

ಒಂದೆಲಗ ಪರೋಟ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಒಂದೆಲಗ, ಶುಂಠಿ ತುರಿ, ಓಂಕಾಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು, ಚೆಲ್ಲಿಫ್ಲೇಕ್ಸ್, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಬೇಯಿಸಿ ತುರಿದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಕೊಂಡು, ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಪರೋಟ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ. ತುಪ್ಪು ಸವರಿದಿ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಒಂದೆಲಗ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಸಿಶುಂಠಿ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಓಂಕಾಳು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಚೆಲ್ಲಿಫ್ಲೇಕ್ಸ್
- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಒಂದು (ಬೇಯಿಸಿ ತುರಿದದ್ದು)
- ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ



ಒಂದೆಲಗ ಚಟ್ಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಒಂದೆಲಗ, ಕಾಯಿತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಹುರಿಗಡ್ಡೆ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೆ, ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ. ಪೂರಿ, ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಒಂದೆಲಗ ಒಂದು ಹಿಡಿ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹುರಿಗಡ್ಡೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೆ ರುಚಿಗೆ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ
- ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕರಿಬೇವು



ತಾಲಿಪಟ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದೆಲಗ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಯಿತುರಿ ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ, ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತವಾ ಅಥವಾ ಬಾಣಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಿಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಣ್ಣೆ ಕೈ ಮಾಡಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ತಟ್ಟಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಒಂದೆಲಗ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಕಾಯಿತುರಿ ಎಲ್ಲವೂ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ಎಣ್ಣೆ

