



# ಅವಲಕ್ಕಿ ಪಡ್ಡು, ಎಣ್ಣೆರೊಟ್ಟಿ

ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆಯ ಕಾಫಿ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ತಿಂಡಿ ಬಯಸುವುದು ಸಹಜ. ದಿನಾ ಒಂದೇ ತರಹದ ತಿನಿಸು ಮಾಡುವ ಬದಲಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೋಸೆ, ಪಡ್ಡು, ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಅರ್ಚನಾ ಜಿ. ಬೊಮ್ಮಳ್ಳಿ

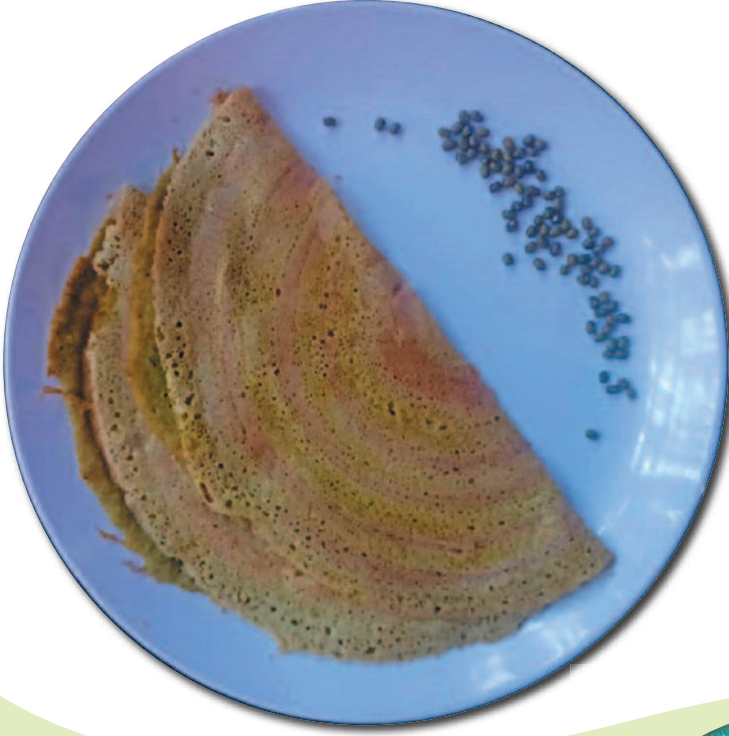
## ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ದೋಸೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಸರುಕಾಳು, ಅಕ್ಕಿ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಬದರಿದ ಆರು ತಾಸು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕಾಯಿತುರಿ, ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ಈಗ ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ತವಾದ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ.

### ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಸರುಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಅಂಗುಲ
- ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು



## ಅವಲಕ್ಕಿ ಪಡ್ಡು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಮೊಸರು, ರವೆ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಅವಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ರವೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆಮೇಲೆ ಉಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹದ ಮಾಡಿ. ಕಾದ ಪಡ್ಡಿನ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹೊಯ್ದು ಮೀಡಿಯಂ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಗರಿಗರಿಯಾದ ಪಡ್ಡು ರೆಡಿ.

### ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಮೀಡಿಯಂ ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಮೊಸರು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್
- ಶುಂಠಿ ತುರಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪಿನ ಎಸಳು ಎರಡು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಬೇಯಿಸಲು ಎಣ್ಣೆ

