“ಗ್ರಾಮೀಣ ಪಾಕ ಪರಂಪರೆ”

ಮರೆತುಹೋದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆ

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮೇಳ 2025 ಸಾವಯವ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ

ಜನವರಿ 23 ರಿಂದ 25, ತ್ರಿಪುರವಾಸಿನಿ ಅರಮನೆ ಮೈದಾನ, ಬೆಂಗಳೂರು

interface
HOUSE
SLURP
CULINARY
ACADEMY
VISTAR HOLDINGS
State Level Millets and Forgotten Foods

ಸಂದೇಶ

ಶ್ರೀ ಎನ್. ಚಲುವರಾಯಸ್ವಾಮಿ
ಮಾನ್ಯ ಕೃಷಿ ಸಚಿವರು
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಂಭ್ರಮ

ವೇಗವಾಗಿ ಆಧುನೀಕರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರನ್ನು ಪೋಷಿಸಿದ್ದ ಶ್ರೀಮಂತ ಅಡುಗೆ ಪರಂಪರೆಯು ಮರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾಕ ಪುಸ್ತಕವು ಆ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿ ಮುಂದುವರೆಸುವ ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಅಡುಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಈ ಅಡುಗೆ ತಿನಿಸುಗಳು, ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಮರೆತುಹೋದ ಖಾದ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಈ ತಿನಿಸುಗಳ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಯು ಸರಳವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಖಾದ್ಯಗಳು ಕೇವಲ ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮರೆತುಹೋದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ನಮ್ಮೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಜನವರಿ 23, 24, ಹಾಗೂ 25, 2025 ರವರೆಗೆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಯೋಜಿಸಿರುವ “ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮೇಳ-2025 ಸಾವಯವ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ” ಮೇಳದ ಸುಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲೆಂದು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ “ಗ್ರಾಮೀಣ ಪಾಕ ಪರಂಪರೆ” ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷಕರ ಮತ್ತು ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹ ಹಾಗೂ ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲೆಂದು ಈ ಮೂಲಕ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಎನ್. ಚಲುವರಾಯಸ್ವಾಮಿ
ಮಾನ್ಯ ಕೃಷಿ ಸಚಿವರು
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಸಂದೇಶ

ಡಾ. ಜೆ. ರವಿಶಂಕರ್, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು,
ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಪಾಕ ಶಾಲೆಯ ಅನ್ವೇಷಣೆ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಈ ಪಾಕ ಪುಸ್ತಕವು ಕೇವಲ ಖಾದ್ಯಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಲ್ಲ. ಇದು ಕರ್ನಾಟಕದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಕಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಆಗರವಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮರೆತುಹೋದ ಖಾದ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದ್ದು, ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಕಜ್ಞಾನದ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಅಡುಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಂದ ಆಯ್ಕೆಗೊಂಡ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಅವುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಪರಂಪರೆಯ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರತೆಯ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯವಾಗಿದ್ದು, "ಮರೆತುಹೋದ ಖಾದ್ಯಗಳು" ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುವ ದೇಶೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಸಂಪತ್ತಿನ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ಪಾಕ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿ ಪುಟವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಕೇವಲ ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮರು ಸವಿಯುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಅಡುಗೆ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಆಧುನೀಕರಣದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಖಾದ್ಯಗಳ ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ವಿಭಿನ್ನ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ಅವುಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪಾಕ ಪರಂಪರೆಯ ಅಮೂಲ್ಯತೆಯ ಅರಿವಿನ ಪರಿಧಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸುವಂತಾಗಲಿ ಎಂದು ಶುಭ ಕೋರುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ. ಜೆ. ರವಿಶಂಕರ್, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು,
ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಶ್ರೀ ವೈ. ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಕೃಷಿ ಆಯುಕ್ತರು, ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಹೃದಯಗಳಿಂದ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯವರೆಗೆ

ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಸೊಗಡು ಮರೆಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಲ್ಲಿನ ಮರೆತುಹೋದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪಾರಂಪರಿಕ ಪಾಕಸಂಪತ್ತು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿರುವುದು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾಕಪುಸ್ತಕವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಕರ್ನಾಟಕದಿಂದ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಮನೆ ಮನಗಳಿಗೆ ಪಾಕರುಚಿಯ ಸಂಪರ್ಕದ ಸೇತುವೆಯಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿನ ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳು ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪಾಕಪ್ರತಿಭೆ, ಪಾಕಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಮರೆತುಹೋದ ಖಾದ್ಯಗಳ ಪಾಕಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲಕ ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಲ್ಲದ ಎರಡೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣ ಇದನ್ನು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಉದ್ಯಮದಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವ ಹೊತ್ತಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಇತರ ಭಾಗಿದಾರರೊಂದಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುವ "ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮೇಳ-2025 ಸಾವಯವ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ" ಮೇಳದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಪಾಕ ವಿಧಾನ ಪುಸ್ತಕ "ಗ್ರಾಮೀಣ ಪಾಕ ಪರಂಪರೆ" ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಈ ವಿಶೇಷ ಆವೃತ್ತಿಯು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲ ಆತ್ಮೀಯ ರೈತಭಾಂದವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ನಾಗರೀಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವೈ. ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಕೃಷಿ ಆಯುಕ್ತರು, ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಡಾ. ಜಿ. ಟಿ. ಪುತ್ರ
ಕೃಷಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಪಾಕಪರಂಪರೆಯ ಪೋಷಕರಿಗೊಂದು ಗೌರವ ಪ್ರಶಂಸೆ

ನಮ್ಮ ಕರುನಾಡಿನ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರು ನಮ್ಮ ಪಾಕಪರಂಪರೆಯ ಮೌನ ರೂವಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. 31 ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಪಾಕಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಮೂಲಕ ಇವರು ತಮ್ಮ ಅಸಾಧಾರಣಾ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪಾಕಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಮರೆತು ಹೋದ ಖಾದ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಿಂದ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಪಾಕಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಚೀನ ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನವೀನ ಖಾದ್ಯರೂಪಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ದೇಹದ ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯ, ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ಮನಕ್ಕೆ ನವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಕಾರಣರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೇಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿದಿದ್ದ ಖಾದ್ಯಗಳು, ಇಂದು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಖಾದ್ಯಗಳಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೊಸಬಗೆಯ ತಿನಿಸುಗಳಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಈ “ಗ್ರಾಮೀಣ ಪಾಕ ಪರಂಪರೆ” ಪಾಕ ಪುಸ್ತಕದ ಮುಖಾಂತರ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಪಾಕವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಂತಾಗಲಿ ಎಂಬುದಾಗಿ ನಾನು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ. ಜಿ. ಟಿ. ಪುತ್ರ
ಕೃಷಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಪೀಠಿಕೆ

ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಹೃದಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶತಮಾನಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪ್ರಾಚೀನ ಆಹಾರ ಸರಣಿ ತಲತಲಾಂತರದಿಂದ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪೀಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಶೈಲಿ ಸೃಜನಶೀಲ ಪಾಕಕ್ರಾಂತಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ತೆರೆಮರೆಗೆ ಸರಿದು ಹೋದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯು ಇಂತಹ ಕಲಾತೀತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣಭಾಗದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಪಾಕ ಕಲಾನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದೇ ಒಂದು ಸೋಜಿಗ. ಪಾಕಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಾಡಿನ ಎಲ್ಲಾ 31 ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಕಪ್ರತಿಭೆಯ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಬಗೆಬಗೆಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಇಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ನಾವಿನ್ಯತೆಗಳು, ನಾಡಿನ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡಿರುವ ಕೈಚಳಕವು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಒಂದು ಕಾಲದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದ್ದು ಇವು ಕಾಲನ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ನಲುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರೂ ಮೌನವಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಸಮುದಾಯಗಳ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದ್ದವು. ತಮ್ಮದೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ವಾದ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಇವು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಪಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂತಹ ನೂರಾರು ಅಡುಗೆ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರ ಮನೆ ಮನಗಳಿಗೆ ತಲುಪಲಿ ಎಂಬ ಆಶಯ ನಮ್ಮದು.

ಇಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೊಂದು ಅಡುಗೆಯು ಪಾರಂಪರಿಕ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲ ಕಥನವನ್ನು ಸಾರುತ್ತವೆ. ಈ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜನಗಳು ತನ್ನ ನೆಲದ ಮಣ್ಣಿನ ಗುಣವನ್ನು ಋತುಮಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾ, ಸಂತೃಪ್ತ ಸರಳ ಊಟಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಇಂತಹ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದ ಬಗೆಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಕರುನಾಡಿನ ಹಳ್ಳಿಯ ಸೊಗಡಿನ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪಾಕ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ವಿಸ್ತೃತ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ನಾವು ಮರೆತ ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಸ್ವಾದ, ರುಚಿ, ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಬನ್ನಿ ಈ ಮೂಲಕ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಈ ಪ್ರಾಚೀನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪಣ ತೊಡೋಣ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ
ಸಿಹಿ ಖಾದ್ಯಗಳು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ
ಸಿಹಿ ಖಾದ್ಯಗಳು

ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ರಾಗಿ ಫೇಣಿ ಶಿರವಾಲೆ

ರಾಗಿ ಫೇಣಿ ಶಿರವಾಲೆ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು –250 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ–250 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ–2 ಟಿ. ಚಮಚ
- ಬಿಸಿ ನೀರು–250 ಮಿ.ಲಿ.
- ಉಪ್ಪು

ಶಿರವಾಲೆ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

- ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 1 ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸುವುದು.
- ನಂತರ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಂಡೆಗಳಾಗದಂತೆ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಮೃದುವಾದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿ, 10 ನಿಮಿಷಗಳು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಗೆ ಇಡುವುದು.
- ನಂತರ ಚಕ್ಕುಲಿ ಮೇಕರ್ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಮೌಲ್ಡ್ ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಕ್ಕಲಿ ಮೇಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒತ್ತಬೇಕು. ಇದನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇಡ್ಲಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಟೀಮ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ತೆಗೆದು ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ, ರಾಗಿ ಫೇಣಿ ಶಿರವಾಲೆ ಸಿದ್ಧ.

ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು–150 ಮಿ.ಲೀ. (1 ದೊಡ್ಡ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ).
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ–3 ಟಿ. ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಕೇಸರಿ.

ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು ತೆಗೆಯುವುದು. ಈ ಹಾಲಿಗೆ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕಾಯಿಸುವುದು.

ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ರುಚಿಯಾದ ರಾಗಿ ಫೇಣಿ ಶಿರವಾಲೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಅನಿತಾ ಮಹೇಶ ಜೋಡಟ್ಟಿ
ಬೆಳಗಾವಿ

ನವಣೆ ಗೋಲಿ ಪಾಯಸ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಗೋಲಿ– 250 ಗ್ರಾಂ
- ಹಾಲು–500 ಮಿ.ಲೀ.
- ಸಕ್ಕರೆ/ಬೆಲ್ಲ 200 ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ–1 ಚಿಟಿಕೆ
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ–20 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್–20 ಗ್ರಾಂ
- ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ –ಸ್ವಲ್ಪ
- ತುಪ್ಪ
- ಕೇಸರಿ–1 ಚಿಟಿಕೆ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಾಣಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಂತರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಕೊಂಡು ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಾದಿಕೊಂಡ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಗೋಲಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಗೋಲಿಯಾಕಾರದ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹುರಿದು ಕೊಂಡ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ/ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಹಾಲಿನಕೆನೆ, ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮಂದಗೆ ಪಾಕವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ಕೇಸರಿದಳಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನವಣೆಗೋಲಿ ಪಾಯಸ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ ಅಥವಾ ಪಾಯಸವನ್ನು ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯ/ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿ ಐಸ್ಕ್ರೀಂನಂತೆಯೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.ಎಂ.
ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ರಾಗಿ ಮಣ್ಣಿ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಕೆಂಪು ರಾಗಿ –500 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ – 500 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ – 100 ಗ್ರಾಂ
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು – 500 ಮಿ.ಲಿ.
- ಏಲಕ್ಕಿ – 1 ಟಿ. ಸ್ಪೂನ್
- ಸಕ್ಕರೆ– 2 ಟಿ. ಸ್ಪೂನ್
- ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ಕೆಂಪು ರಾಗಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಪ್ರತಿ ದಿನ ನೀರು ಬದಲಿಸಿ 5 ದಿನ ನೆನಸಬೇಕು.

- ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ನೆನೆಸಿದ ರಾಗಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ, ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ ಹಾಲು ತೆಗೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸುವುದು, ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿ , ಲೋಳೆ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅಗಲ ಪಾತ್ರೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ಹಾಕಬೇಕು .

- 6 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ರಾಗಿ ಮಣ್ಣಿ ಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸವಿಯುವುದು.

ಜಿ. ಆರ್. ಶ್ರುತಿ
ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

ರಾಗಿ ಕೇಕ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು–1 ಕೆ.ಜಿ
- ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟು–250 ಗ್ರಾಂ
- ಕೋಕೋ ಪೌಡರ್–100 ಗ್ರಾಂ
- ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್ 50–ಮಿ.ಲೀ.
- ಬೆಲ್ಲ– 1 ಕೆ.ಜಿ
- ಹಾಲು–500 ಮಿ.ಲೀ.
- ಮೊಸರು–250 ಮಿ.ಲೀ.
- ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ–100 ಮಿ.ಲೀ.
- ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್–4 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್
- ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡ–2 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್
- ಉಪ್ಪು– 2 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್
- ಗೋಡಂಬಿ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಬಾದಾಮಿ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಣ್ಣೆ–100 ಗ್ರಾಂ
- Hershey's ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸಿರಪ್–100 ಮಿ.ಲೀ.
- ಚಾಕೊ ಚಿಪ್ಸ್–50 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು, ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ, ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್, ಕೋಕೋ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು.

- ನಂತರ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾದ ಹದ ಬರುವವರೆಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು.

- ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಕೇಕ್ ಮೋಲ್ಡ್ ಗೆ ಹಾಕಿ, ಒವನ್ ನಲ್ಲಿ 180 ಡಿಗ್ರಿ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ 30–35 ನಿಮಿಷ ಬೇಕ್ ಮಾಡಿ.

- ಬೇಕ್ ಆದ ಮೇಲೆ Hershey's ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸಿರಪ್ ಮತ್ತು ಕೊಕೊ ಚಿಪ್ಸ್ ನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ರಾಗಿ ಕೇಕ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಶ್ರದ್ಧಾ ಮೇಳಕುಂದೆ
ಬೀದರ್

ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಉಂಡೆ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ಸಜ್ಜೆ, ಸಾಮೆ, ನವಣೆ, ಹಾರಕ, ಊದಲು, ಬರಗು, ಕೊರಲೆ–1 ಕೆಜಿ ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟು
  ರಾಗಿ, , ಜೋಳ,, ಗೋಧಿ, ಮೆಕ್ಕೇ ಜೋಳ , ಕೆಂಪಕ್ಕಿ, – 1 ಕೆಜಿ ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟು
- ತೊಗರಿಕಾಳು ಕಡಲೆಕಾಳು, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಉದ್ದಿನಕಾಳು, ಅಲಸಂದೆ, ಬಟಾಣಿ, ಸೋಯಾ ಅವರೆ – 250 ಗ್ರಾಂ ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟು
- ಮೆಂತೆ – 150 ಗ್ರಾಂ
- ಹುರುಳಿ ಸೊಪ್ಪು ತುಳಸಿ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಅಮೃತ
- ಬಳ್ಳಿ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, , ಕರಿಬೇವು–100 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ– 1 ಕೆಜಿ
- ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ–250 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ– 200 ಗ್ರಾಂ
- ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ– 150 ಗ್ರಾಂ
- ಹಾಲು– 100 ಮಿ.ಲೀ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಉರಿದುಕೊಂಡ ಗೋಡಂಬಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು.

- ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಂಡೆ ಹದಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹಾಗೆ ನಾದಬೇಕು.

- ನಂತರ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಉಂಡೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ

ಓಂಕಾರಮ್ಮ
ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಸಜ್ಜೆ ಹಲ್ವಾ (ಬರ್ಫಿ)

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ಸಜ್ಜೆ- 250 ಗ್ರಾಂ
- ರಾಗಿ -50ಗ್ರಾಂ
- ಹೆಸರುಕಾಳು-25 ಗ್ರಾಂ
- ಮಡಿಕೆಕಾಳು-25 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಧಿ-50ಗ್ರಾಂ
- ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ-25ಗ್ರಾಂ
- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ - 25 ಗ್ರಾಂ
- ಕಡ್ಲೆಕಾಳು- 25ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ -250 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ -100ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಡಂಬಿ - 50ಗ್ರಾಂ
- ಬಾದಾಮಿ-50ಗ್ರಾಂ
- ಗಸಗಸೆ-25ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಸಜ್ಜೆ, ರಾಗಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಮಡಿಕೆಕಾಳು, ಗೋಧಿ, ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ, ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕಡ್ಲೆಕಾಳುಗಳನ್ನು 8 ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡುವುದು.

- ನೆನೆಸಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ ಹಾಲು ತೆಗೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ, ಕುದಿಸುವುದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣವು ಹದವಾಗುವವರೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

- ನಂತರ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ಅಗಲ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಗಸಗಸೆ, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸುವುದು.

- ಆರಿದ ನಂತರ ಸಜ್ಜೆ ಹಲ್ವಾವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸವಿಯುವುದು.

ಇಂದ್ರಮ್ಮ ಸಿ.
ದಾವಣಗೆರೆ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಲಡ್ಡು

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ನವಣೆ –100 ಗ್ರಾಂ
- ಸಾವೆ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಹಾರಕ– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಬರಗು– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಕೊರಲೆ –100 ಗ್ರಾಂ
- ಸಜ್ಜೆ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಊದಲು– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ– 500 ಗ್ರಾಂ
- ಕೊಬ್ಬರಿ– 2
- ಏಲಕ್ಕಿ –5
- ತುಪ್ಪ–250 ಗ್ರಾಂ
- ಎಳ್ಳು–100 ಗ್ರಾಂ
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ –100 ಗ್ರಾಂ
- ಬಾದಾಮಿ –100 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಡಂಬಿ –100 ಗ್ರಾಂ
- ಪಿಸ್ತ –100 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ನವಣೆ, ಸಾವೆ, ಹಾರಕ, ಬರಗು, ಕೊರಲೆ, ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಊದಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ನಂತರ ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿ ನೆರಳಲ್ಲಿ 3–4 ದಿನ ಒಣಗಿಸಿ ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

- ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಪಿಸ್ತ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಚಿಕ್ಕ–ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಲಡ್ಡುಮಾಡುವುದು.

- ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಲಡ್ಡು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ಆರ್. ಎಂ ನಾಗರತ್ನ
ಹಾಸನ

ನವಣೆ ಜಾಮೂನು

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ನವಣೆ– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಖೋವಾ–150 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ–150 ಗ್ರಾಂ
- ಎಲಕ್ಕಿ–4
- ತುಪ್ಪ–250 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ನವಣೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಖೋವಾ ಸೇರಿಸಿ ನಾದಿಕೊಂಡು 5 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆ ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಆಕಾರದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಕರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

- ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 4 ಲೋಟ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕರಗಿ ಒಂದು ಎಳೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಪಾಕವನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

- ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಕರಿದ ನವಣೆ ಜಾಮೂನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಬೇಕು. ನವಣೆ ಜಾಮೂನು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ಸೌಮ್ಯ ಪಾಟೀಲ್
ಕೊಪ್ಪಳ

ರಾಗಿ ಜಾಮೂನು

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಹಾಲಿನ ಕೋವಾ–250ಗ್ರಾಂ
- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು–250ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ–250ಗ್ರಾಂ
- ಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ–200ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿ –3
- ಎಣ್ಣೆ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ಹಾಲಿನ ಕೋವಾ ಮತ್ತು ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವುದು.
- ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಕಾಯಿಸಿ ತೆಳು ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕರಿದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕದೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡುವುದು.
- ನೆನೆಸಿದ ಉಂಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ, ರುಚಿಯಾದ ರಾಗಿ ಜಾಮೂನು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ವರುಣ. ಹೆಚ್.ಆರ್
ಮಂಡ್ಯ

ರಾಗುದಾಸ ಉಂಡೆ/ಟಾಚನಿ ಉಂಡೆ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಹಾರಕ ಹಿಟ್ಟು–20ಗ್ರಾಂ
- ಸಾಮೆ ಹಿಟ್ಟು –20ಗ್ರಾಂ
- ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು –20ಗ್ರಾಂ,
- ಬೇಸನ್ ಹಿಟ್ಟು–2 ಟೇ.ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲ–30ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ–200ಗ್ರಾಂ
- ಒಣಗಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ–2ಚಮಚ
- ಗೋಡಂಬಿ–10
- ಏಲಕ್ಕಿ–4
- ಉಪ್ಪು–1/4ಚಮಚ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ಹಾರಕ, ಸಾಮೆ, ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಬೇಸನ್ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು 2ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇಡುವುದು.
- ನಂತರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬ್ರೆಡ್ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ, ರೋಲ್ ಮಾಡಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಅದನ್ನು ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಒಡೆದು, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, 2–3 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಲಡ್ಡುಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರೀತಿ ನಿಜಾಂಕರಿ
ರಾಯಚೂರು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಲಡ್ಡು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಸಾಮೆ–100 ಗ್ರಾಂ
- ನವಣೆ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ–350 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ–350 ಗ್ರಾಂ
- ಹಾಲಿನ ಪೌಡರ್–90 ಗ್ರಾಂ
- ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಪೌಡರ್–180 ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿ–5 ಗ್ರಾಂ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಸಾಮೆ ಮತ್ತು ನವಣೆಯನ್ನು ತಿಳಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲಿನ ಪೌಡರ್, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಪೌಡರ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

- ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಲಾಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಲಡ್ಡು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ಪೂರ್ಣಿಮಾ
ರಾಮನಗರ

ನವಣೆ ಹಲ್ವಾ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು –200 ಗ್ರಾಂ
- ಹಾಲಿನ ಪೌಡರ್–100 ಗ್ರಾಂ
- ಸಕ್ಕರೆ–150 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ–150 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ,–50 ಗ್ರಾಂ
- ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್–20 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ನವಣೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ನುಣುಪಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕುದಿಸಿ ಎಳೆಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು, ಹಾಲಿನ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹದ ಬರುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ನಂತರ ಹುರಿದ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ನವಣೆ ಹಲ್ವಾ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಬಿ. ತುಳಸಿ
ತುಮಕೂರು

ನವಣೆ ಜಾಮುನು

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು–500 ಗ್ರಾಂ
- ಸಕ್ಕರೆ–500 ಗ್ರಾಂ
- ಜಾಮೂನು ಪುಡಿ–200ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ–400 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಡಂಬಿ –100 ಗ್ರಾಂ
- ಬಾದಾಮಿ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ –1 ಚಿಟಿಕೆ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ನವಣೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಜಾಮುನು ಪುಡಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಾದಿಕೊಂಡು 5 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆ ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಆಕಾರದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಕರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

- ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಒಂದು ಎಳೆ ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

- ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಕರಿದ ನವಣೆ ಜಾಮೂನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಬೇಕು. ನವಣೆ ಜಾಮೂನು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ಅಂಕೀತಾ ಭೀಮನ ಗೌಡ ಪಾಟೀಲ
ವಿಜಯಪುರ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹೋಳಿಗೆ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು (ನವಣೆ, ಸಾಮೆ, ಹಾರಕ, ಊದಲು, ಕೊರಲೆ)– 200 ಗ್ರಾಂ,
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು– 50 ಗ್ರಾಂ
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿ–2
- ತುಪ್ಪ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಎಣ್ಣೆ–50 ಮಿ.ಲೀ.
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ನೀರು–200 ಮಿ.ಲೀ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಕನಕ ತಯಾರಿಕೆ:

- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮೃದುವಾದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇಡುವುದು.

ಹೂರಣ ತಯಾರಿಕೆ:

- ನವಣೆ, ಸಾಮೆ, ಹಾರಕ, ಊದಲು ಮತ್ತು ಕೊರಲೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿಒರಟಾದ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬೆಲ್ಲ ವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ, ಪಾಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹುರಿದುಕೊಂಡ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಗೂ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣವು ದಪ್ಪ ವಾಗುವವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡುವುದು. ನೆನಸಿದ ಕನಕವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ, ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡಿ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೂರಣವನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಸುತ್ತಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹೋಳಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಹೇಮಾ ಆಚಾರ್ಯ
ಉಡುಪಿ

ಸಾಮೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹಲ್ವಾ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ಬೆಲ್ಲ– 500 ಗ್ರಾಂ
- ಸಾಮೆ ಹಿಟ್ಟು –250 ಗ್ರಾಂ
- ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್– 1ಟೀ. ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ –2ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ– 50 ಮಿ.ಲೀ
- ಗಸಗಸೆ –5 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಸೀಡ್ಸ್ –20 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 1ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ ಹಾಗೂ ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗು ಹುರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.
- ಮತ್ತೊಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮೆ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ರಸವನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಸೇರಿಸಿ ಗಂಟು ಇಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಕಾಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹದವಾಗುವ ವರೆಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಗಸಗಸೆ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯಿಂದ ಅಲಂಕ–ರಿಸುವುದು.
- ಆರಿದ ನಂತರ ಸಾಮೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹಲ್ವಾ ವನ್ನು ಬೇಕಾದ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸವಿಯುವುದು.

ಜಯಶ್ರೀ ಸದಾನಂದ ತೆಗ್ಗಿ
ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ರಾಗಿ ಅರಳು ಲಡ್ಡು

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ರಾಗಿ – 200 ಗ್ರಾಂ
- ಖರ್ಜೂರ –15
- ಬಾದಾಮಿ –15
- ಗೋಡಂಬಿ –15
- ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ– 15
- ಅಳವಿ ಬೀಜ–1 ಚಮಚ
- ಅಂಟು – 2 ಚಮಚ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ರಾಗಿಯನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಅರಳಿನಂತೆ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡುವುದು.

- ಖರ್ಜೂರ,ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ,ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ,ಅಳವಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಅಂಟನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು, ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡುವುದು.

- ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ 2–3 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಲಡ್ಡುಮಾಡುವುದು. ರುಚಿಯಾದ ರಾಗಿ ಅರಳು ಲಡ್ಡು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಮಂಜುಳಾ ಕೆ.ಟಿ.
ಬಳ್ಳಾರಿ

ಸಜ್ಜೆ ಲಾಡು

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ಸಜ್ಜೆ- 250 ಗ್ರಾಂ
- ಸಾವಯವ ಬೆಲ್ಲ ಪುಡಿ – 150 ಗ್ರಾಂ
- ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ – 50 ಗ್ರಾಂ
- ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಚೂರುಮಾಡಿದ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ- 50 ಗ್ರಾಂ
- ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಚೂರುಮಾಡಿದ ಬಾದಾಮಿ- 30 ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ –10 ಗ್ರಾಂ
- ಹಾಲು –50 ಮಿ.ಲೀ.
- ನಾಟಿ ತುಪ್ಪ- 50 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಹುರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ 5–6 ನಿಮಿಷ ಹುರಿದು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಪ್ಯಾನ್ ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು, ನಂತರ ಅದೇ ಪ್ಯಾನ್ ನಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ 3 ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಹುರಿಯಲ್ಲಿ 4 ನಿಮಿಷ ಹುರಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಗೋಡಂಬಿ , ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ , ಬಾದಾಮಿ , ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಲಡ್ಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಜ್ಜೆ ಲಾಡು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ಶ್ವೇತಾ.ಎಸ್
ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಕೊರಲೆ ಗುಲಾಬಿ ಫಿರ್ನಿ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ಕೊರಲೆ ಅಕ್ಕಿ– 250 ಗ್ರಾಂ
- ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳು– 20
- ಹಾಲು– 500 ಮಿ.ಲೀ
- ರೋಸ್ ವಾಟರ್– 10 ಮಿ.ಲೀ
- ಬೆಲ್ಲದ ತೆಳು ಪಾಕ– 125 ಗ್ರಾಂ
- ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಪಿಸ್ತ – 25 ಗ್ರಾಂ
- ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಕೊರಲೆ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ,
- ನೆನಸಿದ ಕೊರಲೆ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ, ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಕೈ ಬಿಡದಂತೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಬೆಂದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸುವುದು.
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ರೋಸ್ ವಾಟರ ಸೇರಿಸಿ, ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಪಿಸ್ತಗಳಿಂದ ಸಿಂಗರಿಸಿದರೆ, ರುಚಿಯಾದ ಕೊರಲೆ ಗುಲಾಬಿ ಫಿರ್ನಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ಅನಿತಾ ರಾಜು ಫಿರ್ನಿ,
ಧಾರವಾಡ

ಹುರಕ್ಕಿ (ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ) ಹೋಳಿಗೆ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ–500 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು–500 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ– 750 ಗ್ರಾಂ
- ಹುರಿಗಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು–100 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಧಿ– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಎಣ್ಣೆ– 1000 ಮಿ.ಲಿ.
- ಏಲಕ್ಕಿ –10

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಕನಕ ತಯಾರಿಕೆ:

- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ , ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮೃದುವಾದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇಡುವುದು.

ಹೂರಣ ತಯಾರಿಕೆ:

- ಒಣಗಿದ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಹುರಿಗಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಬೆಲ್ಲ ವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ, ಪಾಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು. ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣವು ದಪ್ಪ ವಾಗುವವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡುವುದು.

- ನೆನಸಿದ ಕನಕವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ, ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡಿ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೂರಣವನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಸುತ್ತಿ ಲಟ್ಟಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವುದು. ಬಿಸಿಯಾದ ನವಣೆ ಹೋಳಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ

ಬಸವರಾಜೇಶ್ವರಿ.ಬ. ಬ. ಸಂಶಿಮಠ
ಹಾವೇರಿ

ತಂಬಿಟ್ಟು (ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಉಂಡೆ)

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ – 500 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ – 500 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ – 500 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಧಿ – 50ಗ್ರಾಂ
- ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ – 50 ಗ್ರಾಂ
- ಅಕ್ಕಿ– 50 ಗ್ರಾಂ
- ಕೊಬ್ಬರಿ –50 ಗ್ರಾಂ
- ಎಳ್ಳು–50 ಗ್ರಾಂ
- ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು–50 ಗ್ರಾಂ
- ಅಂಟು

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ತೊಳೆದ ನವಣೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಒಣಗಿಸುವುದು. ಒಣಗಿಸಿದ ನವಣೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಯನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಹುರಿದು, ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಅಂಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹದವಾದ ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೂ ತಿರುಗಿಸಿ, ನಂತರ ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟು, ಎಳ್ಳು, ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಎಲಕ್ಕಿ, ಅಂಟ ನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, 2–3 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

ವೀಣಾ
ಕಲಬುರಗಿ

ಸಾಮೆ ಪಾಯಸ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ಸಾಮೆ–500 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ–500 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ–50 ಗ್ರಾಂ
- ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಕೊಬ್ಬರಿ ಹಾಲು–ಒಂದು ಕಪ್ಪು
- ಏಲಕ್ಕಿ–5
- ಸಕ್ಕರೆ–ಮೂರು ಸ್ಪೂನ್
- ಉಪ್ಪು–ಚಿಟಿಕೆ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಸಾಮೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ 8 ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯಿಡಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು.
- ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು, ನೆನಸಿದ ಸಾಮೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು.
- ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಹಾಲು , ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು. ಸಾಮೆ ಪಾಯಸ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ವರಲಕ್ಷ್ಮೀ
ಕೋಲಾರ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಉಂಡೆ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಸಜ್ಜೆ –1000 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ – 500 ಗ್ರಾಂ
- ಎಳ್ಳು – 250 ಗ್ರಾಂ
- ಕಡಲೆ ಬೀಜ – 100 ಗ್ರಾಂ
- ಕೊಬ್ಬರಿ – 1
- ಗೋಡಂಬಿ –50 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ –50 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ಸಜ್ಜೆ, ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ಎಳ್ಳು, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಸಜ್ಜೆ, ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ಎಳ್ಳು, ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು.
- ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, 2–3 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

ಮಹದೇವಮ್ಮ.ಎಲ್
ಮೈಸೂರು

ರಾಗಿ ಕೀಲ್ಸ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ರಾಗಿ– 250 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ –150ಗ್ರಾಂ
- ಹಸಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ –50 ಗ್ರಾಂ
- ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ–50 ಗ್ರಾಂ
- ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಗಸಗಸೆ–2 ಟೀ.ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ, –3 ಟೀ.ಚಮಚ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ರಾಗಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು 6–8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಡುವುದು. ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ರಾಗಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ಹಾಲನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಹಸಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ಹಾಲನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ, ಪಾಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು.
- ದಪ್ಪತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ರಾಗಿ ಹಾಲು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಉರಿಯಲ್ಲಿ ತಳ ಅಂಟದ ಹಾಗೆ ಚಮಚದಿಂದ ಕೈ ಆಡಿಸುತ್ತಾ ಹದ ಬರುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ, ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅಗಲವಾದ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿದು 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಬೇಕು, ಹುರಿದ ಗಸಗಸೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಬರ್ಫಿಯಂತೆ ಕಟ್ ಮಾಡುವುದು. ರಾಗಿ ಕೀಲ್ಸ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ಜ್ಯೋತಿ ರೇವನಗೌಡ
ವಿಜಯನಗರ

ಸಜ್ಜೆ ಮಾದ್ಲಿ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ಸಜ್ಜೆ– 250 ಗ್ರಾಂ
- ಅಕ್ಕಿ– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ– 50 ಗ್ರಾಂ
- ಮೆಂತೆ, ಎಳ್ಳು –20 ಗ್ರಾಂ
- ಹುರಿಗಡಲೆ –10 ಗ್ರಾಂ
- ಸೋಂಪು –ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ –200 ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿ –ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು
- ಗಸಗಸೆ–ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು
- ಜಾಯಿಕಾಯಿ –ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ– 100 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಸಜ್ಜೆಗೆ ಮೆಂತೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೀಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ತಣ್ಣನೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ರೊಟ್ಟಿಯ ಹದಕ್ಕೆ ನಾದಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ, ಕಾದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ರೊಟ್ಟಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ, ಸಣ್ಣ ತುಣುಕುಗಳಾಗಿ ಮುರಿದು, ಒರಳು ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಸೋಂಪು, ಗಸಗಸೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೆರಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು.
- ರುಚಿಕರವಾದ ಸಜ್ಜೆ ಮಾದ್ಲಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಜ್ಯೋತಿ
ಯಾದಗಿರಿ

ನವಣೆ ಪಾಯಸ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ನವಣೆ – 250 ಗ್ರಾಂ
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ– 3 ಸಂಖ್ಯೆ
- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು – 10 ಗ್ರಾಂ
- ಹಾಲು – 200 ಮಿ.ಲೀ
- ಬೆಲ್ಲ – 250 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು – 5 ಗ್ರಾಂ
- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು – 5 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಡಂಬಿ – 20 ಗ್ರಾಂ
- ದ್ರಾಕ್ಷಿ – 20 ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿ –1 ಸಂಖ್ಯೆ
- ತುಪ್ಪ – 15 ಗ್ರಾಂ
- ಉಪ್ಪು – ಚಿಟಿಕೆ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ತೊಳೆದ ನವಣೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸುವುದು. ನೆನೆಸಿದ ನವಣೆಯನ್ನು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಹದವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು, ಇದರ ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಹಾಲನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಶೋಧಿಸಿದ ಹಾಲಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಗಂಟು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ರುಬ್ಬಿದ ನವಣೆ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ನವಣೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ, ತಳ ಹಿಡಿಯದಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಿಟ್ಟುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸುವುದು, ನಂತರ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸುವುದು. ರುಚಿಯಾದ ನವಣೆ ಪಾಯಸ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ಶಶ್ಮಿ ಭಟ್
ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ

ನವಣೆ ಹೋಳಿಗೆ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ನವಣೆ – 500 ಗ್ರಾಂ.
- ಬೆಲ್ಲ – 500 ಗ್ರಾಂ.
- ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು – 250 ಗ್ರಾಂ.
- ಎಣ್ಣೆ – 1 ಲೀಟರ್
- ತುಪ್ಪ – 50 ಗ್ರಾಂ.
- ಒಣ ಶುಂಠಿ – ಸ್ವಲ್ಪ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

ಕನಕ ತಯಾರಿಕೆ:

- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಮೈದಾ, 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ , ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮೃದುವಾದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇಡುವುದು.

ಹೂರಣ ತಯಾರಿಕೆ:

- ನವಣೆ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬೆಲ್ಲ ವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ, ಪಾಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು, ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣವು ದಪ್ಪ ವಾಗುವವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡುವುದು.
- ನೆನಸಿದ ಕನಕವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ, ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡಿ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೂರಣವನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಸುತ್ತಿ ಲಟ್ಟಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವುದು. ಬಿಸಿಯಾದ ನವಣೆ ಹೋಳಿಗೆ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ

ಜಯಮ್ಮ ಬೆಣ್ಣಿ,
ಗದಗ

ನವಣೆ ಹಾಲ್ಬಾಯಿ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ನವಣೆ –250 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ– 80 ಗ್ರಾಂ
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ– 150 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ – 4 ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ – 1 ಚಮಚ
- ನೀರು – 1.5 ಲೀ
- ಉಪ್ಪು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ತೊಳೆದ ನವಣೆಯನ್ನು 2–3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಮಿಕ್ಸರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ತೆಂಗಿನ ತುರಿಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಹಾಲನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಶೋಧಿಸಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು, ನೀರು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಚಿಟಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು.

- ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಮ್ಮಿ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಬಾರದಂತೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ, 15–20 ನಿಮಿಷ ತಿರುವಬೇಕು, ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣವು ಪಾತ್ರೆಯ ತಳದಿಂದ ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡುವುದು. ನಂತರ ಹಾಲ್ಬಾಯಿಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸವಿಯುವುದು.

ಪೂರ್ಣಿಮ
ಕೊಡಗು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ತೊಡದೇವು

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ಅಕ್ಕಿ–500 ಗ್ರಾಂ
- ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ–250 ಗ್ರಾಂ
- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ–250 ಗ್ರಾಂ
- ರವೆ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ–1.5 ಕೆ.ಜಿ
- ಉಪ್ಪು–20 ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ –10 ಗ್ರಾಂ
- ಹಸಿ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ–2 ಟೀ. ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ–250 .ಗ್ರಾಂ
- ಹಾಲು–1.50 ಲೀಟರ್
- ತೊಡದೇವು ಬೇಯಿಸುವ ಮಡಕೆ– 01
- ಬಿಳಿಬಟ್ಟೆ–1/4 ಮೀಟರ್
- ಗೋಡಂಬಿ ತುರಿ–2 ಟೀ.ಚಮಚ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಅಕ್ಕಿ, ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ, ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 4 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ, ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿ , ಬೀಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ರವೆ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ , ಗೋಡಂಬಿ ತುರಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಬೇಕು.
- ಕಾದ ತೊಡದೇವು ಮಡಕೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಚೌಕಾಕೃತಿಯ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸವರುವುದು. ಹಿಟ್ಟು ಬೆಂದ ನಂತರ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಡಚುವುದು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ತೊಡದೇವು ಹಾಲು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಪ್ರೇಮಾ ಶಿವರಾಮ ಜೋಶಿ
ಉತ್ತರಕನ್ನಡ

ಮಿಲ್ಲೆಟ್ಸ್ ಕುಕೀಸ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ನವಣೆ– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಸಜ್ಜೆ– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಸಾಮೆ – 100 ಗ್ರಾಂ
- ಹಾರಕ – 100 ಗ್ರಾಂ
- ರಾಗಿ– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಎಳ್ಳು– 25 ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿ– 10 –12
- ಸೋಂಪು–1ಚಮಚ
- ಬಾದಾಮಿ – 20 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಣ್ಣೆ– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಹಾಲು – 100 ಮಿ.ಲೀ
- ಕಡಲೆ ಬೀಜ–20 ಗ್ರಾಂ
- ಸಾವಯವ ಬೆಲ್ಲ –400 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ನವಣೆ, ಸಜ್ಜೆ, ಸಾಮೆ, ಹಾರಕ ಮತ್ತು ರಾಗಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸರ್‌ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.
- ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಸೋಂಪು, ಬಾದಾಮಿ, ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವುದು. ಕುಕೀಸ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ

ಎನ್.ವಿ ಅಂಬುಜಾಕ್ಷಿ ರೆಡ್ಡಿ
ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ

ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಉಂಡೆಗಳು

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು: 250 ಗ್ರಾಂ
- ಅಗಸೆ ಬೀಜ: 30 ಗ್ರಾಂ
- ಬಾದಾಮಿ:10
- ಆಕ್ರೋಡ್: 5
- ಕಡಲೆ ಬೀಜ: 100 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ: 250 ಗ್ರಾಂ
- ಖರ್ಜೂರ: 5
- ತುಪ್ಪ: 5 ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: ಚಮಚ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಒಳ್ಳೆ ಘಮ ಬರುವವರೆಗು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬೆಲ್ಲ ವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಎಳೆ ಬೆಲ್ಲ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬಾದಾಮಿ, ಅಕ್ರೋಡ್, ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಡಲೆ ಬೀಜವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು, ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ತರಿಯಾದ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹುರಿದ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲದ ಬದಲಿಗೆ ಮೃದುವಾದ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ನಲ್ಲಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಆಗುವವರೆಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೆರಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು.
- ಕೈಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿಕೊಂಡು ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಲಡ್ಡುಗಳು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಪದ್ಮಿನಿ ಗೌಡ
ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ
ಖಾರದ ಖಾದ್ಯಗಳು

ನಿಪ್ಪಟ್ಟು ಮತ್ತು ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಸ್ಟಿಕ್ಸ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ಹಾರಕ–100 ಗ್ರಾಂ
- ನವಣೆ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಸಾಮೆ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಊದಲು–100 ಗ್ರಾಂ
- ಕೊರಲೆ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಗರಂ ಮಸಾಲ –10 ಗ್ರಾಂ
- ಎಳ್ಳು–50 ಗ್ರಾಂ
- ಜೀರಿಗೆ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಓಂಕಾಳು–25 ಗ್ರಾಂ
- ಕ್ಯಾರೇಟ್ ತುರಿ –ಸ್ವಲ್ಪ
- ಬೀನ್ಸ್ –ಸ್ವಲ್ಪ
- ಮೆಂತ್ಯೆಸೊಪ್ಪು –1 ಕಟ್ಟು
- ಉಪ್ಪು –ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಖಾರದಪುಡಿ –ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ಹಾರಕ, ನವಣೆ, ಸಾಮೆ, ಊದಲು, ಕೊರಲೆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಖಾರದಪುಡಿ, ಎಳ್ಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಓಂಕಾಳು ಗರಂಮಸಾಲ, ಅರಿಶಿನ, ಕ್ಯಾರೇಟ್ ತುರಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ವೃತ್ತಾಕಾರ / ಕಡ್ಡಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕರಿಯುವುದು. ನಿಪ್ಪಟ್ಟು ಮತ್ತು ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಸ್ಟಿಕ್ಸ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ರೂಪ ಎಂ.ಆರ್
ವಿಜಯನಗರ

ಜೋಳದ ಬಾಕರ್ ವಡ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:-

- ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು -170 ಗ್ರಾಂ.
- ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು - 40ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು - 40 ಗ್ರಾಂ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ- 5 ಟೀ.ಚಮಚ
- ಸೊಂಪು- 3 ಟೀ.ಚಮಚ
- ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ- 1 ಬಟ್ಟಲು
- ಅಚ್ಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ- 2 ಟೀ.ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ -2 ಟೀ.ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ
- ಓಂಕಾಳು -1 ಟೀ.ಚಮಚ
- ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ
- ಮೆಣಸು -1 ಟೀ.ಚಮಚ
- ಗಸಗಸೆ -4 ಟೀ.ಚಮಚ
- ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು- 4 ಟೀ.ಚಮಚ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:-

- ಹಿಟ್ಟಿನ ತಯಾರಿಕೆ: ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಜೋಳ ಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಯವಾದ ಮತ್ತು ಬಿಗಿಯಾದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನಾದಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಗ್ರೀಸ್ ಮಾಡಿ, ಮುಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇಡಬೇಕು.
- ಮಸಾಲ ಸ್ಟಫಿಂಗ್ ತಯಾರಿಕೆ: ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಸೊಂಪು, ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಗಸಗಸೆ, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು, ಮೆಣಸು, ಅಚ್ಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ, ಓಂಕಾಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಒರಟಾದ ಪುಡಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ.
- ಬಾಕರ್ ವಡ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು: ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನಾದಿ, ದೊಡ್ಡ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡಿ. ರೋಲಿಂಗ್ ಬೇಸ್ ಮತ್ತು ರೋಲಿಂಗ್ ಪಿನ್ ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸುತ್ತಿನ/ಚದರ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ರೋಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬದಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಸಾಲಾ ಸ್ಟಫಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಹರಡಿ. ರೋಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ತುದಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಬದಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಸವರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಂಬಾ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಲ್ ಅನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಒತ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ರೋಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಕರಿಯುವುದು. ಬಾಕರ್ ವಡ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಲತಾ ಹಳೆಮನಿ,
ಗದಗ

ಹಾರಕ ಪುಳಿಯೋಗರೆ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ಹಾರಕ ಅಕ್ಕಿ– 250 ಗ್ರಾಂ
- ಎಣ್ಣೆ– 50 ಮಿ.ಲೀ
- ಹುಣಸೆ ರಸ –100 ಮಿ.ಲೀ
- ಕಡ್ಲೆ ಬೀಜ –20 ಗ್ರಾಂ
- ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ– 10 ಗ್ರಾಂ
- ಪುಳಿಯೋಗರೆ ಪುಡಿ– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಡಂಬಿ–30 ಗ್ರಾಂ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ಹಾರಕ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅನ್ನ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.
- ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಡ್ಲೆಬೀಜ, ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ, ಹುಣಸೆ ರಸ, ಪುಳಿಯೋಗರೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಗೊಜ್ಜು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.
- ಹಾರಕ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಗೊಜ್ಜು, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾರಕ ಪುಳಿಯೋಗರೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಶೀಲಾ. ಎಸ್
ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಸಜ್ಜೆ ಕಿಚಡಿ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ಸಜ್ಜೆ–500 ಗ್ರಾಂ
- ಬೀನ್ಸ್–50 ಗ್ರಾಂ
- ಕ್ಯಾರೆಟ್–50 ಗ್ರಾಂ
- ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್–1
- ಸಾಸಿವೆ–1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
- ಜೀರಿಗೆ–1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
- ಶಾಹಿ ಜೀರಿಗೆ–1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
- ಪಲಾವ ಎಲೆ–2
- ಏಲಕ್ಕಿ–4
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ–8
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ– 4 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸಜ್ಜೆಗೆ ಚಿಮುಕಿಸಿ, ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸುವುದು.

- ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಪಲಾವ ಎಲೆ, ಶಾಹಿ ಜೀರಿಗೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 3–4 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿ (ನೀರು ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆಯ ಪ್ರಮಾಣ 3:1 ಅನುಪಾತ), ನೀರು ಕುದಿಯುವಾಗ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪುನ್ನು ಹಾಕಿ, 15–20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

- ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸಜ್ಜೆ ಕಿಚಡಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಸುರೇಖಾ
ಬೀದರ್

ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:-

- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು: 250 ಗ್ರಾಂ
- ಈರುಳ್ಳಿ- 2 ಕಪ್ಪು
- ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ -1/2 ಕಪ್ಪು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ- 10
- ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು- ಸ್ವಲ್ಪ
- ದನಿಯ ಸೊಪ್ಪು-1/2 ಕಪ್ಪು
- ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪು-1/2 ಕಪ್ಪು
- ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ- 1 ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ - 5 ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ - 10 ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:-

- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಗೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಹದವಾಗಿ ನಾದಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು.

- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟಿ ದುಂಡನೆ ಆಕಾರ ಮಾಡಿ.

- ಬಿಸಿಯಾದ ತವಾ ಮೇಲೆ ಹದವಾಗಿ ಎರಡು ಭಾಗವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ. ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಮುನಿರತ್ನ ಎನ್. ಸಿ
ಬೆಂಗಳೂರು

ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ – 250 ಗ್ರಾಂ
- ತೊಗರಿಬೇಳೆ–150 ಗ್ರಾಂ
- ಹೆಸರುಬೇಳೆ–100ಗ್ರಾಂ
- ಶೇಂಗಾಬೀಜ – 100 ಗ್ರಾಂ
- ಹಸಿ ತೊಗರಿ ಕಾಳು–100 ಗ್ರಾಂ
- ಟೊಮ್ಯಾಟೋ–150 ಗ್ರಾಂ
- ಸೀಮೆ ಬದನೆ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಕ್ಯಾರೆಟ್–100 ಗ್ರಾಂ
- ಬೀನ್ಸ್–80 ಗ್ರಾಂ
- ಆಲೂಗಡ್ಡೆ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಈರುಳ್ಳಿ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಸೋರೆಕಾಯಿ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್ ಪೌಡರ್–20 ಗ್ರಾಂ
- ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ–4
- ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು–25 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ – 15 ಗ್ರಾಂ
- ಖಾರದ ಪುಡಿ – 15 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ– 50 ಗ್ರಾಂ
- ಇಂಗು–5 ಗ್ರಾಂ
- ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ–100 ಮಿ.ಲೀ.
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ,
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ಒಂದು ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು, ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಸೀಮೆ ಬದನೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್,
- ಬೀನ್ಸ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಸೋರೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್ ಪೌಡರ್, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪುನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು.
- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶೇಂಗಾಬೀಜ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಇಂಗನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕುವುದು.
- ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ

ಕೋಮಲ ವಿ.ಓ.
ದಾವಣಗೆರೆ

ಹಾರಕ ಮತ್ತು ಚಿಪ್ಪುಅಣಬೆಯ ಕಟ್ಲೆಟ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ಒಯಿಸ್ಟರ್ (ಚಿಪ್ಪು)ಅಣಬೆ– 500 ಗ್ರಾಂ
- ಹಾರಕ– 250 ಗ್ರಾಂ
- ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಪ್ಲೇಕ್ಸ್– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಶೇಂಗಾ –100 ಗ್ರಾಂ
- ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ– 4 ಸಂಖ್ಯೆ,
- ಈರುಳ್ಳಿ– 2
- ಕ್ಯಾರೆಟ್– 3
- ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ–2
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು– ಸ್ವಲ್ಪ
- ಶುಂಠಿ–ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್– 50 ಗ್ರಾಂ
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ–2 ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲ–1 ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ
- ಜೀರಿಗೆ –1 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ–500 ಮಿ.ಲೀ.
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ಹಾರಕ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 3 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸುವುದು, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು

- ಒಯಿಸ್ಟರ್ (ಚಿಪ್ಪು) ಅಣಬೆಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ತೊಳೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ–ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೇಟ್, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಬೇಯಿಸಿದ ಹಾರಕ, ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ.

- ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಂದವಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು..

- ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲವಾಗಿ ತಟ್ಟಿ ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಹಿಟ್ಟಿನ ದ್ರಾವಣ ಮತ್ತು ಮಿಲೇಟ್ ಪ್ಲೇಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ತವದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಡಿಸುವುದು.

- ರುಚಿಕರವಾದ ಹಾರಕ ಮತ್ತು ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆಯ ಕಟ್ಲೆಟ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ

ಕಾವ್ಯ
ಹಾಸನ

ನವಣೆ ಪಿಜ್ಜಾ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

ಪಿಜ್ಜಾ ಬೇಸ್ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ನವಣೆಹಿಟ್ಟು– 150 ಗ್ರಾಂ
- ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ– 1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
- ಉಪ್ಪು– 1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ಪಿಜ್ಜಾ ಟಾಪಿಂಗ್ಸ್ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:–

- ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ
- ಈರುಳ್ಳಿ
- ಪನ್ನೀರ್
- ಮಶ್ರೂಮ್
- ಕಾರ್ನ್
- ಚೀಜ್
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್
- ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್
- ಒರಿಗಾನೋ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ನವಣೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ನೀರು ಹಾಕಿ ನಾದಿ, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು 15 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ದುಂಡನೆ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಂಚಿನಮೇಲೆ ಪಿಜ್ಜಾ ಬೇಸ್‌ನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಪಿಜ್ಜಾ ಬೇಸಿನ ಮೇಲೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್ ನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇಸ್ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪನ್ನೀರ್, ಮಶ್ರೂಮ್, ಕಾರ್ನ್, ಚೀಜ್ ಹಾಕಿ 15 ನಿಮಿಷ ಪಿಜ್ಜಾವನ್ನು ಹೆಂಚಿನಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

- ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಒರಿಗಾನೋ ನೊಂದಿಗೆ ಅಲಂಕರಿಸಿ, ನವಣೆ ಪಿಜ್ಜಾ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಸುಖಿರಾಣಿ ಪಾಟೀಲ್
ಕೊಪ್ಪಳ

ನವಣೆ ಅಣಬೆ ಪಲಾವ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ನವಣೆ–500ಗ್ರಾಂ
- ಅಣಬೆ–200ಗ್ರಾಂ
- ಈರುಳ್ಳಿ –6 (ಸಣ್ಣಗಾತ್ರ)
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ–4
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ– 6–7
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು – ಒಂದು ಹಿಡಿ
- ಶುಂಠಿ–ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ–ತಲಾ 100 ಗ್ರಾಂ
- ಮೊಸರು–1/2 ಕಪ್
- ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ–ಒಂದು ಕಪ್
- ಅರಿಶಿಣ
- ಚಕ್ಕೆ–2–3 ತುಂಡು
- ಲವಂಗ-– 5–6
- ಗೋಡಂಬಿ–25 ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿ–4–5
- ಪಲಾವ್ ಎಲೆ
- ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ನಂದಿನಿ ತುಪ್ಪ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು,

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ನವಣೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಡಬೇಕು.
- ಬಾಣಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ , ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾದ ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ, ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಪುದೀನ, ಮೆಂತ್ಯ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನೆನೆಸಿದ ನವಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ರುಚಿಯಾದ ನವಣೆ ಅಣಬೆ ಪಲಾವ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ಪರಿಣಿತ
ಮಂಡ್ಯ

ಕೊರಲೆ ಕಿಚಡಿ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ಕೊರಲೆ–200 ಗ್ರಾಂ
- ಹೆಸರುಬೇಳೆ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಕ್ಯಾರೆಟ್–2
- ಬೀನ್ಸ್–1/2 ಕಪ್
- ಬಟಾಣಿ–1/2 ಕಪ್
- ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್–2
- ಈರುಳ್ಳಿ–2
- ಟೊಮ್ಯಾಟೋ–2
- ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು–1
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ,
- ಶುಂಠಿ,
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ,
- ಕರಿಬೇವು,
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ,
- ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ,

  ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ,
- ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಪುಡಿ,
- ಜೀರಿಗೆ,
- ಉಪ್ಪು,
- ಇಂಗು,
- ಪಲಾವ್ ಎಲೆ,
- ಲವಂಗ,
- ಏಲಕ್ಕಿ,
- ಕರಿಮೆಣಸು,
- ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ.

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ತೊಳೆದ ಕೊರಲೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 5 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು.
- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ನಂತರ ಜೀರಿಗೆ, ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹುರಿದ ನಂತರ, ಹಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಬೇಕು. ದನಿಯಾ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಖಾರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಬೇಕು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಬೇಕು.
- ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಕೊರಲೆ ಹಾಗೂ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ನಂತರ 5 ಕಪ್ ನೀರು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಕೊರಲೆ ಕಿಚಡಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ತ್ರಿವೇಣಿ ಪಾಟೀಲ್
ರಾಯಚೂರು

ನವಣೆ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ನವಣೆ–250 ಗ್ರಾಂ
- ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ–200 ಗ್ರಾಂ
- ತೊಗರಿ ಕಾಳು–50 ಗ್ರಾಂ
- ಕ್ಯಾರೇಟ್–100 ಗ್ರಾಂ
- ಬೀನ್ಸ್–50 ಗ್ರಾಂ
- ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ–250 ಗ್ರಾಂ
- ಈರುಳ್ಳಿ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು–10 ಗ್ರಾಂ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು–10 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ–10 ಮಿ.ಲೀ.
- ಎಣ್ಣೆ–10 ಮಿ.ಲೀ.
- ಗೋಡಂಬಿ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ–25 ಗ್ರಾಂ
- ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್ ಪೌಡರ್–100 ಗ್ರಾಂ
- ಅರಿಶಿನ–5 ಗ್ರಾಂ
- ಉಪ್ಪು–10 ಗ್ರಾಂ
- ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ–5 ಗ್ರಾಂ
- ಇಂಗು–2 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್ ಪೌಡರ್: ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ (2 ಚಮಚ), ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ (1 ಚಮಚ), ಜೀರಿಗೆ (1 ಚಮಚ), ಮೆಂತ್ಯ(1/2 ಚಮಚ), ಮೆಣಸು(1/2 ಚಮಚ), ಇಂಗು(1/4 ಚಮಚ), ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ–5–6, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ–20, ದನಿಯಾ(1 ಚಮಚ), ಚಕ್ಕೆ–2 ಪೀಸ್, ಲವಂಗ–4, ಏಲಕ್ಕಿ–1, ಕರಿಬೇವು–2 ಕಡ್ಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಣ್ಣದಾದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು, ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ನವಣೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷ ನೆನಸಿಡಬೇಕು.
- ನೆನೆಸಿದ ನವಣೆ, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ತೊಗರಿ ಕಾಳು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾರೇಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.
- ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಇಂಗು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ, 2–3 ಚಮಚ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್ ಪೌಡರ್ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆ, ನವಣೆ, ತರಕಾರಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಅನ್ನು ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.
- ನಂತರ ಖಾರಬೂಂದಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ನವಣೆ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಶೃತಿ ಕೆ.ಎಸ್
ರಾಮನಗರ

ಸಾಮೆ ಪಾಲಕ್ ಪನ್ನೀರ್ ರೈಸ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ನೆನೆಸಿದ ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ– 200 ಗ್ರಾಂ
- ಪಾಲಕ್–1ಕಟ್ಟು,
- ಪನ್ನೀರ್–100 ಗ್ರಾಂ.
- ಈರುಳ್ಳಿ –1,
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ–5
- ಶುಂಠಿ–ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ – 10 ಗ್ರಾಂ
- ಗರಂ ಮಸಲಾ–1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
- ಎಣ್ಣೆ–50 ಮಿ.ಲೀ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಬೇಯಿಸಿ, ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗು ಹುರಿದು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಪನ್ನೀರ್ ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಈಗ ರುಬ್ಬಿದ ಪಾಲಾಕ್ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ನೆನೆಸಿದ ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. 3 ಪಟ್ಟು ನೀರು, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಕುಕ್ಕರ್ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡು ವಿಶಲ್ ಕೂಗಿಸಬೇಕು.
- ಸಾಮೆ ಪಾಲಕ್ ಪನ್ನೀರ್ ರೈಸ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಕೆ.ಜೆ.ನಾಗರತ್ನ
ತುಮಕೂರು

ನವಣೆ ನೂಡಲ್ಸ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ನವಣೆಅಕ್ಕಿ– 500 ಗ್ರಾಂ (70%)
- ಸಾಬುದಾನಿ–150 ಗ್ರಾಂ (30%)
- ಈರುಳ್ಳಿ–1
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ–1
- ಹಸಿಶುಂಠಿ–1 ಇಂಚು
- ಕರಿಬೇವು– ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕೊಂತ್ತಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಜೀರಿಗೆ–1 ಟೀ. ಸ್ಪೂನ್
- ಸಾಸಿವೆ–1 ಟೀ. ಸ್ಪೂನ್
- ಉಪ್ಪು –ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಸಾಬುದಾನಿಯನ್ನು 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು, ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಶಾವಿಗೆ ಮಾಡುವ ಮಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪ್ರೆಸ್ ಮಾಡಿ ನೂಡಲ್ಸ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನೂಡಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ 2 ದಿನ ಒಣಗಿಸಿ, ನಂತರ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 2 ನಿಮಿಷ ಹಾಕುವುದು. ನಂತರ ನೀರು ಬಸಿದು ನೂಡಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಆರಲು ಬಿಡುವುದು.

- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದ ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕುವುದು. ನಂತರ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಹೋಳು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ನೂಡಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ರುಚಿಕರವಾದ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯ ನೂಡಲ್ಸ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ವೀಣಾ ಸಿದ್ದರಾಮ ಕಲ್ಯಾಣ ಶೆಟ್ಟಿ
ವಿಜಯಪುರ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪಲಾವ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು–250 ಗ್ರಾಂ
- ಬೀನ್ಸ್–50 ಗ್ರಾಂ
- ಕ್ಯಾರೇಟ್–50 ಗ್ರಾಂ
- ಆಲೂಗಡ್ಡೆ–1
- ಟೋಮ್ಯಾಟೊ–1
- ಈರುಳ್ಳಿ–2
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ–5
- ಹಸಿ ಶುಂಠಿ–5 ಗ್ರಾಂ
- ಹಸಿಮೆಣಸು–1
- ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಕಾಳು–1 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ–1 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಸೋಂಪು–1 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ–1 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಪುದೀನ – ಸ್ವಲ್ಪ
- ಜೀರಿಗೆ–1 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲೆ–5 ಗ್ರಾಂ
- ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ–1/2 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಖರ್ಜೂರ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಮೊಸರು– 2 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ–1 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪು – ಸ್ವಲ್ಪ
- ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ನೀರು–500 ಮಿ.ಲೀ.

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದೀನ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಸೊಂಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಗರಂ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿದು, ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ತದನಂತರ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು, ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು.
- ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪಲಾವ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಹೇಮಾ ಜಗನ್ನಾಥ
ಉಡುಪಿ

ಕರಿದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ರೊಟ್ಟಿ ಮಿಕ್ಸ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ –28 ಗ್ರಾಂ
- ಸಜ್ಜೆ ರೊಟ್ಟಿ –28 ಗ್ರಾಂ
- ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ –28 ಗ್ರಾಂ
- ಈರುಳ್ಳಿ – 2
- ಸೌತೆಕಾಯಿ– 1
- ಕ್ಯಾರೆಟ್ – 1
- ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಹೆಸರು ಕಾಳು –10 ಗ್ರಾಂ
- ಮಸಾಲಾ (ಕರಿ ಉಪ್ಪು–2.5 ಗ್ರಾಂ, ಜಿರಿಗೆ–5ಗ್ರಾಂ, ಹವಿಜ–5 ಗ್ರಾಂ , ಖಾರದ ಪುಡಿ–2.5 ಗ್ರಾಂ)
- ಸಿಹಿ ಚಟ್ನಿ (ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಖಾರಾ , ಉಪ್ಪು, ಖರ್ಜುರ–4)
- ಹಸಿರು ಚಟ್ನಿ (ಪುದಿನಾ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಹಸಿ ಮಣಿಸಿನಕಾಯಿ, ಮೆಣಸು ಕಾಳು, ಕರಿ ಉಪ್ಪು)
- ಎಣ್ಣೆ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಸಿರು ಚಟ್ನಿ, ಸಿಹಿ ಚಟ್ನಿ, ಮಸಾಲೆ ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಇದನ್ನು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿದರೆ ಕರಿದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ರೊಟ್ಟಿಮಿಕ್ಸ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.
- ಹಸಿರು ಚಟ್ನಿ: ಪುದಿನಾ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಹಸಿ ಮಣಿಸಿನಕಾಯಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಕರಿ ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸಿಹಿ ಚಟ್ನಿ: ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಖಾರಾ, ಉಪ್ಪು, ಖರ್ಜುರ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 5 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸುವುದು. ತಣ್ಣಗೆ ಆರಿಸಿ ಬಳಸುವುದು.

ಗೀತಾ ಎಲ್. ಎನ್
ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಫ್ಲವರ್ ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ಎಲ್ಲಾ ಸಿರಿದಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು–50 ಗ್ರಾಂ
- ಕರಿ ಎಳ್ಳು– 3 ಗ್ರಾಂ
- ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು – 3 ಗ್ರಾಂ
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ – 1 ಚಮಚ
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
- ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ 1/2 ಲೀ.
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 4 ಚಮಚ
- ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು– 1
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಪುದೀನ
- ಸಜ್ಜೆ – 50 ಗ್ರಾಂ.
- ಉಪ್ಪು – ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ
- ಮೆಣಸು – 3 ಕಾಳು
- ತುಪ್ಪ–1 ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ–1 ಚಮಚ
- ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ– 50 ಗ್ರಾಂ
- ಕಡಲೆ– 50 ಗ್ರಾಂ
- ಇಂಗು–ಚಿಟಿಕೆ
- ಕರಿಬೇವು–4 ಎಲೆ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೆನೆಸಿ, ಬಟ್ಟಲು ಆಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಂಜಿ(ಸೂಪ್) ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಎಳ್ಳು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ, ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ.
- ಸಜ್ಜೆ ಕಿಚಡಿ – ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿದ ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ (ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಎಳ್ಳು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
- ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಚಟ್ನಿ – ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಗೆ ಬೆಲ್ಲ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೆಂಪು ಉಪ್ಪು, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ.
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುದೀನ ಚಟ್ನಿ – ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಪುದೀನ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ, ಕಡ್ಲೆ ಬೀಜ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಫ್ಲವರ್ ಅನ್ನು ಸಜ್ಜೆ ಕಿಚಡಿ, ಬೇಲದ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುದೀನ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯುವುದು.

ಅನಿತಾ ಜೈನ್
ಬಳ್ಳಾರಿ

ನವಣೆ ಕಿಚಡಿ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ನವಣೆ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಹೆಸರು ಬೇಳೆ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ –50 ಗ್ರಾಂ
- ಬೀನ್ಸ್ – 50 ಗ್ರಾಂ
- ಕ್ಯಾರಟ್ – 50 ಗ್ರಾಂ
- ಈರುಳ್ಳಿ – 2
- ಟೊಮೊಟೊ – 2
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ – 2
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ
- ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ–1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
- ದನಿಯಾ ಪುಡಿ–1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
- ತುಪ್ಪ–1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
- ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು– ಸ್ವಲ್ಪ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ನವಣೆಯನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ. ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮತ್ತು ನೆನೆಸಿದ ನವಣೆಯನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಅರಿಶಿಣ ಸೇರಿಸಿ ಮೂರು ವಿಶಲ್ ಕೂಗಿಸಬೇಕು.

- ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸುವುದು. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿದ ನವಣೆ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು, ನಂತರ ದನಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ರುಚಿಕರವಾದ ನವಣೆ ಕಿಚಿಡಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ರುಚಿಕರವಾದ ನವಣೆ ಕಿಚಿಡಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಪುಷ್ಪಾವತಿ ಸಿ.ಪಿ
ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

ರಾಗಿ ದೋಕಲಾ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು–100 ಗ್ರಾಂ
- ಸೂಜಿ ರವೆ –20 ಗ್ರಾಂ
- ಮೊಸರು–100 ಮಿ.ಲೀ
- ಸಕ್ಕರೆ–3 ಗ್ರಾಂ
- ಶುಂಠಿ –ಅರ್ಧ ಇಂಚು
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ– 4–5 ಎಸಳು
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ–2–3
- ಕಾಯಿ ತುರಿ– ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು
- ಸಾಸಿವೆ ಜೀರಿಗೆ– 5 ಗ್ರಾಂ
- ಕರಿಬೇವು– 4–5 ದಳ
- ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ENO

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ರಾಗಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು 5 – 6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ.
- ನೆನೆಸಿದ ರಾಗಿಯಿಂದ ನೀರು ಬಸಿದು, ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಬರಲು ಇಡಿ. ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ.
- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೂಜಿ ರವೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ.
- ಇದಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ENO ಸೇರಿಸಿ ಕಲೆಸಬೇಕು.
- ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಅರಿಶಿಣ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ 15 ನಿಮಿಷ ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.
- ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಕಾಯಿ ತುರಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ದೋಕಲಾ ಸಿದ್ಧ.

ವಿಜಯಾ ಅರವಿಂದ ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಧಾರವಾಡ

ನವಣೆ ದಾಲ್ ಕಿಚಡಿ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ –100 ಗ್ರಾಂ
- ಹೆಸರುಬೇಳೆ –100 ಗ್ರಾಂ
- ತೊಗರಿಬೇಳೆ–100 ಗ್ರಾಂ
- ತರಕಾರಿಗಳು (ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬಟಾಣಿ)–250 ಗ್ರಾಂ
- ಎಣ್ಣೆ –50 ಮಿ.ಲೀ.
- ಸಾಸಿವೆ–5 ಗ್ರಾಂ
- ಮೆಣಸು– 5 ಗ್ರಾಂ
- ಜೀರಿಗೆ–5 ಗ್ರಾಂ
- ದನಿಯ ಪುಡಿ–25ಗ್ರಾಂ
- ಕರಿಬೇವು–20 ಎಲೆ
- ನೀರು –5 ಗ್ಲಾಸ್
- ಉಪ್ಪು –ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ, ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು .

- ಇದಕ್ಕೆ ದನಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಬಿಸಿಯಾದ ನವಣಕ್ಕಿ ದಾಲ್ ಕಿಚಡಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ಈರಣ್ಣ ಶೇಖಪ್ಪ ಹುರಿಗೆಜ್ಜೆ
ಹಾವೇರಿ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮೊಮೊಸ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು– 40 ಗ್ರಾಂ
- ಬರಗು ಹಿಟ್ಟು – 35 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು –25 ಗ್ರಾಂ
- ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಮಡಿಕಿ ಕಾಳು– 50 ಗ್ರಾಂ
- ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹೆಸರು ಕಾಳು– 50 ಗ್ರಾಂ
- ಶೇಂಗಾ – 50 ಗ್ರಾಂ
- ಸೌತೆಕಾಯಿ– 2
- ಕ್ಯಾರೆಟ್–1
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ–2
- ಹಸಿ ಶುಂಠಿ–1 ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ– 1 ಗೆಡ್ಡೆ
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ–4
- ದನಿಯ ಪುಡಿ – 1 ಟೀ ಚಮಚ
- ಅರಶಿನ ಪುಡಿ – 1 ಟೀ ಚಮಚ
- ಹಸಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ – 1
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ– 20 ಗ್ರಾಂ
- ಈರುಳ್ಳಿ– 2
- ಸಾಸಿವೆ – 10 ಗ್ರಾಂ
- ಜೀರಿಗೆ– 10 ಗ್ರಾಂ
- ಕರಿಬೇವು
- ಉಪ್ಪು
- ಎಣ್ಣೆ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು, ಬರಗು ಹಿಟ್ಟು, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸುವುದು. ನಂತರ ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಮಡಿಕಿ ಕಾಳು ಹಾಗೂ ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಶೇಂಗಾ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ದನಿಯ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ನಂತರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಚಪಾತಿಯಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮೋದಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ, 15 ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮೊಮೊಸ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

**ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಆರ್, ಸಂಗೋಳಗಿಪ್ಲಾಟ,
ಕಲಬುರಗಿ.**

ಹಾರಕದ ಮುದ್ದೆ, ಬೆರಕೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹುರಳಿಕಾಳು ಬಸ್ಸಾರು ಮತ್ತು ಪಲ್ಯ, ಹಾರಕದ ಮೊಸರನ್ನ, ಹಾರಕದ ಚಕ್ಕುಲಿ ಮತ್ತು ನಿಪ್ಪಟ್ಟು

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

ಹಾರಕದ ಮುದ್ದೆ

- ಹಾರಕದ ಹಿಟ್ಟು –250 ಗ್ರಾಂ
- ಉಪ್ಪು–ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಬೆರಕೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹುರಳಿಕಾಳು ಬಸ್ಸಾರು

- ಬೆರಕೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳು,
- ಹುರುಳಿಕಾಳು–250 ಗ್ರಾಂ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು,
- ಈರುಳ್ಳಿ–1,
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ–1,
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ–1,
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಸಣ್ಣ ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ,
- ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ–2 ಚಮಚ

ಹಾರಕದ ಮೊಸರನ್ನ

- ಹಾರಕದ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ–1ಕಪ್
- ಮೊಸರು–250 ಮಿ.ಲೀ
- ಕಡಲೆ ಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ –2 ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ 1 ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು
- ಉಪ್ಪು–ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಹಾರಕದ ಚಕ್ಕುಲಿ

- ಹಾರಕದ ಹಿಟ್ಟು–1ಕಪ್
- ಕಡಲೇಹಿಟ್ಟು–2 ಚಮಚ
- ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು–2 ಚಮಚ
- ಓಂಕಾಳು–1 ಚಮಚ,
- ಎಳ್ಳು–1 ಚಮಚ,
- ಜೀರಿಗೆ–1 ಚಮಚ
- ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ–2 ಚಮಚ
- ಕಡಲೆ ಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ –500ಗ್ರಾಂ
- ಉಪ್ಪು– ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಹಾರಕದ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು

ಹಾರಕದ ಹಿಟ್ಟು– 1ಕಪ್, ಕಡಲೆ ಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ –500ಗ್ರಾಂ, ಕಡಲೆ ಕಾಯಿ ಬೀಜ–50ಗ್ರಾಂ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ–2 ಚಮಚ, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು–3 ಚಮಚ, ಎಳ್ಳು–1ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು –10 ಎಲೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ–2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ರಾಜಮ್ಮ
ಕೋಲಾರ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

ಹಾರಕದ ಮುದ್ದೆ: ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾರಕದ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ, ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಬೇಯಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡುವುದು. ಬೆರಕೆ ಸೊಪ್ಪು, **ಹುರಳಿಕಾಳು ಬಸ್ಸಾರು:** ಹುರುಳಿ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಬೆರೆಕೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಕಾಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಸಿದು ನೀರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು. ಬಸ್ಸಾರು ಮಾಡಲು ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು,ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಳಿಕಾಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ, ಬಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು, ಸಾಸಿವೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ನೀಡಬೇಕು. ಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಈರುಳ್ಳಿಯ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು ಹುರುಳಿಕಾಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. **ಹಾರಕದ ಮೊಸರನ್ನ:** ಹಾರಕದ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರ ಮಾಡುವುದು. ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡುವುದು. **ಹಾರಕದ ಚಕ್ಕುಲಿ:** ಹಾರಕ ಅಕ್ಕಿ ಜೊತೆಗೆ ನೆನೆಸಿದ ಉದ್ದಿನ ಬೆಳೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಜೊತೆಗೆ ಉಪ್ಪು, ಓಂ ಕಾಳು, ಕಡಲೆ ಪೊಪ್ಪು, ಕಡಲೇಹಿಟ್ಟು, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಪುಡಿ,, ಜಿರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ , ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ, ಚಕ್ಕುಲಿ ಒಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ,ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವುದು. **ಹಾರಕದ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು:** ಹಾರಕದ ಹಿಟ್ಟು, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಎಳ್ಳು ಕರಿಬೇವು ,ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಗಲವಾಗಿ ತಟ್ಟಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವುದು.

ಹಸಿರು ಸೇಬಿನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಪರೋಟ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ಸಜ್ಜೆ ಹಿಟ್ಟು – 1 ಕೆ.ಜಿ.
- ಹಸಿರು ಸೇಬು–4
- ಗರಂ ಮಸಾಲ–1ಟೀ.ಚಮಚ
- ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ–1ಟೀ.ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ, ಓಂಕಾಳು–1ಚಮಚ
- ಕಲೋಂಜಿ (ಕಪ್ಪು ಜೀರಿಗೆ)–1ಟೀ.ಚಮಚ
- ಇಂಗು–1 ಟೀ ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ಹಸಿರು ಸೇಬಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು, ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ತುರಿದ ಸೇಬಿನ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಓಂಕಾಳು, ಕಲೋಂಜಿ, ಇಂಗು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿ, ತೇವದ ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷ ಇಡುವುದು.
- ನಂತರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ಚಪಾತಿಯಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ತವದ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುವುದು.
- ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಪರೋಟ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ಗೀತಾರಾವ್
ಮೈಸೂರು

ನವಣೆ ಪುಲಾವ್ ಹಾಗೂ ನವಣೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ

ನವಣೆ ಪುಲಾವ್ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ನವಣೆ –100ಗ್ರಾಂ.
- ಈರುಳ್ಳಿ–1
- ಕ್ಯಾರೆಟ್–1
- ಆಲೂಗಡ್ಡೆ–1
- ಬೀನ್ಸ್–50 ಗ್ರಾಂ
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ–2
- ಹಸಿಬಟಾಣಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
- ಗೋಡಂಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು.
- ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ನವಣೆ ಪುಲಾವ್ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು.
- ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ , ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು ,ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಇಂಗುನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಬೇಕು. ತರಕಾರಿಗಳು ಬೆಂದಮೇಲೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ನೀರು ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ನವಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.
- ರುಚಿಯಾದ ನವಣೆ ಪುಲಾವ್ ನ್ನು ಸವಿಯುವುದು.

ನವಣೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

- ನವಣೆ– 100ಗ್ರಾಂ
- ಮಜ್ಜಿಗೆ –2 ಗ್ಲಾಸ್
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪು
- ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ –2
- ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ,
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ನವಣೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

- ನವಣೆಯನ್ನು 6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ, ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ನೆನಸಿದ ನವಣೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ತೆಗೆದ ಹಾಲಿಗೆ ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ 6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಡಬೇಕು.
- ನಂತರ ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು, ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.
- ನಂತರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಈಗ ನವಣೆ ಪುಲಾವ್ ಜೊತೆ ನವಣೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಶೋಭಾ ಈರಪ್ಪ ದೇಯಣ್ಣವರ,
ಬೆಳಗಾವಿ

ನವಣೆ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ನವಣೆ–200 ಗ್ರಾಂ
- ಹೆಸರುಬೇಳೆ – 200 ಗ್ರಾಂ
- ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ– 200 ಗ್ರಾಂ
- ಬಟಾಣಿ –100 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ– 10 ಗ್ರಾಂ
- ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ–10 ಗ್ರಾಂ
- ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್ ಪೌಡರ್–50 ಗ್ರಾಂ
- ಕ್ಯಾರೆಟ್ –1
- ಸೌತೆಕಾಯಿ– 1
- ಬೀನ್ಸ್ –10
- ಆಲೂಗಡ್ಡೆ –1
- ಮೂಲಂಗಿ– 1
- ಅವರೆ –10ಗ್ರಾಂ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ– 3
- ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ –1
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ– – ಸ್ವಲ್ಪ
- ಸಾಸಿವೆ –50 ಗ್ರಾಂ
- ಜೀರಿಗೆ– 50 ಗ್ರಾಂ
- ಎಣ್ಣೆ– 100 ಮಿ ಲಿ
- ಮೆಣಸು– 50 ಗ್ರಾಂ
- ಚಕ್ಕೆ 20 –ಗ್ರಾಂ
- ಲವಂಗ– 20 ಗ್ರಾಂ
- ತೇಜಪತ್ತ– ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕರಿಬೇವು–ಸ್ವಲ್ಪ
- ಇಂಗು –ಸ್ವಲ್ಪ
- ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ– ಸ್ವಲ್ಪ
- ತುಪ್ಪ – 10 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ಒಂದು ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು, ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮೂಲಂಗಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು, ಬಟಾಣಿ, ಅವರೆಯನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.
- ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್ ಪೌಡರ್, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪುನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು.
- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶೇಂಗಾಬೀಜ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಇಂಗನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕುವುದು. ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ತುಪ್ಪ ವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಹುರಿದ, ಗೋಡಂಬಿ , ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಅಲಂಕರಿಸಿ . ನವಣೆ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ನಿರೂಪಾ ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ್,
ಯಾದಗಿರಿ

ಮೊಳಕೆ ರಾಗಿ/ಹುಡಿ ಸೂಪ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ಮೊಳಕೆ ರಾಗಿ ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ – 10 ಗ್ರಾಂ
- ನೆಲಗಡಲೆ – 10 ಗ್ರಾಂ
- ಬಟಾಣಿ – 10 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ– 25 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ– 3
- ಈರುಳ್ಳಿ–1
- ಜೀರಿಗೆ – 5 ಗ್ರಾಂ
- ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾರಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಬ್ರೊಕೋಲಿ,
- ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್– 5 ಗ್ರಾಂ (ಪ್ರತಿಯೊಂದು)
- ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್
- ಲೆಮನ್ ಗ್ರಾಸ್ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು.

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ಮೊಳಕೆ ರಾಗಿಯ ಹಾಲು ತೆಗೆದು ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆ ರಾಗಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಬಳಸುವುದು.

- ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ, ನೆಲಗಡಲೆ, ಬಟಾಣಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ 2 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

- ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾರಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಬ್ರೋಕೊಲಿ, ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ, ನೆಲಗಡಲೆ, ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು ಸಮೇತ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ರಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಸೂಪ್‌ನ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಸುವಾಸನೆಗಾಗಿ ಲೆಮನ್ ಗ್ರಾಸ್ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಸಿ. ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೊಳಕೆ ರಾಗಿ ಸೂಪ್ ಸಿದ್ಧ.

ಜಯಶ್ರೀ
ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ

ಸಾಮೆ ಪರೋಟ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ಸಾಮೆ ಹಿಟ್ಟು –250 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು–100ಗ್ರಾಂ
- ದೇಸಿ ತುಪ್ಪ–3 ಚಮಚ
- ಓಂಕಾಳು, –1 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಕಸೂರಿಮೇತಿ–1 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ–1 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಕ್ಯಾರೆಟ್ – 2
- ಆಲೂಗಡ್ಡೆ–2
- ಈರುಳ್ಳಿ –1
- ತುಪ್ಪ
- ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ–ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು –1 ಟೀ. ಚಮಚ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ

- ಸಾಮೆ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ತುಪ್ಪ, ಓಂಕಾಳು, ಕಸೂರಿ ಮೇತಿ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಲಟ್ಟಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಹಾಗೆ ಇಡಬೇಕು.

ಪಲ್ಯ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:–

- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪಲ್ಯೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡಿ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಲ್ಯೆವನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಸುತ್ತಿ ಪರೋಟದಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ತವದ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಸಾಮೆ ಪರೋಟ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ಉಮಾ ಎಸ್.ಎಲ್.
ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಊದಲು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಕಟ್ಲೆಟ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:-

- ಊದಲು- 250 ಗ್ರಾಂ
- ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ-1/2 ಕೆ.ಜಿ,(ಕ್ಯಾರೇಟ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್, ಆಲುಗೆಡ್ಡೆ, ಬೀನ್ಸ್)
- ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು- 2-3 ಟೇ.ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್-1/2 ಟೀ. ಸ್ಪೂನ್
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ-1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
- ಗರಂ ಮಸಲಾ- ಟೀ. ಸ್ಪೂನ್
- ಸಂಬಾರ ಪುಡಿ- 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
- ಹಸಿ ಮೆಣಸು - 5 ಸಂಖ್ಯೆ
- ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ - 200 ಗ್ರಾಂ
- ಈರುಳ್ಳಿ- 2
- ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ
- ಬ್ರೆಡ್ ಪುಡಿ- 50 ಗ್ರಾಂ
- ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್- 2-3 ಟೇ. ಸ್ಪೂನ್
- ಕರಿಬೇವು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಎಣ್ಣೆ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:-

- ತೊಳೆದ ಊದಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 1 ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಬಾಡಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಊದಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಸಾಂಬಾರು ಪುಡಿ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್, ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ನ್ನು ಮಂದವಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಂಡು, ತಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅದ್ದಿದ ನಂತರ ಬ್ರೆಡ್ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವುದು. ಬಿಸಿಯಾದ ಕಟ್ಲೆಟ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಅಂಬಿಕ ಅಚ್ಚಯ್ಯ
ಕೊಡಗು

ನವಣೆ ಪುಲಾವ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ–200 ಗ್ರಾಂ
- ರಾಗಿ–50ಗ್ರಾಂ
- ಬೀನ್ಸ್–10
- ಆಲೂಗಡ್ಡೆ–01
- ಕ್ಯಾರೆಟ್–02
- ಬಟಾಣಿ ಕಾಳು–50 ಗ್ರಾಂ
- ಈರುಳ್ಳಿ–02
- ಎಣ್ಣೆ–50 ಮಿ.ಲೀ.
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ–12
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ– ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ,
- ತುರಿದ ಶುಂಠಿ –1 ಟೀ.ಚಮಚ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್–1 ಟೀ.ಚಮಚ
- ಗೋಡಂಬಿ–2 ಟೀ.ಚಮಚ
- ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ–1 ಟೀ.ಚಮಚ
- ಕ್ಯಾಬೇಜ್–50ಗ್ರಾಂ,
- ಉಪ್ಪು– ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಸಾಸಿವೆ ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ,
- ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು.
- ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು ,ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಬೇಕು. ತರಕಾರಿಗಳು ಬೆಂದಮೇಲೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ನೀರು ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ನವಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಬೇಕು. ರುಚಿಯಾದ ನವಣೆ ಪುಲಾವ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಜಲಜಾಕ್ಷಿ.ಎಲ್ ಹೆಗಡೆ
ಉತ್ತರಕನ್ನಡ

ದಿಢೀರ್ ರಾಗಿ ತೆಂಗೋಲ್

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು –250 ಗ್ರಾಂ
- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ –250 ಗ್ರಾಂ
- ಎಳ್ಳು– 20 ಗ್ರಾಂ
- ಇಂಗು – 1 ಚಮಚ
- ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಪುಡಿ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ ಕಲೆಸಿ. ನಂತರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಕ್ಕುಲಿ ಒಳ್ಳಿನಿಂದ ಚಕ್ಕುಲಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ, ಒಣಗಿಸಿ, ಇದನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು. ರಾಗಿ ತೆಂಗೋಲ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಲೀಲಾ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನಾರಾಯಣ,
ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ

ಬರಗು ಚಕ್ಕುಲಿ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:–

- ಬರಗು ಹಿಟ್ಟು– 300 ಗ್ರಾಂ
- ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಣ್ಣೆ–5 ಚಮಚ
- ಕಡಲೆ ಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ –1/2 ಲೀ
- ಖಾರದ ಪುಡಿ– ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಉಪ್ಪು, ಎಳ್ಳು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:–

- ಬರಗು ಮತ್ತು ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ನಂತರ ಚಕ್ಕುಲಿ ಮೇಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚಕ್ಕುಲಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ, ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವ ವರೆಗು ಕರಿಯುವುದು. ಬರಗು ಚಕ್ಕುಲಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ಸವಿತಾ ಪಿ,
ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮರೆತುಹೋದ ಖಾದ್ಯಗಳು

ಬೋಳು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಗೊಜ್ಜು

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಕಾಳು ಮೆಣಸು –25
- ಕಾಯಿ ತುರಿ –1 ಕಪ್
- ಅರಿಶಿಣ –1 ಟೀ.ಚಮಚ
- ಒಣ ಮೆಣಸು– 5
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ –5ಎಸಳು,
- ಸಾಸಿವೆ–1 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು
- ದೇಸಿತುಪ್ಪ –1/4 ಕಪ್
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ನೀರು – 4–5 ಕಪ್
- ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ದಪ್ಪ ತಳದ ಮಡಕೆ/ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೋಳು ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಹುರಿದ ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿಣ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಒಣಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ನೀರು ಸೇರಿಸಿ 5 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

- ಬೋಳು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಗೊಜ್ಜು ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿ/ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ/ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ಪದ್ಮಲತಾ. ಎಂ. ಜೈನ್
ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಆಲಿಕಲ್ ಪಾಯಸ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ಗೋಧಿ– 1 ಕೆ.ಜಿ
- ಬೆಲ್ಲ –200 ಗ್ರಾಂ.
- ಗೋಡಂಬಿ –10
- ಬಾದಾಮಿ –10
- ಒಣ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ –1/2 ಟಿ.ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ– 1/2 ಟಿ. ಚಮಚ
- ಲವಂಗ – 3
- ಗಸಗಸೆ –1 ಟಿ.ಚಮಚ
- ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ–100 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ– 4 ಚಮಚ
- ಹಾಲು –200 ಮಿ.ಲೀ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಒಣ ಗೋಧಿಯನ್ನು 40 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ,ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಗೋಧಿ ಹಾಲನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಿರುವ ಪಾತ್ರಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಣಗಿ ಬಿರುಸಾದ ನೇರವಾದ ಕರಿ ಜಾಲಿ (Acasia Nilotoca) ಮುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ತಲೆ ಕೆಳಗಾಗಿ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ. ಗೋಧಿ ಹಾಲನ್ನು ಮುಳ್ಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯಬೇಕು. ಮುಳ್ಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಇಳಿದ ಹಾಲಿನ ಹನಿಗಳು ಆಲಿಕಲ್ಲುಗಳಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.

- ಒಣಗಿದ ಆಲಿಕಲ್ಲು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, 5 ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ, ಗಸಗಸೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಒಣಶುಂಠಿ ಪುಡಿ, ಹದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬಿಸಿ ಹಾಲು ಸೇರಿಸುವುದು. ತಾಜಾ ಆಲಿಕಲ್ ಪಾಯಸ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಕಲ್ಪನಾ ಜೆ.
ಬಳ್ಳಾರಿ

ಹುರುಳಿಕಾಳು ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಅವರೆಕಾಳು ತಾಳದ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಹುರುಳಿಕಾಳು–200 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ–5–6 ಎಸಳು
- ಶುಂಠಿ–5 ಗ್ರಾಂ
- ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ–10 ಗ್ರಾಂ
- ಜೀರಿಗೆ–3 ಗ್ರಾಂ
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು–50 ಗ್ರಾಂ
- ರವೆ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಅವರೇಕಾಳು–100 ಗ್ರಾಂ
- ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು–30 ಗ್ರಾಂ
- ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಬದನೆಕಾಯಿ–50 ಗ್ರಾಂ
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಖಾರದ ಪುಡಿ–5 ಗ್ರಾಂ
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು–10 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ : ಹುರುಳಿಕಾಳು ರೊಟ್ಟಿ:

- ಹುರುಳಿಕಾಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿಡುವುದು. ನೆನಸಿದ ಹುರಳಿಕಾಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ರವೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ರೊಟ್ಟಿ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು, ಮಿಶ್ರಣದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಿಂದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಟ್ಟಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

ಅವರೆಕಾಳು ತಾಳದ :

- ಒಣ ಅವರೆಕಾಳನ್ನು 6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು.
- ನೆನಸಿದ ಅವರೆಕಾಳು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಯಾಟೊವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸುವುದು.
- ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಸೆರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರೆಸಿದರೆ, ಅವರೆಕಾಳು ತಾಳದ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಅಶ್ವಿನಿ ಸಿ.
ರಾಮನಗರ

ನವಣೆ ಹಾಗೂ ಕುಸುಬೆ ಹಾಲಿನ ಹುಗ್ಗಿ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ–500 ಗ್ರಾಂ
- ಕುಸುಬೆ–750 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ–750 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಡಂಬಿ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಚಿರೋಂಜಿ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿ–10 ಗ್ರಾಂ
- ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ–1 ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ– 4 ಟೀ.ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 8 ಗಂಟೆ ಮತ್ತು ಕುಸುಬೆಯನ್ನು 6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಡಬೇಕು.

- ನೆನಸಿದ ಕುಸುಬೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ನಂತರ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಶೋಧಿಸಿ ಅದರ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು.

- ನೆನಸಿದ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಕುಸುಬೆ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಹದಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

- ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಚಿರೋಂಜಿ ಬೀಜವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸೇರಿಸಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಕುಸುಬೆ ಹಾಲಿನ ಹುಗ್ಗಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಸಂಗಪ್ಪ ಮಾಣಿಕಪ್ಪ ನಾವದಗೇರೆ
ಬೀದರ್

ಬ್ಯಾಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಬರ್ಫಿ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಬ್ಯಾಲದ ಹಣ್ಣು– 4
- ಬೆಲ್ಲ– 250 ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ– 1 ಚಮಚ
- ದ್ರಾಕ್ಷಿ– 10
- ಗೋಡಂಬಿ– 5
- ಬಾದಾಮಿ– 5
- ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ– 1 ಕಪ್ಪು
- ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ– 1 ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ–7 ಚಮಚ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಬ್ಯಾಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ , ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ತಟ್ಟೆಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿ, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿ ತುಣುಕುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೇಯೇ ಇಡಿ.

- ರುಚಿಯಾದ ಬ್ಯಾಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಬರ್ಫಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಸವಿತಾ ಜೆ ಪಿ
ಬೆಂಗಳೂರು

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಕಡಬು

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ನಾಟಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ–1ಕೆ.ಜಿ.
- ಬೆಲ್ಲ–750 ಗ್ರಾಂ
- ರಾಜಮುಡಿ (ದೇಶಿ) ಅಕ್ಕಿ ರವೆ–200 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಧಿ ರವೆ–200 ಗ್ರಾಂ
- ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ–5 ಗ್ರಾಂ
- ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ–5ಗ್ರಾಂ
- ಸಾವಯವ ಅರಿಶಿಣದ ಎಲೆ–15
- ಬಾಳೆ ಎಲೆ–2
- ತುಪ್ಪ –50 ಗ್ರಾಂ
- ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ನಾಟಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ರಾಜಮುಡಿ (ದೇಶಿ) ಅಕ್ಕಿ ರವೆ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ರವೆಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಒಣಶುಂಠಿ ಪುಡಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡುವುದು.
- ಈ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಅರಿಶಿಣದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ನಂತರ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಿ, ಅವುಗಳನ್ನು 20–25 ನಿಮಿಷ ಇಡ್ಲಿ ಕುಕ್ಕರ್ ಅಥವಾ ಸ್ಟೀಮರ್ ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.
- ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಕಡಬು ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿ.

ಉಮಾದೇವಿ
ದಾವಣಗೆರೆ

ಕೆಸುವಿನ ವಡೆ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆ–10
- ಸಾವಯವ ರಾಜುಮುಡಿ ಅಕ್ಕಿ–1 ಕೆ.ಜಿ
- ಕಡಲೆ ಕಾಳು–100 ಗ್ರಾಂ
- ಅಲಸಂದೆ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಹುರಳಿಕಾಳು–100 ಗ್ರಾಂ
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ– 1 ಹೋಳು
- ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಸಾವಯವ ರಾಜಮುಡಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹುರಿದು, ಅಕ್ಕಿ ತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕಡಲೆ ಕಾಳು, ಅಲಸಂದೆ ಮತ್ತು ಹುರಳಿಕಾಳು ಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು
- ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಅಕ್ಕಿ ತರಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕಡುಬಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.
- ರುಚಿಯಾದ ಕೆಸುವಿನ ವಡೆ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ದಿವ್ಯ
ಹಾಸನ

ಹುರುಳಿ ಕಾಳಿನ ಹೋಳಿಗೆ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು

- ಹುರುಳಿ ಕಾಳು– 150 ಗ್ರಾಂ
- ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು –200 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ –100 ಗ್ರಾಂ
- ಎಲಕ್ಕಿ– 4
- ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಸೊಂಪು –1 ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ –2 ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಕನಕ ತಯಾರಿಕೆ:

- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಮೈದಾ, 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ , ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮೃದುವಾದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇಡುವುದು.

ಹೂರಣ ತಯಾರಿಕೆ:

- ಹುರುಳಿಕಾಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದುಕೊಂಡು ಹುರುಳಿಕಾಳಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ, ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಹೂರಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ನೆನಸಿದ ಕನಕವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ, ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡಿ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೂರಣವನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಸುತ್ತಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಇದನ್ನು ಕಾದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಬಿಸಿಯಾದ ಹುರುಳಿ ಕಾಳಿನ ಹೋಳಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಸುಮಂಗಳಾ ಬಂಡಿ,
ಕೊಪ್ಪಳ

ಜಾಗಡಿ ಸೊಪ್ಪು ಪಲ್ಯ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಜಾಗಡಿ ಸೊಪ್ಪು–ಎರಡು ಕಟ್ಟು, ಹುರುಳಿ ಕಾಳು–200ಗ್ರಾಂ
- ಈರುಳ್ಳಿ–3
- ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಪುಡಿ–50ಗ್ರಾಂ
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ–20 ಗ್ರಾಂ
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ–ಒಂದು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ–2 ಟೀ.ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗಡಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹುರುಳಿಕಾಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ನೀರನ್ನು ಬಸಿಯುವುದು.

- ಕಾದ ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ, ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು ಕಾಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.

- ಜಾಗಡಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ಹೆಚ್.ಆರ್.ವೀಣಾ
ಮಂಡ್ಯ

ಬಹುಧಾನ್ಯಗಳ ನುಚ್ಚಿನ ಬೇಯಿಸಿದ ಖಾದ್ಯ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ನುಚ್ಚು –100 ಗ್ರಾಂ
- ಹೆಸರು ಕಾಳು ಬೇಳೆ ನುಚ್ಚು –100 ಗ್ರಾಂ
- ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ ನುಚ್ಚು –100 ಗ್ರಾಂ
- ನೆಲಗಡಲೆ ಬೀಜ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ–10
- ಶುಂಠಿ–2ಇಂಚು
- ಈರುಳ್ಳಿ–1/2 ಕಪ್
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಕರಿಬೇವು
- ಹಸಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ–1/2 ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು–ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ತೊಗರಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆಗಳ ನುಚ್ಚನ್ನು ಮತ್ತು ನೆಲಗಡಲೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು 3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡುವುದು.

- ನೆನೆಸಿದ ಬೇಳೆ ನುಚ್ಚು, ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು.

- ನಂತರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಖಾದ್ಯವನ್ನು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು.

ಭಾರತಿ
ರಾಯಚೂರು

ರಾಗಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು – 250 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ – 250 ಗ್ರಾಂ
- ಅವರೆಬೇಳೆ – 250 ಗ್ರಾಂ
- ಎಳ್ಳು ಪುಡಿ –25 ಗ್ರಾಂ
- ಹುರಿಗಡಲೆ ಪುಡಿ – 25 ಗ್ರಾಂ
- ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ – ಅರ್ಧ ಹೋಳು
- ಎಣ್ಣೆ–2 ಚಮಚ

ಕಾಯಿ ರಸ

- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಅಳತೆಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೆಲ್ಲ ಕರಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹುರಿಗಡಲೆ–ಎಳ್ಳು ಪುಡಿ

- ಹುರಿಗಡಲೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಎಳ್ಳನ್ನು ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು.

ಅವರೆಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ

- ಅವರೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ, ತೊವ್ವೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒತ್ತು ಶಾವಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಯಿ ರಸ ಮತ್ತು ಹುರಿಗಡ್ಲೆ–ಎಳ್ಳು ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಅವರೆ ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಮಂಗಳ ಹೆಚ್.ಎಮ್
ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ: ರಾಗಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆ :

- ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ನಂತರ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಗಂಟುಗಳಾಗದಂತೆ ತಿರುಗಿಸತ್ತಾ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಮುದ್ದೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಶಾವಿಗೆ ಮಣೆ ಅಥವಾ ಶಾವಿಗೆ ಮಾಡುವ ಮೌಲ್ಡ್ ಗೆ ಹಾಕಿ ಒತ್ತುವುದು.

- ಇದನ್ನು ಇಡ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಸ್ಟೀಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಒತ್ತು ಶಾವಿಗೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುರುಳಿ ಕಾಳು ತೊಕ್ಕು

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಹುರುಳಿ ಕಾಳು –200ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಗಸಗಸೆ–20 ಗ್ರಾಂ
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ–1/2 ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು – ಚಿಟಿಕೆ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಕಾಳಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ರುಬ್ಬಿದ ಹುರುಳಿಕಾಳಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಹುರುಳಿ ಕಾಳು ತೊಕ್ಕು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಕೆ. ನಳಿನ
ತುಮಕೂರು

ಫಾರಿಗೆ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು(ಹಾಲು ತುಂಬಿದ ಜೋಳದ ತೆನೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ)–500 ಗ್ರಾಂ.
- ಬೆಲ್ಲ–500ಗ್ರಾಂ
- ಎಳ್ಳು –50 ಗ್ರಾಂ
- ಗಸಗಸೆ –50 ಗ್ರಾಂ
- ಸೋಂಪು – 20 ಗ್ರಾಂ
- ಅಳವಿ ಬೀಜಗಳು –20 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ– 50 ಗ್ರಾಂ
- ಹಾಲು–100 ಮಿ. ಲೀ.
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ– 1 ಟೀ.ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು – ರುಚಿಗೆ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ಹಾಲು ತುಂಬಿದ ಜೋಳದ ತೆನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ನಂತರ ಕೈಯಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿನ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಣಗಿಸಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, 10 ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು. ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ, ಸೋಂಪು, ಎಳ್ಳು, ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಪಾತಿಯಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವುದು. ಫಾರಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸುರೇಶ ಬೊಳೆಗಾಂವ
ವಿಜಯಪುರ

ಕೆಸುವಿನ ಕಡುಬು

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ–200 ಗ್ರಾಂ
- ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆ–5–6
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ –1 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಕಡಲೆಬೇಳೆ– 1 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಹೆಸರುಕಾಳು–100 ಗ್ರಾಂ
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ– 1 ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು– ಗೋಲಿ ಗಾತ್ರ
- ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ–1/4 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸು–3 ರಿಂದ5
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ– 1 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ–1 ಟೀ. ಚಮಚ
- ಕರಿಬೇವು ಎಲೆ
- ಒಣಮೆಣಸು– 10
- ಇಂಗು– 1 ಚಿಟಿಕೆ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಡಬೇಕು.
- ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಇಂಗನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ 20 ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು.
- ಕೆಸುವಿನ ಕಡುಬು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ನಾಗರತ್ನ ಸಿ. ಪೂಜಾರಿ
ಉಡುಪಿ

ಹುರುಳಿ ಸಂಗಟಿ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ಹುರುಳಿ ಹಿಟ್ಟು – 200 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ – 600 ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿ – 100 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಡಂಬಿ –100 ಗ್ರಾಂ
- ಬಾದಾಮಿ– 100 ಗ್ರಾಂ
- ಗಸಗಸೆ – 50 ಗ್ರಾಂ
- ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ – 100 ಗ್ರಾಂ
- ಉಪ್ಪು – ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಹುರುಳಿ ಕಾಳನ್ನು ಹುರಿದು, ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಹುರಳಿ ಕಾಳು ಹಿಟ್ಟು, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಗಸಗಸೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಹುರುಳಿ ಸಂಗಟಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

ಶೋಭಾ ಸಿ. ಬಿಳ್ಳೂರ
ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ಮಿಲೆಟ್ ಹಪ್ಪಳ ಟಿಕ್ಕಿ ಚಾಟ್

ಹಪ್ಪಳದ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು (ಜೋವಾರ್ ಆಟಾ)–150 ಗ್ರಾಂ
- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು–30 ಗ್ರಾಂ
- ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು –30 ಗ್ರಾಂ
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್–5 ಗ್ರಾಂ
- ಮೆಂತ್ಯ ಎಲೆಗಳು –1 ಗ್ರಾಂ
- ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ–1 ಗ್ರಾಂ
- ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ
- ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರು

ಹಪ್ಪಳ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು , ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಉಪ್ಪು, ಮೆಂತ್ಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸುವುದು. ಈ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ರೋಲ್ ಮಾಡಿ, ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದು. ನಂತರ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವುದು. ಹಪ್ಪಳ ಸಿದ್ಧ.

ಹಾರಕ ಟಿಕ್ಕಾದ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಹಾರಕ ಅಕ್ಕಿ–250 ಗ್ರಾಂ
- ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ–150 ಗ್ರಾಂ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು–10 ಗ್ರಾಂ
- ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್—5 ಗ್ರಾಂ
- ದನಿಯಾ ಪುಡಿ–2.5.ಗ್ರಾಂ
- ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ– 2.5 ಗ್ರಾಂ
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ–1 ಗ್ರಾಂ
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ– 1.5 ಗ್ರಾಂ
- ಕ್ಯಾರೆಟ್–1
- ಬೀಟ್ ರೂಟ್–1
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು–100 ಗ್ರಾಂ
- ಕಾರ್ನ ಫ್ಲೋರ್–100 ಗ್ರಾಂ
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್.
- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು/ ಬ್ರೆಡ್ಡ ಪುಡಿ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಚಾಟ್ ಮಸಾಲಾ
- ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ
- ಉಪ್ಪು.

ಹಾರಕ ಟಿಕ್ಕಾ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

- ಹಾರಕ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ, ನಂತರ ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ,ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್ ರೂಟ್, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ನೆನಸಿದ ಹಾರಕ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್‌ನಿಂದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಾರಕ ಅಕ್ಕಿಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ತಟ್ಟಿ, ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ನಂತರ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು/ ಬ್ರೆಡ್ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ತವದಲ್ಲಿ ರೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು. ಮಿಲೆಟ್ ಹಪ್ಪಳ ಹಾರಕ ಟಿಕ್ಕಿ ಚಾಟ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ರೂಪಾಂಜಲಿ ಎನ್ ಭೋಸ್ಲೆ
ಬೆಳಗಾವಿ

ಬಿದಿರು ಅಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ಬಿದಿರು ಅಕ್ಕಿ– 500 ಗ್ರಾಂ
- ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಬೆಲ್ಲ–400 ಗ್ರಾಂ
- ಹಾಲು 250 – ಮಿ.ಲೀ.
- ತುಪ್ಪ– 50 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಡಂಬಿ–50 ಗ್ರಾಂ
- ದ್ರಾಕ್ಷಿ– 30 ಗ್ರಾಂ
- ಬಾದಾಮಿ –30 ಗ್ರಾಂ
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ –250 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಬಿದಿರು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೆನೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಲೋಟ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.
- ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯ ತುರಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಹಾಲನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು.
- ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 20 ನಿಮಿಷ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಚೂರು, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಬಿದಿರು ಅಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಶ್ರುತಿ
ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಉಂಡಗಡಬು, (ಪುಂಡಿ ಪಲ್ಯ , ಕುಚ್ಚಿದಖಾರ)

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು –250 ಗ್ರಾಂ
- ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು–1 ಕಟ್ಟು (100 ಗ್ರಾಂ)
- ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ– 2 – 3 ಚಮಚ (10–15 ಗ್ರಾಂ)
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ– 2 –3 ಸಂಖ್ಯೆ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ– 20 ಗ್ರಾಂ
- ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ– 5 ಗ್ರಾಂ
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ
- ಬೆಲ್ಲ
- ಕರಿಬೇವು
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು
- ಮೆಂತ್ಯ
- ಉಪ್ಪು
- ನೀರು– 800 ಮಿ.ಲೀ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಉಂಡಗಡಬು:

- ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು, ಜೀರಿಗೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಬೇಕು.
- ಕುದಿ ಬಂದ ನೀರಿಗೆ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿ ಆಗುವವರೆಗೆ ಉಕ್ಕರಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು , ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯಿಂದ ನಾದಿ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ, ಮತ್ತೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.
- ತಯಾರಿಸದ ಉಂಡೆಗಳ ಮೇಲೆ, ಸಾಸಿವೆ ಜೀರಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಯ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ಜೋಳದ ಉಂಡಗಡಬು ತಯಾರು.

ಪುಂಡಿ ಪಲ್ಯ :

- ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಶೇಂಗಾ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಅರಶಿಣ, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೆಂದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಗೋಧಿ ರವೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಪುಂಡಿ ಪಲ್ಯ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಕುಚ್ಚಿದಖಾರ:

- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು, ಅದಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೆರಸ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ರುಬ್ಬಿದ ಖಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ತೆಗೆದರೆ, ಕುಚ್ಚಿದ ಖಾರ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಶೋಭಾ ಅಡಗಿಮಠ
ಧಾರವಾಡ

ಸಾಂಬಾರ ಬುತ್ತಿ ದೇಸಿ ತಳಿ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ಅಕ್ಕಿ –100 ಗ್ರಾಂ
- ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ –50 ಮಿ.ಲೀ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ –3 ಎಸಳು
- ಈರುಳ್ಳಿ–1
- ಕೊತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು–ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕರಿಬೇವು –10 ಎಲೆ
- ಉಪ್ಪು–ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಸಾಂಬಾರ ಪುಡಿ –1 ಟೀ.ಚಮಚ
- ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಪುಡಿ–1 ಟೀ.ಚಮಚ
- ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು–20 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಇಡುವುದು.
- ಕಡಾಯಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಕರಿಬೇವು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಆರಿದ ಅನ್ನ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸಾಂಬಾರ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ರುಚಿಯಾದ ಸಾಂಬಾರ ಬುತ್ತಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ನಂದಿನಿ ಎಮ್ ಚನ್ನಗೌಡ್ರ
ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪಲ್ಯ (ಭರ್ತಾ)

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು

- ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ – 4
- ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ/ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ರವೆ – 50 ಗ್ರಾಂ
- ಎಣ್ಣೆ – 10ಮಿಲಿ
- ಸಾಸಿವೆ – 10 ಗ್ರಾಂ
- ಜೀರಿಗೆ – 10 ಗ್ರಾಂ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು – 20 ಗ್ರಾಂ
- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ – 20 ಗ್ರಾಂ
- ಶುಂಠಿ–ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ – 20 ಗ್ರಾಂ
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, – 20 ಗ್ರಾಂ
- ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ
- ಶೇಂಗಾ ಪುಡಿ –50 ಗ್ರಾಂ
- ಮೊಸರು – 1 ಕಪ್
- ಕರಿಬೇವು – 10
- ಉಪ್ಪು

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ :

- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಶುಂಠಿ–ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಕರಿಬೇವು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಶೇಂಗಾಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಬೇಕಾದ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮೊಸರು, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ / ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ರವೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ.

- ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪಲ್ಯ (ಭರ್ತಾ) ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ

ರಶ್ಮಿ ರಂಜೋಳಕರ್
ಕಲಬುರಗಿ

ರಾಗಿ ಪುಟ್ಟು

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು–250 ಗ್ರಾಂ
- ಕಾಯಿತುರಿ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ–100 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ–ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ತಣ್ಣಗಾದ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಚುಮುಕಿಸುವುದು.

- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಂದು ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಹಾಕಿ, ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಇಡ್ಲಿ ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜರಡಿ ಹಿಡಿದು, ಅದಕ್ಕೆ ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು.

- ರಾಗಿ ಪುಟ್ಟು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಶಿಲ್ಪ
ಕೋಲಾರ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ನಾಮದಅಲಗೆ (ಬರ್ಫಿ)

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು – 1000 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ – 500 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ – 250 ಮಿ.ಲೀ
- ದ್ರಾಕ್ಷಿ – 100 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಡಂಬಿ – 100 ಗ್ರಾಂ
- ಬಾದಾಮಿ–100 ಗ್ರಾಂ
- ಗಸಗಸೆ – 100 ಗ್ರಾಂ
- ಕಡಲೆ ಬೀಜ – 100 ಗ್ರಾಂ
- ಹುರಿಗಡಲೆ –100 ಗ್ರಾಂ
- ಕೊಬ್ಬರಿ – 1

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಉರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದನ್ನು ಆರಲು ಇಡುವುದು.
- ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹಾಕುತ್ತಾ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
- ನಂತರ ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಂಟು ಇಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
- ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ಅಗಲ ಪಾತ್ರೆಗೆ, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಬೇಕು. ಗಸಗಸೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಆರಲು ಇಡುವುದು.
- ಆರಿದ ನಂತರ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ನಾಮದ ಅಲಗೆ (ಬರ್ಫಿ) ಸವಿಯುವುದು.

ಪಲ್ಲವಿ ಟಿ.ಜಿ
ಮೈಸೂರು

ಸಜ್ಜೆ ಕಡುಬು, ಪುಂಡಿ ಪಲ್ಯ ಚಟ್ನಿ, ಅಳವಿ ಪಾಯಸ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಸಜ್ಜೆಹಿಟ್ಟು–500 ಗ್ರಾಂ ,
- ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು– 1 ಕಟ್ಟು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ –2
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ,– 2 ಎಸಳು
- ಜೀರಿಗೆ –1ಟೀ.ಚಮಚ
- ಶೇಂಗಾ –ಸ್ವಲ್ಪ
- ಅಳವಿ ಬೀಜಗಳು –25 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಉಪ್ಪು– ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ತುಪ್ಪ –25 ಗ್ರಾಂ
- ಹಾಲು –250 ಮಿ.ಲೀ
- ಬೆಲ್ಲ–50 ಗ್ರಾಂ
- ಉಪ್ಪು

ತಯಾರಿಕೆಯವಿಧಾನ:

- ಸಜ್ಜೆ ಕಡಬು: ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸಜ್ಜೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ, ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಜ್ಜೆಯ ಕಡಬು ಸಿದ್ಧ.

- ಪುಂಡಿ ಪಲ್ಯ: ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಶೇಂಗಾವನ್ನು ಹುರಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪುಂಡಿ ಪಲ್ಯ ಸಿದ್ಧ.

- ಅಳವಿ ಪಾಯಸ: ಅಳವಿ ಬೀಜವನ್ನು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಡುವುದು. ನಂತರ ನೆನಸಿದ ಅಳವಿಯನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕುದಿಸ ಬೇಕು, ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹಾಲು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ಅಳವಿ ಪಾಯಸ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಪ್ರತಿಮ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಪಾಟೀಲ್
ವಿಜಯನಗರ

ಸಜ್ಜೆ ಜಿಲೇಬಿ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ಸಜ್ಜೆ ಹಿಟ್ಟು– 500 ಗ್ರಾಂ
- ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು–100 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ–1 ಕೆ.ಜಿ.
- ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ–10 ಮಿ.ಲಿ
- ನೀರು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಸಜ್ಜೆ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.

- ಜರಡಿ ಹಿಡಿದ ಮಿಶ್ರಣದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಬರೆಸಿ, ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಂದು ಎಳೆ ಬೆಲ್ಲ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ನಂತರ ರಂಧ್ರವಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ, ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ದುಂಡಗೆ ಹಾಕಿ ಕರಿಯುವುದು. ಇದನ್ನು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕದಲ್ಲಿ 5–10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ತೆಗೆಯುವುದು. ಸಜ್ಜೆ ಜಿಲೇಬಿಯು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಗೀತಾ
ಯಾದಗಿರಿ

ಮಲೆನಾಡಿನ ಕಡುಬು, ಚಟ್ನಿ ಜೊತೆಗೆ ಕೋಸಂಬರಿ

ಕಡುಬಿಗೆ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿದ ಬೆಳ್ತಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಯ ರವೆ – 250 ಗ್ರಾಂ
- ನೀರು – 250 ಮಿ.ಲೀ
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ – 100 ಗ್ರಾಂ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪ್ಪು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ – 250 ಗ್ರಾಂ
- ಈರುಳ್ಳಿ – 1 ಸಂಖ್ಯೆ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ – 3 ಸಂಖ್ಯೆ
- ಹುಣಸೆ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ
- ಹುರಿಗಡಲೆ – 10 ಗ್ರಾಂ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪ – 1 ಹಿಡಿ
- ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು – (ಒಗ್ಗರೆಣ್ಣೆಗೆ)
- ನೆನೆಸಿದ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ – 250 ಗ್ರಾಂ
- ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ – 100 ಗ್ರಾಂ
- ದಾಳಿಂಬೆ – 100 ಗ್ರಾಂ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ – 2 ಸಂಖ್ಯೆ
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ – 100 ಗ್ರಾಂ
- ನಿಂಬೆ ರಸ & ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ
- ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು – (ಒಗ್ಗರೆಣ್ಣೆಗೆ)

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- 250 ಮಿ.ಲೀ ನೀರು ಕಾಯಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಯುವಾಗ ಅಕ್ಕಿಯ ರವೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಂಟಾಗದಂತೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟುವ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದಾಗ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ (ಇಡ್ಲಿಯ ಹಾಗೆ) ಬೇಯಿಸಿ. ಕಡುಬು ಸಿದ್ದ.

- ಚಟ್ನಿ: ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಿಸೆ ಹುಳಿ, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಕಡೆಯಿರಿ. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಗೆ, ಸಾಸಿವೆ ಕರಿಬೇವು ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ, ಚಟ್ನಿ ಸಿದ್ದ.

- ಕೋಸಂಬರಿ: 4 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿದ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಗೆ, ತುರಿದ ಕ್ಯಾರಟ್, ದಾಳಿಂಬೆ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡುವುದು.

ಸುನೀತಾ ಹರೀಶ್
ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ

ಗುಳ್ಳಡಿಕಿ ಉಂಡೆ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಜವಾರಿ ಗೋಧಿ– 1 ಕೆ.ಜಿ.
- ಚಿರೋಟಿ ರವೆ– 50 ಗ್ರಾಂ
- ಪುಟಾಣಿ ಹಿಟ್ಟು(ಹುರಿಗಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು) – 50 ಗ್ರಾಂ
- ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ –ಸ್ವಲ್ಪ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಎಣ್ಣೆ – 500 ಮಿ.ಲೀ
- ಬೆಲ್ಲ – 250 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ–5 ಚಮಚ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ :–

- ಜವಾರಿ ಗೋಧಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಂದು ದಿನ ನೆನೆಸಿ ಇಡುವುದು. ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೂಜಿ ರವಾ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಎಳೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು. ಮಿಶ್ರಣವು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಿದ್ದಾಗಲೇ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ರುಚಿಯಾದ ಗುಳ್ಳಡಿಕಿ ಉಂಡೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಶಿಲ್ಪಾ ಅಂಗಡಿ,
ಗದಗ

ಯಲಗದ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ ಗಿಣ್ಣು

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಯಲಗದ ಚಕ್ಕೆ– 250 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ– 250 ಗ್ರಾಂ
- ಅಕ್ಕಿ– 50 ಗ್ರಾಂ
- ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು– 50 ಮಿ.ಲೀ
- ತುಪ್ಪ– 3 ಟೀ. ಸ್ಪೂನ್
- ನೀರು– 1 ಲೀ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಯಲಗದ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು 3 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಕಿವುಚಿ ರಸ ತೆಗೆದು, ಸೋಸುವುದು. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 3 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ರುಬ್ಬಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ, ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಬಾಣಲೆಗೆ ಯಲಗದ ರಸ, ರುಬ್ಬಿರುವ ಅಕ್ಕಿ, ಬೆಲ್ಲದ ನೀರು ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು. ಮಿಶ್ರಣವು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ನಂತರ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಬೆಳದಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬನಿಗೆ ಇಡುವುದು. ಯಲಗದ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ ಗಿಣ್ಣು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಸಂಧ್ಯಾ ರಾಣಿ
ಕೊಡಗು

ಜಾನ್ ಸಕ್ಕರೆ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ–500 ಗ್ರಾಂ
- ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು–125 ಗ್ರಾಂ
- ಎಣ್ಣೆ–0.5 ಲೀಟರ್,
- ಬೆಲ್ಲ–500 ಗ್ರಾಂ
- ಬಿಳಿಎಳ್ಳು–250 ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿ–06

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು 4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿಡುವುದು. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಕೋನಾಕಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿ, ರಂಧ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೂವಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕರಿಯಬೇಕು. ಕರಿದ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಜಾನ್ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಜಾನ್ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಎಳ್ಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಲಂಕರಿಸಬೇಕು. ಜಾನ್ ಸಕ್ಕರೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಆಶಾ ಶ್ರೀಪಾದ ಹೆಗಡೆ
ಉತ್ತರಕನ್ನಡ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಲ್ವಾ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಸಿರಿಧಾನ್ಯ (ಸಾಮೆ, ನವಣೆ, ಹಾರಕ)– 100 ಗ್ರಾಂ
- ರಾಗಿ –400 ಗ್ರಾಂ
- ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ– 50 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಡಂಬಿ – 50 ಗ್ರಾಂ
- ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ– 150 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ– 300 ಮಿ.ಲೀ.
- ಹಾಲು – 200 ಮಿ.ಲೀ
- ಬೆಲ್ಲ– 400 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ರಾಗಿ, ಸಾಮೆ, ನವಣೆ ಮತ್ತು ಹಾರಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು. ನಂತರ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಲ್ವಾ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಮಂಜುಳಾ
ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ

ಹಲ್ವಾ

ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

- ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ –200 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ–150 ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ–20 ಗ್ರಾಂ
- ಗೋಡಂಬಿ–8
- ಅಳವಿ –1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
- ಗಸಗಸೆ–1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
- ಅಂಟು–20 ಗ್ರಾಂ
- ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು–20 ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿ– 4
- ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ –50ಗ್ರಾಂ
- ಕರ್ಜೂರ– 4
- ಬಾದಾಮಿ– 6
- ಜಾಯಿಕಾಯಿ–2 ಗ್ರಾಂ
- ಉಪ್ಪು – ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:

- ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು, ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಗೋಡಂಬಿ, ಕರ್ಜೂರ, ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪ ದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯ ಕಾಂತಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ,ಕರ್ಜೂರ, ಬಾದಾಮಿ, ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಅಳವಿ, ಗಸಗಸೆ, ಅಂಟು, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ 2–3 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಲಡ್ಡುಮಾಡುವುದು. ರುಚಿಂ–ಯಾದ ಸೂರ್ಯಾಕಾಂತಿ ಬೀಜದ ಉಂಡೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ

ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಬಡಿಗೇರ,
ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

FiBL
Level Millets and Forgotten Foods Culinary Competition

ಪ್ರಕಟಣೆ :

ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ