



ಎಗ್ ಫೈಡ್ ರೈಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಸೋನಾ ಮಸೂರಿ ಅಕ್ಕಿ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ.
ಮೊಟ್ಟೆ ನಾಲ್ಕು, ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಒಂದು, ಕ್ಯಾರೋಟ್ ಎರಡು, ಬೀನ್ಸ್,
ನೂರು ಗ್ರಾಂ, ಎಲೆಕೋಸು ಸ್ವಲ್ಪ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂ
(ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್) ಸ್ವಲ್ಪ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಉಂಡೆ
ಶುಂಠಿಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ

ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು, ಖಾರದಪುಡಿ
ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಸೋಯಾ ಸಾಸ್, ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್, ವಿನಿಗರ್,
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್
ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಉದುರುದುರಾಗಿ
ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ಯಾರೋಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಈರುಳ್ಳಿ,
ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ,

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು
ಸಣ್ಣಗೆ ಮತ್ತು ಎಲೆಕೋಸನ್ನು
ಉದ್ದು ದ್ವಂದ್ವವಾಗಿ
ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಫೈ
ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ
ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ
ಸಿಡಿಸಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ,
ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ
ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಫೈ ಮಾಡಿ,
ಆಮೇಲೆ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಫೈ ಮಾಡಿ. ಅದಾಗಿ
ಕತ್ತರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು
ಖಾರದಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ.
ತರಕಾರಿಗಳು ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಬೆಂದಾಗ ಮೊಟ್ಟೆ
ಹೊಡೆದುಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ
ಮಿಕ್ಸ್ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
ನಂತರ ಅನ್ನವನ್ನು ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು,
ಖಾರದಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ,
ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್, ಸೋಯಾ ಸಾಸ್,
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್, ವಿನಿಗರ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚಳಮುಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಯಿಸಿ
ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ
ಹೂ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ.

ಎಗ್ ಬುರ್ಚ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಮೊಟ್ಟೆ ನಾಲ್ಕು/ ಶುಂಠಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಆರು ಎಸಳು
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು/ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂ (ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್)
ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು, ಕರಿಬೇವು ಒಂದು ಕಡಿ
ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ
ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ
ಜಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆರದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ
ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು
ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಫೈ
ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ
ಹೂ, ಜಜ್ಜಿದ ಶುಂಠಿಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ
ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಫೈ
ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮೊಟ್ಟೆ
ಒಡೆದುಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು
ಮತ್ತು ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು
ಹಾಕಿ ಉದುರಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.



ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನಿ...

ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ

ವಿಟಮಿನ್,
ಖನಿಜಾಂಶ
ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ
ಪೋಷಕಾಂಶ
ಗಳು ಇವೆ.
ಬೇಯಿಸಿದ
ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ,
ಸತು, ಪೊಟಾಶಿಯಂ,
ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಇದೆ.

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು
ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ
ಪೋಷಕಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮೊಟ್ಟೆ ಪೂರಕ. ಇದು ರಕ್ತದ
ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್
ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅನೀಮಿಯ ಆಗುವುದನ್ನು
ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುವುದರಿಂದ
ಉಗುರು, ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಸಹಕಾರಿ.
ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು
ದೃಷ್ಟಿಮಂದ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.