

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಪರಾಟ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೈದಾ ಒಂದು ಕಪ್, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕಪ್
ಎಣ್ಣೆ, ತುರಿದ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಒಂದು ಕಪ್, ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು
ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ, ದನಿಯಾ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಗರಂ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು, ಲಿಂಬು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬೌಲಿಗೆ ಮೈದಾ, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಎರಡು ಚಮಚ
ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಹಾಕಿ ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ
ಕಲಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಚಿಟಿಕೆ
ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ದನಿಯಾಪುಡಿ,
ಗರಂಮಸಾಲ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ಲಿಂಬು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಮಿಶ್ರಣ ತುಂಬಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಎಣ್ಣೆ
ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ.



ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಹಲ್ವಾ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್, ತುಪ್ಪ ಕಾಲು ಕಪ್
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಹುರಿದು ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಹಾಲು ಆರಿದ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ
ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ತೊಳಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ,
ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ ತುರಿ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿ ನೀರೂರಿನು ಹಲ್ವಾ
ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.



ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಕುರ್ಮ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಒಂದು ಕಪ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಅರ್ಧ
ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಕಡ್ಲೆ ಬೆಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ, ಚಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪಿನ್, ಲವಂಗ ನಾಲ್ಕು
ಸೋಂಪು ಒಂದು ಚಮಚ, ಏಲಕ್ಕಿ ಎರಡು, ಒಣಮೆಣಸು 6-8
ಎಣ್ಣೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕುಕ್ಕರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮೂರು ವಿಸಿಲ್ ಕೂಗಿಸಿ.
ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಕಡ್ಲೆ ಬೆಳೆ, ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಸೋಂಪು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಒಣಮೆಣಸು
ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ
ಸಿಡಿಸಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ,
ದನಿಯಾ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ ಜತೆ ಸೇರಿ ಸವಿಯಿರಿ.

