



ದಿಢೀರ್ ಅಡುಗೆಗೆ ಪುಡಿಗಲು

ಪುಡಿಗಲಿದ್ದರೆ ಅಡುಗೆ ಸುಲಭ. ವಿವಿಧ ಪುಡಿಗಲನ್ನು
ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ದಿಢೀರ್ ಆಗಿ ಅಡುಗೆ
ಮುಗಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ಕೆಲವು ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಅಶ್ವಿನಿ ಹೆಗಡೆ ಭೈರುಂಚೆ



ಕಷಾಯದ ಪುಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಒಂದು ಕಪ್/ ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಬಡೆ ಸೊಪ್ಪು ಕಾಲು ಕಪ್/ ಲವಂಗ 4-5

ಕಾಳುಮೆಣಸು 5-6/ ಏಲಕ್ಕಿ 4-5, ಒಣಶುಂಠಿ ಅರ್ಧ ಇಂಚು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಲನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಬರುವ
ಹಾಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಬೇಕಾದಾಗ
ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಪಲ್ಯದ ಪುಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಒಂದು ಕಪ್/ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಎರಡು ಕಪ್

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಒಣಮೆಣಸು 12-15/ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಎಳ್ಳು 5-6 ಚಮಚ,

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಲನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ
ಹಾಕದೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ
ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಪಲ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ.



ತಿಳಿ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಎರಡು ಕಪ್

ಕಾಳುಮೆಣಸು ಕಾಲು ಕಪ್/ ಮೆಂತ್ಯ ಎರಡು ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಕರಿಬೇವು ಎರಡು ಎಸಳು

ಇಂಗು ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ/ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮೆಂತ್ಯ ಒಂದು ಚಮಚ, ಒಣಮೆಣಸು 8-10

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಲನ್ನು
ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ
ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ತಿಳಿಸಾರು ಮಾಡುವಾಗ ಬೇಕಾದ
ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ರುಚಿ ನೋಡಿ.

