

ಸೊಪ್ಪಿನ ಸ್ಪೈಸಿ ದೋಸೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಾಯಿತುರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ. ಪಾಲಕ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕೆಸುವಿನ ಸೊಪ್ಪು... ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಅನಂತರ ದೋಸೆ ತವಾದ ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಹರಡಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ರೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಚಟ್ನಿ, ಸಾಸ್ ಇವುಗಳೊಡನೆ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ವಿವಿಧ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್



ಬೀಟ್ ರೂಟ್ ಮೂಂಗ್ಲೆಟ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮತ್ತು ರವೆಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿಣ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಆಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಬೀಟ್ ರೂಟ್ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಆಮ್ಲೆಟ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ರವೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಅರಿಶಿಣ ಚಿಟಿಕೆ
- ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಬೀಟ್ ರೂಟ್ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ತುಪ್ಪು



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಇಡ್ಲಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಕಪ್ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತುರಿದು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿಣ ಸೇರಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ರವೆ ಸೇರಿಸಿ. ನೆನೆಸಿದ ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ. ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ. ಇಡ್ಲಿಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ಇಡ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ರವೆ, ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ತರಕಾರಿ, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು
- ಅರಿಶಿಣ ಚಿಟಿಕೆ
- ಎಣ್ಣೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

