



3



4

3. ಬಾರ್ಲಿ ಸೂಪ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು/ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹತ್ತು ಎಸಳು
ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ/ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಕೋಸು
ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಎಣ್ಣೆ/ಬೆಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಪಾವ್ ಬಾಜಿ ಮಸಾಲೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಬಾರ್ಲಿ ನೂರು ಗ್ರಾಂ./ನೀರು ಒಂದು ಲೀಟರ್
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾರ್ಲಿಯನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 10 ವಿಷಲ್ ಕೂಗಿಸಿ.
ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ
ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬೇಯಿಸಿದ
ಬಾರ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದರ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಪಾವ್
ಬಾಜಿ ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ.
ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ.

4. ಬಾರ್ಲಿ ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾರ್ಲಿ 100 ಗ್ರಾಂ
ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ತರಕಾರಿಗಳು (ಕ್ಯಾರೆಟ್ 2,
ಹುರುಳಿ ಕಾಯಿ 8, ಬಟಾಣಿ ಸ್ವಲ್ಪ,
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಒಂದು, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಅರ್ಧ)
ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದಿಂಚು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಬೆಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು
ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ನಾಲ್ಕು
ಚಮಚ



5

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬೇಳೆ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಬಾರ್ಲಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ
ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕಿ, 5-6 ವಿಷಲ್ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಂದು
ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು,
ಇಂಗು ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿದ
ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕಿ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿಯುವಾಗ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ
ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ.

5. ಬಾರ್ಲಿ- ಪುದೀನ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾರ್ಲಿ 50 ಗ್ರಾಂ/ ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪು/ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ
ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಸ್ವಲ್ಪ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾರ್ಲಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿ
ನಂತರ ಒಂದು ಕುಕ್ಕರ್ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಮತ್ತು ಬಾರ್ಲಿ
ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ 78 ವಿಷಲ್ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.

ಕುಕ್ಕರಿನ ವಿಷಲ್ ಇಳಿದ ನಂತರ ಬಾರ್ಲಿ ಕಾಳು
ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾಡಲು
ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾರ್ಲಿ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆ
ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಎರಡು ಜ್ಯೂಸ್
ಗ್ಲಾಸನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದರಲ್ಲಿ
ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಐಸ್
ಕ್ಯೂಬ್ ಮತ್ತು ಬಾರ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ
ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಗ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ
ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು,
ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳು
ಸ್ವಲ್ಪ, ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಮತ್ತು ಬಾರ್ಲಿ
ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.