

ಸಿಹಿಕುಂಬಳ ಪಾಯಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಸಿಹಿಕುಂಬಳದ

ತುಂಡುಗಳು ಎರಡು/ಗೋಡಂಬಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಬಾದಾಮಿ ಚೂರುಗಳು ಎರಡು ಚಮಚ

ಖೋವ ಐದು ಚಮಚ/ ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್

ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಅರ್ಧ ಕಪ್.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸಿಹಿಕುಂಬಳವನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಷಲ್ ಮಾಡಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಣಿಸಿ. ನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿ. ಖೋವ, ಪಾಕ ಬೆರೆಸಿ ಹೊಂದಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಹೊಂದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಮೇಲೆ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.



ಸಿಹಿಕುಂಬಳ ಇಡ್ಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿರವೆ ಒಂದು ಕಪ್/ ಸಿಹಿಕುಂಬಳದ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಗಳು ತಲಾ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ನಿಂಬೇ ರಸ ಮೂರು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಅಕ್ಕಿ ರವೆ, ಸಿಹಿಕುಂಬಳ ತುರಿ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕಲೆಸಿಡಿ. ಮಾರನೇ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥ ಬೆರೆಸಿ. ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಮಾಮೂಲು ಇಡ್ಲಿಯಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ. ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ಬಿಸಿ ಸಿಹಿಕುಂಬಳ ಇಡ್ಲಿಗಳನ್ನು ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಂಜನದೊಡನೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಸಿಹಿಕುಂಬಳದ ಕುರುಕಲು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೇಯಿಸಿದ ತೊಗರಿಕಾಳು ಅಥವಾ ಬಟಾಣಿ ಕಾಲು

ಕಪ್/ ಸಿಹಿಕುಂಬಳದ ತುರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್

ದಪ್ಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತುಂಡುಗಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಪನೀರ್ ತುಂಡುಗಳು ಹದಿನೈದು/ಉಪ್ಪು,

ಗರಂಮಸಾಲೆ

ದನಿಯಾ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಗಳು ತಲಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತುರಿಗಳು ಒಂದು ಚಮಚ

ಕಸೂರಿ ಮೇಥಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ಅಚ್ಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ/

ಮೈದಾ ಒಂದು ಕಪ್/ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ



ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ದಪ್ಪು

ಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಿಹಿಕುಂಬಳ ತುರಿ ಬೆರೆಸಿ

ಕೆದಕಿ, ಕೊಂಚವೇ ನೀರು ಚುಮುಕಿಸಿ ಚಿಟಿಕೆ

ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಳು,

ಗರಂಮಸಾಲೆ, ಉಪ್ಪು, ಕಸೂರಿಮೇಥಿ, ಖಾರ, ಶುಂಠಿ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತುರಿಯೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ

ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ. ಮೈದಾ

ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಆರು ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ. ಹಿಟ್ಟು ಹೊಂದಿಸಿ ಪನೀರ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು

ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಬಜ್ಜಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ

ಕಲಸಿ ಹೊಂದಿಸಿ, ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚದಂತೆ ಹಾಕಿ

ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವಂತೆ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ.

KOF
Since 1984

ಸನ್ ಗೋಲ್ಡ್



ರಿಫೈನ್ಡ್ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರಿ ಎಣ್ಣೆಶಿಕ್ಷಣ ಬೆಲೆಗಾರರ ಮಹಾಮಂಡಲ ನಿರ್ಮಿತ, ಬೆಂಗಳೂರು
ವ್ಯಾಪಾರಿಕ ಎಣ್ಣೆಶಿಕ್ಷಣ ಹಿರಿಯರೊಡನೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿ | Bangalore | Karnataka



Safal

ಸಲಿಸುಧ ತೈಲ
ಸಲಿಸುಧ ಆರೋಗ್ಯ

Online Orders : www.safal.co.in
www.kof.co.in