

ಗಾರಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಾತ್ರೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸಿಹಿಗುಂಬಳದ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಲು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿದ ಮೇಲೆ ಚರೋಟಿ ರವೆ, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಗಸಗಸೆ, ಏಲಕ್ಕಿಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕಲಸಿ ವಡೆಯಂತೆ ತಟ್ಟಿ ಕರೆಯಿರಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಿಹಿಗುಂಬಳದ ತುರಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ಚರೋಟಿ ರವೆ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಾಲು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಗಸಗಸೆ, ತುಪ್ಪ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ



ಸಿಹಿಗುಂಬಳ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಚಟ್ಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಿಹಿಗುಂಬಳ ಸಿಪ್ಪೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಜೊತೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಹುರಿಗಡ್ಡೆ, ಕಾಯಿತುರಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ.

ರು ಚಿ ಯಾ ದ
ಚ ಟ್ಪಿಯ ನ್ನು
ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ,
ಪೂರಿ, ರೊಟ್ಟಿ,
ದೋಸೆಯೊಂದಿಗೆ
ಸವಿಯಿರಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಿಹಿಗುಂಬಳದ ಸಿಪ್ಪೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹುರಿಗಡ್ಡೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು

ತೀರ್ಪು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ!

ಫ್ರಿಡಂ ಭಾರತ ದೇಶದ ಸಂ.1 ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಆಯ್ಕೆ



GEF
Better Products. Better Life.

With
vitamins
A,D&E

100% ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಲೈಟ್

*ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಆಯ್ಕೆ ವಿಭಾಗ, ರಾಜ್ಯದ ಆಯ್ಕೆ ಕಮಿಷನ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ (ROCP) ಕೆಒಒಒಯಲ್ಲಿ ಆರ್ ಇಂಡಿಯಾ (U+R) ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ MAT ಫೈನಲ್ 24 ರ ಅವಧಿಗೆ NIO ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇಂಡೋ-ಚೀನಾ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಡಿಎಲ್ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಕ್ಲಿಯರ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದೆ.