

## ಅಂಜೂರ ಹಣ್ಣಿನ ಬಜ್ಜೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗೋಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕಟ್ ಮಾಡಿದ ಹಣ್ಣು ಒಂದು ಕಪ್  
ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕಪ್  
ಅಜ್ಜಕಾರದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಗರಂ ಮಸಾಲ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡಾ, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬೌಲಿಗೆ ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅಜ್ಜಕಾರದ ಪುಡಿ,  
ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಉಪ್ಪು, ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ  
ಕಲಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಈ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ  
ಕರಿದು ಟೀ ಜತೆ ಸೇವಿಸಿ.



## ಅಂಜೂರ ಹಣ್ಣಿನ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಅಂಜೂರ ಹಣ್ಣು ಒಂದು ಕಪ್  
ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಕಾಲು ಕಪ್  
ನೆನೆಸಿದ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕಾಲು ಕಪ್  
ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು  
ಶುಂಠಿ, ಉಪ್ಪು, ಲಿಂಬು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬೌಲಿಗೆ ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣು, ಈರುಳ್ಳಿ,  
ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಉಪ್ಪು, ಲಿಂಬು,  
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಊಟದ  
ಜತೆ ಸವಿಯಿರಿ.

**KOF**  
Since 1984

# ಸನ್ ಗೋಲ್ಡ್

ರಿಫೈನ್ಡ್ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರಿ ಎಣ್ಣೆಬೀಜ ಬಿತ್ತರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ನಿರ್ಮಿತ, ಬೆಂಗಳೂರು  
ವ್ಯಾಪಾರಿಕ ಎಣ್ಣೆಬೀಜ ಒಕ್ಕೂಟ ಪುಟ್ಟಣ್ಣ | ರಾಯಚೂರು | ಐತ್ತರಂಗ

**Safal**

ಪರಿಶುದ್ಧ ತೈಲ  
ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ

Online Orders : [www.esafal.co.in](http://www.esafal.co.in)  
[www.kof.co.in](http://www.kof.co.in)