



## ತೊವ್ವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ನೆಲಬಸಲೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್  
ಹಸಿಮೆಣಸು/ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ  
ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ, ಇಂಗು  
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು  
ಹುಣಿಸೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಬೆಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು  
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ,  
ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ತಲಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸೊಪ್ಪು,  
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ/ಹುಣಿಸೆರಸ, ಅರಿಶಿಣ, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ,  
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮೊದಲೇ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟ  
ಬೇಳೆ ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿ ಬರಿಸಿ. ರುಚಿಕರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತೊವ್ವೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಅನ್ನ,  
ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಸವಿಯಿರಿ.

## ಸಾಂಬಾರು/ಹುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೂಲಂಗಿ/ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ/ ಸೋರೆಕಾಯಿ /ನವಿಲುಕೋಸು/ಸೀಮೆ  
ಬದನೆ (ಯಾವುದಾದರೂ) ತುಂಡುಗಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ನೆಲಬಸಲೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್  
ಬೇಯಿಸಿದ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ 46 ಚಮಚಗಳಷ್ಟು  
ಹುಣಿಸೆ ರಸ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿಣ, ಬೆಲ್ಲ  
ಮಸಾಲೆಗೆ: ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ,

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಒಂದು ಚಮಚ, ಒಣ ಮೆಣಸು 5

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತರಕಾರಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿಣ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಅರ್ಧ  
ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟ  
ಬೇಳೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಿಸೆರಸ ಹಾಕಿ ಕುದಿ ಬರುವಾಗ ಅರೆದ ಮಸಾಲೆ ಬೆರೆಸಿ  
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೇರಿಸಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ  
ಹಾಗೂ ಒಣಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದೂರಿ, ಹಸಿಯಾಗಿಯೂ ಬಳಸಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ  
ರುಚಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಸವಿಯಬಹುದು.

## ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನೆಲ ಬಸಲೆ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಪ್  
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 5-6 (ಒಣಮೆಣಸನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು)  
ಹುಣಿಸೆರಸ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿಣ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು 4  
ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:  
ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ  
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ತಲಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು.  
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ,  
ಮೆಣಸು ಹುರಿದು ಇಂಗು, ಸೊಪ್ಪು ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿಣ ಬೆರೆಸಿ  
ಎರಡು ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ, ತಣಿದ ನಂತರ  
ತೆಂಗಿನತುರಿಯೊಡನೆ ಅರೆದು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಜೊತೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.  
ವಿಧಾನ: ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನೆಲಬಸಲೆಯನ್ನು ಹುಣಿಸೆರಸ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು,  
ಹಸಿಮೆಣಸು, ಅರಸಿನ ಪುಡಿ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ, ಇಂಗಿನ ಹನಿ ಸೇರಿಸಿ, ಬೆಂದ  
ಮೇಲೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ, ಬಿಸಿ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಸವಿಯಿರಿ.

