

ಸೋಯಾ ಬುರ್ಜ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೋಯಾ ಒಂದು ಕಪ್/ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎರಡು/ ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಚೂರುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ
ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಗರಂಮಸಾಲೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೆನಿಸಿದ ಸೋಯಾವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಟೊಮ್ಯಾಟೊವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಸೋಯಾವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅರಿಶಿನ, ಗರಂಮಸಾಲೆ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.



ಸೋಯಾ ಕರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಒಂದು ಕಪ್ ಸೋಯಾ
ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು/ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಗೋಡಂಬಿ ಕಾಲು ಕಪ್
ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಗರಂಮಸಾಲೆ, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಹಾಗೂ ಕಸೂರಿ ಮೇಥಿ
ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೋಯಾವನ್ನು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಿಸಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ, ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಆದಿ ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಗರಂಮಸಾಲೆ, ಅರಿಶಿನ ಹಾಗೂ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನೀರಿನಿಂದ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ ಸೋಯಾವನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಕಸೂರಿ ಮೇಥಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಸೋಯಾ ಕರಿ ರೆಡಿ.

ಸೋಯಾ ಪಲಾವ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಒಂದು ಕಪ್ ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್,
ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿ
ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಾಗೂ ಬಟಾಣಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು/ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ
ಗರಂಮಸಾಲೆ ಹಾಗೂ ಮೆಣಸಿನ ಹುಡಿ
ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ/ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಒಂದು/ಸ್ವಲ್ಪ ಪುದಿನಾ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
ಎರಡು ಲವಂಗ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೋಯಾವನ್ನು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಿಸಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಪಲಾವ್ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಜಜ್ಜಿದ ಲವಂಗ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಗರಂ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು ತರಕಾರಿ, ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ. ಸೋಯಾವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಹಾಗೂ ಪುದಿನಾ ಸೇರಿಸಿ ಮೂರು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಂದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಪುದಿನಾ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.

