



ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಭ್ರಮಕ್ಕೆ ತ್ರಿವರ್ಣ ತಿಂಡಿಗಳು!

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ಬರೀ ತ್ರಿವರ್ಣ ಧ್ವಜ ಹಾರಿಸಿ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ತಿಂದರೆ ಸಾಕೆ? ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರೇಮ ಮೆರೆಯಬೇಡವೇ? ತ್ರಿವರ್ಣ ದೋಸೆ, ಸಲಾಡ್, ಹಲ್ವಾ, ಬರ್ಫಿ.. ಮುಂತಾದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಆರ್.ಸವಿತ

ತ್ರಿವರ್ಣ ದೋಸೆ

(ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ದೋಸೆ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಸಾದಾ ದೋಸೆ, ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಪಾಲಕ್ ದೋಸೆ)

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ 5 ಚಮಚ. ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿದ ದೋಸೆಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ, ಇದಕ್ಕೆ ದೋಸೆಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಜಿಡ್ಡು ಸವರಿದ ದೋಸೆ ಹಂಚಿನ ಮೇಲೆ ದೋಸೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಪಾಲಕ್ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ

ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2

ಶುಂಠಿ ಒಂದು ತುಂಡು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 4 ಎಸಳು

ಉಪ್ಪು, ಕಾಯಿತುರಿ, ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹುರಿದು ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿದ ನಂತರ ಹುರಿದ ಮಿಶ್ರಣದ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚಟ್ನಿ ರುಬ್ಬಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ರುಬ್ಬಿದ ಚಟ್ನಿ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ತ್ರಿವರ್ಣ ದೋಸೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತ್ರಿವರ್ಣ ಚಟ್ನಿಗಳನ್ನು ಸವಿಯಬಹುದು. ಕಾಯಿಚಟ್ನಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಚಟ್ನಿ ಜೊತೆಗೆ.



ತ್ರಿವರ್ಣ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ ತೆಳು ಬಿಲ್ಲೆಗಳು, ಮೂಲಂಗಿಯ ತೆಳು ಬಿಲ್ಲೆಗಳು, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್ ಬಿಲ್ಲೆಗಳು ಒಂದೊಂದು ಕಪ್, ಎಣ್ಣೆ, ದನಿಯ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕಾರದಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲು ಚಮಚ ಇರಲಿ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹುರಿದ ಸಲಾಡ್‌ಗೆ: ಹಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಜಿಡ್ಡು ಸವರಿ ತರಕಾರಿ ಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ನಂತರ ತಿರುಗಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಉಳಿದ ಪುಡಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಲ್ಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಹಸಿಯಾಗಿರುವ ಸಲಾಡ್‌ಗೆ: ಕರೀ ಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ. ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಚಿಟಿಕೆ, ನಿಂಬೆರಸ ಸ್ವಲ್ಪ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ 1 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಕಿ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಲು ರುಚಿ.

