



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ; ಅಡುಗೆ ರೆಡಿ!

ಅಡುಗೆಯ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳು ಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ವಾಂಗಿಬಾತ್, ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್‌ಗಳಿಗೆ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಂಡಿ ಬೇಗನೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್



ಉಡುಪಿ ಶೈಲಿಯ ರಸಂ ಪುಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ದನಿಯಾ ಬೀಜ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಆರಲು ಹಾಕಿ. ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಸಹ ಕಾಲು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆರಿದ ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ದನಿಯಾ ಎರಡು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮೆಂತ್ಯ 50 ಗ್ರಾಂ
- ಕರಿಬೇವು 30-40 ಎಲೆಗಳು
- ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 50
- ತೆಂಗಿನಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಸಾಂಬಾರ್ ಪೌಡರ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಸಿಡಿಯುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ದನಿಯಾ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಮೆಂತ್ಯ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇಂಗನ್ನು ಅರಿತಿನಪುಡಿ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಹುರಿಯುವಾಗ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆರಿದ ಬಳಿಕ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ದನಿಯಾ ಅರ್ಧ ಕೇಜಿ
- ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ ತಲಾ ಅರ್ಧರ್ಧ ಕಪ್
- ಮೆಂತ್ಯ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ ತಲಾ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಅರಿತಿನಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಗುಂಟೂರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 50

