



ಆಹಾರ

ತವಾ ಪೈ ಸೆಷಲ್!

ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ತವಾ ಪೈಗಳು ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿಗೆ ಸೂಕ್ತ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಇಂಥ ಸ್ನಾಕ್ ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಹೌದು.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್



ಎಗ್ ತವಾ ಪೈ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೊಟ್ಟೆ ನಾಲ್ಕು/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಅಜ್ಜಿಕಾರಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಗರಂ ಮಸಾಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಕಾಲು ಚಮಚ/ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ತವಾವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂವರೆ ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಈಗ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಹಾಗೂ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಮಸಾಲ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಲ ಸೆಕೆಂಡ್ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಸಾಲೆ ಹಿಡಿಯುವವರೆಗೆ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಹಾಗೂ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಬೆಂಡಿ ತವಾ ಪೈ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಎಳೆಯ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಕಾಲು ಕೇಜಿ

ಉಪ್ಪು

ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಅಜ್ಜಿಕಾರಪುಡಿ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ

ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ತವಾ ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸುತ್ತಲೂ ಇಡುತ್ತಾ ಬಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಮಸಾಲ ಪುಡಿಗಳನ್ನು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯುವವರೆಗೂ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಇರಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ.

