

Bread Utthappam

Prep Time: 15 mins

Cook Time: 6 mins



Ingredients

- 5 wholemeal bread slices
- 1/3 cup of low-fat yogurt
- 1 onion
- 1 green chili
- 1/2 cup of semolina
- 1/2 capsicum
- 1 tomato
- 1 inch of ginger
- Coriander leaves
- 1/2 teaspoon of red chilli powder
- 1/2 teaspoon of garam masala
- 1/2 teaspoon of dry mango powder
- Salt to taste
- 1/2 teaspoon of baking soda
- 4 tablespoons of Healthier Choice Symbol (HCS) oil
- 1 cup of water



Method

1. Cut the bread slices into small pieces and grind into fine powder.
2. In a mixing bowl, pour the bread powder. Add semolina, yogurt, water and mix well and set aside for 5 mins.
3. Meanwhile, chop the onion, green chili, tomato, capsicum, ginger and the coriander leaves.
4. Add the chopped ingredients into the bread batter. Add chili powder, garam masala, mango powder, salt, baking soda and mix well.
5. Now heat HCS oil in a pan, pour one ladle full of batter on the pan and spread it evenly. Apply HCS oil to the edges. Flip it over after 1 min.
6. Once it turns golden brown in colour, place it on plate and ready to serve.



ரொட்டி ஊத்தப்பம்

தயாரிப்பு நேரம்: 15 நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 6 நிமிடங்கள்



தேவையான பொருட்கள்

- 5 முழுதானிய ரொட்டித் துண்டுகள்
- 1/3 குவளை கொழுப்பு குறைவான தயிர்
- 1 வெங்காயம்
- 1 பச்சை மிளகாய்
- 1/2 குவளை ரவை
- 1/2 குடைமிளகாய்
- 1 தக்காளி
- 1 அங்குல இஞ்சி
- கொத்தமல்லித் தழைகள்
- 1/2 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய்த்தூள்
- 1/2 தேக்கரண்டி கரம் மசாலா
- 1/2 தேக்கரண்டி மாங்காய்ப் பொடி
- உப்பு, சுவைக்கேற்ப
- 1/2 தேக்கரண்டி பேக்கிங் சோடா
- 4 மேசைக்கரண்டி Healthier Choice Symbol (HCS) எண்ணெய்
- 1 குவளை தண்ணீர்



செய்முறை

1. ரொட்டித் துண்டுகளைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி, பொடியாக அரைக்கவும்.
2. ஒரு கிண்ணத்தில், ரொட்டித் தூளைக் கொட்டவும். அதில் ரவை, தயிர், தண்ணீர் சேர்த்து, நன்றாகக் கிளறி, 5 நிமிடங்களுக்கு ஓரமாக வைக்கவும்.
3. இதற்கிடையே, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளி, குடைமிளகாய், இஞ்சி, கொத்தமல்லித் தழை ஆகியவற்றை வெட்டவும்.
4. வெட்டியவற்றை ரொட்டிக் கலவையுடன் சேர்க்கவும். அதில் மிளகாய்த்தூள், கரம் மசாலா, மாங்காய்ப் பொடி, உப்பு, பேக்கிங் சோடா சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.
5. இப்போது, அகன்ற வாணலியில் எண்ணெய்யைச் சூடேற்றி, ஒரு கரண்டியளவு மாவை ஊற்றி சமமாகப் பரப்பிவிடவும். ஓரங்களில் HCS எண்ணெய் இடவும். ஒரு நிமிடத்திற்குப் பிறகு திருப்பிப் போடவும்.
6. ஊத்தப்பம் பொன்னிறமானவுடன், தட்டில் வைத்து பரிமாறவும்.

