

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ
ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದು.
ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಜತೆಗೆ
ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಸಾಮೆ
ಪಾಯಸ, ನವಣೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಸಜ್ಜೆ
ರೊಟ್ಟಿ, ನವಣೆ ಲಾಡು ತಿನ್ನಲೂ ರುಚಿ.
ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ರಮಾ ಅರಕಲಗೂಡು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯ

ನವಣೆ ಬಜ್ಜೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು - 1/4.ಕೆ.ಜಿ. ನವಣಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು - 1/2
ಕೆ.ಜಿ, ಜೀರಿಗೆ - 10 ಗ್ರಾಮ್, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ - 25 ಗ್ರಾಮ್, ಅಡಿಗೆ
ಸೋಡ - ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ನವಣಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಜೀರಿಗೆ,
ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ
ಅಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ
ಹಾಕಿ, ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ ನಂತರ ಬಜ್ಜೆಯನ್ನು
ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ಚಿಟ್ಟಿಯ ಜೊತೆ ಸವಿಯಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನವಣೆ ವಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 4 ಲೋಟ, ನವಣಕ್ಕಿ 2 ಲೋಟ,
ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿನ ರವೆ -2 ಲೋಟ, ಶುಂಠಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನ
ಸೊಪ್ಪು, 5 ರಿಂದ 6 ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಮತ್ತು ನವಣಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇರೆ
ಬೇರೆಯಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿಡಿ. ನೆನದ ನಂತರ ಬೇರೆ
ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ,
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ
ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಎರಡು ಲೋಟ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿನ ರವೆಯೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿದ
ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿ. ಕಾದ(ಬಿಸಿಯಾದ) ಎಣ್ಣೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ವಡೆ
ಆಕಾರ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ, ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ ನಂತರ
ವಡೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ನವಣಕ್ಕಿ ವಡೆ ಸವಿಯಲು
ಸಿದ್ಧ.

ನವಣೆ ಮುರುಕು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು 1 ಲೋಟ, ನವಣಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 2 ಲೋಟ,
ಜೀರಿಗೆ 1 ಸ್ಪೂನ್, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ 25 ಗ್ರಾಂ, ಎಳ್ಳು 25 ಗ್ರಾಂ,
ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ನವಣಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಜೀರಿಗೆ, ಎಳ್ಳು
ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕಾದ
ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ ಒಂದು ಹದ
ಬರುವವರೆಗೂ ಕಲಸಿರಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ನಂತರ ಮುರುಕು ಮಾಡುವ ಒರಳಿನಿಂದ
ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಾಕಿ. ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ನವಣಕ್ಕಿ ಮುರುಕು ತಿನ್ನಲು ರೆಡಿ.



ನವಣಕ್ಕಿ ದೋಸೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಕಡಲೆಬೇಳೆ 2 ಟೀ ಚಮಚ, ನವಣಕ್ಕಿ 2 ಲೋಟ,
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 1 ಲೋಟ, ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಕು ಸ್ವಲ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ 1 ಲೋಟ, ಉಪ್ಪು
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ನವಣಕ್ಕಿ ಮತ್ತು
ಮೆಂತ್ಯಕಾಕನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿಡಿ.
ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯಕಾಕನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನವಣಕ್ಕಿಯನ್ನು
ಬೇರೆಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕಲಸಿ ಹುಳಿ ಬರಲು
ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಇಡಿ. ಮಾರನೆ ದಿವಸ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕಾದ ಕಾವಲಿಗೆ
ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಬಿಡಿ.

ಸಾವೆ ಇಡ್ಲಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ 1 ಲೋಟ, ಸಾವೆ ಅಕ್ಕಿ -2 ಲೋಟ,
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಚಿಟಿಕೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಸಾವೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ.
ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ನೆನಸಿಡಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ





ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುಳಿಯಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಮಾರನ ದಿವಸ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಇಡ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಇಡ್ಲಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಇಡ್ಲಿಯ ಜೊತೆ ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ಸಂಬಾರು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ



ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾವೆ ಕಿಚಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಸಾವೆ ಅಕ್ಕಿ 4-ಲೋಟ, ನೀರು 2-ಲೋಟ ನೀರು, ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು 2 ಕಟ್ಟು, ಈರುಳ್ಳಿ - 4ರಿಂದ 5, ಹೆಸರು ಕಾಳು 1 ಲೋಟ, ಖಾರ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸುವ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಶುಚಿ ಮಾಡಿದ ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಡಿ. ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಲು ಬಿಡಿ. ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸಾಸುವ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ನೆನದ ಹೆಸರು ಕಾಳನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರು (4 ಲೋಟ ಸಾವೆ ಅಕ್ಕಿಗೆ) ಬೆರೆಸಿ ತಟ್ಟೆ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆದ ಸಾವೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ. ನಂತರ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿ ಮಾಡಿ ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ. ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಸಾವೆ ಕಿಚಡಿ ಸವಿಯಲು ರೆಡಿ.

ಸಾವೆ ಪಾಯಸ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಸಾವೆ ಅಕ್ಕಿ - 2 ಲೋಟ, ನೀರು - 4 ಲೋಟ, ಬೆಲ್ಲ - 3 ರಿಂದ 4, ಸೋಂಪು - ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಬ್ಬರಿ - 1 ಗಿಟುಕು, ಕಡಲೆಬೀಜ - ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ 4 ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿದ ನಂತರ ಸಾವೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಾಕುತ್ತಾ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದ ಬರುವವರೆಗೂ ಕಲಕಿರಿ. ಹದ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಂದ ನಂತರ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ, ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಪಾಯಸಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಸೋಂಪು ಮತ್ತು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ



ಕಡಲೆಬೀಜವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಜೊತೆಗೆ ರುಚಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿದರೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಸಾವೆ ಪಾಯಸ ಕುಡಿಯಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಅಡುಗೆ ಪರಿಣತರು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡೆಕನ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಸದಸ್ಯರು ತುಂಬಾ ಪರಿಣತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನದ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಆಹಾರ ಮೇಳಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದರೆ ನಾವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ಸಿದ್ಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಪಿ.ವಿ.ಸತೀಶ್. ಆಸಕ್ತರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ ಮಾಹಿತಿ, ತರಬೇತಿಯ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ: ಮಿಲಿಟೆ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ಡೆಕನ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಸೊಸೈಟಿ, ಪಸ್ತಾಪುರ ಗ್ರಾಮ, ಜಹೀರಾಬಾದ್ ಮಂಡಲ್, ಮೇದಕ್ ಜಿಲ್ಲೆ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ -08451-282271, 282785



ಸಜ್ಜಿ ಪೂರಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಸಜ್ಜೆ ಹಿಟ್ಟು 4 ಲೋಟ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು 2 ಲೋಟ, ಎಳ್ಳು, ಓಂಕಾಳು 20 ಗ್ರಾಂ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ 50 ಗ್ರಾಂ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಎಳ್ಳು, ಓಂಕಾಳು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪೂರಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ 2 ಲೋಟ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಕಾದ ನಂತರ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಪೂರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಪೂರಿ ರೆಡಿ.

ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು - 500 ಗ್ರಾಂ, ಬೆಲ್ಲ - 500 ಗ್ರಾಂ, ಸೋಂಪು 50ಗ್ರಾಂ, ಕಡಲೆಕಾಯಿಬೀಜ 100 ಗ್ರಾಂ, ಗೋಡಂಬಿ - 50ಗ್ರಾಂ, ಕೊಬ್ಬರಿ 100 ಗ್ರಾಂ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಹುರಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿಬೀಜವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ಸೋಂಪು ಕಾಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಾಗಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿದ ನೀರಿಗೆ ಹುರಿದ ರಾಗಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಂಟು ಬಾರದಿರುವ ಹಾಗೆ ಸೌಟಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ನಂತರ ಒಲೆ ಆರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿದರೆ ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ ರೆಡಿ.