

ರವಾ ಪೈ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಕಾಲು ಇಂಚು ದಪ್ಪಕ್ಕೆ ಚಕ್ರದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬಾಲ್‌ಗೆ ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಜೊತೆ ಎಲ್ಲ ಮಸಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚಟ್ಟಿ ಹದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ, ಮೊದಲೇ ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿಗೆ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಇಡಿ. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಾಂಬೆ ರವೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಮುಳುಗಿಸಿ, ಕಾದ ತವಾದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಕೆಂಪಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಗರಿಗರಿಯಾದ ಈ ರವಾ ಪೈ ಅನ್ನು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್ ಜೊತೆ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಡಹಾಗಲ ಎರಡು
- ಬಾಂಬೆರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಮೂರೂವರೆ ಚಮಚ
- ಇಂಗಿನಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು



ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ ಸ್ನಾಕ್ಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬಾಲ್‌ಗೆ ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ದಪ್ಪಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿಗೆ ಈ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಇಡಿ. ನಂತರ, ಕಾವಲಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಇದನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಎರಡೂ ಬದಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಇಂಗಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಡ್ಡೆಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೋಸಂಬರಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪೈ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಗೆ ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಇಂಗು, ದನಿಯಾ ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಸೇರಿಸದೆ ರುಬ್ಬಿ, ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬಾಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹುರಿದಿಟ್ಟ ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್, ದಾಳಿಂಬೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ನಂತರ, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನ ಜೊತೆ ನೀಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೀಜ ಸಮೇತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಮಡಹಾಗಲ ಮೂರು
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಆರು ಚಮಚ
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ದನಿಯಾ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಇಂಗಿನ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ತಲಾ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ದಾಳಿಂಬೆ ಆರು ಚಮಚ
- ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್ ಆರು ಚಮಚ
- ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಆರು ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ರುಚಿಗೆ

