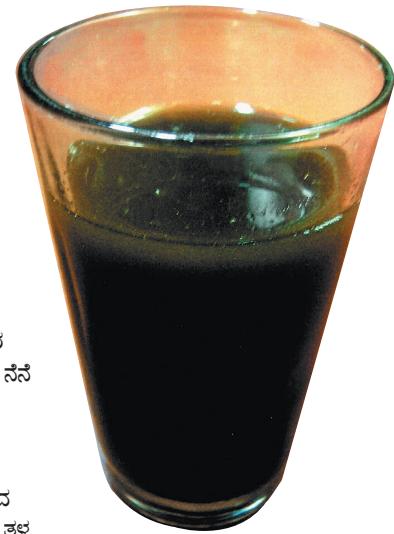
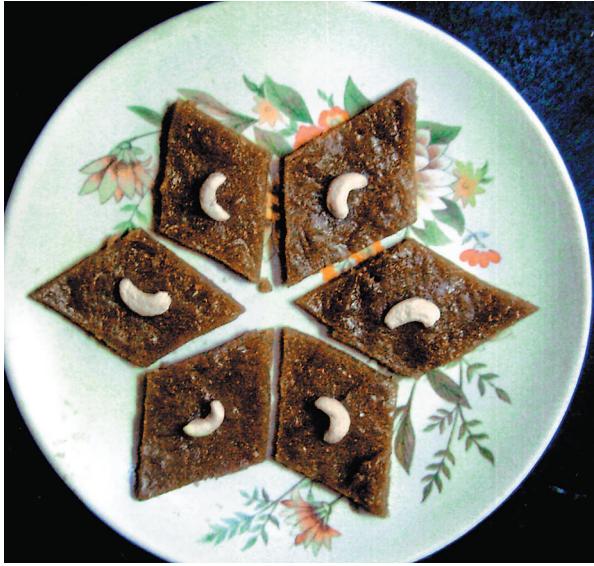


ಕರ್ನಾಟಕ ಪರಿಸರ ವಿಭಾಗ

★ ಅಶ್ವನಿ. ಪಿ. ಹೆಗಡೆ



ಹಾದಿ ಸೋಣಹೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ
 ನಾಲ್ಕುರಿಂದ ಬಿದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆ
 ಹಾಕಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ವಿಲಕ್ಷಿಪ್ಪಾಡಿ,
 ಕಾಯಿತುರಿ ಕಡ್ಡಿದ ಕೆಜ್ಜುನ
 ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ
 ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಮಿಕ್ಕಿದ
 ಕೆಬ್ಬನಹಾಲು, ಬೆಳ್ಳ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತಳ
 ಬಿಡುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತುಪ್ಪ
 ಸವರಿದ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಮಣಿ ಸವಿಯಲು
 ರೆಡಿ.

ತೊಡದೇವ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಕುದಿಸಿದ ಕುಣಿನ ಹಾಲು ಬದು ಕಪ್ಪೆ, ಅಕ್ಕಿ ವರಡು ಕಪ್ಪೆ, ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್ಪೆ, ಏಲಾಕೆ ನಾಲ್ಕುರಂದ ಬದು, ಉಪ್ಪು ಚೆಟಕೆ, ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆ.

మాదువ ఏధాన: అక్కి మత్తు పల్సుల్యాను కుదిచిద కబ్బిన
కాలినొండిగే నుణ్ణ గే రుబ్బి కోళ్ళ బేచు. ఇదక్కే బెల్లి, లాప్పు కాకి తే
మిత్రానివన్ను దోసహిట్టిన హద్దీత తేసువాగి సిద్ధ మాడికోళ్ల బేచు.
నంతర కట్టగే ఒల్లగే అధివాగా న్నో ఒల్లగే మరియేను జోలులు
హాకబేచు. నంతర ఒందు కోల్గి తెలు, శుష్పువాద హత్తి బట్టియన్న సుత్తి
ఐదు-అరు ఇంచు ఇలిబిడబేచు. ఒందు బట్టలేనల్లి సిద్ధపడిపిడ హిట్టున్ను
కాకికోండు బట్టేయింద అద్ద ఎన్నో హబ్బెద గడిగే మేలే నాల్చు దిక్కిగూ
ఒరువంట ఒట్టేయన్న ఎలోయిబేచు. కేంబుణ్ణ ఒంద కూడలే జోపొనవాగి
గిగిచేయింద బిడిసి త్రికోనాకారదల్లి మండిచిదరే సాంప్రదాయిక తోడబేవు
సిద్.

ಕಬ್ರಿನ ಹಾಲಿನ ಜೂಪ್

బేంగావ పదాధాగలు: తాజా కబ్బిన హాలు ఒందు లోటి, శుభరస ఒందు చెమచ, లింబు రస ఒందు చెమచ, కాళు మేణినప్పడి (బింకె)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಕಟ್ಟಿನಹಳ್ಳಿಗೆ ಶುರೂ ರಸ, ಲಿಂಬುರಸ ಮತ್ತು ಕಾಳ್ಜಿ
ಮೆಣಸಿನಪ್ಪದಿ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಕಟ್ಟಿನ ಹಳ್ಳಿನ ಜೂಫ್‌ ರೆಡಿ.

೨೫

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಅಕ್ಷಿಪಿಟ್ಟಿ ಒಂದು ಕಪ್ಪೆ, ಕುದಿಸಿದ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್ಪೆ, ಬೆಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆ, ಉಪ್ಪು, ರುಟಿಗೆ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಕುದಿಸಿ ಸೋಣಿದ
ಕಟ್ಟಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ
ಪುನ್ನ: ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕುದಿಯುತ್ತಿ
ರುವಾಗೆಂೆ ಆಕ್ಷಿ ಹಿಟ್ಟುನ್ನ ಹಾಕಿ
ಕ್ಕೆಯಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನ ಚಪಾತಿ
ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ನಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ನಂತರ ಉಂಡಗೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ
ತಪಾದಲ್ಲಿ ಬೇರಿಯಿಸಿ ತಪ್ಪುದೊಂದಿಗೆ
ಸವಿದರೆ ಕಟ್ಟಿನಹಾಲಿನ ರೊಟ್ಟಿ ಬಲು
ರುಬ್ಬಿ.

ಮುಣ್ଡ (ಹಲ್ಲಾ)

ବେଳାପିଲାଙ୍କିରୁ ପଦାଧନଗଲୁ:
କୁଦିଶିଦ କବ୍ଜିନହାଲୁ ଆରୁ କହୋ,
ଅତ୍ଥ ବିନ୍ଦୁ କହୋ, ବେଳ କାଲୁ କହୋ,
ପିଲକୁପୁରୀ ବିନ୍ଦୁ ତମୁଚ, କାଳୀତୁରି
କାଲୁ କହୋ ରୀପୁ କିମ୍ବିକେ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಕಬ್ರಿನಹಾಲನ್ನು

