

# 6 Ragi Recipes for Weight Loss

A ragi collection including soft idli, dosa/uttapam batter, ragi drink/kanji, and other healthy ragi meal ideas.

**YIELD**

6 ragi recipes

**PREP**

Varies

**COOK/SET**

Varies

**SOURCE**

T6cV9N920F0

## Ingredients

- Ragi/finger millet: 1 cup for idli batter
- Rice: 1 cup
- Urad dal: 1/2 cup
- Methi dana: 1 tbsp
- Poha: 1/4 cup to 1/2 cup
- Salt: to taste
- Ragi flour: 2 tbsp for quick kanji
- Water: 1 cup for cooking ragi slurry
- Curd: 1/2 cup for kanji
- Roasted cumin, ginger, green chilli, onion, coriander: as shown

## Notes

- Use clean, dry utensils for storage recipes.
- Adjust salt, spice, and sourness to taste.

## Method

1. Wash ragi and rice well; soak 6-8 hours.
2. Wash urad dal and methi; soak separately.
3. Soak poha 15 minutes before grinding.
4. Grind ragi-rice and dal-poha separately with cold water.
5. Mix by hand 2-3 minutes and ferment 8-10 hours.
6. Use first-day batter for idli; steam 12-15 minutes.
7. Use later batter for dosa or uttapam.
8. For quick ragi kanji, cook 2 tbsp ragi flour slurry in 1 cup water for 3-4 minutes, cool, and mix with curd, salt, cumin, ginger, chilli, and coriander.

Quantities are checked against the video transcript; where an exact quantity is not spoken, the recipe says as needed.

# 6 रागी recipes

सॉफ्ट इडली, डोसा/उत्तपम batter, रागी कांजी और healthy रागी meal ideas का collection।

**YIELD**

6 रागी recipes

**PREP**

अलग-अलग

**COOK/SET**

अलग-अलग

**SOURCE**

T6cV9N920F0

## सामग्री

- रागी: इडली batter के लिए 1 कप
- चावल: 1 कप
- उड़द दाल: 1/2 कप
- मेथी दाना: 1 बड़ा चम्मच
- पोहा: 1/4 से 1/2 कप
- नमक: स्वाद अनुसार
- रागी आटा: quick kanji के लिए 2 बड़े चम्मच
- पानी: slurry पकाने के लिए 1 कप
- दही: कांजी के लिए 1/2 कप
- भुना जीरा, अदरक, हरी मिर्च, प्याज, धनिया: वीडियो अनुसार

## टिप्स

- स्टोरेज रेसिपी में साफ और सूखे बर्तन इस्तेमाल करें।
- नमक, मसाला और खटास स्वाद अनुसार रखें।

## विधि

- रागी और चावल अच्छे से धोकर 6-8 घंटे भिगोएं।
- उड़द दाल और मेथी अलग भिगोएं।
- पीसने से 15 मिनट पहले पोहा भिगोएं।
- रागी-चावल और दाल-पोहा को ठंडे पानी से अलग-अलग पीसें।
- हाथ से 2-3 मिनट मिलाकर 8-10 घंटे ferment करें।
- पहले दिन batter से इडली बनाएं; 12-15 मिनट steam करें।
- बाद में इसी batter से dosa/uttapam बना सकते हैं।
- Quick रागी कांजी के लिए 2 बड़े चम्मच रागी आटा slurry को 1 कप पानी में 3-4 मिनट पकाएं; ठंडा करके दही, नमक, जीरा, अदरक, मिर्च और धनिया मिलाएं।

मात्राएं वीडियो transcript से मिलान करके लिखी गई हैं; जहां exact मात्रा नहीं बोली गई, वहां जरूरत अनुसार लिखा गया है।