



# ಸೋಯಾ ರವೆ ಉಂಡೆ, ತಂಬಿಟ್ಟು

## ಸೋಯಾ ರವೆ ಉಂಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
 ಸೋಯಾಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ಬಾಂಬೆ ರವೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು  
 ಸಕ್ಕರೆಪುಡಿ ಎರಡೂವರೆ ಬಟ್ಟಲು /ತುಪ್ಪು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು  
 ಕೊಬ್ಬರಿತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು  
 ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಹಾಲು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು  
 ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರವೆ ಮತ್ತು ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸುವಾಸನೆ ಬರುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ. (ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿಯಬೇಕು) ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಕರಿದು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಎಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ.



ಸೋಯಾ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಧಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ಆಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಸೋಯಾ ರವೆ ಉಂಡೆ, ತಂಬಿಟ್ಟು, ದಿಢೀರ್ ಇಡ್ಲಿ ಬಹಳ ರುಚಿ.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಕೆ.ಎಸ್. ನೀತಾ, ಹಾಸನ

## ಸೋಯಾ ತಂಬಿಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
 ಸೋಯಾಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/  
 ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು  
 ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ತುಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು  
 ಏಲಕ್ಕಿ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಬೆಲ್ಲ ಎರಡು ಅಚ್ಚು



ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?  
 ಎರಡು ಹಿಟ್ಟನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದಿಡಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಪಾಕ ಮಾಡಲು ಇಡಿ. (ಎರಡು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಹಾಕಿ) ಪಾಕ ಬಂದ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ, ಹಿಟ್ಟು, ಕಾಯಿತುರಿ, ತುಪ್ಪು ಎಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಸಣ್ಣ, ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ.

## ಸೋಯಾ ದಿಢೀರ್ ಇಡ್ಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
 ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು  
 ಸೋಯಾಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು  
 ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ  
 ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು  
 ಮೊಸರು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು.  
 ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರು, ಮೊಸರು, ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡಿ. ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ಎರಡೂ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ 10 ನಿಮಿಷ, ತಟ್ಟೆ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ಲೆಯಾಕಾರ ಮಾಡಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಕೆಂಪು ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

