



# ಸೀಗಡಿ, ಬಂಗುಡೆ, ಮಟನ್ ಸ್ಟೆಷಲ್!

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಬಂಗುಡೆ, ಸೀಗಡಿ, ಮೇಕೆ, ಚಿಕನ್ ಅಡುಗೆಗಳೆಂದರೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಚಿಕನ್ ಸಾರು, ಮಟನ್ ಗೊಜ್ಜು ಮಾಡುವ ಬದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಸ್ಟೆಷಲ್ ಆಗಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ



## ಬಂಗುಡೆ ಮೀನಿನ ಫೈ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಂಗುಡೆ ಮೀನು ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ./ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ ಕಾರ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪೆಪ್ಪರ್‌ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಚಮಚ ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಸ್ವಲ್ಪ/ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಒಂದು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಖಾರದಪುಡಿ, ಗರಂಮಸಾಲೆ, ಪೆಪ್ಪರ್‌ಪುಡಿ, ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್, ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಬೆರಸದೆ ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ. ಮೀನನ್ನು ಸೀಳಿ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸವರಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಒಂದು ತವಾಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಮೀನನ್ನು ತವಾದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

## ಮಟನ್ ಬಿರಿಯಾನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೇಕೆ ಮಾಂಸ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ./ ಸೋನಾ ಮಸೂರಿ ಅಕ್ಕಿ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ. ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ./ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹದಿನೈದು/ ಮೊಸರು ಎರಡು ಚಮಚ ಖಾರದಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಧನಿಯಾಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ಬಿರಿಯಾನಿ ಮಸಾಲೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಪತ್ರ ಎರಡು ಎಸಳು

ಗೋಡಂಬಿ 10, ಅನಾನಸು ಹೂ 2, ಕಾಳು ಮೆಣಸು 20 ಏಲಕ್ಕಿ ಎರಡು, ಲವಂಗ ಐದು, ಚಕ್ಕೆ, ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಮರಾಠಿ ಮೊಗ್ಗು, ಈರುಳ್ಳಿ ಐದು/ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮೂರು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್/ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಸಾಸಿವೆ, ಉಪ್ಪು ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಕಾರಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ನೀರು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರುಬ್ಬಿ ಪ್ಯೂರಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಪುದಿನಾ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಗಲವಾದ ತೆರೆದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಮೆಣಸು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಪತ್ರ, ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಅನಾನಸು ಹೂ, ಮರಾಠಿ ಮೊಗ್ಗು, ಗೋಡಂಬಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವರೆಗೆ ಫೈ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಬೆಂದ ಮಾಂಸ, ಶುಂಠಿಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಗಳು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು, ಉಪ್ಪು, ಬಿರಿಯಾನಿ ಮಸಾಲೆ, ಖಾರದಪುಡಿ, ಧನಿಯಾಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಹಸಿವಾಸನೆ ಹೋಗುವ ತನಕ ಫೈ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಅಕ್ಕಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಬೆಂದಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ಪುದಿನಾವನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ.

