



# ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸೆಷಲ್...!

ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನ್, ನಾರಿನಂಶ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಶೇಂಗಾ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಸೇರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಹಲವಾರು ಸವಿರುಚಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಗೀತಸದಾ, ಮೋಂತಿಮಾರು

## ಬರಗು ಪಾಯಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬರಗು ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕಾಲು ಕಪ್

ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಕಾಲು ಕಪ್/ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್

ತೆಂಗಿನಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್/ ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ

ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಬಾದಾಮಿ ತರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬರಗನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಸಿವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ, ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಬರಗಿನ ಜೊತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೂರು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ವಿಷಲ್ ಬರಿಸಿ ಎಂಟು ನಿಮಿಷ ಇಟ್ಟು ಪುನಃ ಎರಡು ವಿಷಲ್ ಬರಿಸಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಹದಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಈಗ ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಜಜ್ಜಿದ ಲವಂಗ ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ.



## ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ವಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬರಗು ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 1 ಕಪ್ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಆರು ಚಮಚ

ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಎಂಟು ಚಮಚ/ ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು ಖಾರಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಕೆಂಪುಮೆಣಸು ಎರಡು ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಎಂಟು ಚಮಚ

ಹುರಿದು ಸಿಪ್ಪೆತೆಗೆದ ಶೇಂಗಾ ತರಿ ಎಂಟು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತೆಂಗಿನತುರಿಗೆ ಕರಿಬೇವು, ಕೆಂಪುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ, ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಬರಗುವನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ, ಇದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ನಂತರ, ಇದಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಮತ್ತು ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ ಬೇಕಾದ ಹದಕ್ಕೆ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.