

## ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು/ತರಕಾರಿಗಳು (ಕ್ಯಾಲಿಯನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ)

### ಪದಾರ್ಥಗಳು :

- ಲೀಚ್ಡ್ ಸೊಪ್ಪುಗಳು 95% -ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ (ಹಸಿ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)
- ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು 5% (ಕೆಂಪು ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಹುರಳಿಕಾಳು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)
- ಈರುಳ್ಳಿ - 01
- ಟೊಮೋಟೋ - 01
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪೇಸ್ಟ್ - 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್
- ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳ ಪೇಸ್ಟ್ - 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್
- ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ - 3
- ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ - 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್
- ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ರುಚಿಗೆ
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ - 1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
- ನೀರು 400 ಮಿಲಿ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳ 2/3 ರಷ್ಟು



### ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ :

- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಟೊಮೋಟೋವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ (ಟೊಮೋಟೋದಿಂದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ)
- ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪ್ರೆಜರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ
- ಲೀಚ್ಡ್ ತರಕಾರಿಗಳು / ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಬಂದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.
- ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಕ್ರ. ಸಂ. 03 ರಿಂದ 10ರ ವರೆಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಮಸಾಲೆ (ಮಸಾಲೆಪುಡಿಗಳು) ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಮತ್ತು 1/2 ಟೀ ಚಮಚಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ

### ತರಕಾರಿಗಳ ಕರಿ(ಪಲ್ಯ)

- ಲೀಚ್ಡ್ ತರಕಾರಿಗಳು 95% -ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ (ಹಸಿ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)
- ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು 5% (ಕೆಂಪು ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಹುರಳಿಕಾಳು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)
- ಈರುಳ್ಳಿ - 01
- ಟೊಮೋಟೋ - 01
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪೇಸ್ಟ್ - 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್
- ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳ ಪೇಸ್ಟ್ - 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್
- ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ - 3
- ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ - 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್
- ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ರುಚಿಗೆ
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ - 1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
- ನೀರು 400 ಮಿಲಿ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳ 2/3 ರಷ್ಟು



**ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ :**

- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಟೊಮೋಟೋವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ (ಟೊಮೋಟೋದಿಂದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ)
- ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪ್ರೆಜರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ
- ಲೀಚ್ಡ್ ತರಕಾರಿಗಳು / ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಬಂದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿರಿ.
- ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಕ್ರ. ಸಂ. 03 ರಿಂದ 10ರ ವರೆಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಮಸಾಲೆ (ಮಸಾಲೆಪುಡಿಗಳು) ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಮತ್ತು 1/2 ಟೀ ಚಮಚಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ