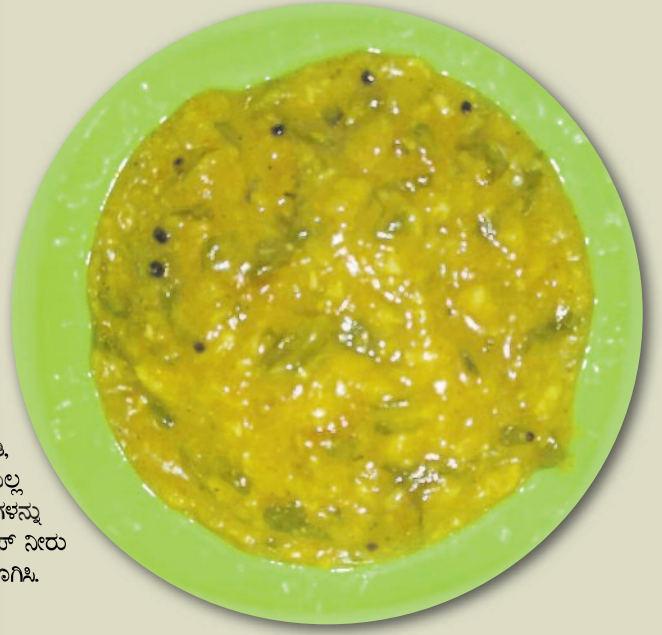


## ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ತೊವ್ವೆ

**ಏನೇನು ಬೇಕು?**

ಶುಚಿಯಾದ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು 15-20  
ಹೆಸರು ಕಾಳು, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ತಲಾ ಕಾಲು ಕಪ್  
ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 3-4  
ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು  
ತೆಂಗಿನತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ  
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು  
**ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?**

ಕುಕ್ಕರ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾವಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಹೆಸರುಕಾಳು, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಕುಕ್ಕರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ 4-5 ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ, ಕುಕ್ಕರ್ ಮುಚ್ಚಿ ಮಧ್ಯ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಸಿಲ್ ಕೂಗಿಸಿ.



## ಪರಂಗಿಕಾಯಿ ಮೊಸರುಹುಳಿ

**ಏನೇನು ಬೇಕು?**

ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್  
ಪರಂಗಿಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು ಒಂದು ಕಪ್  
ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2-3  
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು  
**ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?**

ಪರಂಗಿಕಾಯಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಸಾವಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ, ಇಂಗು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೊತೆ ಪರಂಗಿಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ. ಹೋಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ, ತಣೆದ ನಂತರ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಮೊಸರಲ್ಲಿ ಬೆರೆತ ಪರಂಗಿಹೋಳು ರುಚಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

## ಬಸಳೆ, ಹೆಸರುಕಾಳು ಮೊಳಕೆ ಪಲ್ಯ

**ಏನೇನು ಬೇಕು?**

ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಹೆಸರು ಕಾಳು ಮೊಳಕೆ ಒಂದು ಕಪ್  
ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು/ ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು  
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು  
**ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?**

ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಸಿಲ್ ಕೂಗಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾವಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ಬೆಂದ ಹೆಸರುಕಾಳು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಇರಿಸಿ. ರುಚಿಕರ ಪಲ್ಯ ಸಿದ್ಧ .

