



ಗಲಿಗಲಿ ಪಕೋಡ

ವಿವಿಧ ಬೇಳೆಗಳು, ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಕೋಡ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇವು ರುಚಿ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಆಗಿದೆ.

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆಯ ಪಕೋಡ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಅಕ್ಕಿಯ ನೀರು ಬಸಿದು, ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು, ಹುಣಸೆರಸ, ಅರಿಶಿಣ, ಇಂಗು, ಧನಿಯಾ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಬಾಂಬೆ ರವೆಯ ಹದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಿಡಿಸುವಷ್ಟು ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ನೆನೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹುಣಸೆ ರಸ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು
- ಧನಿಯಾ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿಣ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ವೀಳ್ಯದಲೆಯ ಪಕೋಡ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾರಟ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಬಳಿಕ ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲ ಪೌಡರ್‌ಗಳನ್ನು, ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟು, ಚಿರೋಟಿ ರವೆ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಕರಿಯಿರಿ.



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಚ್ಚಿದ ವೀಳ್ಯದಲೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ವಿಟಮಿನ್‌ಸೊಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಆರು ಚಮಚ
- ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ ಆರು ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ- ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಚಾಟ್‌ಮಸಾಲ, ಬ್ಯಾಕ್‌ಸಾಲ್ಟ್
- ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಜವಾನ ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಾರಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಉಪ್ಪು
- ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಆರು ಚಮಚ
- ಕಾನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಒಂದು ಚಮಚ