



## Taste & Trails

### Flavourful Egg Kejriwal



[youtube.com/@OWNTasteandTrails](https://youtube.com/@OWNTasteandTrails)

ଅଣ୍ଡା କନ୍ଦେରିଖାଲ ରସେପିଃ ଘରଟେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ କନ୍ଦେରିଖାଲ ଅଣ୍ଡା, ରଟେ-ଷଲେ କରିବା ସହଜ

ଅଣ୍ଡା କନ୍ଦେରିଖାଲ ରସେପିଃ ଏଠାରେ ଅଣ୍ଡା କନ୍ଦେରିଖାଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ଉପାଦାନ ଏବଂ ପଦ୍ଧତିର ଏକ ସହଜ ତାଲିକା ଅଛି \_

ମୁଁ ଶନିବାର ଏବଂ ରବିବାର ଦିନ ଠକିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଦଳେ ନିଜକୁ ପୁରସ୍କୃତ କରନ୍ତି । ଆଜି ଆମେ କନ୍ଦେରିଖାଲଟିଏ ଅଣ୍ଡା ତିଆରି କରିବାକୁ ଯାଉଛୁ । ନାମଟି ଟିକେ ଅନ୍ଧ ଲାଗୁଛି, କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ଏହା ବିଷୟରେ ଶୁଣିଛି । ଆଜି ଆମେ ଦୁଇଟି ବ୍ଲେଣ୍ଡିଂ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ପ୍ରଥମଟି ପଚାରିଲେ, "ଫିଟନେସ୍ ବିଷୟରେ ଆପଣ ଲଟେ-କମାନଟୁ କି" ଶ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ? " ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ମୁଁ କହିଲି, ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଇଁ ଫଳ ଏବଂ ପନିର ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

### କନ୍ଦେରିଖାଲ ଅଣ୍ଡା ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ

ଆଜ୍ଞାକର ପ୍ରିଶିକାଟ୍ କି ସହ 'ଓନ୍ ଟେଷ୍ଟ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଗ୍ରାଏଲ୍' ର ଆଉ ଏକ ରଟେ-ମାଷ୍ଟ୍ରିକର ଅଧ୍ୟାୟକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ! ଆଜି, ମୁଁ ଫିଟନେସ୍ କଟୋର ପାର୍ଥକ୍ୟ ଘରକୁ ଆସିଛି ତାଙ୍କ ଠକିଥିବା ଖାଦ୍ୟ କିପରି ଦେଖାଯାଏ ତାହା ଜାଣିବାକୁ । ତାଙ୍କ ଜୀବନ ତାଙ୍କ ଖାଲେ ଏବଂ ଫିଟନେସ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି, ଏବଂ ସେ ସର୍ବଦା ବ୍ଲେଣ୍ଡିଂ ରୁହନ୍ତି । ଆମେ ତାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଅଧ୍ୟାୟ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ନେଇଛୁ । ଚାଲନ୍ତୁ ଦେଖିବା ସେ କି 'ଶ ରଟେ-ଷଲେ କରୁଛନ୍ତି, ଏବଂ ଆପଣ ତାଙ୍କର ଠକାମି ଖାଦ୍ୟର ରସେପି ମଧ୍ୟ ଉପରେ ଗଠି କରିପାରିବେ । ମଟେ-ସହିତ ଆସ!

"ଆପଣ ମିଛ ଖାଦ୍ୟ କାହିଁକି ଖାଉଛନ୍ତି? ଆପଣ ନିଜର ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟପଦ୍ଧତିରେ କ୍ଲାନ୍ଡ ହଟେ-ଇୟାଉଛନ୍ତି କି? ମୁଁ ପଚାରିଲି ।

ସେ କହିଲେ, "ମୁଁ ପୁରସ୍କାର ସ୍ୱରୂପ ଠକାମି କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବ୍ଲେଣ୍ଡିଂ କରନ୍ତି । ମୁଁ ସପ୍ତାହସାରା କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ଏବଂ ଶନିବାର ଏବଂ ରବିବାର ଦିନ ନିଜକୁ ଠକିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି । ଆଜି ମୁଁ କନ୍ଦେରିଖାଲଟିଏ ଅଣ୍ଡା ତିଆରି କରୁଛି " ।

'ଅଶ୍ରୁତା କନ୍ଦେରିଝାଲ "ନାମଟି ମତେ ଚିକଟେ ଅନବ ଲାଗୁଥିଲା, କିନ୍ତୁ ସତେ ଜନଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ଏହା ବିଷୟରେ ଶୁଣିଥିବାର ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଥିଲେ। ଆଜି ସତେ ଦୁଇଟି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ତିଆରି କରୁଛନ୍ତି।

ପୁରିସିକା ତାଙ୍କୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ପଚାରିଥିଲେ ଯେ ସତେ ଲୋକଙ୍କୁ କଣେ ଫିଟନସ୍ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ। ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ସତେ କହିଥିଲେ, "ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଇଁ ଫଳ ଏବଂ ପନିର ସାମିଲ କରନ୍ତୁ।"

ତଣ୍ଡୁ, ଚାଲନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ରୋଷରେ ଘରକୁ ଯିବା ଏବଂ ଦଖିବା ସତେ କ'ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି।

କନ୍ଦେରିଝାଲ ଅଶ୍ରୁତା ପାଇଁ ସାମଗ୍ରୀଃ

ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସାମଗ୍ରୀର ଆବଶ୍ୟକତା ପଢ଼ିବା।

ଅଶ୍ରୁତା-6ଟି

କଟା ଟମାଟୋ-1ଟି

କଟା ପିଆଜ-1ଟି

ରୁଟି।

ବଟର।

ମ୍ଝାଗି ମ୍ଝାଜିକ୍ ମସଲା

ପାଉ ଭାଜି ମସଲା

ଲାଲ ଲଟ୍‌କା ପାଉତର

ସ୍ଝାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ

କନ୍ଦେରିଝାଲ ଅଶ୍ରୁତା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀଃ

ପ୍ରଥମେ ଏକ ପ୍ଝାନ ଗରମ କରି ସଥେରେ ଘିଅ ପକାନ୍ତୁ।

ସଥେରେ କଟା ଟମାଟୋ ଓ କଟା ପିଆଜ ପକାନ୍ତୁ।

କିଛି ମସଲା ପକାନ୍ତୁଃ ସ୍ଝାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ 1 ଚାମଚ। ଭଲ ଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ।

ଏଥରେ କିଛି ମ୍ଝାଗି ମ୍ଝାଜିକ୍ ମସଲା ମିଶାନ୍ତୁ। ପିଆଜ ଓ ଟମାଟୋକୁ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ସିଝିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ସଗୁଡ଼ିକ ସିଝିଗଲା ପରେ, ପ୍ଝାନର ମଝିରେ ଏକ ଛୋଟ ସ୍ଝାନ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ବଟର ପକାନ୍ତୁ।

ମାଖନ ତରଳିଯିବା ପରେ, ଅଣ୍ଡାକୁ ଖାଲି ସ୍ଥାନରେ ଭାଙ୍ଗନ୍ତୁ। ଏହାକୁ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ସିଝିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ସଜାଇବା ପାଇଁ ଉପରେ କିଛି ଲଙ୍ଗା ଗୁଣ୍ଡ ଛିଞ୍ଚି ଦିଅନ୍ତୁ।

ଅଣ୍ଡା ରନ୍ଧୁଥିବା ସମୟରେ, ରୁଟିକୁ ଟେ.ାଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ।

ଏକ ତାଞ୍ଚରେ (ତକିଆ) ମାଖନ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ରୁଟିକୁ ଟେ.ାଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ।

ଟେ.ାଷ୍ଟି କରିବା ସମୟରେ ରୁଟି ଉପରେ କିଛି ପାଉଁ ଭାଜି ମସଲା ଛିଞ୍ଚନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ପତଳା ହବୋକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଏବେ, ରନ୍ଧା ଅଣ୍ଡାକୁ ଚାରି ଭାଗରେ ଭାଗ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଟେ.ାଷ୍ଟେ ବ୍ରେଡ୍ ସ୍ଲାଇସ୍ ଉପରେ ଅଣ୍ଡାର ଏକ ଅଂଶ ରଖନ୍ତୁ | ଏହା ଉପରେ ଚିନ୍ ପକାନ୍ତୁ, ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଅଣ୍ଡା କେନ୍ଦ୍ରିକାଳ ପରଷିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ!

ଆପଣ ଆମର ଫିଟନେସ୍ କେ.ାଷ୍ଟକୁ ତାଙ୍କୁ ଠାକୁ ଠାକୁ ଉପଭୋଗ କରୁଥିବାର ଦେଖିଛନ୍ତି! ବର୍ତ୍ତମାନ, ଆପଣ ଘରରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଠାକୁ ଖାଦ୍ୟ ରସିଦି ଚଷ୍ଟା କରିପାରିବେ | ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ, ବିଦାୟ!



oneworldnews.com