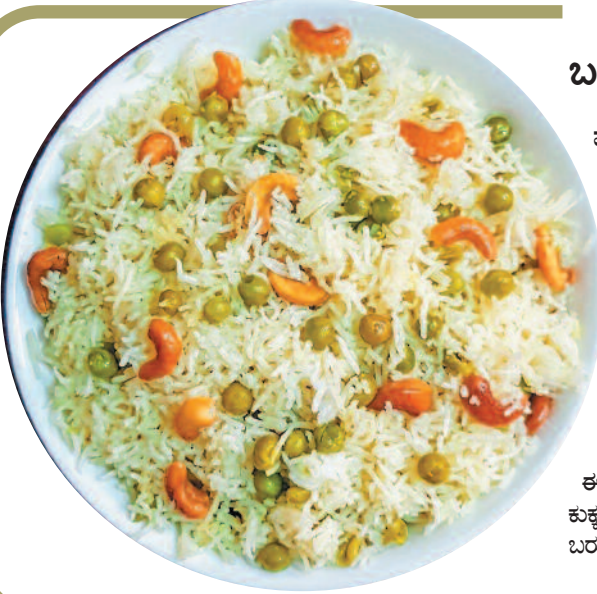




ಪಲಾವ್ ಸೆಷಲ್

ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸಿಗೂ, ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಪಲಾವ್ ಅನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಬಾಯಿಗೂ ರುಚಿ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೂ ಹಿತ. ಸುಲಭ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪಲಾವ್ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ.

■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್.



ಬಟಾಣಿ ಪಲಾವ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ತುಪ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದ ಬಟಾಣಿಯನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ಈಗ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಕುಕ್ಕರ್ ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡು ವಿಷಲ್ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.

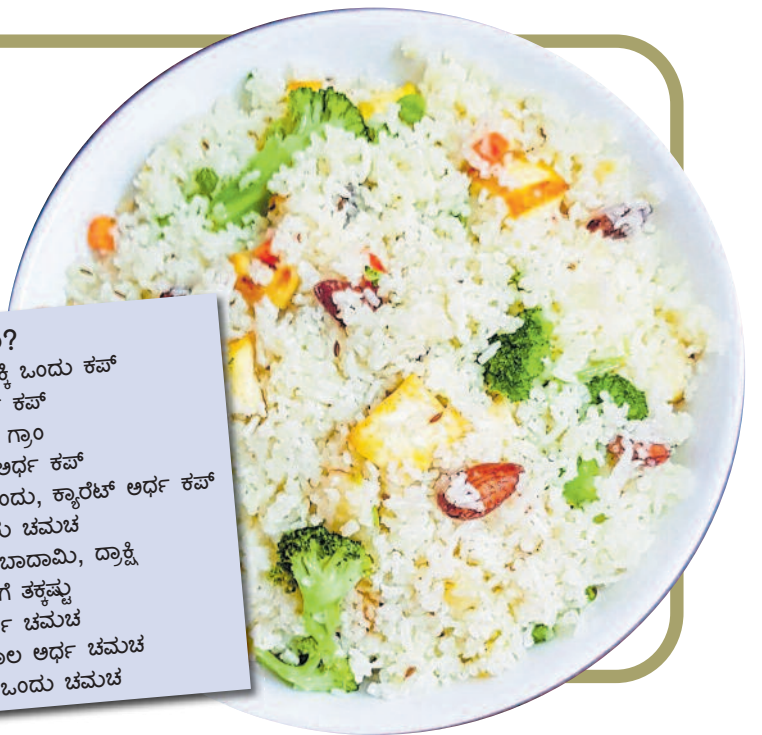
ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ನೀರು ಎರಡು ಕಪ್
- ಬಟಾಣಿ ನೂರು ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಡಂಬಿ ಇವುತ್ತು
- ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಎರಡು
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಚೆಕ್ಕೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಜಾವಿತ್ರಿ
- ತುಪ್ಪ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಆಹಾ ನವರತ್ನ ಪಲಾವ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಪನ್ನೀರ್ ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸಹ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ. ನಂತರ ಉಳಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಿಸಿತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಉಳಿದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಗರಂಮಸಾಲ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಅನ್ನ ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ.



ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬಟಾಣಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಪನ್ನೀರ್ 200 ಗ್ರಾಂ
- ಹೂಕೋಸು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಒಂದು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ