

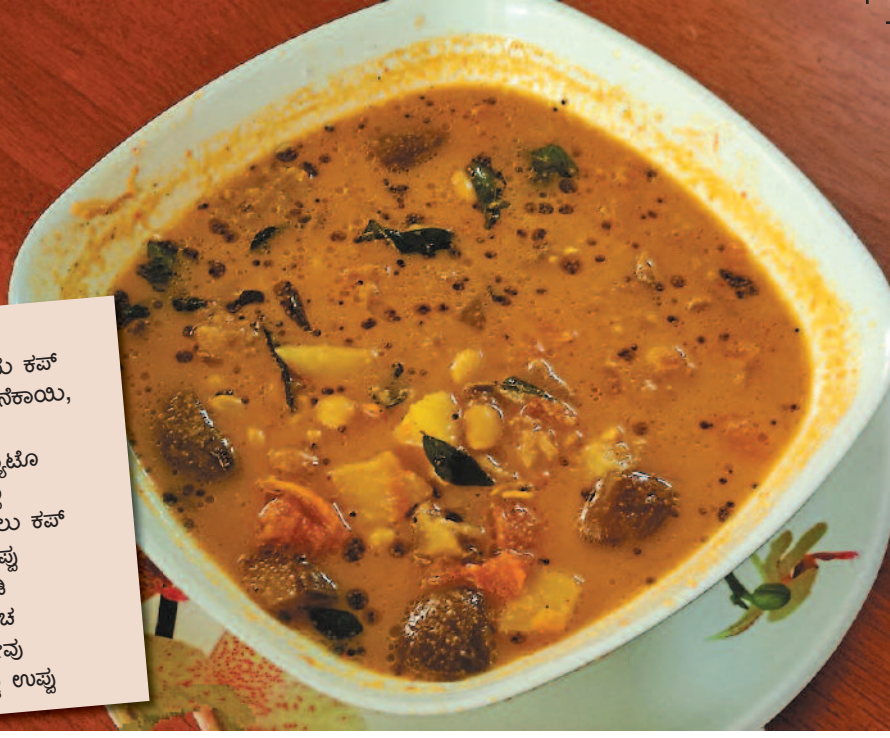
ಘಮ್ನುವ ಹುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅವರೆಕಾಳಿನ ಜೊತೆ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಬಟಾಟೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಹುಣಿಸೆ ರಸ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಡಿ. ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ರುಚಿಯಾದ ಅವರೆಕಾಳು ಹುಳಿ ರೆಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಅವರೆಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬದನೆಕಾಯಿ,
- ಒಂದು ಬಟಾಟೆ
- ಒಂದು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ
- ಹುಣಿಸೆ ರಸ ಸ್ವಲ್ಪ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ
- ಮೂರು ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು



ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿಗೆ ನೆಂಚಲು ಪಲ್ಯ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅವರೆಕಾಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಡಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟು ಅವರೆಕಾಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ. ರುಚಿಯಾದ ಅವರೆಕಾಳು ಪಲ್ಯ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಅವರೆಕಾಳು ಎರಡು ಕಪ್
- ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ
- ಎರಡು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಶುಂಠಿ ತುಂಡು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು



ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ
ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಕುದುವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ. ಫ್ರೀಡಂ ಅನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ



Freedom
Refined Sunflower Oil



R.K.SWAMY 29092023