

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು - 1/2 ಕಪ್ಪು ಎಣ್ಣೆ (ರಿಫೈನ್ಡ್) - 3 ಕಪ್ಪು
 ಸಕ್ಕರೆ - 1 ಕಪ್ಪು ನೀರು - 2 ಕಪ್ಪು
 ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಸಕ್ಕರೆಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಕಲಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಎಣ್ಣೆ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಂದು ತೂತಿನ ಸಾಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಕೆಳಗಡೆ ಒಂದು ತಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಸಿದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೊರೆಯಬಹುದು.

ಸೋಯಾ ಚಟ್ನಿ ಮಡಿ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸೋಯಾ - 2 ಕಪ್ಪು
 ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು - 1/2 ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು
 ಜೀರಿಗೆ - 1/2 ಚಮಚ
 ಕರಿಬೇವು - 4 ಎಸಳು
 ಕೆಂಪು ಖಾರ, ಉಪ್ಪು - ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
 ಬೆಲ್ಲ - ಸ್ವಲ್ಪ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸೋಯಾಅವರೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಕರಿಬೇವನ್ನು ಹೊತ್ತದಂತೆ ಹುರಿದು, ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನುಗಳೊಡನೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉರುಟಾಗಿ ಮಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಇಂಗಿನ ವಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸೋಯಾ ಬಜ / ಚಕ್ರಲ / ನೇವು / ಕೋಡುಬಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸೋಯಾಅವರೆಯನ್ನು ಬೀಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರ ಬೇಕು. ಮೇಲಿನ ಪದಾರ್ಥ ತಯಾರಿಕೆಯ ಹಿಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಆಯಾ ಪದಾರ್ಥ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಸೋಯಾ ಬೇಸನ್ ಉಂಡೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು - 1 ಕಪ್ಪು
 ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು - 2 ಕಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ - 1 1/4 ಕಪ್ಪು
 ತುಪ್ಪ (ಉಂಡಿಗೆ) - 1 1/2 ಕಪ್ಪು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಹುರಿದು, ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಬೀಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟುವುದು.

ಸೋಯಾ ನಿವ್ವಟ್ಟು ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು - 1 ಕಪ್ಪು
 ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು - 2 ಕಪ್ಪು ಮಠಾಣಿ - 1/4 ಕಪ್ಪು
 ಶೇಂಗಾ - 2 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಎಳ್ಳು - 2 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ
 ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ - 4 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ವನಸ್ಪತಿ - 1 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ
 ಇಂಗು - ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ - ಕರಿಯಲು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವನಸ್ಪತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ (ತಟ್ಟುವ ಹದಕ್ಕೆ) ನಾದಿ, ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತಟ್ಟೆ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಕರಿಯುವುದು.

ಸೋಯಾಅವರೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ 40 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ದೊರೆತಂತಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೃದಯರೋಗ, ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹೀಗೆ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಯುಕ್ತ ಸೋಯಾಅವರೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯಬಹುದು.

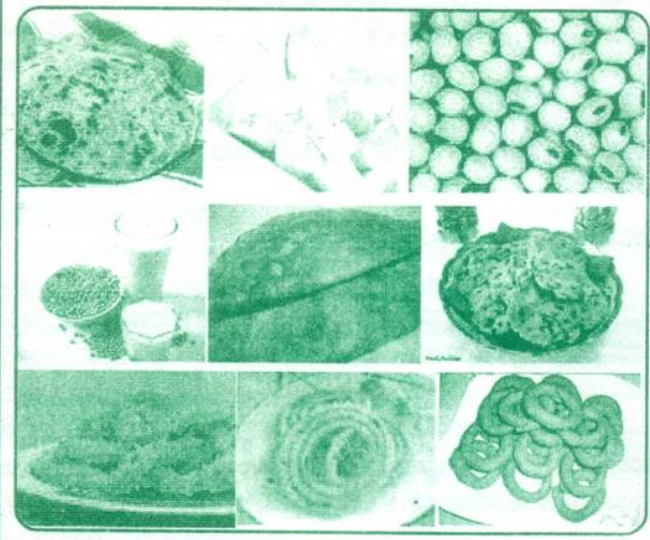
- ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಮಲ್ಲಕಾಜುನಪ್ಪ ಗೌಡ
 ಲೇಖಕರು : ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ಎಸ್. ತಾಮಗಾಳಿ
 ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಸೌಮ್ಯ
 ಡಾ. ಎಸ್. ವೈ. ಮುಕರ್ತಾಚ್
 ಡಾ. ಅಶ್ವಪುತ್ರ ಎಸ್.ಎ.
 ಡಾ. ಜಿ.ಆರ್. ರಾಜಕುಮಾರ
 ಶ್ರೀ. ಎಂ.ಎ. ಗದ್ದನಕೇರಿ
 ಶ್ರೀಮತಿ ಸಾಂತಾರಾಜಾನು ಮುಗನೂರ

ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ : ರೇಖಾ ಕೆ.ಎನ್. & ಸರೋಜ ತಳವಾರ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:
 ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಹನುಮನಮಟ್ಟ - 581 135
 ರಾಣೇಬೆನ್ನೂರು ತಾಲೂಕು, ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ
 ದೂರವಾಣಿ : 08373-253524 ಮೊಬೈಲ್ : 94484 95338
 ಈಮೇಲ್ : kvk_haveri@rediffmail.com
 ವೆಬ್ ಸೈಟ್ : kvkhaveri.org



ಪೌಷ್ಟಿಕಯುಕ್ತ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಖಾದ್ಯಗಳು



ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ ಹನುಮನಮಟ್ಟ

ರಾಣೇಬೆನ್ನೂರು ತಾಲೂಕು, ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ಹಸ್ತ ಪತ್ರಿಕೆ ಮಾರ್ಚ್ 2012

ಪೌಷ್ಟಿಕಯುಕ್ತ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಖಾದ್ಯಗಳು

ಸೋಯಾಅವರೆ ಒಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಆಹಾರ. ಇದು ಚೀನಾ ದೇಶದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದು ಎಲ್ಲ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳಿಗಿಂತ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೊಂದಿದೆ. ಸೋಯಾಅವರೆಯನ್ನು ನಾವು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ಮೂಳೆ ಸವೆತ, ಬೊಟ್ಟು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 30-50 ಗ್ರಾಂ ಸೋಯಾಅವರೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸೋಯಾಅವರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ

ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಗ್ರಾಂ)	43.2	ಕೊಬ್ಬು (ಗ್ರಾಂ)	19.2
ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ (ಗ್ರಾಂ)	20.9	ನಾರಿನಾಂಶ (ಗ್ರಾಂ)	3.7
ಶಕ್ತಿ (ಕ್ಯಾಲೋರಿ)	432	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	240
ಫಾಸ್ಪರಸ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	690	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	10.4

ಸೋಯಾಅವರೆ ಸಂಸ್ಕರಣೆ

ಸೋಯಾಅವರೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೋಯಾಅವರೆಯನ್ನು 8-10 ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದು, ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಿಸಿದು ಒಣಗಿಸಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ (ಗ್ಯಾಸ್) ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಘಟಕಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಸೋಯಾಅವರೆಯ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯಗಳು

ಸೋಯಾ ಚಪಾತಿ

ಸುಮಾರು 1 ಕಿಲೋ ಸೋಯಾಅವರೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ತವದ ಮೇಲೆ 10 ನಿಮಿಷ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ 10 ಕಿಲೋ ಗೋಧಿಯ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚಪಾತಿ ಗುಣಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಬೇರೆ ಹಿಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ 30 ಪ್ರತಿಶತ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆರೆಸಬಹುದು.

ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆರೆಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತೆಳು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಬೇಕು. ಸೋಸಿ ತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನು ಸಣ್ಣನೆ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ 15-20 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪಾತ್ರೆಯ ತಳಕ್ಕೆ ಅಂಟಿದಂತೆ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಹಾಲಿಗೆ ನಾವು ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಕಿ ಮೊಸರನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸೋಯಾ ಪನ್ನೀರ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸೋಯಾ ಹಾಲು - 1 ಲೀ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ - 5 ಗ್ರಾಂ
ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸದೆ ತಯಾರಾದ ಸೋಯಾ ಹಾಲನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ 5 ಗ್ರಾಂ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ. ಹಾಲು ಮೊಸರು ಆಗಲು ಶುರು ಆದಾಗ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ, ಒತ್ತಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ತಯಾರಾದ ಪನ್ನೀರನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಪನ್ನೀರನ್ನು ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಅನ್ನ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಪನ್ನೀರನ್ನು ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಸೋಯಾಅವರೆಯ ಉಸುಳ

ಸೋಯಾಅವರೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾಳುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಬೆರೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 8-10 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು 10 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಮಸಾಲೆ ಖಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಸೋಯಾ ವಡೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸೋಯಾಅವರೆ - 1 ಕಪ್ಪು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ - 1 ಕಪ್ಪು ಉಪ್ಪು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ - ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ - ಕರಿಯಲು
ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ತಾಸು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ, ಕರಿಬೇವು, ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಇಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಡೆ ಅಕಾರದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕರಿಯಬೇಕು.

ಸೋಯಾ ಮೈಸೂರ ಪಾಕ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು
ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು - 1/2 ಕಪ್ಪು

ಸೋಯಾ ಹುರಿಗಾಳು ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸೋಯಾಅವರೆ - 2 ಕಪ್ಪು ಮಸಾಲೆ ಖಾರ - 1/4 ಟಿ.ಚಿ.
ಪುಠಾಣೆ - 1 ಕಪ್ಪು ಶೇಂಗಾ - 1 ಕಪ್ಪು
ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು - ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ - ಕರಿಯಲು
ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಸೋಯಾಅವರೆಯನ್ನು 8-10 ಘಂಟೆ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಆಮೇಲೆ ನೀರು ಬಸಿದು ನೆನೆದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ 24 ಘಂಟೆ ಒಣಗಿಸಲು ಬಿಡಿ. ಒಣಗಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಕರಿದ ಶೇಂಗಾ, ಪುಠಾಣೆ, ಕರಿಬೇವು ಮಸಾಲೆ ಖಾರ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಸೋಯಾ ದೋಸೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಅಕ್ಕಿ - 4 ಕಪ್ಪು ಸೋಯಾಅವರೆ - 1/2 ಕಪ್ಪು
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ - 1/2 ಕಪ್ಪು ಮೆಂತ್ಯೆ - 1 ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು - ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಅಕ್ಕಿ, ಸೋಯಾಅವರೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ 8-10 ತಾಸು ನೆನಸಿ, ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸುಮಾರು ಎಂಟು ತಾಸು ಹುದುಗಲು ಇಡಬೇಕು. ದೋಸೆ ತಯಾರಿಸುವ ಮುಂಚೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲುಕಿ ದೋಸೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇಡ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಸಹ ಇದೇ ರೀತಿ ಸೋಯಾ ಅವರೆ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಸೋಯಾ ಬೀಳಿಯ ಪಲ್ಯ

ಸೋಯಾಅವರೆಯನ್ನು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಸೇರಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 8-10 ತಾಸು ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಸಿಪ್ಪೆ ಹಿಸುಕಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಈ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪಲ್ಯ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಸೋಯಾ ಹಾಲು : ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸೋಯಾಅವರೆ - 2 ಕಪ್ಪು ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ - 1 ಚಿಟಿಕೆ
ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಸೋಯಾಅವರೆಯನ್ನು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಸೇರಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 8-10 ತಾಸು ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಕೈಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದುವರೆ ಕಪ್ಪು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡಾ ಸೇರಿಸಿ. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಕಾಳನ್ನು 15-20 ನಿಮಿಷ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ರುಬ್ಬುವಾಗ ನಾಲ್ಕು ಕಪ್ಪು