



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಖಾದ್ಯ ರುಚಿ ವೈವಿಧ್ಯ

ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಚಿಕನ್, ಎಗ್, ಮಟನ್, ಮೀನು ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ. ದಿನಾ ತರಕಾರಿ ಅಡುಗೆ ತಿಂದು ತಿಂದು ಬೇಜಾರಾದಾಗ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ವೈವಿಧ್ಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮಾಂಸಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ರುಚಿ ರುಚಿ ರೆಸಿಪಿ.

■ ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ

ಪಾಂಪ್ಲೆಟ್ ಮೀನಿನ ಬೆಣ್ಣೆ ಫೈ

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಪಾಂಪ್ಲೆಟ್ ಮೀನು ನಾಲ್ಕು ತುಂಡು
- ಹುಣಸೇಹುಳಿ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಖಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಕಡ್ಡೆಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಒಂದು ಚಮಚ, ಬೆಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಹುಣಸೇಹುಳಿ, ಕಡ್ಡೆಹಿಟ್ಟು, ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ಮೀನಿಗೆ ಸವರಿ ಐದು ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಫೈ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.



ಗಾರ್ಲಿಕ್ ಚಿಕನ್

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೋನ್‌ಲೆಸ್ ಚಿಕನ್ ಅರ್ಧ ಕೇಜಿ
- ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಆರು
- ಮೊಸರು ಒಂದು ಲೋಟ
- ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಎಣ್ಣೆ
- ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆನೆಸಿದ ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್‌ಗೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಚಿಕನ್ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ. ಆಮೇಲೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಡ್ರೈ ಆಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.



ಹೈದರಾಬಾದ್ ಚಿಕನ್ ಧರ್ಮ ಬಿರಿಯಾನಿ

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಚಿಕನ್ ಒಂದು ಕೇಜಿ
- ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕೇಜಿ
- ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್
- ಶುರಿಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಖಾರದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ದನಿಯಾ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬಿರಿಯಾನಿ ಮಸಾಲೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಈರುಳ್ಳಿ ಮೂರು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಪುದಿನಾ ಸ್ವಲ್ಪ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಂಟು
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಎರಡು, ರೋಸ್ ಪೌಡರ್ ಸ್ವಲ್ಪ, ಶಾಜೀರಾ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಪೆಪ್ಪರ್ ಇಪ್ಪತ್ತು, ಏಲಕ್ಕಿ ಆರು
- ಲವಂಗ ಹನ್ನೆರಡು, ಚಕ್ಕೆ ಎಂಟು
- ಚಕ್ಕೆ ತುಂಡುಗಳು
- ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಎರಡು, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಪತ್ರೆ ನಾಲ್ಕು ಎಸಳು, ಹಾಲು ಎರಡು ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

