



ಆಂಧ್ರ ಪುಳಿಯೋಗರೆ, ಪೀನಟ್ ಬರ್ಫಿ

ಪ್ರಾಂತೀಯ ಅಡುಗೆಗಳು ಆಯಾ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಆಂಧ್ರದ ಶೈಲಿಯ ಪುಳಿಯೋಗರೆ, ಮೈಸೂರು ಬಜ್ಜಿ, ಮಂಗಳೂರು ಫೈಡ್ ರೈಸ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯವರೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಬೇಕಾದರು ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಟಿ.ಪಿ. ನಾಗರತ್ನ

ಆಂಧ್ರ ಸ್ಟೈಲ್ ಪುಳಿಯೋಗರೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಉದುರುದುರಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಉದುಡ್ಡಕ್ಕೆ ಸೀಳಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಏಳೆಂಟು

ಹುಣಸೆ ರಸ ಮೂರು ಚಮಚ

ಹುರಿದ ಕರಿ ಎಳ್ಳಿನಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಸಿನ,

ಅರ್ಧ ಹಿಡಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ,ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ, / ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ,

ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಸೀಳು, ಹುಣಸೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅರಿಸಿನ ,ಉಪ್ಪು

ಸೇರಿಸಿ ಬೆರೆಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜವನ್ನು ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಕರಿದು, ಅನ್ನಕ್ಕೆ

ಒಗ್ಗರಣೆ, ಎಳ್ಳಿನಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಆಂಧ್ರಸ್ಟೈಲ್ ಪುಳಿಯೋಗರೆ ಸಿದ್ಧ.



ಮಂಗಳೂರು ಫೈಡ್ ರೈಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಸ್ಮತಿ ಅಥವಾ ಸಾದಾ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ತಲಾ 2 ಚಮಚ

ಈರುಳ್ಳಿ ಸ್ಪೈಸ್ ಒಂದು ಹಿಡಿ/ ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತ ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು

ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಒಂದು ಚೂರು ಚಕ್ಕೆ / ಮೂರು ಲವಂಗ,

ನೀರು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಗೋಡಂಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ .

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕುಕ್ಕರಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಚಕ್ಕೆ ಲವಂಗ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ ಜಜ್ಜಿದ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮೆಣಸಿನ ಪೇಸ್ಟ್, ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಸಿವಾಸನೆ ಹೋಗುವಂತೆ

ಹುರಿದು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೆನಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಂಚ ಹುರಿದು ನೀರು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ

ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡು ಕೂಗು ಕೂಗಿಸಿ. ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಸಲಾಡ್ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಿ.



ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಪೀನಟ್ ಬರ್ಫಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಬಾದಾಮಿ ಹದಿನೈದು ಇಪ್ಪತ್ತು

ಗೋಡಂಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಸಕ್ಕರೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ

ರುಬ್ಬಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆ

ನೆನಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ, ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು

ಸೇರಿಸಿ ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಮಿಶ್ರಣ

ಅಂಟದಂತಾದಾಗ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿದು ಬೇಕಾದ

ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಚೆರಿ ಅಥವಾ, ಬಾದಾಮಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಿಂದ

ಅಲಂಕರಿಸಿ.