



## ಹೂಕೋಸು ಡ್ರೈ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೂಕೋಸು ಒಂದು/ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು

ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು

ಖಾರದ ಪುಡಿ, ದನಿಯಾ ಪುಡಿ ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಸಾಸಿವೆ ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ನಿಂಬೆ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೂಕೋಸನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನಿಸಿ.

ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಸಿದುಕೊಂಡು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು. ಕಾದ

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಅದು ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ

ಸಿಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ

ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಖಾರದ ಪುಡಿ, ದನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅರಿಸಿನ

ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹುರಿಯುವುದರಿಂದ ಈ

ಪುಡಿಗಳು ಸೀಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಬಿಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಹೂಕೋಸನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ,

ಹೂಕೋಸು ಹಾಕಿದ ತಕ್ಷಣ ನೀರು ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ನೀರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಇಂಗುವವರೆಗೂ

ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗರಿಗರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿದರೆ ಗರಿ ಗರಿಯಾದ, ರುಚಿಕರವಾದ ಹೂಕೋಸು ಡ್ರೈ ಪಲ್ಯ ತಿನ್ನಲು ರೆಡಿ.

## ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಸೋಯಾ ಬಾಲ್, ಟೋಫು ಡ್ರೈ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ) ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ.

ಸೋಯಾಬಾಲ್ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಟೋಫು 100 ಗ್ರಾಂ/ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು

ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ದನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ತಲಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ನಿಂಬೆ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ದಪ್ಪ ದಪ್ಪ

ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ

ಸೋಯಾಬಾಲ್ ಗಳನ್ನು ನೀರು ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು, ಒಂದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹೋಳುಗಳಾಗಿ

ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಟೋಫು ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ದಪ್ಪವಾಗಿ

ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ

ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಸಿಡಿಸಿಕೊಂಡು,

ಈರುಳ್ಳಿ, ಕಾರದ ಪುಡಿ, ದನಿಯಾ ಪುಡಿ,

ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ

ತಿರುವಿದ ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡ

ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸೋಯಾ

ಮತ್ತು ಟೋಫುವನ್ನು ಹಾಕಿ

ತಿರುವಿ, ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ

ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಾಡಿಸಿ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ,

ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ

ಸೊಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ

ಕೈಯಾಡಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕರವಾದ

ಡ್ರೈ ಪಲ್ಯ ರೆಡಿ.



## ಬೆಂಡಿ ತವಾ ಫೈ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ./ ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಕಾರದ ಪುಡಿ, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು,

ಉಪ್ಪು, ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ,

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಂಡೆ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ

ಒರೆಸಿಕೊಂಡು, ತೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ತುದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ.

ನಂತರ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ತುಂಡಾಗದ

ರೀತಿ ಸೀಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪುಡಿಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ,

ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೀಳಿದ

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯೊಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತವಾಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ,

ಅದು ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ತುಂಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು

ಹಾಕಿ ಸುತ್ತಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿಯಿರಿ.

ರುಚಿಯಾದ ಬೆಂಡಿ ತವಾ ಫೈ ಸಿದ್ಧ.