

ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ರೈಸ್‌ಬಾತ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅದು ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಪಲಾವ್ ಎಲೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ. ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅನ್ನ, ಬೇಯಿಸಿದ ಬಟಾಣಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಹುರಿದಿಟ್ಟ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎರಡು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು
- ಅನ್ನ ಎರಡು ಕಪ್
- ಬೇಯಿಸಿದ ಬಟಾಣಿ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಒಂದು
- ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರು ಸ್ವಲ್ಪ



ಚಟ್ನಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕಾಯಿತುರಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಬಾಡಿಸಿದ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು
- ಕಾಯಿತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಸೂಜಿಮೆಣಸು ಆರು
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು

ಗರಂ ಗರಂ ರಸಂ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿದ ನಂತರ ಸ್ವಪ್ ಆರಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದಾಗ ಇದನ್ನು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಸ್ವಪ್ ಆರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಂಟು
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು
- ನಿಂಬೆರಸ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು

