



ಸೀಗಡಿ ಸವಿರುಚಿ

ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಸೀಗಡಿ (ಪ್ರಾನ್ಸ್) ಯಿಂದ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯುವ ಪ್ರಾನ್ಸ್ ಗ್ರೇವಿ ಜತೆಗೆ ಕಬಾಬ್, ಫೈಗಳಂತಹ ಸ್ನಾಟ್‌ಗಳೂ ರುಚಿರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

■ ಎಂ.ಎಸ್.ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ

ಚಿಲ್ಲಿ ಸೀಗಡಿ ಡ್ರೈ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪ್ರಾನ್ಸ್ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ./ ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು/ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂ (ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್) ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಉಂಡೆ/ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದು ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಒಂದು, ಕರಿಬೇವು ಒಂದು ಕಡಿ/ಖಾರದಪುಡಿ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್, ವಿನಿಗರ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ಸೀಗಡಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಖಾರದಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆಹುಳಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕಲಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮಸಾಲೆ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಾನ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಫೈ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಫೈ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು, ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಫೈ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಉಪ್ಪು, ಶುಂಠಿಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಪೆಪ್ಪರ್‌ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಫೈ ಮಾಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಫೈ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಾನ್ಸ್, ಸೋಯಾ ಸಾಸ್, ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್, ವಿನಿಗರ್ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂ ಉದುರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ.



ಸೀಗಡಿ ಮಸಾಲ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪ್ರಾನ್ಸ್ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ./ ಶುಂಠಿಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಪುದಿನಾ ಸ್ವಲ್ಪ, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಸಾಸಿವೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ಸೀಗಡಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಖಾರದಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕಲಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಪುದಿನಾ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ತೆರೆದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಫೈ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಶುಂಠಿಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಧನಿಯಾಪುಡಿ, ಖಾರದಪುಡಿ, ಗರಂಮಸಾಲೆ, ಪೆಪ್ಪರ್‌ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾನ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಪುದಿನಾ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ.

