

ಜೀರಾ ರೈಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ ಒಂದು ಕಪ್

ತುಪ್ಪು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಕಲೋಂಜಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಲವಂಗ, ಚಕ್ಕೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗದಲೆ ಒಂದೊಂದು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕೆಂಪಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಲವಂಗದಲೆ, ಲವಂಗ, ಚಕ್ಕೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಲೋಂಜಿ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀರಿಗೆ ಅನ್ನ ಸವಿಯಲು ರಡಿ.



ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ ಗೆಣಸಲೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅರಿಶಿನದ ಎಲೆಗಳು ಹತ್ತು/ ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ ಒಂದು ಕಪ್

ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಬೆಲ್ಲದ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಹೂರಣಕ್ಕೆ: ತೆಂಗಿನತುರಿ ಎರಡು ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್,

ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಎರಡನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೋಗುವಷ್ಟು ಕಾಯಿಸಬೇಕು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅರಿಶಿನದ ಎಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಎಳೆಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ. ತೆಂಗಿನ ಹೂರಣವನ್ನು ಅರ್ಧದಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹರಡಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಮಡಚಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಜೋರು ಉರಿ ಮತ್ತು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅರಿಶಿನ ಎಲೆಯ ಘಮದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗೆಣಸಲೆ ತುಪ್ಪದೊಟ್ಟಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ ಪಲಾವ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್

ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಹೂಕೋಸು, ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ

ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತುರಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು

ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಅರ್ಧರ್ಧ ಕಪ್

ಪುದೀನಾ ಕಾಲು ಕಪ್/ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು

ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಮೊಸರು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಕುಕ್ಕರ್‌ಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಐದಾರು ಮೆಣಸು ಕಾಳು, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಲವಂಗ ನಾಲ್ಕು, ಒಂದಿಂಚು ಚಕ್ಕೆ, ಮೂರು ಹಸಿರು ಏಲಕ್ಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಸೀಳಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಮೊಸರು, ಅಕ್ಕಿ, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಮೂರು ಕಪ್ ಕಾದ ನೀರು ಉಪ್ಪು ಕೂಡಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಸೀಟ ಕೂಗಿಸಿದರೆ ಘಮಘಮಿಸುವ ಪಲಾವ್ ಸಿದ್ಧ.

