



# ರುಚಿ ರುಚಿ ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಖಾದ್ಯ

ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್‌ನಿಂದ ಬರೀ ಚ್ಯಾಟ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಡೆ, ಪಕೋಡ, ಪರೋಟಗಳಂತಹ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ-ಪೌಷ್ಟಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಸವಿತಾ ಮಾಧವ ಶಾಸ್ತ್ರಿ



## ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಪರೋಟ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್/ ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ 2 ಕಪ್  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಗರಂಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ/ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್  
ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಗೋದಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅದರ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದು ಕಾರ್ನ್ ಅನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಫಿಂಗ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಈಗ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಫಿಂಗ್ ಹಾಕಿ ಪರೋಟದಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ಕಾವಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ.

## ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಮಸಾಲೆ ವಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಒಂದು ಕಪ್  
ಈರುಳ್ಳಿ 2, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ  
ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಹಸಿಮೆಣಸು 5, ಕರಿಬೇವು  
ಶುಂಠಿ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ  
ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾರ್ನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಕಾರ್ನ್ ಅನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ರವೆ ಹಾಕಿ 4 ಚಮಚ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು, ಶುಂಠಿ ತುರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ. ನಂತರ ವಡೆಯಂತೆ ತಟ್ಟೆ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಿರಿ.

