

## ಸೀಗಡಿ ಫೈಡ್ ರೈಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೀಗಡಿಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಖಾರದಪುಡಿ, ಗರಂಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕಲಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಫೈ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಫೈ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮಸಾಲೆ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟಿರುವ ಸೀಗಡಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಫೈ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಡೆದು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಪೆಪ್ಪರ್‌ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ ನಂತರ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಅನ್ನ ಹಾಕಿ. ಮೇಲೆ ಕಾರದಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್, ಸೋಯಾ ಸಾಸ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್, ವಿನಿಗರ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವು ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ.



### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಅನ್ನ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ.
- ಸೀಗಡಿ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ.
- ಮೊಟ್ಟೆ ನಾಲ್ಕು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಒಂದು
- ಕ್ಯಾರಟ್ ಎರಡು, ಬೀನ್ಸ್ ಎಲೆಕೋಸು ಒಂದು ಕಪ್
- ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂ (ಸ್ಟಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್) ಸ್ವಲ್ಪ

- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
- ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಕಾರದಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಸೋಯಾ ಸಾಸ್, ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್
- ವಿನಿಗರ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್
- ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉಪ್ಪು



## ಸೀಗಡಿ ಚಾಪ್ಪನ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೀಗಡಿಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಖಾರದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕಲಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಬಾಣಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದೀನಾ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಫೈ ಮಾಡಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಫೈ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಫೈ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕನ್ ಮತ್ತು ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ಕಸೂರಿ ಮೇಢಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.

## ಗೋಡಂಬಿ ಚಿಕನ್ ಮಸಾಲ ಗ್ರೇವಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಗೋಡಂಬಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಖಾರದಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಫೈ ಮಾಡಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಇದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಫೈ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಫೈ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕನ್ ಮತ್ತು ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ಕಸೂರಿ ಮೇಢಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಚಿಕನ್ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ.
- ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಎಸಳು, ಗೋಡಂಬಿ ಹದಿನೈದು
- ಕಸೂರಿ ಮೇಢಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಕಾಲು ಹೋಳು, ಸಾಸಿವೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಸೀಗಡಿ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ.
- ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದೀನಾ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಪತ್ರೆ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಮರಾಠಿ ಮೊಗ್ಗು
- ಸೋಂಪು ಕಾಳು, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ
- ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಂಟು, ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು

