



## ಗೋಬಿ ವಿತ್ ಪನೀರ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗೋಬಿ ಎರಡು ಕಪ್  
ಪನೀರ್ ತುಂಡುಗಳು 20  
ಗೋಡಂಬಿ 25

ಫೈಲ್ ಕ್ರೀಮ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಬೆಣ್ಣೆ 4 ಚಮಚ  
ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ 2

ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 4 ಎಸಳುಗಳು

ಶುಂಠಿ ತುಂಡುಗಳು 4  
ಹಸಿ ಮೆಣಸು ಒಂದು

ಕಸೂರಿ ಮೇಥಿ, ಅಚ್ಚಖಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಈರುಳ್ಳಿ ತುಂಡುಗಳು 10

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಪ್ಯೂರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಅರಿಸಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಗರಮ್ ಮಸಾಲ ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ

ತುಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಶುಂಠಿ, ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸು, ಈರುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಗೋಡಂಬಿ ಜೊತೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ ಎತ್ತಿಡಿ. ಗೋಬಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಚವೇ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರ ಬೇಯುವಂತೆ ಕಾಲು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಅರೆ ಬೆಂದ ಗೋಬಿಗೆ ಅರಿಸಿನ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಪ್ಯೂರಿ ಬೆರೆಸಿ ಫೈಲ್ ಕ್ರೀಮ್ ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಗ್ರೇವಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿ. ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಪನೀರ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಗ್ರೇವಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಳಿದ ತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ, ಕಸೂರಿ ಮೇಥಿ ಉದುರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ. ಪೂರಿ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆಯೊಡನೆ ಸವಿದು ನೋಡಿ.

## ಗೋಬಿ ಪರಾಟ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಣ್ಣಗೆ ತುರಿದ ಗೋಬಿಗಳು ಒಂದು ಕಪ್  
ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ತುಂಡುಗಳು 6

ಗರಮ್ ಮಸಾಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್

ಎಣ್ಣೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು,

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಮಿಶ್ರಣ ತುಂಬಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ. ತವಾ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಗರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಸಾಗು, ಚಟ್ಟಿ ಪುಡಿ, ಜೇನು ಯಾವುದರೊಡನೆಯೂ ಸವಿಯಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

