

ಕ್ರಿಸ್ಪಿ ಸ್ವೀಟ್ ಬಾಲ್ಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಗೋಡಂಬಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದೇ ಬಾಣಲಿಗೆ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಗುಚುತ್ತಿರಿ. ಮಿಶ್ರಣ ಅಂಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಬಾಣಲೆಯಿಂದ ಅಗಲದ ಬೇಸಿನ್‌ಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ.



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಪುಡಿ ಬೆಲ್ಲ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಗೋಡಂಬಿ ತುಂಡುಗಳು 10
- ತುಪ್ಪ



ನ್ಯೂಟ್ರಿ ಶೆಲ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡುತ್ತಿರಿ. ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತ ಮೇಲೆ ರಾಗಿ ಹುರಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ. ತೀರಾ ಗಟ್ಟಿ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ಹಾಲು ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿಶ್ರಣ ಮೃದುವಾಗಿ ಬಾಣಲಿ ಬಿಡುವಾಗ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಮೌಲ್ಡ್‌ಗಳಿಗೆ ತುಂಬಿ ತೆಗೆದಿರಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ರಾಗಿ ಹುರಿಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ

ಡಬಲ್ ಬೀನ್ಸ್-ಪಾಲಕ್ ದಾಲ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲೇ ಡಬಲ್ ಬೀನ್ಸ್, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಗರಂ ಮಸಾಲ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮೂರು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಕುಕ್ಕರ್ ಮುಚ್ಚಿ ಮೂರು ವಿಸಿಲ್ ಕೂಗಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಡಬಲ್ ಬೀನ್ಸ್ 10
- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್
- ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ
- ಗರಂ ಮಸಾಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

