

ಫೈಡ್ ಹೂಕೋಸು, ಬ್ರೊಕೋಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೂಕೋಸು (ಕ್ವಾಲಿಫ್ಲವರ್) ಮತ್ತು ಬ್ರೊಕೋಲಿ ಒಂದೊಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬೆಣ್ಣೆ ಆರೇಳು ಚಮಚ/ ಆನಿಯನ್ ಸೀಡ್ಸ್ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಮೆಂತ್ಯ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನ ದಪ್ಪದಷ್ಟು ಚೂರುಗಳು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ನಾಲ್ಕೈದು ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ/ ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ/ ನಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯ ತುರಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕ್ವಾಲಿಫ್ಲವರ್ ಮತ್ತು ಬ್ರೊಕೋಲಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ನೀರು ಬಸಿದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒತ್ತಿ ನೀರು ಪೂರ್ತಿ ತೆಗೆದು ಬಿಡಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ ಆನಿಯನ್ ಸೀಡ್ಸ್, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತ್ಯ ಹಾಕಿ ಸಿಡಿಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿನ್ನು ಮುರಿದು ಹಾಕಿ. ಈಗ ಕ್ವಾಲಿಫ್ಲವರ್ ಸೇರಿಸಿ 3 ನಿಮಿಷ ಹುರಿದು ಉರಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಬ್ರೊಕೋಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಆರು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಈಗ ಶುಂಠಿ ರಸ, ನಿಂಬೆ ತುರಿ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಬೌಲಿನಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ. ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿ.



ವೆಜ್ ರೋಲ್ಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬ್ರೊಕೋಲಿ ಹಾಗೂ ಕ್ವಾಲಿಫ್ಲವರ್ ಒಂದೊಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬೇಬಿಕಾನ್ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ, ಹಸಿರು ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕ್ಯಾರಟ್ ತುಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಬೆಂದ ಕಾರ್ನ್ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಫೈಲ್ ಕ್ರೀಮ್ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು/ ಅನ್ನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬ್ರೊಕೋಲಿ, ಹೂಕೋಸು ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಬಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕೋಸು, ಬ್ರೊಕೋಲಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸ್ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೆಂಪು ಹುರಿಯಿರಿ. ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ. ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್ ಬೆರೆಸಿ ಅನ್ನ ಇಡುವ ಮೊದಲು ಹರಡಿ, ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ, ವ್ಯದುವಾದ ಚಪ್ಪಾತಿ ತಯಾರಿಸಿ. ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಸೋಯಾಸಾಸ್ ಬೆರೆಸಿ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿ ರೋಲ್ ಮಾಡಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಲಾವ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಸ್ಮತಿ ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ನಾಲ್ಕು ಬಟ್ಟಲು/ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 6/ ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಮೂರು ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ಅರ್ಧ ಇಂಚು/ ಬಟಾಣಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ/ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪು ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿ, ಬಟಾಣಿ ಬಿಟ್ಟು ಮಿಕ್ಸೆಲ್ಲವನ್ನು ರುಬ್ಬಿ. ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಸಿವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಬಟಾಣಿ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿವಂತೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಈಗ ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಅಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ನಂತರ ಕುಕ್ಕರ್ ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡು ಕೂಗು ಕೂಗಿಸಿ. ನಂತರ ಕುಕ್ಕರ್ ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಉದುರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿ. ಬಡಿಸುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ.

