

## ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪು ಸಾಸಿವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ. ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಂಡು ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು ಬೆರೆಸಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನತುರಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ, ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಇದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು ಐದು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು



## ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತ ಸಣ್ಣಗದಿಂದ ಕಲಸಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ಕೈಯಿಂದ ತಟ್ಟುವ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಂಡು ತೆಳ್ಳಗೆ ತಟ್ಟಿ ತವಾದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸುಡಬೇಕು.

ಕೆಂಪುಚಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಚಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆಯೊಟ್ಟಿಗೆ ರುಚಿ. ಮನೆಗೆ ದಿಫೀರ್ ಎಂದು ನೆಂಟರು ಬಂದಾಗ ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕ ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸಬಹುದು.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್
- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ 1 ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ
- ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು

## ಗರಿ ಗರಿ ಬೋಂಡಾ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೌಲಿನಲ್ಲಿ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಇದಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತ ಕೈಯಿಂದ ಬಿಡುವ ಹದದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿಕೊಂಡು ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.



### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಿಡಿಸಿದ ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಆರು
- ಕರಿಬೇವು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಓಮ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ದನಿಯಾ ತರಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಸೋಡಾ ಚಿಟಿಕೆ, ಕಾಯಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ
- ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು