

## ರುಚಿಕರ ಸೋಯಾ ಪಲಾವ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಮೂರು ಕಪ್ ನೀರು ಕುದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಹಾಕಿ. ಕಾಲು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಇಡಿ. ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನಿಸಿಡಿ. ಕುಕ್ಕರನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ದನಿಯಾ, ಜೀರಿಗೆ, ಅಚ್ಚುಖಾರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಹಾಕಿ. ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ.



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಒಂದು
- ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಒಂದು
- ಹುರುಳಿ ಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಒಂದು, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಒಂದು
- ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಅಚ್ಚುಖಾರದ ಪುಡಿ
- ದನಿಯಾ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ನೀರು ಎರಡು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ, ಚೆನ್ನೆ ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಲವಂಗ

## ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ತವಾ ಪಲಾವ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಉದುರು ಉದುರಾಗಿ ಅನ್ನ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಪಾವ್ ಭಾಜಿ ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಅನ್ನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ರುಚಿಕರ ತವಾ ಪಲಾವ್ ಸಿದ್ಧ.



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ನಾಲ್ಕು
- ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಎರಡು, ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು
- ಬಟಾಣಿ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಒಂದು
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಪಾವ್ ಭಾಜಿ ಮಸಾಲೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಖಾರದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ನಿಂಬೆರಸ ಎರಡು ಚಮಚ