



# ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬಿನ ಕಡುಬು, ಚಟ್ಟಿ...

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹು ಉಪಯೋಗಿಯಾದ ಅರಿಶಿನದ ಪುಡಿ ಅಡುಗೆಗೆ ರುಚಿವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು. ಅರಿಶಿನದ ಎಲೆಯಿಂದ ಕಡುಬು ಹಾಗೂ ಹಸಿಯಾದ ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬಿನಿಂದ ರುಚಿಯಾದ ತಂಬುಳಿ, ಚಟ್ಟಿ, ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಸಬಹುದು, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಶೀತ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದು ಮನೆಮದ್ದು ಸಹ ಹೌದು.

■ ಅನಸೂಯ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ್ ಕೇದಿಗಿಮನೆ

## ಅರಿಶಿನ ಎಲೆಯ ಕಡುಬು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ದೋಸೆಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಕಣಕ ಮಾಡಲು ಕಾಯಿತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ, ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಅರಿಶಿನದ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ, ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಣಕ ಹರಡಿ, ಕಡುಬಿನ ಆಕಾರ ಬರುವಂತೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಇಡ್ಡಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ, ಈ ಕಡುಬನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ದೊಡ್ಡದಾದ ಅರಿಶಿನದ ಎಲೆ ಆರು
- ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಲೋಟ
- ಪುಡಿ ಬೆಲ್ಲ ಎರಡೂವರೆ ಲೋಟ
- ಕಾಯಿತುರಿ ಎರಡು ಲೋಟ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಚಿಟಕೆ

## ರುಚಿಕರ ಚಟ್ಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ಅರಿಶಿನದ ಕೊಂಬನ್ನು ತುರಿದುಕೊಂಡು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ, ಜೊತೆಗೆ ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಚಟ್ಟಿಯ ಹದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿ ಮೇಲೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಸಿ ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು ಒಂದು
- ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದು
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಮೂರು ಕಪ್
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಕರಿಬೇವು ಒಂದು ಎಸಳು, ಸಾಸಿವೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

