

ಆಹಾ... ಎರೆಯಪ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆ, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಬೆಲ್ಲಪುಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೆನೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಪಡ್ಡು ಮಾಡುವ ತವಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ರೆಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಘಮ ಘಮ ಎನ್ನುವ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಎರೆಯಪ್ಪ ರೆಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ
- ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಚಿಟಿಕೆ



ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾಯಸ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿದ ಪಲ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ, ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆ 10
- ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕಾಯಿಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಗೋಡಂಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ನಯವಾದ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸ್ಮಾರ್ಟ್
ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಿಲಿಂಡರ್

Indane
XTRALITE

Indane
SAFE-RELIABLE-CONVENIENT



50%
ಹೆಚ್ಚು



LPG ಶುಭ್ರವನ್ನು
ಪರಿಶೀಲಿಸಲು
ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಸಿಲಿಂಡರ್



ಸುಂದರವಾದ
ರೂಪ



NO RUST
ತುಪ್ಪು
ಮುಕ್ತ



ಸೋಲಿನ ನಿರೋಧಕ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಇಂಡೇನ್ ವಿತರಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ | www.iocl.com