

ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಇಡ್ಲಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರವೆ ಇಡ್ಲಿ ಮಿಕ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಐದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ರವೆ ಇಡ್ಲಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ಮೊಸರು ಎರಡು ಕಪ್
- ಎಳೆ ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಕಪ್



ಟೇಸ್ಟಿ ಚಟ್ನಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ಹುರಿಗಡಲೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೂಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹುರಿಗಡಲೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4-5
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು



ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ
ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಕುದುಪಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ. ಫ್ರೀಡಂ ಅನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ



Freedom
Refined Sunflower Oil



R.K.SWAMY 29092023