



ಸವಿಯಿರಿ ಗರಿ ಗರಿ ಪಕೋಡ

ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯಸ್ಸಾದವರವರೆಗೂ ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಗಿನ ಬೀದಿ ಬದಿಯ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸುವುದರ ಬದಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಶುಚಿಯಾಗಿ, ರುಚಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆ ಮಂದಿಯೆಲ್ಲಾ ಕುಳಿತು ಸಂಜೆಯ ಕಾಫಿಗೆ ಪಕೋಡ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಡಾ. ಎಸ್. ವಿದ್ಯಾಪೂರ್ಣ



ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಪಕೋಡ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಒಂದು ಕಪ್/ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
ಕಾರ್ನಪೋಲ್ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಕಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದು
ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು/ ಕರಿಯಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಅನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ,
ನಂತರ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಾರ್ನ್ ಪೋಲ್, ಕಾರದ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ,
ಧನಿಯಾಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪಕೋಡ ಹಿಟ್ಟಿನ
ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ. ನಂತರ ಕೈಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತೆಗೆದು ಕಾದ
ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ 2 ಬದಿ ಕರಿದು ತೆಗೆದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಪಕೋಡ
ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಪಕೋಡ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ನೀರುಳ್ಳಿ ಚೂರು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಹಸಿಮೆಣಸು ಚೂರು ಕಾಲು ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ಕರಿಬೇವಿನ ಚೂರು ಒಂದು ಚಮಚ
ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಚಮಚ
ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕಪ್
ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮಚ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
ಕರಿಯಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತುರಿದ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಚೂರು,
ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಚೂರು,
ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಚೂರು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು,
ಗರಂಮಸಾಲೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ.
ನೀರು ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ
ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕರಿಯಿರಿ.

