



ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಪಲಾವ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಇಡಿ. ಬಳಿಕ ಇದನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಹಿಂಡಿ ಒಂದು ಪ್ಲೇಟಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಈಗ ಕುಕ್ಕರಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಚಕ್ಕೆ-ಲವಂಗ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದೇ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಡೆಸೊಪ್ಪು, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ. ಈಗ ಅಕ್ಕಿ, ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್, ನೀರು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ
- ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾರೋಟ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಬೌಲ್
- ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಚಕ್ಕೆ-ಲವಂಗ ಸ್ವಲ್ಪ, ಏಲಕ್ಕಿ ಎರಡು
- ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಒಂದು
- ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಬಡೆಸೊಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಅಂಬೋಡೆ

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 3
- ಶುಂಠಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಚಕ್ಕೆ ಒಂದಿಂಚು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ
- ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ



ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನಿಸಿ. ಈಗ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಶುಂಠಿ, ಚಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಡಿ. ಈಗ ಉಳಿದ ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸುತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ತಿರುಗಿಸಿ ಅದೇ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ

ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು ಇಂಗು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ.



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಇಡ್ಲಿ ರವೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಮೆಂತೆ ಚಿಟಿಕೆ
- ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಹಲಸಿನ ಎಲೆ

