



ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಉಪ್ಪು ತೊಳೆ ಇವತ್ತು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದು
- ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ

ರುಚಿಕರ ಪಲ್ಯ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯನ್ನು ಜಾಡಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೌಲಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಹಾಗೇ ಇಡಿ. ಬಳಿಕ ನೀರಿನಿಂದ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಹಲಸಿನ ತೊಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಅರಿಶಿನ, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸೇರಿಸಿ. (ತೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಇರುತ್ತದೆ). ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ. ರುಚಿಕರ ಪಲ್ಯ ಊಟಕ್ಕೆ ರೆಡಿ.

ಉಪ್ಪು ತೊಳೆ ರೊಟ್ಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಲಸಿನ ತೊಳೆ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ರೊಟ್ಟಿ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಟ್ಟಿ ತವಾ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಲಸಿನ ತೊಳೆ ಇವತ್ತು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು
- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು
- ಕರಿಬೇವು, ಶುಂಠಿ
- ಎಣ್ಣೆ



ಸಿಂಪಲ್ ಸಾರು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಉಪ್ಪು ಬಿಡಿಸಿದ ಹಲಸಿನ ತೊಳೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯುವಾಗ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ. ದಿಢೀರ್ ಎಂದು ತಯಾರಾದ ಸಾರು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಉಪ್ಪು ತೊಳೆ ಐದು
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು

