

## ಮಾಲ್ಪರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ರವೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ ಮೈದಾ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು  
ಹಾಲು ಒಂದೂವರೆ ಬಟ್ಟಲು  
ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು  
ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣ, ಸ್ವಲ್ಪ ಪಿಸ್ತಾ, ಬಾದಾಮಿ  
ಚೂರುಗಳು, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರವೆ ಮತ್ತು ಮೈದಾ ಬೆರೆಸಿ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣ,  
ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ತಣ್ಣಗಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ  
ಹತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು  
ಬೆರೆಸಿ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಸೌಟಿನಿಂದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು  
ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬಿಡಿ. ಎರಡೂ ಕಡೆ ಹೊಂಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕರಿದು ಸಕ್ಕರೆ  
ಪಾಕದಲ್ಲಿ 2-3 ನಿಮಿಷ ನೆನಸಿ ತೆಗೆದು ಪಿಸ್ತಾ, ಬಾದಾಮಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು  
ಉದುರಿಸಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ.



## ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ರೈಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಸ್ಮತಿ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು  
ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಚೂರು  
ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಬಟ್ಟಲು  
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 10-12  
ಶುಂಠಿ- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ  
ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ/ನಿಂಬೆ ಅರ್ಧ ಹೋಳು  
ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಹುರಿದ ಚಿಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ತಲಾ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ/ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಮೊಗ್ಗು ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಪ್ಪು ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ,  
ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ,  
ಟೊಮ್ಯಾಟೊಗಳನ್ನೂ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು  
ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು, ಅನ್ನ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರೆಸಿ. ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.  
ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ತೆಂಗು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಹುರಿದು  
ಮೇಲೆ ಇನ್ನೆರಡು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಿರಿ.

## ಪಾಲಕ್ ಮಾತ್ರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೈದಾ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು  
ತುಪ್ಪು ಮೂರು ಚಮಚ  
ಬೇಯಿಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ಪಾಲಕ್ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು  
ಶುಂಠಿ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಓಂಕಾಳು ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ತರಿ, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ  
ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ ಕಾಲು ಚಮಚ  
ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೈದಾ, ಓಂಕಾಳು, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ, ತುಪ್ಪು ಕಾಯಿಸಿ ಹಾಕಿ ಕೈಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ  
ಉಜ್ಜಿ ಮೆಣಸಿನ ತರಿ ಸೇರಿಸಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಪಾಲಕ್, ಶುಂಠಿ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ  
ಹೊತ್ತು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾಡಿ (ಒಂದು ನಿಮಿಷ) ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ  
ಮಾಡಿ ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿಸಿ. ಪೂರಿಯಂತೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ  
ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಮತ್ತೆ ಮಡಿಚಿ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ  
ಗುಂಡಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಕರಿಯಿರಿ.

