

ಸೂಪರ್ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರ (ಕಿಚಡಿ/ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್) (ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು)

ಪದಾರ್ಥಗಳು :

- ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ (20 ರಿಂದ 25% ಕ್ಷಿಂತ ಕಡಿಮೆ)
- ಲೀಚ್ ತರಕಾರಿಗಳು (60% ಕ್ಷಿಂತ ಹೆಚ್ಚು)
- ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ - 1
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪೇಸ್ಟ್ - 1 ಟೀಸ್ಪೂನ್
- ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ - 3
- ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ - 1 ಟೀಸ್ಪೂನ್
- ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳ ಪೇಸ್ಟ್ - 1 ಟೀಸ್ಪೂನ್
- ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು : ಪಾಕದಲ್ಲಿ 5 ರಿಂದ 10% ಕ್ಷಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು (ಕೆಂಪು ತೋಗರಿಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಹುರಳಿಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಳುಗಳು) ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಏಕೆಂದರೆ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಬೇಯುವ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚು)
- ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು - 8 ರಿಂದ 10 ಎಲೆಗಳು
- ಗರಂ ಮಸಾಲಾ - ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ
- ಅರಿಶೀನ ಪುಡಿ - 1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
- 1/2 ಟೀ ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಗಾಣದಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆ



ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ :

- ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ
- ತೊಳೆದಿರುವ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಬೇಯುವ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚು
- ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪ್ರೆಜರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ 3 ರಿಂದ 4 ಸೀಟಿಗಳವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಕಿಚಡಿ ಬೇಯುವವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. (ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇದನ್ನು 20 ರಿಂದ 25 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ)
- ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ (1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್) ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ

ಗಮನಿಸಿ: ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳ ನಡುವಿನ ಅನುಪಾತವು 1:3 ಆಗಿರಬೇಕು. ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ.