



ನೆಲ್ಲಿ! ಋಷಿಯಿಂದ ಮೆಲ್ಲಿ

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿ, ಅಡುಗೆ ರುಚಿಗೂ ಸೈ.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಕ್ಯಾಂಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಕಾಲು ಕಿಲೊ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಕಿಲೊ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ನೀರು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆತ್ತಾಗುವ ಹಾಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ನೀರು ಬಸಿದು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಬೀಜ ತೆಗೆಯಿರಿ, ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಮೂರು ದಿನ ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ಬಸಿದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನ ಒಣಗಿಸಿ ಸಾಫ್ಟ್ ಆಗಿ ಇರಲಿ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಎರಡು ದಿನ ಹಾಗೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಜರಡಿ ಮಾಡಿ ಏರ್ ಟೈಟ್ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟರೆ ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹಿಂಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ 15/ ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು 10
ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್
ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಅರಿಶಿನ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ, ಎಣ್ಣೆ 4 ಚಮಚ
ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತುರಿದು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಒಂದು ದಿನ ಇಡಬೇಕು. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು, ಮೆಂತ್ಯ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿಟ್ಟ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತುರಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಅರಿಶಿನ, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಕಾಸಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಇದನ್ನು ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

