ಸ್ವೀಟ್ ಟ್ರೈಬೊ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನೆನೆಸಿದ ಖರ್ಜೂರ 1 ಬಟ್ಟಲು/ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಗಸಗಸೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ 1 ಚಮಚ

ಎರಡೆಳೆ ಪಾಕ ತೆಗೆದ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು/ ಮೈದಾ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಸಿಹಿ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ. ಮೈದಾಕ್ಕೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿಡಿ. ಬೆರೆಸಿದ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ನಿಂಬೆಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಡು ಆಯತಾಕಾರವಾಗಿ ತಟ್ಟಿಡಿ. ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಆರೇಳು ಅಂಗುಲ ಅಗಲದ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರಣ ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ ಸುತ್ತಲಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಆಯತಾಕಾರಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಎಣ್ಣೆ ಯಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ ಕರಿದು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತೆಗೆದರೆ ಸ್ವೀಟ್ ಟ್ರೈಬೊ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಬಾತ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಒಂದು/ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ

ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ / ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕೈದು

ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು / ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ / ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ

ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ / ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ / ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಅರಿಸಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಕ್ಕೆ ಒಂದು ತುಂಡು / ಅನ್ನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತೆಗೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಗೇ ಎಳ್ಳು ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು,

ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದು, ಕಡಲೆಕಾಯಿಬೀಜ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಉಪ್ಪು, ಅರಿಸಿನ ಸೇರಿಸಿ ಅನ್ನ ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಬಾತ್ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಆಮ್ಲೆಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬಟ್ಟಲು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು / ಒಂದು ಹಿಡಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು

ರುಬ್ಬಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು / ಶುಂಠಿ ತುರಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು / ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದೊಂದು ಹಿಡಿ

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ / ಅಚ್ಚಖಾರ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಚ್ಚಿದ್ದು / ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ/ಕೆಚಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎರಡು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ಟುಗಳು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ. ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಕಲಸಿಟ್ಟ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಶುಂಠಿ ತುರಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಿ. ಮೇಲೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಹರಡಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತಟ್ಟೆ ಮುಚ್ಚಿ ಉರಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ. ಐದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಮಗುಚಿ ಹಾಕಿ. ಸುತ್ತಲೂ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆದು ತೆಂಗಿನ ಚಟ್ನಿ, ಕೆಚಪ್ ಜೊತೆ ರುಚಿ ನೋಡಿ.