

ಮಶೂಮ್ ಫೀ ರೋಸ್ಟ್ ಡ್ರೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಫೈ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಮಶೂಮ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಫೈ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು, ಶುಂಠಿಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಗರಂಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ. ಕೊನೆಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಟನ್ ಮಶೂಮ್ ಒಂದು ಪ್ಯಾಕೆಟ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಖಾರದ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹತ್ತು ಎಸಳು
- ಕರಿಬೇವು, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು



ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಡ್ರೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನೀರು ಹಾಕದೆ ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಲೋಳೆ ಹೋಗುವ ತನಕ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ತೆರದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ಕಡ್ಡೆ ಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು, ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಫೈ ಮಾಡಿ. ಈಗ

ಹುರಿದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಗರಂಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕೇಜೆ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕರಿಬೇವು ಒಂದು ಕಡ್ಡಿ
- ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮೂರು
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಉಂಡೆ
- ಖಾರದಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉಪ್ಪು



ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ
ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಕುದುಪಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ. ಫ್ರೀಡಂ ಅನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ



Freedom
Refined Sunflower Oil

