

ಬಾರ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ದೋಸೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾರ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೋಸೆ ಅಕ್ಕಿ ಎರಡನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮರುದಿನ ದೋಸೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಬಾರ್ಲಿ ದೋಸೆ ಸಿದ್ಧ. ಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾರ್ಲಿ ತಿಂಡಿಗಳು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ. ದೋಸೆಯಂತೆ ಬಾರ್ಲಿ ಬಳಸಿ ರೊಟ್ಟಿ, ಇಡ್ಲಿ, ಕಡುಬು ಮುಂತಾದ ರುಚಿಕರ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾರ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ದೋಸೆ ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು



ಗರಿ ಗರಿ ಸಂಡಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾರ್ಲಿಯನ್ನು ಆರು ತಾಸು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ನಂತರ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಮೂರುವರೆ ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸಂಡಿಗೆ ಇಡುವ ಹದಕ್ಕೆ ಕುದಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶೀಟ್ ಮೇಲೆ ಸಂಡಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೂರು ದಿನ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಬೇಕಾದಾಗ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದುಕೊಂಡರೆ ಊಟಕ್ಕೆ ರುಚಿಯಾದ ಬಾರ್ಲಿ ಸಂಡಿಗೆ ರೆಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾರ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ
- ಜೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ನಯವಾದ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸ್ಮಾರ್ಟ್
ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಿಲಿಂಡರ್

Indane
XTRALITE

Indane
SAFE-RELIABLE-CONVENIENT



50%
ಪರಿಸರ



LPG ಮಟ್ಟವನ್ನು
ಪರಿಶೀಲಿಸಲು
ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಸಿಲಿಂಡರ್



ಸುಂದರವಾದ
ರೂಪ



LEAK
ತುತ್ತು
ಮುಕ್ತ



ಪ್ರೋಟೆಕ್ಟ್ ನಿರೋಧಕ

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