



## ವೀಳ್ಯದಲೆಯ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಅನ್ನ ಒಂದು ಕಪ್

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್

ಹಸಿಮೆಣಸು 1-2/ ವೀಳ್ಯದಲೆ 4-5

ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ /ಲಿಂಬೆ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ

ಒಣ ಮೆಣಸು 2 ತುಂಡು/ಇಂಗು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ

ತುಪ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ತಲಾ ಎರಡು ಚಮಚ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಒಲೆ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ತೊಳೆದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ವೀಳ್ಯದಲೆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಿರಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಇಂಗು, ಹುರಿದ ವೀಳ್ಯದಲೆ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆ ಬಿಸಿಗಿಟ್ಟು, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ಒಣ ಮೆಣಸು, ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅನ್ನ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ. ಕೊನೆಗೆ ಲಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಕಳೆಗಿಳಿಸಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಿರಿ.

## ವೀಳ್ಯದಲೆಯ ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ವೀಳ್ಯದಲೆ ಎರಡು/ ಅರಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಉಂಡೆ

ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಬೇವು/ಲಿಂಬೆ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅರಶಿನ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ವೀಳ್ಯದಲೆಯ ತೊಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಒಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹುರಿದು ಹಾಕಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 6-7 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಈ ರುಚಿಯಾದ ಸಾರನ್ನು ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಸವಿಯಿರಿ.



## ವೀಳ್ಯದಲೆ ಚಟ್ಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ವೀಳ್ಯದಲೆ ಮೂರು

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್/ಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಹುರಿದ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು 4/ಹುಣಸೆ ರಸ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಚೂರು ಬೆಲ್ಲ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು

ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ /ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ತೊಟ್ಟು, ನಾರು ತೆಗೆದ ವೀಳ್ಯದಲೆಗಳ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಹುರಿದ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು, ಹುಣಸೆ ರಸ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಹುರಿದ ಎಲೆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಇದು ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯದು.