



# ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸೈಷಲ್!

ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಅಡುಗೆಗಳು ರುಚಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಬರಗು ಸೂಪ್, ಹಾರಕದ ದೋಸೆ, ಕೊರಲೆ ಬಿಸಿಬೇಳೆಭಾತ್ ಮುಂತಾದವು ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ, ಮಾಡುವುದೂ ಸುಲಭ.

■ ಶಕುಂತಲಾ ಭೈರನಟ್ಟಿ, ಧಾರವಾಡ



## ಬರಗು ಸೂಪ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬರಗು ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಅರ್ಧದರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಬೆಣ್ಣೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬರಗು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಐದು ಕಪ್ ನೀರು ಕುದಿಯಲಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಹಾಕಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಕಲಸಿದ ಬರಗದ ಹಿಟ್ಟು, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುದಿಯಿರಿ.

## ಹಾರಕದ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಾರಕದ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು

ಮೆಂತೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಅವಲಕ್ಕಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಮೆಂತೆ ಕೂಡಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ತಾಸು ನೆನೆಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ತೋಯಿಸಿದ ಅವಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಇದಕ್ಕೆ ಹಾರಕದ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಕಾದ ಹಂಚಿನ ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಚಟ್ನಿ ಜೊತೆ ಸವಿಯಬಹುದು.

