



# Taste & Trails

## Delightful Bread Rolls



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

### ପିଲାଦିନର ସ୍ୱାଦକୁ ପୁନ ଆବିଷ୍କାର: ପ୍ରିଶିକାଟ୍‌କ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୁଟି ରେ-ଲ୍ |

ପ୍ରିଶିକା ଆମ ପରଦାରରେ ଏକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ନୂତନ ରସିଦି ସହିତ ଫରେ ଆସିଛନ୍ତି ଯାହା ପିଲାଦିନର ସ୍ମୃତିକୁ ପୁନି ଜାଗ୍ରତ କରିବାକୁ ଏବଂ ତୁମର ସ୍ୱାଦକୁ ଆନନ୍ଦିତ କରିବାକୁ ପ୍ରତିଦ୍ୱିଷ୍ଟା କରେ! ଆଜି ସତେ ତାଜ୍‌କ ମା'ଟ୍‌କ ରେ-ଲ୍‌ରେ ଦ୍ୱାରା ଅନୁପ୍ରାଣିତ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ବାଣ୍ଟିବେ, ଯାହା ତାଜ୍‌କ ହୃଦୟରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ୱାଦ ଅଧିକାର କରେ | ଏହି ରୁଟି ରେ-ଲ୍‌ ରସିଦି ସହିତ ମୁହୂର୍ତ୍ତଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଯତେବେଳେ ଆପଣ ଉତ୍ସବ ସମୟରେ ରସୁଣ ଏବଂ ପିଆଜରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ବିଶେଷତା ନାଭୁରାଟ୍‌ରି କିମ୍ବା ସାଧାନ୍ ସମୟରେ |

### ରେ-ଲ୍‌ରେ ନାଷ୍ଟଲିଆର ମହତ୍ତ୍ୱ |

ଭାରତରେ, ଏମିତି କିଛି ସମୟ ଅଛି ଯତେବେଳେ ପରିବାରମାନେ ସାଂସ୍କୃତିକ କିମ୍ବା ଧାର୍ମିକ କାରଣରୁ ପିଆଜ ଏବଂ ରସୁଣ ଭଳି କିଛି ଉପାଦାନରୁ ଦୂରରେ ଯାଆନ୍ତି | ଏହି ଅବସ୍ଥିତିରେ, ଖାଦ୍ୟ ଖଟିବା ଏକ ବ୍ୟାଲେଷ୍ଟ ହେ-ଲ୍‌ପାରେ ଯାହା ଉତ୍ସବ ସମୟରେ ନାଷ୍ଟଲିଆର ପାଇଁ ଉପଭୋଗୀ, ଯତେବେଳେ ପ୍ରାୟତଃ ଲାଭ ସ୍ୱାଦପୂର୍ଣ୍ଣ, ଚାଟ୍‌ଗୀ ଡିସ୍ ଚାହାଁନ୍ତି | ପ୍ରିଶିକା ମନେ ପକାନ୍ତି ଯେ ତାଜ୍‌କ ମା କିପରି ତାଜ୍‌କ ପାଇଁ ରୁଟି ରେ-ଲ୍‌ ତିଆରି କରିବେ, ଏକ ଆରାମଦାୟକ ଚିକିତ୍ସା ଯାହା ସର୍ବଦା ତାଜ୍‌କ ଆତ୍ମାକୁ ଉଠାଇଥାଏ |

ପ୍ରିଶିକା ଖାଦ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ ଯାହା ଆମକୁ ଆମ ପିଲାଦିନ ସହିତ ଯୋଡ଼ିଥାଏ | ବ୍ରେଡ୍ ରେ-ଲ୍‌ କେବଳ ଏକ ରସିଦି ନୁହେଁ; ସମୋନେ ପ୍ରମେ, ଯତ୍ନ, ଏବଂ ନାଷ୍ଟଲିଆର ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରନ୍ତି | ଆଜି, ସତେ ଗଣେ ମାରକା ସେ-ରିଷ ତଳେ ବ୍ୟବହାର କରି ଏହି ରେ-ଲ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ, ଯାହା ସତେ ନିକଟରେ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ ଏବଂ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ପାଆନ୍ତି | ଏହି ତଳେ ଆଲିରେ ଏକ ନିଆରା ସ୍ୱାଦ ଆଣିଥାଏ ଯାହା ତାଜ୍‌କୁ ତା'ର ଚରେକୁ ମନେ ପକାଇଥାଏ |

### ପ୍ରିଶିକାଟ୍‌କ ବ୍ରେଡ୍ ରେ-ଲ୍‌ସ ପାଇଁ ଉପାଦାନ |

ଏହି ଭେ-ଜନ ଯେ-ଗ୍‌ ଖାଦ୍ୟକୁ ପୁନି ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ, ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ:

1 • 12 ରୁ 15 ଖଣ୍ଡ ବ୍ରାଉନ୍ ରୁଟି (ଧଳା ରୁଟି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ବାଦାମୀ ରୁଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର)

• 500 ଗ୍ରାମ ଫୁଟିବା ଆଳୁ |

• ସାରଣୀଗୁଡ଼ିକ

ଗାମଚ ଆମ୍ବର ପାଉଁଶ (ଗୁଣିଲା ଆମ୍ବ ପାଉଁଶ)

ଲୁଣ (ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ)

• to ରୁ ସବୁଜ ଟି ସବୁଜ ଟିଲି, ସୁକ୍ଷ୍ମ କଟା (ସଞ୍ଚାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଅତିରିକ୍ତ ଉତ୍ତାପ ପାଇଁ ନାଲି ଟିଲି ପାଉଁର ମିଶାଯାଇପାରିବ) |

କଦଳୀ (କରୁଣ୍ଡ ପାଇଁ)

ଗଣେ ମାର୍କା ସଂ-ରିଷ ତଲେ (ତରକାରୀ ପାଇଁ)

## 2। ରୁଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ |

• ରୁଟିକୁ ଭିଜାନ୍ତୁ: ବାଦାମୀ ରୁଟିର କଟା ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖଣ୍ଡକୁ କିଛି ସକେଣ୍ଡେ ପାଇଁ ପାଣିରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭିଜାନ୍ତୁ | ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ ଯେ ସମୋନଡ଼କୁ ଅଧିକ ଖରାପ ନକରନ୍ତୁ; ସମୋନଡ଼କୁ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ନରମ କରିବାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ |

• ରଂ-ଲ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଆକୃତି କରନ୍ତୁ: ରୁଟିର ଏକ ଭିଜାଯିବା ଖଣ୍ଡକୁ ନଲେ ଏକ ଆଳୁ ମିଶ୍ରଣକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ରଖନ୍ତୁ | ରୁଟି ଭରିବା ପାଇଁ ରୁଟିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦବାନ୍ତୁ | ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଭଜା ସମୟରେ ଭରିବା ଭରିବା ପାଇଁ ଧାରଗୁଡ଼ିକ ସିଲ୍ କରାଯାଇଛି | ସମସ୍ତ ସ୍ଲାଇସ୍ ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ |

## 3। ରଂ-ଲ୍ ଫ୍ରାଏ କରିବା |

• ତଲେକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ: ଏକ ଫ୍ରାଏର୍ ପ୍ୟାନରେ ରଂ-ଲ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ରୁଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଗଣେ ମାର୍କା ସଂ-ରିଷ ତଲେ ଲନତୁ | ଗରମ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟମ ଅଗ୍ନିରେ ତଲେ ଗରମ କରନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ |

• ରଂ-ଲ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଭାଜନ୍ତୁ: ପ୍ରସ୍ତୁତ ତଲେରେ ଭଲ ଭାବରେ ଗରମ ତଲେରେ ରଖନ୍ତୁ | ସଗୁଡ଼ିକୁ ଫ୍ରାଏ କରନ୍ତୁ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୋନେ ସବୁ ପାରଖିରେ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ବାଦାମୀ ଏବଂ ଖରାପ ହଂ-ଲ୍ ଯାଆନ୍ତି | ରଂ-ଲ୍ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବଳେବଳେ ସମୋନଡ଼କୁ ବୁଲାଇବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ | ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ପ୍ରାୟ 4-5 ମିନିଟ୍ ନେବା ଉଚିତ୍ |

• ଅତ୍ୟଧିକ ତଲେ ନିଷ୍କାସନ କରନ୍ତୁ: ଥରେ ରନ୍ଧା

ତଲେ, ତଲେରୁ ରଂ-ଲ୍ ଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ କ ଅତ୍ୟଧିକ ଶସି ଅତିରିକ୍ତ ତଲେ ଶଂ-ରିଷିବା ପାଇଁ ଏକ କାଗଜ ଟାଏଲରେ ରଖନ୍ତୁ |

## ପରାମର୍ଶଗୁଡ଼ିକ ସବୋ କରିବା |

ସ୍ ic ଡ ବ ବୃଦ୍ଧି କର ଲବା ପାଇଁ ପ୍ରିଶିକା ଏହି ଖରାପ ରୁଟି ରଂ-ଲ୍ କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଡିପ୍ ସହିତ ପରିବେଷଣ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଏ | ଏଠାରେ କିଛି ବିକଳ୍ପ ଅଛି:

• ଧନିଆ ଚଟନି: ଏକ ସତେ ଏବଂ ଟାଙ୍ଗୀ ସଙ୍ଗୀତ ଯାହା ରଂ-ଲ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ପୁରୁଣା କରେ |

• ଟମାଟଂ-ା ସସ୍: ଶୀଘ୍ର ଏବଂ ସହଜ ରୁଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏକ କ୍ଲାସିକ୍ ପସନ୍ଦ |

• ମସଲାଯୁକ୍ତ ତାମରିନ୍ଦ ଚଟନି: ଯେଉଁମାନେ ମିଠା ଏବଂ ଟାଙ୍ଗିଆ ସଞ୍ଚାଦକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି |

ଏହି ରୁଟି ରଂ-ଲ୍ ଗୁଡ଼ିକ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ନାକ୍ସ ଡିଆରି କରେ, ବିଶେଷତ **their** ସମୋନଡ଼ ଟିଫିନ୍ ବାକ୍ସରେ | ସମୋନେ କେବଳ ସଞ୍ଚାଦିଷ୍ଟ ନୁହଁନ୍ତି ବରଂ ଭରପୁର ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି, ଯାହା ସମୋନଡ଼କୁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଉଦନ କିମ୍ବା ବିଫ୍ଟାଲସ୍ ପରେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ବିକଳ୍ପ କରିଥାଏ |

## ସିଦ୍ଧାନ୍ତ: ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଟଣା ପାଇଁ ଏକ ଖାଦ୍ୟ |

ପ୍ରିଶିକାଙ୍କ ରୁଟି ଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଏକ ରସିଦି ନୁହଁ; ସଗୁଡ଼ିକ ରଂ-ଲ୍ ତଲେରେ ଯାଉଥିବା ପ୍ରମେ ଏବଂ ସୁନ୍ଦରୀକତାର ଏକ ପ୍ରମାଣ | ସମୋନେ ପିଲାଦିନ ଏବଂ ପାରିବାରିକ ପରମ୍ପରାର ସମୃଦ୍ଧି ଜାଗ୍ରତ କରନ୍ତି, ଯାହା ସମୋନଡ଼କୁ ଉତ୍ସବର ଉତ୍ସବ କିମ୍ବା ସରଳ ପରିବାର ଉଦନ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ କରିଥାଏ |

ପୁରିଶିକା ତାତ୍ତ୍ୱ ବଡ଼ ଭାଇ ସହିତ ତାତ୍ତ୍ୱ ସୃଷ୍ଟିର ସ୍ୱାଧୀନ-ପରୀକ୍ଷଣ କଲାବେଳେ, ସେ ଉତ୍ସାହର ସହ ସହମତ ହଲେ ଯେ ବାସନଟି ପୁରକୃତରେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ନବରାତ୍ରି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପର୍ବ ସମୟରେ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ ।

ପୁରିଶିକା ଠାରୁ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ରସିପି ପାଇଁ ରୁହ, ଏବଂ ଘରରେ ଏହି ରୁଟି ରେ-ଲ୍ ରସିପି ଚଷ୍ଟା କରିବାକୁ ମନରେଖ । ଏହା ତିଆରି କରିବା ସହଜ, ସ୍ୱାଦ ସହିତ ପ୍ଲାକ୍ ହେ-ଇଛି ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ପୁହୁଁରେ ହସ ଆଣିବା ନିଶ୍ଚିତ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟ ପରମ୍ପରା, ଖୁସି ରାନ୍ଧିବା!



oneworldnews.com