

ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಲಡ್ಡು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಒಂದು ಕಪ್

ಗೋಡಂಬಿ 10-12

ಬಾದಾಮಿ 7-8

ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್

ಹುರಿದ ನೆಲಕಡಲೆ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಗಸೆ ಬೀಜವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ನೆಲಕಡಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಿರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಪಾಕ ಮಾಡಿ. ಗಟ್ಟಿ ಪಾಕವಾದಾಗ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಪುಡಿ, ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ. ಈಗ ರುಚಿಯಾದ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಲಡ್ಡು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.



ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎರಡು ಚಮಚ

ಮೂಲಂಗಿ ತುರಿ ಮೂರು ಚಮಚ

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿ, ಸೌತೆ ಕಾಯಿ ತುರಿ

ತಲಾ ಎರಡು ಚಮಚ

ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ

ಹಸಿಮೆಣಸು 1-2

ಮೊಸರು ಕಾಲು ಕಪ್

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಸಲಾಡ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಚಪಾತಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಕಪ್

ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಿಸಿ. ಚಪಾತಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ತವಾದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.

