

ಸಂಡಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಉದ್ದಿನ ಸಂಡಿಗೆಯನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ಇಡಿ. ಕಾಯಿತುರಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸಂಡಿಗೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸಾಸಿವೆ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಬಡಿಸಬೇಕು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಉದ್ದಿನ ಸಂಡಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿ



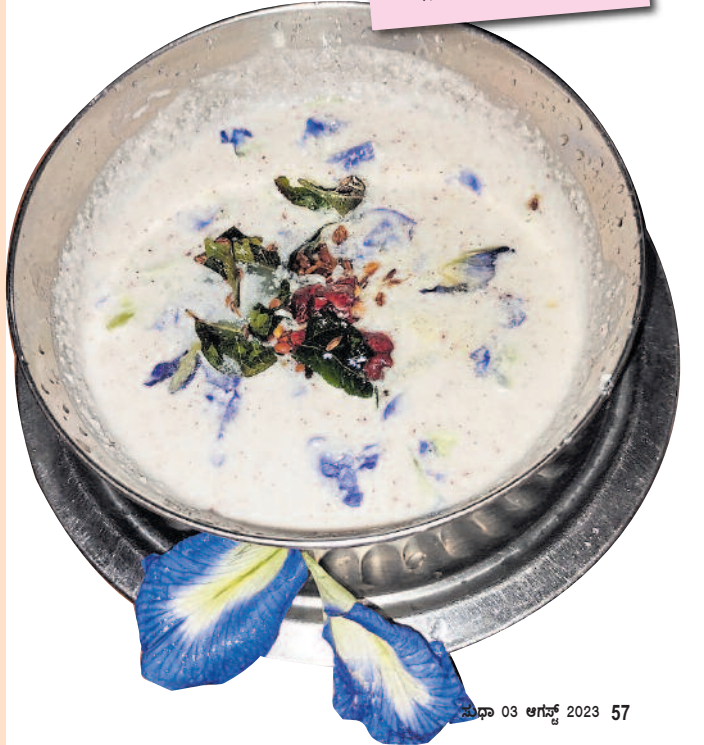
ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವಿನ ಸಾಸಿವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಾಯಿತುರಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಸಾಸಿವೆ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವಿನ ಸಾಸಿವೆ ರೆಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ನೀಲಿ ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವು 15
- ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಮಗ್ರಿ



ವೀಳ್ಯದಲೆ ಸಾಸಿವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಾಯಿತುರಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಮೊಸರು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ವೀಳ್ಯದಲೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ತುಪ್ಪು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ಸಿಡಿಸಿ ಸಾಸಿವೆ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದರೆ, ವೀಳ್ಯದಲೆ ಸುವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಸಾಸಿವೆ ರೆಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ವೀಳ್ಯದಲೆ 6
- ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿ