



ಹಬೆ ವಡೆ, ಸಿಹಿ ಉಂಡ್ಲುಗ...

ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಆವಿಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಖಾರದ ಉಪಾಹಾರ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಈ ತಿಂಡಿಗಳು ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ, ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್, ಬೆಂಗಳೂರು



ಹಬೆ ವಡೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಶೇಂಗಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ನೆನಿಸಿ ನಂತರ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ

ಅದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಹಗುರವಾಗಿ ತಟ್ಟಿ ಇಡ್ಲಿ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಈ ಇದನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಾಯಿ ತುಂಡುಗಳು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ

ಹಸುರು ಬಟನ್ ಇಡ್ಲಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಟಾಣಿ, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರವೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಟನ್ ಇಡ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ರವೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಶುಂಠಿ ಒಂದಿಂಚು
- ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕ್ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಅರಿಶಿನ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಅಜವಾನ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

