



ಬಗೆ ಬಗೆ ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್

ಬೆಳಗ್ಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ದಿನಾ ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ, ಚಿತ್ರಾನ್ನ ತಿಂದು ತಿಂದು ಬೋರ್ ಆಗಿದೆಯಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್‌ಗಾಗಿಯೇ ಕೆಲವೊಂದು ಸ್ವೆಷಲ್ ತಿಂಡಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

■ ಅರ್ಚನಾ ಜಿ. ಬೊಮ್ಮಳ್ಳಿ



ತೊಂಡೆಕಾಯಿ ಅವಲಕ್ಕಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದಪ್ಪ ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಈರುಳ್ಳಿ ಉದ್ದುದ್ದ ಹೋಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ತೊಂಡೆಕಾಯಿ ಉದ್ದ ಹೋಳು ಒಂದು ಕಪ್

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಮೂರು ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಒಂದು/ ಬೆಲ್ಲ ಎರಡು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಪ್ಪ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಫೈ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಕಲಸಿಕೊಂಡ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ಇಳಿಸಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ ಆಲೂ ಪಲಾವ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಆಲೂ ಒಂದು, ಬಟಾಣಿ ಕಾಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು, ಟೆಂಪೂಟೊ ಒಂದು

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು ತಲಾ ಕಾಲು ಕಪ್

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಆರು ಎಸಳು/ ಚಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಲವಂಗ ಎರಡು, ಶುಂಠಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಏಲಕ್ಕಿ ಎರಡು, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು ನಾಲ್ಕು

ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ ಕಾಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿಯ ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಲೂವನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೆಂಪೂಟೊ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಮ್ಮಿಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಕಮ್ಮಿಗೆ ಹುರಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಮೇಲೆ ಕುಕ್ಕರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡ ಬಟಾಣಿ ಕಾಳು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಆಲೂ ಹಾಕಿ ಒಂದೆರಡು ಸುತ್ತು ಫೈ ಮಾಡಿ, ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ, ಮತ್ತೆರಡು ಸುತ್ತು ಫೈ ಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಕಷ್ಟೆ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಕುಕ್ಕರಿನ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಮೂರು ಕೂಗು ಕೂಗಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

