

Rawa Idli

रवा इडली

Preparation: 10 mins.
Cooking: 6 mins.
Makes 6 Cal/Ser 82



Ingredients

- 1 cup semolina (rawa suji)
- 1 cup yogurt (dahi)
- ½ cup water
- ½ tsp soda-bi-carb (mitha soda)
- 1 tbsp oil
- 1 tbsp chopped curry leaves
- ¾ tsp salt
- ¼ cup grated coconut, optional

Method

1. In a flat dish, microwave 1 tbsp oil for 1 minute.
2. Add rawa suji. Mix well. Microwave for 1 min. Add curry leaves & salt. Mix well.
3. Allow to cool. Add coconut, yogurt, water and mitha soda. Keep aside for 10 minutes.
4. Grease small glass bowls or micro proof idli maker. Pour 3-4 tbsp mixture in each bowl. Arrange in a ring in microwave. Microwave for 4 minutes. If the idlis appear wet, wait for 5 minutes, usually they get done after giving them 5 minutes standing time. Serve with coconut chutney.

Tip Add ½ cup of finely chopped mixed vegetables like beans, carrots, cabbage and peas to the idli batter.
½ कप बारीक कटी हुई मिक्स सब्जी जैसे बीन, गाजर, पत्ता गोभी और मटर इडली के घोल में मिला लें।

सामग्री

- 1 कप रवा (मोटी सूजी)
- 1 कप दही
- ½ कप पानी, ½ छोटा च. मीठा सोडा
- 1 बड़ा च. तेल
- 1 बड़ा च. कटे हुए करी पत्ते
- ¾ छोटा च. नमक
- ¼ कप कदुकस किया हुआ नारियल, ऐच्छिक

विधि

1. एक चपटी डिश में 1 बड़ा च. तेल को 1 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें।
2. सूजी डालें। अच्छी तरह मिलाएं। 1 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें। करी पत्ते और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
3. ठंडा होने दें। नारियल, दही, पानी और मीठा सोडा डालें। 10 मिनट के लिए अलग रख दें।
4. काँच की छोटी-छोटी बाउल या माइक्रोप्रूफ इडली मेकर को तेल से चिकना करें। हरेक बाउल में 3-4 बड़े च. मिश्रण डालें। माइक्रोवेव में गोलाकार में लगाएं। 4 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें। अगर इडली गीली लगे तो 5 मिनट रुकें। 5 मिनट का समय देने पर प्रायः ये पक जाती हैं। नारियल की चटनी के साथ परोसें।

Recipes to be microwaved at 100% level or high unless the power level is specified in the recipe.

सभी रेसिपी को 100% पॉवर लेवल (हाई) पर माइक्रोवेव करें।
यदि कम पॉवर लेवल की आवश्यकता हो तो रेसिपी में लिखा हुआ है।