

ಸೋಯಾ ಚಕ್ಕುಲಿ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿ ಸೇರಿಸಿ. ಸೋಯಾ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚಕ್ಕುಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ, ಚಕ್ಕುಲಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒತ್ತಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿ ಗರಿಯಾಗಿ ಕರಿಯಿರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ತಲಾ 50 ಗ್ರಾಂ
- ಪುದಿನಾ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 50 ಗ್ರಾಂ
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಜೀರಿಗೆ, ಎಳ್ಳು, ಓಂ ಕಾಳು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು



ಸೋಯಾ ನುಚ್ಚಿನುಂಡೆ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಎಲ್ಲಾ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು 4 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ,

ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಈರುಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ ವಡೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಇಡ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಕಾಯಿ ಚಚ್ಚಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸೋಯಾ ಹಿಂಡಿ ಕಾಲು ಕೇಜೆ
- ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ತಲಾ 50 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಮೂರು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಶುಂಠಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಸೋಯಾ- ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಪಾಯಸ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ರುಬ್ಬಿದ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ನವಣೆ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ 5 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ.

ಕೊನೆಗೆ ಸೋಯಾ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸೋಯಾ ಹಾಲು 200 ಮಿ.ಲೀ.
- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಕಾಲು ಕೇಜೆ
- ಬೆಲ್ಲ 400 ಗ್ರಾಂ
- ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ 2
- ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು 50 ಗ್ರಾಂ

