

ಬರಗು ರವೆ ಇಡ್ಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬರಗು ಎರಡು ಕಪ್ / ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಕಾಲು ಕಪ್
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ / ಮೊಸರು ಎರಡು ಕಪ್
ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ / ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ
ಮೆಣಸು ಒಂದು ಚಮಚ / ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು
ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬರಗು ಮತ್ತು ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ತರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಮೊಸರು, ಕಾಯಿತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಕರಿಬೇವು ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ಅದನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಹದವಾಗಿ ಕಲಸಿ 20 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ಇಡ್ಲಿ ಸ್ಟಾಂಡ್ ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ 10 ನಿಮಿಷ ಅವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಈಗ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಬರಗು ರವೆ ಇಡ್ಲಿಯನ್ನು ಸಾಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.



ಸಾಮೆ ಮೊಸರನ್ನ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಾಮೆ ಎರಡು ಕಪ್ / ಮೊಸರು ಎರಡು ಕಪ್
ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ / ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ಶುರಿ ತುರಿ ಒಂದು ಚಮಚ / ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸ್ವಲ್ಪ / ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜ
ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ನೀರು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ವರೆ ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುಕ್ಕರಿಸಿ ಒಟ್ಟು ಎರಡು ವಿಶಲ್ ಬರಿಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಹಸಿಮೆಣಸು ಗೋಡಂಬಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ಮೊಸರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಸಾಮೆ ಅನ್ನವು ಬಿಸಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿದ ಮೊಸರನ್ನ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ ಕಲಸಿದರೆ ಸಾಮೆ ಮೊಸರನ್ನ ಅಮೃತದಂತೆ ರುಚಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ನವಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಮೆ ಪಾಯಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನವಣೆ ಕಾಲು ಕಪ್
ಸಾಮೆ ಕಾಲು ಕಪ್
ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್
ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ತುಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನವಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಮೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹುರಿದು ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಗೋಡಂಬಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟ ಕಾಯಿರಸ ವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಹಾಲು, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಕರಿದಿಟ್ಟ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಹದವಾಗಿಸಿದರೆ ನವಣೆ, ಸಾಮೆ ಪಾಯಸ ಸಿದ್ಧ.

