



# ರುಚಿ ರುಚಿ ಪನ್ನೀರ್ ಖಾದ್ಯ

ಪನ್ನೀರ್ ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಅಡುಗೆಗಳೂ ಬಹಳ ರುಚಿಕರ. ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಪನ್ನೀರ್ ಮಸಾಲ, ಬಟಾಣಿ ಪನ್ನೀರ್, ಪನ್ನೀರ್ ಬಿರಿಯಾನಿ ಮುಂತಾದವು ಮಾಡಲೂ ಸುಲಭ. ಮನೆಗೆ ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದಾಗ ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆಯಾಗಿ ಬಗೆ ಬಗೆ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಸಿ ಬಡಿಸಬಹುದು.

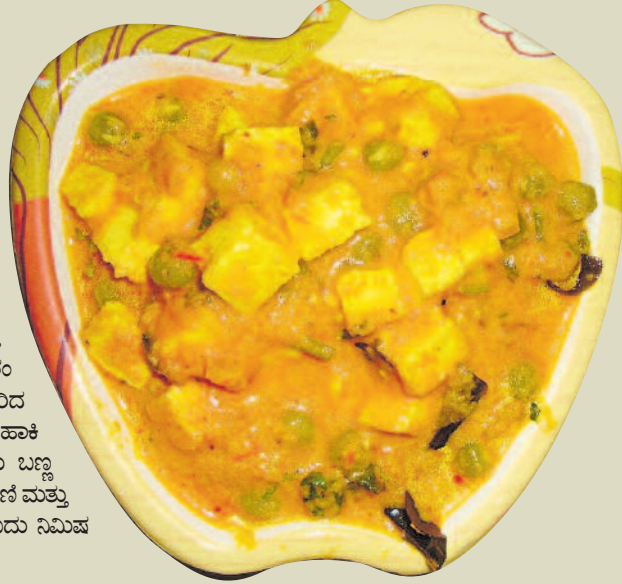
■ ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ

## ಬಟಾಣಿ ಪನ್ನೀರ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪನ್ನೀರ್ 200 ಗ್ರಾಂ/ ಖಾರಪುಡಿ, ಧನಿಯಾಪುಡಿ ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ  
ಫೈಶ್ ಕ್ರೀಂ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು/ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎರಡು  
ಶುಂಠಿ ಎರಡು ಇಂಚು/ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಗಡ್ಡೆ/ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ  
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪನ್ನೀರ್ ಅನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಶುಂಠಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಧನಿಯಾ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ, ಖಾರದಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಫೈ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಫೈ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಫೈ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಫೈಶ್ ಕ್ರೀಂ ಮತ್ತು ಪನ್ನೀರ್ ಹಾಕಿ ಬಂದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ.



## ಪಾಲಕ್ ಪನ್ನೀರ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪನ್ನೀರ್ 200 ಗ್ರಾಂ/ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಟ್ಟು  
ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ  
ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು  
ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಖಾರದಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು/ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಪ್ಯೂರಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಆರಿದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪನ್ನೀರ್ ಅನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆರೆದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಫೈ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಫೈ ಮಾಡಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಪ್ಯೂರಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರದಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಪನ್ನೀರ್ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ.

