

ಸಾಬುದಾನ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಸಾಬುದಾನವನ್ನು ಐದಾರು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ. ಅಮೇಲೆ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ನೆನೆಸಿದ ಸಾಬುದಾನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ. ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎರಡು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಒಂದಕ್ಕೆ ಪಾಲಕ್ ಪ್ಯೂರಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾರೋಟ್ ಪ್ಯೂರಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಾಬುದಾನ ಮೂರು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ
- ಪಾಲಕ್ ಪ್ಯೂರಿ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಕ್ಯಾರೋಟ್ ಪ್ಯೂರಿ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ ಪುಡಿ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು



ಟ್ರೈ ಕಲರ್ ಇಡ್ಲಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರವೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. 7-8 ಗಂಟೆ ಇಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪಾಲಕ್ ಪ್ಯೂರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾರೋಟ್ ಪ್ಯೂರಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಮೂರನೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ಲೇನ್ ಕಾಯಿತುರಿ ಚಟ್ನಿ, ಪುದಿನಾ ಚಟ್ನಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿ ಮೂರು ವಿಧದ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಇಡ್ಲಿ ರವೆ ಆರು ಕಪ್
- ಪುದಿನಾ ಪ್ಯೂರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕ್ಯಾರೋಟ್ ಪ್ಯೂರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮೂರು ಕಪ್

ಟ್ರೈ ಕಲರ್ ಸಾಸಿವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ, ಕ್ಯಾರೋಟ್ ತುರಿ, ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಮೂಲಂಗಿ ತುರಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹುರಿಯುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಕ್ಯಾರೋಟ್ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಯಿತುರಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು ರುಬ್ಬಿ ಹಾಕಿ. ಮೂಲಂಗಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಯಿತುರಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಂದು ಹಸಿಮೆಣಸು ರುಬ್ಬಿ ಹಾಕಿ. ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಯಿತುರಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ರುಬ್ಬಿ ಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊಸರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಕ್ಯಾರೋಟ್ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರ ಎಲೆ ಸಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್
- ಮೂಲಂಗಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಾಯಿತುರಿ ಮೂರು ಕಪ್
- ಸಾಸಿವೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಒಣಮೆಣಸು ಎರಡು
- ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸು
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು

