

ಆರ್ಕ (ಹಾರಕ) ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್/ ಆರ್ಕ ಒಂದು ಕಪ್

ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾರೋಟ್, ದಪ್ಪಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮೂರು ಚಮಚ/ ಬಟಾಣಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಕೊಬ್ಬರಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೆರಸ 4 ಚಮಚ/ ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು ಒಂದು ಕಡ್ಡಿ, ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ತೆಳುವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುಂಡುಗಳು 10, ಅರಿಸಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು. ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳು: ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಲವಂಗ 5 ತುಂಡು ಚಕ್ಕೆ.

ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ತುಪ್ಪ 5 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ 4 ಚಮಚ, ಒಣಮೆಣಸು(ಬ್ಯಾಡಗಿ) 8, ಧನಿಯ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮಿಕ್ಕ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಚಕ್ಕೆ,

ಲವಂಗ, ಜಾಯಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಘಂ ಎನ್ನುವಂತೆ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಧನಿಯ ಮತ್ತು ಒಣಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಡಿ. ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ಆರ್ಕ ಮತ್ತು ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಅರಿಸಿನ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಮಸಾಲೆ, ಹುಣಸೆರಸ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಕೊಬ್ಬರಿತುರಿ ಬೆರೆಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಹೊಂದಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಕಡಲೆಬೀಜ, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುಂಡುಗಳೊಡನೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿ ಹೊಂದಿಸಿ, ರುಚಿಯಾದ ಆರ್ಕ ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್ ಸವಿಯಿರಿ.



ಕೊರಲೆ ಇಡ್ಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕೊರಲೆ ಒಂದು ಕಪ್

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಅವಲಕ್ಕಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅವಲಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿಡಿ. ಕೊರಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನೀರು ಬಸಿಯಿರಿ. ಕುದಿ ನೀರನ್ನು ಸುರಿದು 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿಡಿ. ನೆನೆದ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಅವಲಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ. ಕೊರಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಬಸಿದು ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಇಡ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ. ಸಾಂಬಾರ್ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಡನೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ನವಣೆ ಮೇಥಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನವಣೆ ಒಂದು ಕಪ್/ ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್

ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್

ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್/ತುಪ್ಪ 2 ಚಮಚ

ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳು: ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 3, ಗುಂಡೂರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2,

ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ತಲಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಚಕ್ಕೆ 2 ಇಂಚು. ಲವಂಗ 1, ಏಲಕ್ಕಿ 1, ಚಕ್ರಮೊಗ್ಗು 1 ದಳ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ 4 ಚಮಚ, ಅರಿಸಿನ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೆಂತ್ಯಸೊಪ್ಪನ್ನು 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಚೂರು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಮತ್ತು ನವಣೆಗಳನ್ನು 3 ಕಪ್ ನೀರಿನೊಡನೆ 2 ವಿಶಲ್ ಮಾಡಿಸಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ತಣಿಯಲು ಸುರಿಯಿರಿ. ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು, ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿದ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ಮಿಕ್ಸಿ ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಂದ ನವಣೆ, ಹೆಸರುಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹೊಂದಿಸಿ. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ನಿಮಿಷ ಕೆದಕಿ, ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಿರಿ.

