

## ಎಳ್ಳು ಫಿಂಗರ್ಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಕಾಲು ಕಪ್/ ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ  
ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕ್ಮ್, ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸಣ್ಣ ಚೂರು ಕಾಲು ಕಪ್  
ಕೋಸು ತುರಿ 4 ಚಮಚ/ ಕರಿಮೆಣಸುಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಕಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ  
ದನಿಯ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು 4 ಚಮಚ  
ಬ್ರೆಡ್ 4 ತುಂಡು/ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕ್ಮ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕೋಸುತುರಿ  
ಹುರಿದು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ದನಿಯಪುಡಿ,  
ಕರಿಮೆಣಸು ಪುಡಿ, ಕಾರದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಡಿ. ಮೈದಾ  
ಹಿಟ್ಟಿಗೆ 2 ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾರದಪುಡಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತೆಳುದೋಸೆ  
ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸಿ. ಬ್ರೆಡ್ ತುಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಪಲ್ಟವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿ ಕಲಸಿದ  
ಮೈದಾಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪಲ್ಟದ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಕಾದ  
ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳು ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಕಡೆ ಹದವಾಗಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಎಲ್ಲಾ  
ಬ್ರೆಡ್ ತುಂಡುಗಳಿಗೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಿ ಕರಿದು ಬ್ರೆಡ್‌ನ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.



## ಬೋಗಿ ಪಲ್ಟ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಸಿ ಕಡಲೇಕಾಳು, ಹಸಿ  
ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ, ಹಸಿ  
ಜೋಳ,  
ಅವರೇಕಾಳು,  
ಗೆಣಸು ಚೂರು,  
ಚಪ್ಪರದ  
ಅವರೇಕಾಯಿ ,  
ಬೋಲೇಹಣ್ಣಿನ  
ಚೂರು .. ಇವೆಲ್ಲವೂ  
ತಲಾ ನಾಲ್ಕು ನಾಲ್ಕು  
ಚಮಚ



ಕಬ್ಬಿನ ತುಂಡು 6  
ಹಸಿರು ಬದನೇಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ,  
ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಣ್ಣು  
ಚೂರುಗಳು.. ಎಲ್ಲ ತಲಾ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ  
ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಕಾಲು ಕಪ್  
ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ  
ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ 4 ಚಮಚ  
ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು 6 ಚಮಚ  
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4  
ಕಾರದ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ  
ಎಣ್ಣೆ ಕಾಲು ಕಪ್  
ಹುಣಸೆ ರಸ 2 ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಚಮಚ, ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು 2 ಚಮಚ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಜೊತೆ ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು, ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ,  
ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ.  
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಳೆ ಜೊತೆ  
ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಹುರಿದ ಪುಡಿ, ಹುಣಸೇ ರಸ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ.  
ಕೊನೆಗೆ 4 ಚಮಚ ಹುರಿದ ಎಳ್ಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ, ಬೋಗಿ ಪಲ್ಟ ಸಿದ್ಧ.

## ಎಳ್ಳು ಕಪ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಕಪ್/ ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್  
ಸೋಡಾ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರುಗಳು ಒಂದು ಕಪ್  
ತುಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಳ್ಳನ್ನು ಹುರಿದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೌಟಿನ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪು  
ಸವರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ  
ಹಾಕಿ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ತುಪ್ಪು, ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ  
ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಕುತ್ತಿರಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕರಗಿದ ಕೂಡಲೆ ಎರಡು  
ಚಮಚ ಹುರಿದ ಎಳ್ಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಕಿ ಕೂಡಲೆ ಸೌಟಿಗೆ ಸುರಿದು  
ಚಮಚದಿಂದ ಸೌಟಿನ ಅಂಚಿನವರೆಗೂ ಬರುವಂತೆ ಹರಡಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ  
ಆರಿದ ನಂತರ ಸೌಟಿನ ಅಂಚಿನಿಂದ ಎರಡು ಕಡೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ  
ಬಿಡಿಸಿ ಸೌಟನ್ನು ಮಗುಚಿ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಡೆದರೆ ಎಳ್ಳಿನ  
ಕಪ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಇದೇ  
ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಂದೊಂದೇ ಕಪ್ ಅನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಿನ್ನಲು  
ಕೊಡುವಾಗ ಕಿತ್ತಲೆ ಸೇಬು, ಚರ್ರಿ, ಸ್ವಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು  
ತುಂಬಿ ಕೊಡಿ, ಎಳ್ಳಿನ ಕಪ್ ಜೊತೆ ಸವಿಯಲು ರುಚಿ.

