



ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ವೈವಿಧ್ಯ

ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿ, ರೊಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಇದರ ಗ್ರೇವಿ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಟಿ.ಪಿ. ನಾಗರತ್ನ

ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಪೆಪ್ಪರ್ ಡ್ರೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೇಯಿಸಿದ ಚಂಕ್ಸ್ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು

ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ

ಅಚ್ಚಕಾರ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಗರಂ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಬೆಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಈರುಳ್ಳಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದೊಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಿಟ್ಟುಗಳು, ಅಚ್ಚಕಾರ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಪೆಪ್ಪರ್, ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಪುಡಿಗೇ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಕಲಸಿ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ. ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಕರಿದು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೆರೆಸಿ.



ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಪೆಪ್ಪರ್ ಮಸಾಲ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು/ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು/ ಕರಿಮೆಣಸು ಏಳೆಂಟು

ದನಿಯ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧರ್ಧ ಚಮಚ

ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ

ಪುದಿನಾ, ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ ಸ್ವಲ್ಪ/ ನೆನಸಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು

ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ತುಂಡು

ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ / ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ನೆನಸಿ ಬೇಯಿಸಿ ನೀರು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸೇರಿಸಿ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಕೆದಕಿ ಮೆಂತೆ ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಉಳಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ನೆನಸಿದ ಗೋಡಂಬಿ ರುಬ್ಬಿ ಬೆರೆಸಿ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರು, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ದನಿಯ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಮಿಶ್ರಣ ಗಟ್ಟಿಯಾದರೆ ಕುದಿಸುವಾಗ ಮತ್ತಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಚಪಾತಿ ಪೂರಿ, ರೋಟಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿ.

