



ಹೆಲ್ದೀ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿ ಆದ ಕೂಡಲೆ - ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಈರುಳ್ಳಿ, ಅರಿಶಿನ, ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಉಪ್ಪು ಗರಂ ಮಸಾಲ ಸೇರಿಸಿ ಪೈ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ, ಕಾಬೂಲ್‌ಚೆನ್ನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಬ್ರೆಡ್‌ಪೀಸ್‌ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿ ತವಾದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಇದರ ಮೇಲೆ ಕೆಚಪ್ ಸವರಿ ತಯಾರಿಸಿ ಇಟ್ಟ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿದರೆ ಹೆಲ್ದೀ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ರೆಡಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಬ್ರೌನ್ ಬ್ರೆಡ್ ಎಂಟು ಪೀಸ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಆರು ಚಮಚ
- ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್ ಆರು ಚಮಚ
- ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ ಆರು ಚಮಚ
- ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ಆರು ಚಮಚ
- ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟ ಕಾಬೂಲ್ ಚೆನ್ನ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಗರಂಮಸಾಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕೆಚಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಸಾಬುದಾನಿ ಉಸುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಾಬುದಾನಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಇಂಚು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಲು ಇಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೋಸಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಉದ್ದಿನಬೆಳೆ, ಸಾವಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕರಿಬೇವಿನ ಜೊತೆ ಸಿಡಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿತರಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಇದಕ್ಕೆ ಸೋಸಿ ಇಟ್ಟ ಸಾಬುದಾನಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಕೊನೆಗೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಶೇಂಗಾ ತರಿ ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ತರಕಾರಿ ಸೇರಿಸಿದ ಹೆಲ್ದೀ ಉಸುಳಿ ರೆಡಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು

- ಸಾಬುದಾನಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಆರು ಚಮಚ
- ಕ್ಯಾರೆಟ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಚೆಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಆರು ಚಮಚ
- ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹುರಿದು ತರಿತರಿಯಾಗಿಸಿದ ಶೇಂಗಾ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಶುಂಠಿ ತರಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ



ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವಿನ ರೊಟ್ಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಂಬೆ ರವೆ, ಓಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ರೊಟ್ಟಿಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ. ಹಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿ ಇರಲಿ. ಕಾವಲಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ತುಪ್ಪು ಸವರಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು

- ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವು ಎಂಟು ಚಮಚ
- ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಓಟ್ಸ್ ಆರು ಚಮಚ
- ಬಾಂಬೆರವೆ ಎರಡು ಕಪ್
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಆರು ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿತರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

