



# ಆಹಾ ಆಲೂ ತಿನಿಸು

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಸತ್ತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ತಿನಿಸು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರೀತಿ. ಸಂಜೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಈ ತಿಂಡಿಗಳು ಬಹಳ ರುಚಿ.

■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್



## ಆಲೂ ಪಿಜ್ಜಾ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಹಾಕಿ, ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿದು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ಯಾನ್ ಇಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ತುರಿಯನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ತಿರುಗಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿ ಗರಿಯಾಗುವಂತೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆದು ಆರಿದ ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿ.

### ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ನಾಲ್ಕು
- ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಖಾರ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ

## ಆಲೂ ಪಿಲ್ಲೊ ಸಮೋಸ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಆಯತಾಕಾರದ ಪಟ್ಟಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಬೇಯಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿ, ಬಟಾಣಿ ಹಾಕಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಒಂದು ಚಮಚ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಯತಾಕಾರದ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸವರಿ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಉಂಡೆ ಪಲ್ಕವನ್ನು ಒಂದು ತುದಿಗೆ ಇಟ್ಟು ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹಗುರವಾಗಿ ಅಮುಕಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಿರಿ.

### ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು
- ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ
- ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಎರಡು
- ಖಾರ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

