



# ಸವಿಯಿರಿ ಪಾಲಕ್ ಪೂರಿ

ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವ ತಿಂಡಿ ಎಂದರೆ ಅದು ಪಾಲಕ್‌ನಿಂದ ಮಾಡುವ ರುಚಿಕರ ತಿಂಡಿಗಳು. ಪಾಲಕ್ ದೋಸೆ, ಪೂರಿ, ಕಡುಬು, ಪಡ್ಡು ಎಲ್ಲವೂ ಬಹಳ ರುಚಿ.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

## ಪಾಲಕ್ ಪೂರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪಾಲಕ್ ಎಲೆ 8

ಗೋದಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಾಲಕ್ ಎಲೆಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಗೋದಿಹಿಟ್ಟು ಉಪ್ಪುಹಾಕಿ ಕಲಸಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಪೂರಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕರಿಯಿರಿ.



## ಪಾಲಕ್ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಕ್ಕಿ ನಾಲ್ಕು ಕಪ್/ ನವಣೆ ಕಾಲು ಕಪ್

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು 10/ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿ, ನವಣೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು 4 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಪಾಲಕ್ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ನೀರು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಇರಲಿ. ತವಾ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ. ಪಾಲಕ್ ದೋಸೆಯನ್ನು ಚಟ್ಟಿ, ಕರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

