମି.ଗ୍ରା.
ରିଫାଇନ୍ ଡେଲ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨.୯୭ ମି.ଗ୍ରା.

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:

କିଛି ଶୁଖିଲା ମହୁଲ ଫୁଲକୁ ଭଲରେ ଭାଜିଦିଅନ୍ତୁ । ସେହି ଭଜା ମହୁଲକୁ ଭଲ ଭାବେ କୁଟିଦିଅନ୍ତୁ । କିଛି ରାଶି ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ସେହି କୁଟା ଯାଇଥିବା ମହୁଲ ସାଙ୍ଗରେ ରାଶି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଗୁଡରେ ପାଗ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୋଲ ଲତୁ କରି ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ ।



# ଅଳଷି ଲଡୁ



ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ତଥ୍ୟ
ଅଳଷି ଚୂନା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୦୦୭.୪୨୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ରାଗି	୫ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୯.୨୬୫ ଗ୍ରାମ୍
ଦେଶୀ ଘିଅ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୫୧୯.୨୫ ମି.ଗ୍ରା.
ବାଦାମ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୧୦.୩୫ ମି.ଗ୍ରା.
କାଜୁ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଅଟା	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	
ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୁଡ	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ -

ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ କଡ଼େଇ ନେବା ଓ ଗ୍ୟାସ୍ ଲାଗେଇ ଗରମ ହେବାକୁ ଦେବା । କଡ଼େଇଟି ଗରମ ହେଇସାରିଲା ପରେ ସେଥିରେ ଅଳଷି ଚୂନା ଦେଇ ଧୂମା ଆସିବାରେ ୫ ରୁ ୬ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଭାଜିବା । ତା'ପରେ ଭଜା ଅଳଷି ଚୂନାକୁ ଏକ ପ୍ଲେଟ୍‌ରେ କାଢ଼ିନେବା । କଡ଼େଇ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ରାଗିକୁ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲଭାବରେ ଭାଜିନେବା । ରାଗି ଭଲଭାବରେ ଭାଜି ହେଲା ପରେ ତାକୁ ଏକ ପ୍ଲେଟ୍‌ରେ ଅଲଗା ରଖିବା । ସେହି କଡ଼େଇରେ ୧ ଚାମଚ ଘିଅ ନେଇ ବାଦାମ କାଜୁକୁ ଭଲଭାବରେ ଭାଜିନେବା ବାଦାମ ଓ କାଜୁ ଭଲଭାବରେ ଭାଜି ହେବାପରେ ତାକୁ ଏକ ପ୍ଲେଟ୍‌ରେ କାଢ଼ିବା । କଡ଼େଇରେ ଅଳ୍ପ ଘିଅ ଦେଇ ସେଥିରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନାକୁ ପକେଇବା ଓ ପୁଣିଥରେ ୧ ଚାମଚ ଘିଅ ଦେଇ ୪ ମିନିଟ୍ ଭାଜିନେବା । ୪ ମିନିଟ୍ ପରେ ଭଜା ଚୂନାକୁ ଏକ ପ୍ଲେଟ୍‌ରେ ରଖିନେବା । କଡ଼େଇରେ ଗୁଡ଼ ସହ କିଛି ପାଣି ନେଇ ଗୁଡ଼କୁ ତରଳ ହେବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ିବା । ଗୁଡ଼ ଭଲଭାବରେ ପାଗହେଲା ପରେ ଧୂମା ଆସିବାରେ ୫ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ମିଶିବାକୁ ଦେବା । ପାଗଟି ଭଲଭାବରେ ହେଲାପରେ ୨ ଚାମଚ ଘିଅ ଦେବା, ଭଜା ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନାରେ ଅଳଷି ଚୂନା, କାଜୁ, ବାଦାମ ଓ ରାଗି ପକେଇ ହାତରେ ତାକୁ ଭଲଭାବରେ ମିଶେଇଦେବା ପରେ ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ପାଗକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପକେଇ ଭଲଭାବରେ ମିଶେଇବା । ମିଶିସାରିବା ପରେ ତାକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ଲଡୁ କରିବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଅଳଷି ଲଡୁ ।







# କେନ୍ଦ୍ର



## ସୁଜି କେକ୍

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ସୁଜି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୬୯୦.୩୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବେକିଂ ସୋଡ଼ା	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୨.୮୨ ଗ୍ରାମ୍
ଦହି	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୦୯.୨ ମି.ଗ୍ରା.
କ୍ଷୀର	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨.୦୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଚିନି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	
ତେଲ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ସୁଜି ଆଉ ଚିନି ମିଶାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିବା । ସେଥିରେ ତେଲ ମିଶାଇ ୨ ଚାମଚ ଦହି, କ୍ଷୀର ଓ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଫେଣ୍ଟିଦେବା ଓ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ଛାଡ଼ିଦେବା । ତୁଲିରେ ଲୁହା କଡ଼େଇ ଗରମ କରିବା ତା'ପରେ ଗୋଟିଏ ଲୁଣ ପ୍ୟାକେଟ ଅଜାଡ଼ି ଗରମ କରିବା । ଏକ ଟିଫିନରେ ମିଶ୍ରଣକୁ ଢାଳି ଟିଫିନକୁ କଡ଼େଇରେ ଲୁଣ ଉପରେ ବସାଇବା । କଡ଼େଇରେ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଦେଇ ଗ୍ୟାସ୍ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ରଖି ଅଧ ଘଣ୍ଟା ଛାଡ଼ିଦେବା । କେକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲାପରେ ଏକ କାଠି ନେଇ ଫୋଡ଼ି ଦେଖିବା । ଯଦି କାଠିରେ କିଛି ଲାଗିବ ନାହିଁ, ତେବେ ଆମ କେକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଇଯାଇଛି । ଥଣ୍ଡା ହେଲାପରେ ଟିଫିନରୁ ବାହାରକରି କାଟିକରି ଖାଇବା ।



# ମାଣ୍ଡିଆ କେକ୍

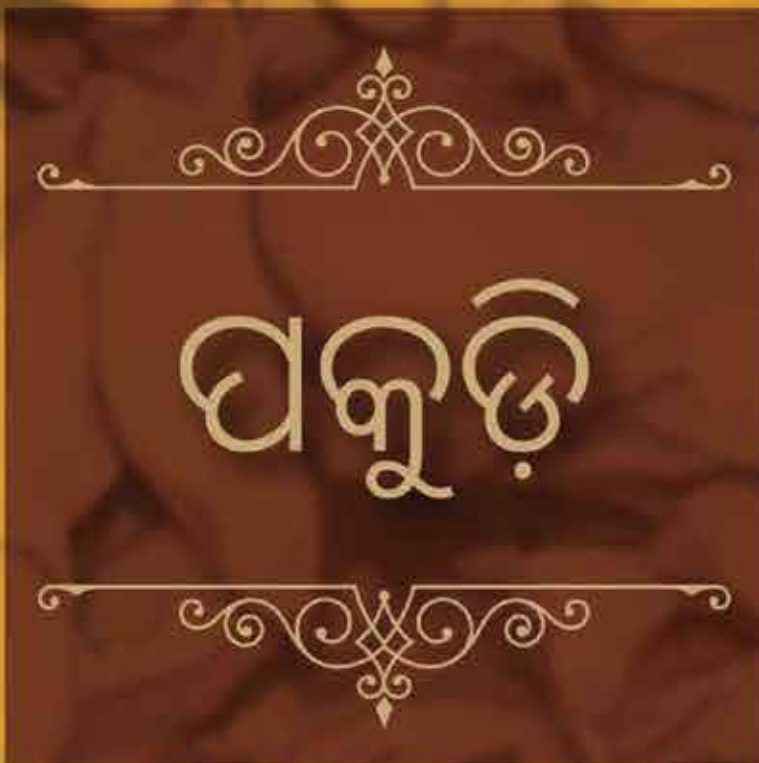
ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମଇଦା	୭୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୦୯୩.୩ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୧.୨୧ ଗ୍ରାମ୍
ଚିନି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୪୧୭.୧ ମି.ଗ୍ରା.
କ୍ଷୀର	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୮.୪୫ ମି.ଗ୍ରା.
ତେଲ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଭାନିଲା ଏସେନ୍ସ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ବେକିଙ୍ଗ୍ ପାଉଡ଼ର	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
କୋକୋ ପାଉଡ଼ର	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ଗୋଟେ ପାତ୍ରରେ ମଇଦା, ମାଣ୍ଡିଆ, ଚିନି, କ୍ଷୀର ଓ ତେଲ ମିଶାଇ ଦେବା । ସେଥିରେ ଭାନିଲା ଏସେନ୍ସ, ବେକିଙ୍ଗ୍ ପାଉଡ଼ର ଓ କୋକୋ ପାଉଡ଼ର ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାଇ ଦେବା । ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ କିଛି ତେଲ ନେଇ ତାର ଚାରି ପାଖରେ ଲଗାଇଦେବା ଓ ବନାଯାଇଥିବା ମିଶ୍ରଣକୁ ସେଥିରେ ପକାଇ ତାକୁ ୧/୨ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଓଭନରେ ବସାଇ ଦେବା । ତାକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ତା'ଉପରେ କାଜୁ କିସମିସ୍ ପକାଇ ପ୍ଲେଟରେ ବାଢ଼ିବା ।







ପଞ୍ଚୁଡ଼ି

## ମାଣ୍ଡିଆ ପକୂଡ଼ି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୯୭.୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବେସନ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୯.୧୮ ଗ୍ରାମ୍
କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୭୨୭.୬ ମି.ଗ୍ରା.
ପିଆଜ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୬.୭୯ ମି.ଗ୍ରା.
ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ଧନିଆ ପତ୍ର	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ତେଲ	୩୦୦ ମି.ଲି.	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:

ପ୍ରଥମେ ଗୋଟେ ପାତ୍ର ନେଇ ସେଥିରେ ଆମେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା, ବେସନ, ପିଆଜ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଧନିଆ ପତ୍ର, ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର ଓ ଲୁଣ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଦେଇ ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଭଲଭାବରେ ଗୋଲେଇ ଦେବା । ଭଲଭାବରେ ଗୋଲେଇ ସାରିଲାପରେ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ଢାଙ୍କି ରଖିଦେବା । ଏହାପରେ ଚୁଲି ଲଗେଇ କଡ଼େଇ ବସାଇବା ଓ ସେଥିରେ ତେଲ ଭଲଭାବରେ ଗରମ ହେଇସାରିଲା ପରେ ଆଣକୁ ଗୋଲଗୋଲ କରି ତେଲରେ ପକେଇବା ଓ ୪ ରୁ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ଛାଣିବା । ଛାଣିସାରିବା ପରେ ପକୂଡ଼ିକୁ ଏକ ପ୍ଲେଟରେ ନେବା ଓ ଗରମ ଗରମ ପରଷିବା ।



# କଦଳୀ ଭଣ୍ଡା ପକ୍ୱତ୍ତି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
କଦଳୀ ଭଣ୍ଡା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୫୯୭.୪ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚାଉଳ ଚୂନା	୭୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୮.୭ ଗ୍ରାମ୍
ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୦୯.୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୬,୩୪ ମି.ଗ୍ରା.
ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ତେଲ	୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଅଦା ପେଷ୍ଟ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ କଦଳୀ ଭଣ୍ଡାକୁ ଭଲ ରୂପେ ବାଛିକରି ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ନେବା । ଭଲ କରି ଧୋଇ କିଛି ସମୟ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ପକାଇ ସିଝେଇବା । ତାକୁ ଛାଣି ଅଦା, ଲଙ୍କା, ଜିରା, ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଗୋଳାଇ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ିଦେବା । ତା'ପରେ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଦେଇ କିଛି ସମୟ ଗରମ କରିବା ପରେ, ପୂର୍ବରୁ ରଖାଯାଇଥିବା ଭଣ୍ଡାକୁ ଗୋଳ ଗୋଳ କରି ଛଣାଯିବ । ଛଣାଟି ଇଷଡ଼ ଲାଲ୍ ହୋଇଗଲେ କଡ଼େଇରୁ ବାହାର କରି ପ୍ଲେଟ୍ରେ ସଜାଇଦେବା ।



ଆମ ଚାଷିମାନ

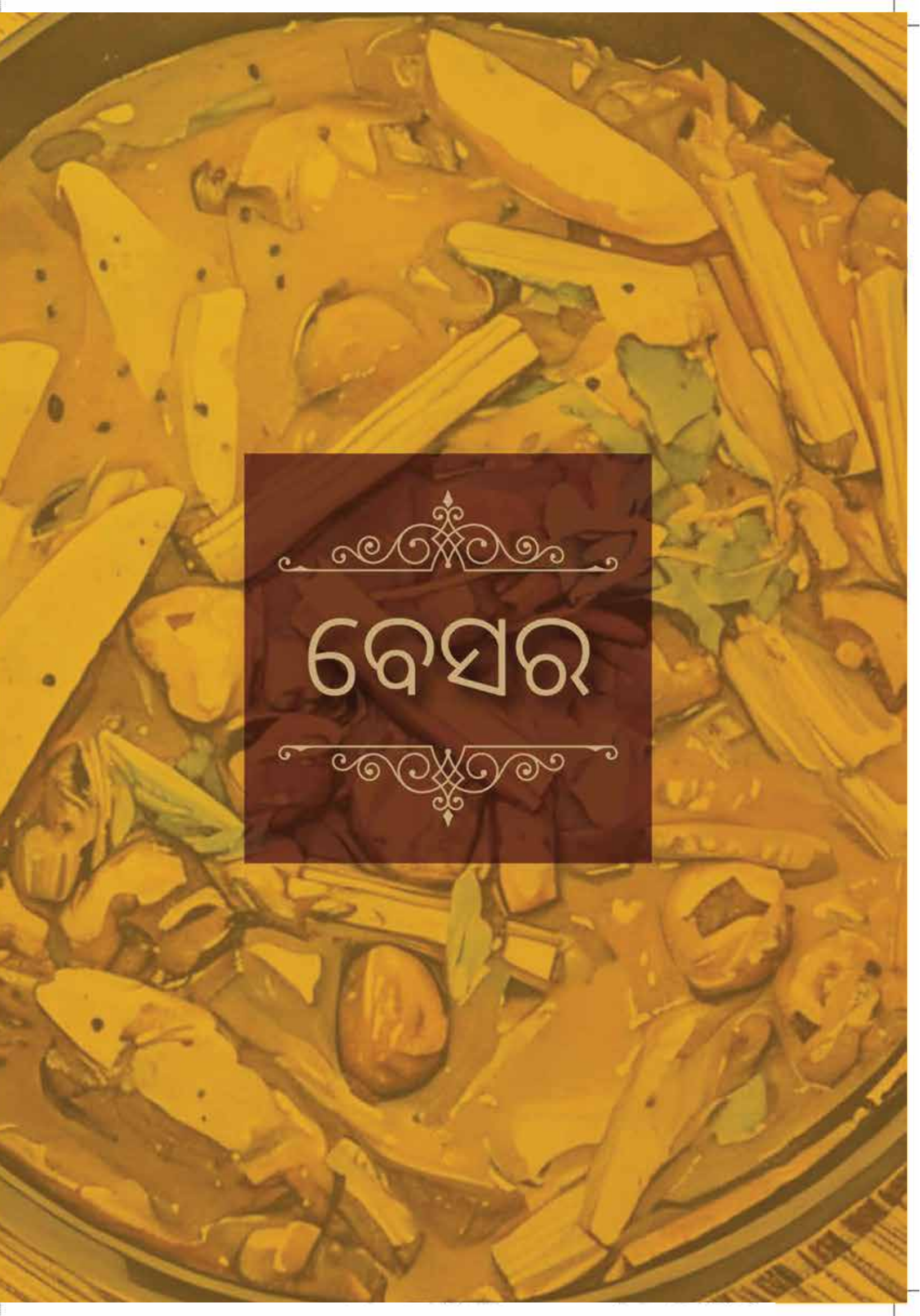
## ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ପକ୍କୁଡ଼ି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୪୩୦.୪୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବେସନ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୨.୦୫ ଗ୍ରାମ୍
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୯୫.୯ ମି.ଗ୍ରା.
ପିଆଜ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୭.୨୯ ମି.ଗ୍ରା.
ଅଦା	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ତେଲ	୨୦୦ ମି.ଲି.	
ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ହଳଦୀ	୫ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଧୋଇ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡିଙ୍ଗ କରିନେବା, ତା'ପରେ ଏହାକୁ ବେସନରେ ଗୋଳାଇ ନେବା । ପିଆଜକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ଲୁଣ, ଅଦା, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ ଓ ପାଣି ଦେଇ ଗୋଳାଇ ନେବା । ଗ୍ୟାସ୍ ଲଗାଇ ପଲମ ବସାଇବା, ପଲମ ଗରମ ହେବାପରେ ତେଲ ପକାଇବା । ସେଥିରେ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ମିଶା ବେସନକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ଛାଣିବା । ପକ୍କୁଡ଼ି ହୋଇସାରିବା ପରେ ତାକୁ ଗରମ ଗରମ ପରଷିବା ।





ଦେସର

## ସାଧା ବେସର

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମାଟିଆଳୁ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୪୦୪.୧୯ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ସାରୁ	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୫.୯୨ ଗ୍ରାମ୍
କଞ୍ଚା କଦଳୀ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୮୩.୨ ମି.ଗ୍ରା.
କଖାରୁ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୫.୪୯ ମି.ଗ୍ରା.
ସବୁଜ ପନିପରିବା	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	
ନଡ଼ିଆ	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	
ବଡ଼ି	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	
ସୋରିଷ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ପାନମଧୁରୀ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୋଲମରିଚ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ରୁଟ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ହେଙ୍କୁ	୨ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ପାଣି ଗରମ କରି ସେଥିରେ କଟା ଯାଇଥିବା ପରିବାକୁ ପକାଇବା । ସେଥିରେ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ଦେଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ସିଝାଇବା । ରୁଟ ସହିତ ବଟା ଯାଇଥିବା ମସଲାକୁ ପକାଇବା । ତରକାରୀ ସିଝିବା ପରେ କୋରା ନଡ଼ିଆ ପକାଇଦେବା । ଏହା ପରେ ଅନ୍ୟ ଏକ କଡ଼େଇ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଘିଅ ଦେଇ ପଞ୍ଚୁ ଫୁଟଣା, ହେଙ୍କୁ ଓ ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର ଦେଇ ସିଝା ଯାଇଥିବା ପରିବାରେ ଛୁଙ୍କ ଦେବା । ଶେଷରେ ଘିଅ ଦେଇ ରଖିବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ସାଧା ବେସର ।



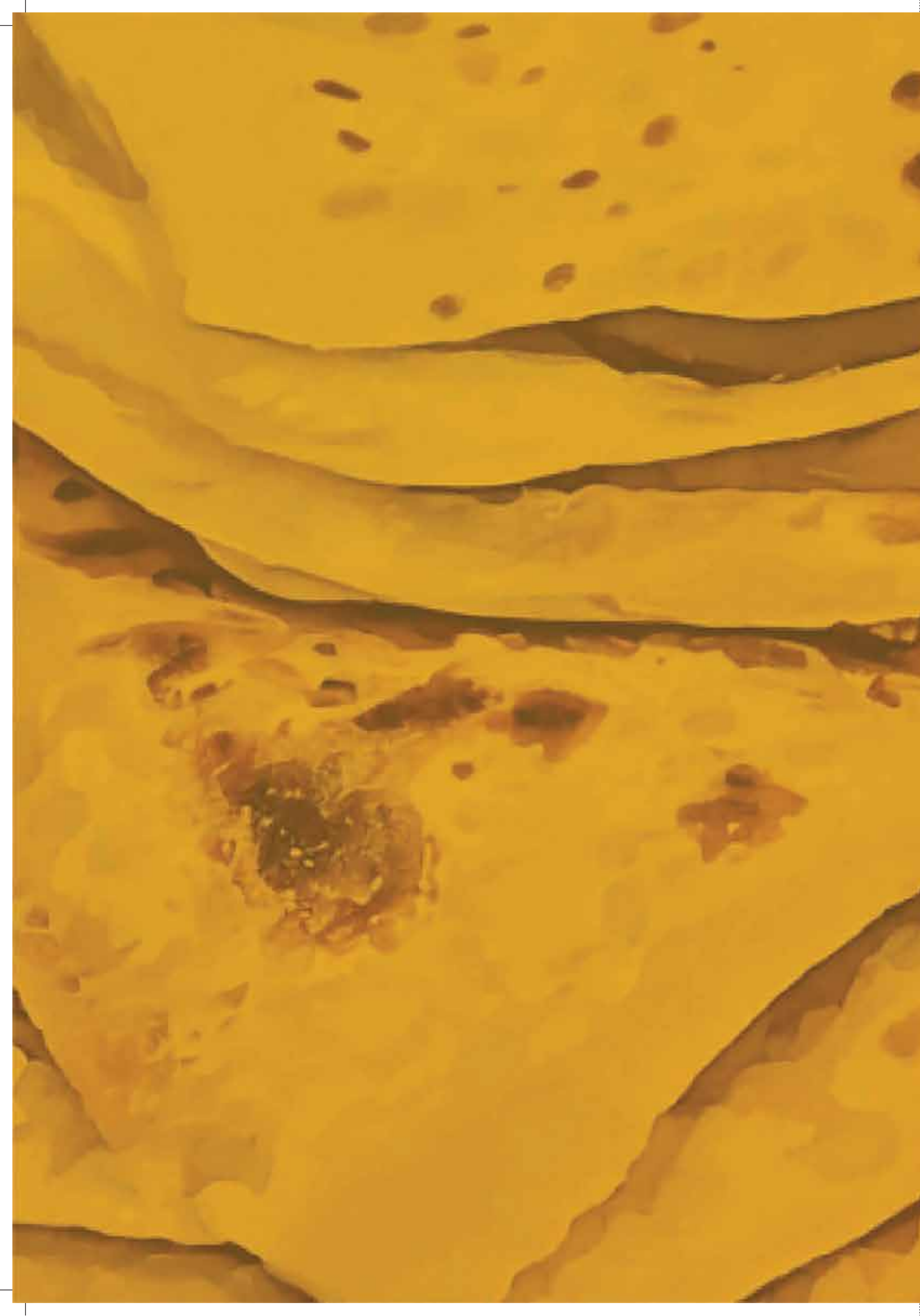
# ଶ୍ରୀଫଳ ବେସର

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ନଡ଼ିଆ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୧୦.୮୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବାଇଗଣ	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୯.୪୬୫ ଗ୍ରାମ୍
ଆଳୁ	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୫୭ ମି.ଗ୍ରା.
ଟମାଟୋ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୩.୪୮୫ ମି.ଗ୍ରା.
ତେଲ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	
ସୋରିଷ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ବାଦାମ	୫ ଗ୍ରାମ୍	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ନଡ଼ିଆ କୋରି ରଖିବା ।  
 ନଡ଼ିଆ କୋରାରେ ଲଙ୍କା,  
 ରସୁଣ, ହଳଦୀ, ଜାଇଫଳ,  
 ବାଦାମ, ଟମାଟୋକୁ  
 ମିଶାଇ ବାଟି ରଖିବା ।  
 ବାଇଗଣ ଓ ଆଳୁକୁ  
 ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ  
 ବଡ଼ ବଡ଼ ଖଣ୍ଡ କାଟି  
 ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ  
 ଗୋଳାଇ କିଛି ସମୟ  
 ରଖିବା । କଡ଼େଇରେ  
 ତେଲ ଗରମ କରି  
 କଟାଯାଇଥିବା ଆଳୁ  
 ବାଇଗଣକୁ ଛାଣି ରଖିବା ।  
 ଆଉ ଗୋଟିଏ କଡ଼େଇରେ ତେଲ  
 ଗରମ କରି ବଟାଯାଇଥିବା ମସଲାକୁ  
 ପକାଇ କଷିବା । ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ  
 ପକାଇ ଛଣା ହୋଇଥିବା ପରିବାକୁ ପକାଇ ପାଣି ଦେଇ  
 ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦେବା । ଫୁଟିଗଲା ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଶ୍ରୀଫଳ ବେସର ।







କୁଳି  
ଓ  
ପରାଣା



## ଅଳଷି ରୁଟି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଅଳଷି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୩୩.୬ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଅଟା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୩.୧୧ଗ୍ରାମ୍
ଜିରା	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୫୮.୮୭ ମି.ଗ୍ରା.
ଦେଶି ଘିଅ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨୫.୫୭ମି.ଗ୍ରା.

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ କଡ଼େଇ ବସାଇ ଅଳଷିକୁ ୨ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜି ନେବା । ୨ ମିନିଟ୍ ହେବା ପରେ ଅଳଷିକୁ ଏକ ପ୍ଲେଟ୍‌ରେ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଛାଡ଼ିବା । ଅଳଷି ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରରେ ଭଲ ଭାବରେ ବାଟିବା । ଏକ ବଡ଼ ପ୍ଲେଟ୍ ନେଇ ଅଟା, ଜିରା, ଲୁଣ ଓ ଅଳଷି ଚୂନାକୁ ଗୋଟେ ଚାମଚ ଘିଅ ଦେଇ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶେଇବା ।

ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଅଟାକୁ ଭଲଭାବରେ ଚକଟିବା ଓ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଦେଇ ୨୦ ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିବା । ପରେ ହାତରେ ଅଳ୍ପ ଘିଅ ଲଗାଇ ଅଟାକୁ ୧ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମିଶେଇବା । ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ଲେଟ୍‌ରେ ଶୁଖିଲା ଅଟା ନେବା ଓ ରୁଟି ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଅଟା ନେଇ ଗୋଲ ଗୋଲ ଆକାର କରି ରୁଟିକୁ ବେଲି ଦେବା । ତାହା ଗରମ ହେବା ପରେ ଘିଅ ଦେଇ ରୁଟିକୁ ସେକିବା ।



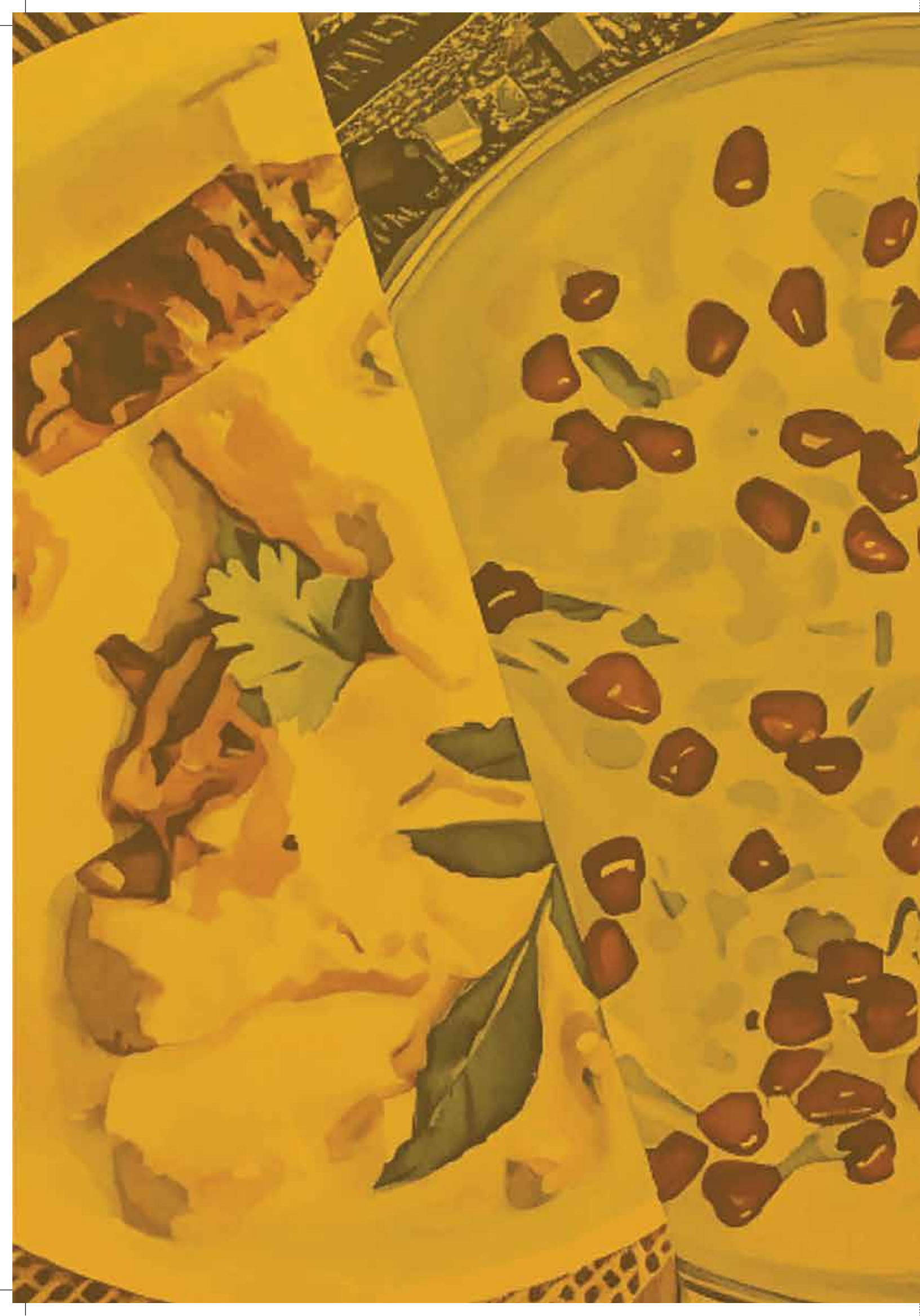
# ମେଥି ଶାଗ ପରଟା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମେଥି ଶାଗ	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୬୭୯.୩୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଅଟା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୩.୯୭୫ ଗ୍ରାମ୍
ବେସନ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୩୬୨.୭ ମି.ଗ୍ରା.
ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୧୨.୧୧୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଜୁଆଣୀ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ପିଆଜ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଘିଅ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:

ମେଥି ଶାଗକୁ ଧୋଇ ଛାଣି ରଖିବା । ଏକ ପାତ୍ରରେ ଅଟା, ବେସନ, ଜୁଆଣୀ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ, ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ, କଟା ଲଙ୍କା ଓ ପିଆଜ ପକାଇ ମେଥି ଶାଗକୁ ମିଶାଇ ଏକ ଚକଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ୧୦ ମିନିଟ୍ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଲା ପରେ, ପରଟା ତିଆରି କରିବା । ତାହା ଗରମ କରି ଘିଅ ଦେଇ ପରଟାର ଦୁଇପଟ ସେକିବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ମେଥି ପରଟା ।







# ଅନ୍ୟାନ୍ୟ



## ଅଳଷି ଚଟଣୀ

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଅଳଷି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୫୭୮.୬ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ରସୁଣ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୦.୬୪୫ ଗ୍ରାମ୍
ଜିରା	୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୭୦.୭୩ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	ଆଇରନ୍ - ୩୯.୮୧୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ଏକ କଡ଼େଇ ନେବା ।  
 ଟାଣାସରେ କଡ଼େଇ ବସାଇ  
 ଅଳଷିକୁ ଭଲଭାବରେ ଭାଜି  
 ଦେବା । ଅଳଷି ଭଲଭାବରେ  
 ଭାଜି ହେବା ପରେ ଏକ  
 ପ୍ଲେଟରେ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ  
 ରଖିନେବା । ଥଣ୍ଡା ହେବା  
 ପରେ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡରରେ  
 ଭଜା ହୋଇଥିବା ଅଳଷି,  
 ଜିରା, ରସୁଣ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ  
 ଓ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ  
 ପକେଇ ବାଟିଦେବା ।  
 ତାକୁ ବେଶି ଚୂନା କରିବା  
 ନାହିଁ ଅଳ୍ପ ଖଦଡ଼ିଆ ରଖିବା,  
 ତା'ପରେ ଏକ ପ୍ଲେଟରେ ନେଇ  
 ଖାଇବାକୁ ପରଷିବା ।



# ବେସନ ସଜନା ଶାଗ ଅମ୍ଲେଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ବେସନ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୨୬୫.୫୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଅଟା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୫.୩୭ ଗ୍ରାମ୍
ସଜନା ଶାଗ	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୩୨୫.୫ ମି.ଗ୍ରା.
ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୧୦.୪୪ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ତେଲ	୧୦ ମି.ଲି.	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ବେସନ ଓ ଅଟାରେ ଲୁଣ,  
ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଗୋଳାଇ  
ରଖିବା । ୧୦ ମିନିଟ୍ ରଖିଲା  
ପରେ ସେଥିରେ ସଜନା  
ଶାଗ ପକାଇ ପୁଣି ୫  
ମିନିଟ୍ ଯାଏଁ ରଖିବା ।  
ତାହାରେ ତେଲ ଗରମ  
କରି ସେହି ତେଲରେ  
ବେସନ ସଜନା  
ଶାଗର ମିଶ୍ରଣକୁ  
ପକାଇ ସେକିବା ।  
ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା  
ବେସନ ସଜନା ଶାଗ  
ଅମ୍ଲେଟ୍ ।



## ଦହି କଡ଼ି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଦହି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୩୩୧.୧ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବେସନ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୪.୩୨ ଗ୍ରାମ୍
କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା	୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୪୮୧.୨ ମି.ଗ୍ରା.
ପିଆଜ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୬.୭୫୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ହଳଦୀ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ସମ୍ବର ପାଉଡ଼ର	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ତେଲ	୫ ମି.ଲି	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ବେସନରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ପକ୍କୁଡ଼ି ଭଳି ଆଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ତୁଲିରେ କଡ଼େଇ ବସାଇ ପକ୍କୁଡ଼ି ଛାଣନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଦହି, ବେସନ, ଲୁଣ, ସମ୍ବର ପାଉଡ଼ର ପକାଇ ଭଲଭାବେ ଫେଣ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ପାଣି ଦେଇ ତୁଲିରେ ବସାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ, ଯେପରି ଦହି ଛିଣ୍ଟି ନ ଯିବ । ଏହା ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ପକ୍କୁଡ଼ିକୁ ଦହିରେ ପକାନ୍ତୁ । କଡ଼େଇରେ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଦେଇ ଫୁଟଣ, ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର ଓ ଲଙ୍କା ଦେଇ ଛୁଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଦହିରେ ପକାନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଦହି କଡ଼ି ।



# ରୁଡ଼ା କଦମ୍ବା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଗୁଣ୍ଡ ରୁଡ଼ା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୨୯୪ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚିନି/ଗୁଡ଼	୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୧.୯୯୫ ଗ୍ରାମ୍
ନଡ଼ିଆ	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୯୦.୭ ମି.ଗ୍ରା.
ଗୁଜୁରାତି	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨୩.୯୪ ମି.ଗ୍ରା.
କାଜୁ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଘିଅ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
କର୍ପୂର	୫ ଗ୍ରାମ୍	
କିସମିସ୍	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଜାଇଫଳ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	



## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:

ପ୍ରଥମେ ପାଣିରେ ଚିନି ମିଶାଇ କୋରା ନଡ଼ିଆ ପକାଇ ଭଲଭାବେ ଘାଣ୍ଟିବା । ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଘିଅ ପକାଇ ୫ ମିନଟ୍ ପାଇଁ ଗୋଳାଇବା । କାଜୁ, କିସମିସ୍ ଆଉ ଜାଇଫଳ ପକାଇ ୧୦- ୨୦ ମିନିଟ୍ ହାତରେ ଘଷିବା ପରେ ରୁଡ଼ାଘଷାକୁ ରଖିବା । ଚିକେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, କର୍ପୂର ପକାଇ ରୁଡ଼ା ଘଷାରେ ମିଶାଇଦେବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ରୁଡ଼ା କଦମ୍ବା ।



## ମାଣ୍ଡିଆ ସୁପ୍

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୫୯୭.୧୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ପରିବା (ଗାଜର, କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍, ଫୁଲକୋବି, ପିଆଜ ବିନ୍ଦୁ, ଗ୍ରୀନ ମଟର, ଛତୁ, ଟମାଟୋ, ଧନିଆ ପତ୍ର)	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୦.୫୮ ଗ୍ରାମ୍
ତେଲ	୧୦ ମି.ଲି	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୪୫୩ ମି.ଗ୍ରା.
ଜିରା	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୮.୩୮୫ ମି.ଗ୍ରା.
ସୋରିଷ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ହଳଦୀ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	
ଗୋଲ ମରିଚ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଲେମ୍ବୁ	ଅଧା ଫାଳ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:

ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନାକୁ ପାଣିରେ ଭିଜେଇବା । ତେଲ ଗରମ କରି ଅଦା, ରସୁଣ ଓ ପନିପରିବାକୁ ଭାଜିବା । ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନାରେ ୩ ଗୁଣ ପାଣି ଦେଇ ଫୁଟିବାକୁ ଦେବା । ମାଣ୍ଡିଆ ଫୁଟି ଆସିଲେ ସେଥିରେ ପନିପରିବା ଭଜାକୁ ପକାଇ ୫ ମିନିଟ୍ ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦେବ । ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି ଦେବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ମାଣ୍ଡିଆ ସୁପ୍ ।



# ମୁଗ ଖୁରିସା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମୁଗ ଡାଲି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୮୧୪.୭୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
କ୍ଷୀର	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୩୨.୪୧ ଗ୍ରାମ୍
ଚିନି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୨୭୦.୫ ମି.ଗ୍ରା.
ବାଦାମ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୫.୭୭ ମି.ଗ୍ରା.
କାଜୁ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୁଜୁରାଡି	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଘିଅ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:

ପ୍ରଥମେ ମୁଗ ଡାଲି କୁ ୧ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଭଜାଇ ଦେବା । ୧ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଡାଲିକୁ ଛାଣି ୨ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଭାଜି ଦେବା । ଭଜା ଡାଲିକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ତାକୁ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡରରେ କିଛି ପାଣି ଦେଇ ବାଟି ଦେବା । ଏବେ ତୁଲାରେ ଗୋଟିଏ କଡେଇ ବସାଇ ସେଥିରେ ୨ ଚାମଚ ଘିଅ ଦେବା । ଘିଅ ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ କ୍ଷୀର ପକାଇବା । କ୍ଷୀର ଫୁଟି ଆସିଲେ ସେଥିରେ ଚିନି ପକାଇବା । ଚିନିକୁ ଭଲରେ ମିଶାଇ ଦେବା, ଏବେ ସେଥିରେ ବଟା ହୋଇଥିବା ମୁଗଡାଲି ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ୩ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଭଲ କରି ଗୋଳାଇବା । ତାହା ସିଝି ଆସିଲେ ସେଥିରେ କିଛି ଗୁଜୁରାଡି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ମିଶାଇ ନେବା ଓ ଚ୍ୟାସ୍ ତୁଲା ବନ୍ଦ କରିନେବା । ଗରମ ଗରମ ଏକ ଆଳିରେ କାଢ଼ିବା । ତା'ଉପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ବଟା ହୋଇଥିବା କାଜୁ ଓ ବାଦାମ ଦେଇ ଦେବା । ଥଧ ଘଣ୍ଟା ଥଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦେବା । ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ତାକୁ ସାଇଜରେ କାଟି ନେଇ ଆଳିରେ ପରଷି ଦେବା ।



## ଶାଗୁ କଷ୍ଟାର୍ତ୍ତ

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଶାଗୁ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୫୪.୪ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
କ୍ଷୀର	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୭.୩ ଗ୍ରାମ୍
କଷ୍ଟାର୍ତ୍ତ ପାଉଡ଼ର	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୬୭.୬ ମି.ଗ୍ରା.
ଚିନି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୩.୮୩ ମି.ଗ୍ରା.
କାଜୁ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
କିସମିସ୍	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ସେଓ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	
କଦଳୀ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଡାଲିମ୍ବ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ଶାଗୁକୁ ୩-୪ ଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଦେବା । ତା'ପରେ ଶାଗୁକୁ ଛାଣି ଗୋଟେ ପାତ୍ରରେ ୨ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ସେଥିରେ ପକାଇ ଗୋଳାଇବା । ଶାଗୁ ହୋଇ ଆସିଲା ପରେ ଗୋଟେ ଜାଲି ପାତ୍ରରେ ତାକୁ ଛାଣି ଦେବା । ତା'ପରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଏକ ଲିଟର କ୍ଷୀରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଫୁଟାଇବା । ୪-୫ ଚାମଚ୍ କଷ୍ଟାର୍ତ୍ତ ପାଉଡ଼ରକୁ ପ୍ରଥମେ ଗୋଟେ କପରେ ଗୋଳାଇ ରଖିବା ଏବଂ ସେହି ଫୁଟୁଥିବା କ୍ଷୀରରେ କଷ୍ଟାର୍ତ୍ତ ଘୋଳକୁ ଭାଲି ଅନବରତ ଗୋଳାଇବା । ଯେମିତିକି ସେହି ଘୋଳରେ କୌଣସି ମୁଣ୍ଡା ରହିବନାହିଁ । ଘୋଳ ବହଳିଆ ହେଇଆସିବା ପରେ ସେଥିରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଚିନି ପକାଇବା । କଷ୍ଟାର୍ତ୍ତ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ସିଙ୍ଗା ଶାଗୁ ମିଶାଇ ତାକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଫ୍ରିଜରେ ରଖିବା । ଯେତେବେଳେ ଶାଗୁ କଷ୍ଟାର୍ତ୍ତ ଖାଇବାକୁ ଦେବେ ସେତେବେଳେ ସେଥିରେ ସମସ୍ତ ଫଳ, କାଜୁ, କିସମିସ୍ କୁ ଗୋଳାଇ ଦେବା । ଗରମ ଦିନରେ ଶାଗୁ କଷ୍ଟାର୍ତ୍ତ ଦେହ ପାଇଁ ହିତକାରକ ହୋଇଥାଏ ।



# ଘରୋଇ ସେରେଲାକ

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୬୨୩ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଡାଲି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୬.୪୭ ଗ୍ରାମ୍
କଟା ପରିବା	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୯୧୨.୦୮ ମି.ଗ୍ରା.
ନଡ଼ିଆ ତେଲ	୧୦ ମି.ଲି	ଆଇରନ୍ - ୩.୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ୧:

ଚାଉଳ ଓ ଡାଲିକୁ ଭଲ ଭାବେ  
 ବାଛି ରଖିବା । ସବୁଜ ପନିପରିବାକୁ  
 ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ରଖିବା ।  
 ଚାଉଳ, ଡାଲି, ପରିବାର  
 ଅନୁପାତ ୩:୧:୧ ରହିବ ।  
 ଏହା ପରେ ଡାଲି, ଚାଉଳ  
 ଓ ପରିବାକୁ ଧୋଇ  
 ସିଝାଇଦେବା, ଖୁରି ଭଳି  
 ବହଳିଆ ହୋଇଗଲା  
 ପରେ ଥଣ୍ଡା କରି ଭଲ  
 ଭାବେ ଚକଟି ଦେବା ।  
 ଗୋଟିଏ ଭଲ ଛଣାରେ ଚକଟି  
 ଥିବା ମିଶ୍ରଣକୁ ଛାଣିବା ଯେପରି  
 କିଛି ଖଦଡ଼ା ଅଂଶ ରହିବ ନାହିଁ ।  
 ଏହି ଖାଦ୍ୟରେ ତେଲ ମିଶାଇ ସ୍ୱାଦ  
 ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ଦେଇ ଶିଶୁକୁ ଖାଇବାକୁ  
 ଦେବା ।



## ମାଣ୍ଡିଆ ବର୍ଫ

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମାଣ୍ଡିଆ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୨୨.୪ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ନଡ଼ିଆ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୧.୭୫ ଗ୍ରାମ୍
ଚୀନା ବାଦାମ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୫୧୮ ମି.ଗ୍ରା.
କ୍ଷୀର	୫୦୦ ମି.ଲି.	ଆଇରନ୍ - ୯.୧୭ ମି.ଗ୍ରା.
ଚିନି / ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଘିଅ	୧୫ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

କଡ଼େଇରେ ଘିଅ ଗରମ କରି ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନାକୁ ପକାଇ ଭାଜି ଦେବା । ଭାଜି ହୋଇ ଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଚିନାବାଦାମ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରି ପକାଇବା । ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ କୋରା, ଲୁଣ, ଗୁଡ଼ ଓ କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ପୁଟାଇବା । ବହଳିଆ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଣ୍ଟିବା । ଗୋଟିଏ ସଫା ଶୁଖିଲା ଆଳିରେ ଘିଅ ମାରି ସେହି ବହଳିଆ ମିଶ୍ରଣକୁ ଭାଜି ଥଣ୍ଡା କରିବା । ଘିଅ ମାରି ଗିନା ପଛ ପଟରେ ଚାପି ଦେଇ ସମତଳ କରିବା । ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ତାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଆକାରରେ କାଟି ପରଷି ପାରିବା ।



# ମାଣ୍ଡିଆ ଡମ୍ପା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୩୨୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚିନି / ଗୁଡ	୭୫ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧ ଗ୍ରାମ୍
ନଡ଼ିଆ କୋରା	୫ ଗ୍ରାମ୍ (ନଥିଲେ) କାଜୁ - ୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୩୪୪ ମି.ଗ୍ରା.
ଘିଅ / ତେଲ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୫.୭ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ଗ୍ୟାସ୍ ଲଗାଇ ତେକରିରେ ପାଣି ଗରମ କରିବାକୁ ବସାଇବା । ପାଣିରେ ଲୁଣ, ଗୁଡ କିମ୍ବା ଚିନି ପକାଇବା । ପାଣି ଫୁଟିଗଲେ ସେଥିରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା ପକାଇ ତା'ପରେ ନଡ଼ିଆକୋରା ପକାଇବା । ନଡ଼ିଆକୋରା ନଥିଲେ ୫ ଗ୍ରାମ୍ ଭଜା କାଜୁ ପକାଇ ଧୂମା ଆଞ୍ଚରେ ୭ ରୁ ୮ ମିନିଟ୍ ସିଝେଇବା । ଏହା ପରେ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ପିଠାଖଡ଼ିକାରେ ଘାଣ୍ଟିଦେବା । ତେଲ କିମ୍ବା ଘିଅ ହାତ କରି ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ରଖିବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ମାଣ୍ଡିଆ ଡମ୍ପା ।



## ପଣସ ଭଣ୍ଡା ପିଠଉ ଭଜା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ତଥ୍ୟ
ପଣସ ଭଣ୍ଡା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୫୯୯.୦୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚାଉଳ ବଟା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୪.୭୬୫ ଗ୍ରାମ୍
ତେଲ	୧୦ ମି.ଲି.	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୧୪୨.୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	ଆଇରନ୍ - ୮.୩୦୫ ମି.ଗ୍ରା.
ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଲଙ୍କା	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ରସୁଣ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଜିରା	୫ ଗ୍ରାମ୍	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ଚାଉଳକୁ ବହୁରାଈ ବାଟି ରଖନ୍ତୁ । ପାଟିଲା ପଣସର ମଝିରେ ଥିବା ଭଣ୍ଡାକୁ ବାହାର କରି ଗୋଲ ଗୋଲ କରି କାଟନ୍ତୁ । ସେହି ପଣସ କଟାକୁ ୫ ମିନିଟ୍ ସିଝାଇ ସେଥିରେ ଜିରା, ଲଙ୍କା, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ରସୁଣ ଦେଇ ବାଟିଦିଅନ୍ତୁ । ଚାଉଳ ବଟାରେ ପଣସ ଭଣ୍ଡାକୁ ଗୋଲେଇଦେଇ ତାଝାରେ ତେଲ ଦେଇ ସେକି ଦିଅନ୍ତୁ ।



# କଦଳୀ ଭଣ୍ଡା ଫୁଲ ତରକାରୀ

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
କଦଳୀ ଭଣ୍ଡା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୨୨.୭ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଆଳୁ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୪.୨୯୫ ଗ୍ରାମ୍
ପିଆଜ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୮୧.୨ ମି.ଗ୍ରା.
ରସୁଣ	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୪.୨୦୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ଅଦା	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଜିରା	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୋଟା ମସଲା	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	
ଗରମ ମସଲା	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

କଦଳୀ ଭଣ୍ଡାରୁ ଫୁଲକୁ ବାହାର କରି ସଫା କରି ରଖିବା ଓ ଏହାକୁ ସିଝାଇ ପାଣି ନିଗାଡ଼ିଦେବା । ତା'ପରେ ଆଳୁକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ରଖିବା । ଅଦା, ରସୁଣ, ପିଆଜ, ଜିରା ଓ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କାର ମସଲା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । କଡ଼େଇରେ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଗରମ କରି ଆଳୁକୁ ଭାଜିବା ଏବଂ ତା'ପରେ ତେଲରେ ଗୋଟା ମସଲା ପକାଇ ସେଥିରେ ପିଆଜ ଲାଲ ହେବା ଯାଏଁ ଭାଜିବା । ଲାଲ ହେବା ପରେ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ସେଥିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ମସଲା ପକାଇ କଷିବା, ମସଲା ଭଲ ଭାବେ କଷି ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆଳୁ ଆଉ କଦଳୀ ଫୁଲକୁ ପକାଇବା । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦେଇ ଭଲ ଭାବେ ଫୁଟି ଗଲା ପରେ ଗରମ ମସଲା ଦେଇ ରୁଲାରୁ ବାହାର କରିବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା କଦଳୀ ଭଣ୍ଡା ଫୁଲ ତରକାରୀ ।



## ଦହି ମଞ୍ଜା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମଞ୍ଜା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୨୬୮ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଦହି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୯.୪୦୫ ଗ୍ରାମ୍
ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୫୦୦.୭ ମି.ଗ୍ରା.
ସୋରିଷ	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୭.୯୮୫ ମି.ଗ୍ରା.
କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ବୁଟ ଡାଲି	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଚାଟୁ ମସଲା	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଜିରା ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ମଞ୍ଜାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ପରିମାଣ ମୁତାବକ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଗୋଳାଇ ରଖିବା କଡ଼ାଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ବୁଟ ଡାଲି, ସୋରିଷ, ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କାକୁ କାଟି ଫୁଟେଇ ଦେବା । ତା'ପରେ ମଞ୍ଜାରୁ ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ଦେଇ ସେହି ମଞ୍ଜାକୁ ପକାଇ ଗୋଳାଇବା । ଦହିକୁ ଗୋଟେ ପାତ୍ରରେ ରଖି ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଚାଟୁ ମସଲା ଏବଂ ଜିରା ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାଇ ନେବା । ପରେ କଡ଼େଇରେ ଥିବା ମଞ୍ଜାକୁ ଦହି ପାତ୍ରରେ ଢାଳି, ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାଇବା । ଅଳ୍ପ ଧନିଆ ପତ୍ର ତା'ଉପରେ ପକାଇ ଦେବା । ଏହି ଦହି ମଞ୍ଜାକୁ ଆପଣ ଭାତ, ରୁଟି ସବୁଥିରେ ଖାଇ ପାରିବେ ।



# ଇଟିଲି ପିଠା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ତଥ୍ୟ
ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୦୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବିରି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୮ ଗ୍ରାମ୍
ଡେଲ	୧୦ ମି.ଲି.	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୯୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	ଆଇରନ୍ - ୩.୨ ମି.ଗ୍ରା.

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:

ପ୍ରଥମେ ଚୋପା ଛଡ଼ା ବିରି ଓ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ୨ ରୁ ୩ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ବାଟିକରି ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଲୁଣ ଦେଇ ଗୋଳାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଇଟିଲି ଛାଞ୍ଚରେ ପାଣି ଗରମ କରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ଆଣକୁ ଚାମଚ୍ ରେ ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ୧୫- ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡ଼ାଇ ବାଟ୍ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ଇଟିଲି ।



## ଅଟକାଳି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଚାଉଳ ଚୂନା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୬୦୨.୭୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
କ୍ଷୀର	୫୦ ମି.ଲି.	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୦.୨୮ ଗ୍ରାମ୍
ଚିନି	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୮୧.୯ ମି.ଗ୍ରା.
ନଡ଼ିଆକୋରା	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୧.୫୮ ମି.ଗ୍ରା.
ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଚାଉଳ ଚୂନାରେ ପାଣିଦେଇ ଚିକ୍କଣ ଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।

ସେଥିରୁ ୫- ୬ ଚାମଚ୍ କାଢ଼ିନିଅନ୍ତୁ । ଏକ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ପାଣିଦେଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।

ସେଥିରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଓ ୨ ଚାମଚ୍ ଚିନି ଦେଇ ଚାଉଳ ଚୂନା ଗୋଳାନ୍ତୁ,

ସେଥିରେ ଘିଅ ଦେଇ ଚକଟି ସେଥିରୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଳା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ପୁଣିଥରେ ପ୍ୟାନ୍ ବସାଇ ସେଥିରେ କ୍ଷୀର, ପାଣି ଓ ଅମୃତ ଗୋଳାଇ କିଛି ସମୟ ଫୁଟାନ୍ତୁ ।

କିଛି ସମୟ ଫୁଟାଇଲା ପରେ ଚିନି ପକାନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆକୋରା ପକାଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ, ଛୋଟଗୁଳା ଗୁଡ଼ିକୁ ପକାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ ଓ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡକୁ ପକାନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ଫୁଟିଲା ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଅଟକାଳି ।

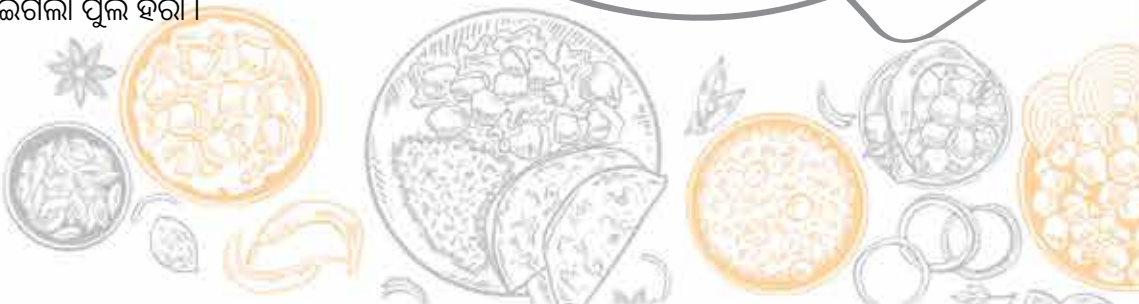
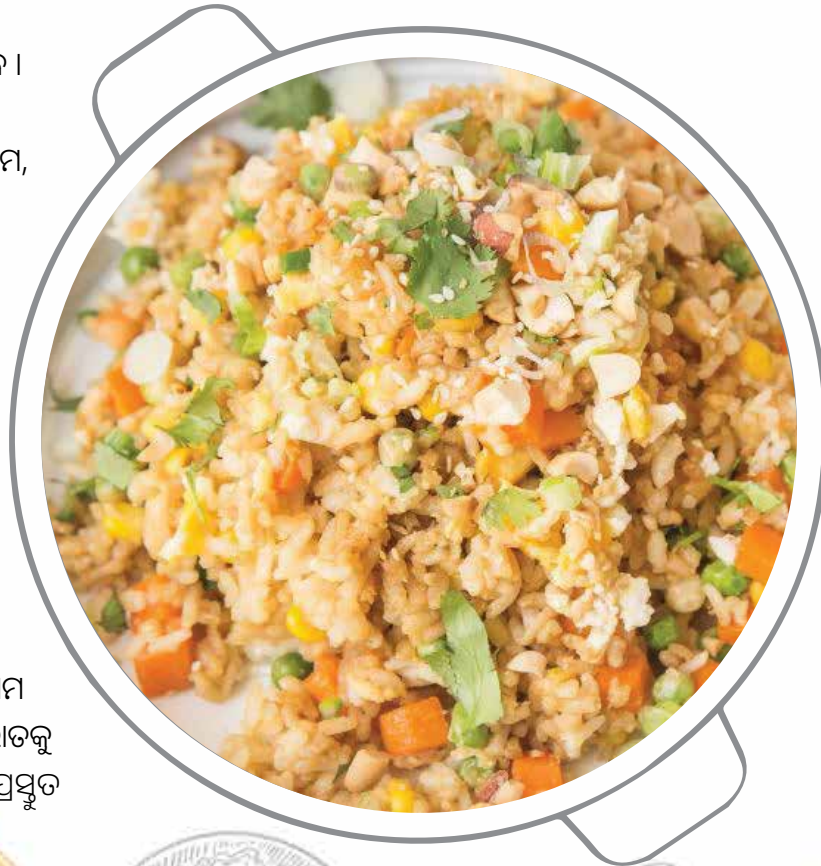


# ପୁଲି ହରା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୨୪୭୨.୪ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ବୁଟତାଲି	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୯.୩ ଗ୍ରାମ୍
ଚିନାବାଦାମ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୪୭୭.୧ ମି.ଗ୍ରା.
ଲେମ୍ବୁ	ଅଧା ଫାଳ	ଆଇରନ୍ - ୭.୮୩୫ ମି.ଗ୍ରା.
କାଜୁ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଜିରା, ସୋରିଷ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୁଣ୍ଡୁଳା ଲଙ୍କା	୫ ଗ୍ରାମ୍	
କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ତେଲ	୨୦ ମି.ଲି.	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ଚାଉଳରୁ ଭାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବ । ଅଳ୍ପ ସିଝା ଭାତ ଛାଣି ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖାଯିବ । ଚିନାବାଦାମ, କାଜୁ ବାଦାମ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ରଖାଯିବ । କଡ଼େଇରେ ତେଲ ପକାଇ ସେଥିରେ ବୁଟ ତାଲି ପକାଇ ଭାଜିବା । ସେଥିରେ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଗୁଣ୍ଡୁଳା ଲଙ୍କା, ଜିରା, ସୋରିଷ, ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର ଆଦି ସବୁ ପକାଇ ଭାଜିବା । ପରେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପରେ ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି ଚିନାବାଦାମ, କାଜୁ ବାଦାମ ଗୋଳାଇ ରଖିବା । ତା'ପରେ ଭାତକୁ ମିଶାଇ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଦେବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ପୁଲି ହରା ।



ଆମ ଗ୍ୟାଜିନ

## ରସ ବରା

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମସୁର ଡାଳି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୩୪୩୩ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚିନି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୨୨.୪ ଗ୍ରାମ୍
ତେଲ	୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୮୫ ମି.ଗ୍ରା. ଆଇରନ୍ - ୨.୯ ମି.ଗ୍ରା.

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ମସୁର ଡାଳିକୁ ପ୍ରଥମେ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଆଯିବ । ତା'ପରେ ୩ ଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ଭଜାଯିବ । ତା'ପରେ ପାଣିରୁ ଛଣାଯିବ ଓ ବଟା ଯିବ । ତେଲକୁ ଗରମ କରି ମସୁର ଡାଳି ବଟାକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ଛଣାଯିବ । ତା'ପରେ ଚିନିକୁ ସିରା କରି ସେଥିରେ ପକାଯିବ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ରସ ବରା ।



# ଠେଠି

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମଇଦା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୨୧୪୮ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ତେଲ	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୧ ଗ୍ରାମ୍
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୨୩ ମି.ଗ୍ରା.
ଜୁଆଣି	୫ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୨.୭ ମି.ଗ୍ରା.
ସୋଡ଼ା	୨ ଗ୍ରାମ୍	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ ମଇଦାକୁ ପାଣି, ତେଲ, ସୋଡ଼ା, ଲୁଣ ଓ ଜୁଆଣି ଦେଇ ଭଲ ଭାବରେ ଚକଟିବା, କିଛିସମୟ ରଖିଦେବା । ତା'ପରେ ମୋଟାଳିଆ କାଠି ଭଳି ତିଆରି କରିବା । କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଛାଣିବା । ଲାଲ ରଙ୍ଗ ହେଲେ ବାହାର କରି ରଖିବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଠେଠି ।



## ମାଣ୍ଡିଆ ମୋଦକ

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୭୦୮ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଘିଅ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୦.୪ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୪୧୫ ମି.ଗ୍ରା.
ନଡ଼ିଆ କୋରା	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୯.୮ ମି.ଗ୍ରା.
କାଜୁ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ବାଦାମ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ତୁଳାରେ କଡ଼େଇ ବସାଇ ଏକ ଚାମଚ ଘିଅ ଗରମ କରିବା । ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ କୋରା, କାଜୁ, ବାଦାମ, ଗୁଡ଼ ଓ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ୩ ମିନିଟ୍ ଭାଜିନେବା ଓ ତାକୁ ଥଣ୍ଡା କରିନେବା । ତୁଳାରେ ଏକ କଡ଼େଇ ବସାଇ ଏକ ଚାମଚ ଘିଅ ଗରମ କରି ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନାକୁ ୨ ମିନିଟ୍ ଭାଜିନେବା ଓ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ିନେବା, ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ କୋରା ମିଶାଇଦେବା । ତୁଳାରେ କଡ଼େଇ ବସାଇ ଗୁଡ଼କୁ ପାଗ କରିବା, ସେହି ପାଗରେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ମାଣ୍ଡିଆ ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବେ ଚକଟିନେବା । ହାତରେ ଘିଅ ଲଗାଇ ସେଥିରୁ କିଛି ନେଇ ମୋଦକର ଆକାର ଦେବା ଓ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ତାକୁ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ିଦେବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ମାଣ୍ଡିଆ ମୋଦକ ।



# ଆପାଲୁ

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ଛତୁଆ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୧୮୭୩ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଚିନି	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୭.୭ ଗ୍ରାମ୍
ରାଶି	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ - ୯୭୭ ମି.ଗ୍ରା.
ତେଲ	୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୧୪.୭ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ଛତୁଆକୁ ପାଣିରେ ପକାଇ ଗୋଲେଇ ରଖିବା । ୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ତାକୁ ଚକଟି ଗୋଲ କରି ପିଠା କରିବା । ତା'ଦେହରେ ରାଶିକୁ ଦୁଇ ପଟରେ ଛପାଇ ତେଲରେ ଛାଣିବା । ଛାଣି ହୋଇଗଲେ ପ୍ଲେଟ୍‌ରେ କାଢ଼ି ରଖିଦେବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଆପାଲୁ ।



## ମାଣ୍ଡିଆ ଉତ୍ତପମ

ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ	ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ
ମାଣ୍ଡିଆ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶକ୍ତି - ୨୫୯.୮ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଗାଜର	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୨.୬ ଗ୍ରାମ୍
କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ - ୪୫୫.୧ ମି.ଗ୍ରା
ପିଆଜ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଆଇରନ୍ - ୫.୮୯ ମି.ଗ୍ରା
ଟମାଟୋ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ତେଲ	୧୦ ମି.ଲି	
ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ	
ଦହି	୩୦ ମି.ଲି.	
ଚିନି	୨୫ ଗ୍ରାମ୍	
ସୁଜି	୩୦ ଗ୍ରାମ୍	
ବନ୍ଧା କୋବି	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
କଞ୍ଚାଲଙ୍କା	୫ ଗ୍ରାମ୍	
ଧନିଆପତ୍ର	୧୦ ଗ୍ରାମ୍	
ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ	୩ ଗ୍ରାମ୍	
ପାଣି	ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ	

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ମାଣ୍ଡିଆ ପାଣିରେ ଭିଜେଇବା ।  
 ଭଲ ଭାବେ ଭିଜିଗଲା ପରେ ତାକୁ  
 ବାଟିଦେବା । ସେଥିରେ ସୁଜି, ଦହି,  
 ଲୁଣ, ଚିନି ଓ ପାଣି ମିଶାଇ ୧ ଘଣ୍ଟା  
 ରଖିଦେବା । ଗାଜର,  
 କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍, ଟମାଟୋ, ପିଆଜ,  
 ବନ୍ଧା କୋବି, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଏବଂ  
 ଧନିଆପତ୍ରକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ  
 କରି କାଟି ରଖିବା । ତୁଳାରେ  
 ତାହା ଗରମ କରି ତେଲ  
 ପକାଇବା । ତେଲ ଗରମ  
 ହେବା ପରେ, ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ  
 ଆଣକୁ ପକାଇ ଚକ୍କୁଳି ଆକାରର  
 କରିବା । ତାହାଉପରେ କଟା ଯାଇଥିବା  
 ପରିବାକୁ ପକାଇଦେବା । ଅଳ୍ପ ଲୁଣ,  
 ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଛିଞ୍ଚି ଘୋଡ଼ାଇଦେବା ।  
 ୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ତୁଳା ବନ୍ଦ କଲେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା  
 ମାଣ୍ଡିଆ ଉତ୍ତପମ ।



# ବିଶେଷ ସହାୟତା



ଅନନ୍ତ ନାରାୟଣ ସିଂ ଲାଗୁରି  
ଅତିରିକ୍ତ ଶାସନ ସଚିବ  
ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ



ସୁଧଂପ୍ରଭା ମୁଦୁଲି  
ଉପଶାସନ ସଚିବ  
ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ

୯୧



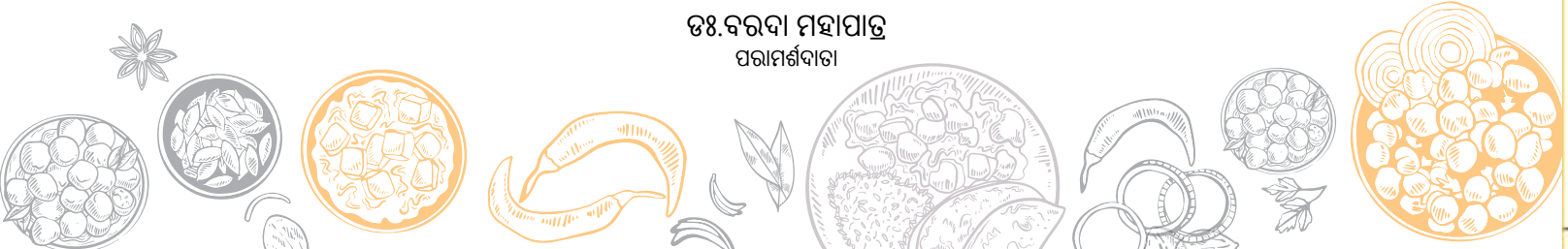
ସୋନାଲି ସିଂହା  
ପରାମର୍ଶଦାତା



ନନ୍ଦିତା ନାୟକ  
ପରାମର୍ଶଦାତା



ଡଃ.ବରଦା ମହାପାତ୍ର  
ପରାମର୍ଶଦାତା



# ବିଶେଷ ସହାୟତା



ପୂର୍ଣ୍ଣାଞ୍ଜଳି ପରିଡ଼ା  
ମୁଖ୍ୟ ଉପଦେଷ୍ଟା



ଅର୍ଚ୍ଚନା ମହାପାତ୍ର  
ଉପଦେଷ୍ଟା



ଲକ୍ଷ୍ମୀ ପତ୍ରା  
ଉପଦେଷ୍ଟା



ସମିତା ରଥ  
ଉପଦେଷ୍ଟା



ଡଃ. ଅନିତା କଳିବ୍ରହ୍ମଚାର୍ଯ୍ୟ  
ସହ ଉପଦେଷ୍ଟା

୯୦



# ବିଶେଷ ସହାୟତା



ମଧୁମିତା ପରିଜା  
ସହ ଉପଦେଷ୍ଟା



ଚିକ୍ଷ୍ମା ପ୍ରଧାନ  
ସହ ଉପଦେଷ୍ଟା

୯୧



ମିତା ଦେବଗୋସ୍ୱାମୀ  
ସୁରକ୍ଷା ତଥା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧିକାର



ଭାଗ୍ୟଲକ୍ଷ୍ମୀ ଦାସ  
ସହ ଉପଦେଷ୍ଟା



ଶାନ୍ତିଲତା ଦେବି  
ସୁରକ୍ଷା ତଥା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧିକାର



# ବିଶେଷ ସହାୟତା



ବସୁନ୍ତରୀ ମାଝୀ  
ସ୍ମରଣା ତଥା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧିକାର



ବିଶ୍ୱଜିତ ପାତ୍ର  
ପରାମର୍ଶଦାତା



ଅଂଶୁପା ସାହୁ  
ସ୍ମରଣା ତଥା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧିକାର



ପ୍ରୀତି ପ୍ରଜ୍ଞା ବାରିକ  
କନିଷ୍ଠ ସହାୟକ









# ସୁଭଦ୍ରା

