

ಪನ್ನೀರ್ ಸಲಾಡ್

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕಾರ್ನ್ ಅನ್ನು ಸ್ಪ್ರೌವ್ ಮೇಲೆ ಗ್ರಿಲ್ ಮಾಡಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಪನ್ನೀರ್ ದೊಡ್ಡ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಉಪ್ಪು, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತವಾ ಮೇಲೆ ರೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ರೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ಜೋಳ ಸುಲಿದು ಹಾಕಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಪನ್ನೀರ್, ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ.



ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸ್ಟೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಒಂದು/ಪನ್ನೀರ್ 200 ಗ್ರಾಂ
- ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಅಚ್ಚಕಾರಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ



ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ ಗ್ರೇವಿ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ನೀರು ಕುದಿಸಿ ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ ಅನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನಸಿ ನಂತರ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಹಾಗೆ ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಿ. ಈಗ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರನ್ನೂ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಮಸಾಲ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷ ಫೈ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಮಸಾಲ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದ ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ 23 ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಕೊನೆಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ ನೂರು ಗ್ರಾಂ/ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎರಡು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು/ ತುಂಬಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ಕಾರ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಓಟ್ಸ್- ಮಸೂರ್ ದಾಲ್ ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಎಂಟು ಲೋಟ ನೀರು, ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಉಪ್ಪು, ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕೂಗಿಸಿ. ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಡಿ. ಈಗ ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಬಾಡಿಸಿ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಹಾಕಿ ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಬಾಡಿಸಿ. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ರಸ, ನೀರು, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಮೇಲಿಂದ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್ ಮಿಕ್ಸ್ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಪಲ್ಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೌಲ್
- ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ಕರಿಬೇವು ಐದು ಎಲೆ
- ಅಕ್ಕಿ, ಓಟ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

