

## ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್/ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಮೈದಾ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಕಡಲೆಬೀಜ ಹಾಗೂ ಹುರಿಗಡಲೆ ಒಂದು ಕಪ್  
ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಓಂಕಾಳು ಸ್ವಲ್ಪ  
ಕಾರಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಮೈದಾ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ.  
ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಕಾರಪುಡಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ ಚೂರುಗಳು, ಹುರಿದು ಅರ್ಧರ್ಧ  
ಮಾಡಿದ ಕಡಲೆಬೀಜ ಹಾಗೂ ಹುರಿಗಡಲೆ, ಇಂಗು, ಓಂಕಾಳು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ  
ಕಲಸಿ. ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ತಟ್ಟೆ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.



## ಪುದಿನಾ ರೈಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಪುದಿನಾ ಅರ್ಧ ಹಿಡಿ  
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು  
ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಕಾಯಿತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ  
ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ, ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಬೇಯಿಸಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿತುರಿ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಬಾಣಲಿ ಇಟ್ಟು ಜೀರಿಗೆ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೆಂದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ಪುದಿನಾ ರೈಸ್ ಸಿದ್ಧ.



## ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಫೈಡ್ ರೈಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಲೋಟ/ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಎರಡು  
ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು  
ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು/ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಐದು ಎಸಳು  
ಬಟಾಣಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡದು  
ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ ಹೋಳು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಹಾಗೂ ಈರುಳ್ಳಿ ಅನ್ನು ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಡಿ. ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ಬಟಾಣಿ ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಉದುರುದುರಾಗಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿತುರಿ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಸಾಲೆ ತಯಾರಿಸಿ. ಈಗ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಬೆಂದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ, ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ರಸ ಹಿಂಡಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.