



# ತಂಪು ತಂಪು ತಂಬುಳಿ

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಒಂದೆಲಗ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಹಸಿ ಅರಿಶಿನದಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಂಬುಳಿಗಳು ಇಲ್ಲಿದೆ. ಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲಿದೆ.

■ ಗೀತಾ ಹೆಗಡೆ



## ಮಾವಿನಕಾಯಿ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತುರಿದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಕಾಲು ಕಪ್

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು

ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ

ನೀರು ಒಂದು ಕಪ್

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಒಣಮೆಣಸು 2, ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು 4 ಎಸಳು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ತುರಿದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ತಂಬುಳಿ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

## ಒಂದೆಲಗ/ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಎಲೆಯ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಒಂದೆಲಗ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್

ಕಾಳುಮೆಣಸು ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್/ ತುಪ್ಪು 2 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಒಣಮೆಣಸು 2

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೇರಿನ ಸಮೇತ ಒಂದೆಲಗ ಗಿಡವನ್ನು ಕಿತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ತೆಂಗಿನತುರಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ಒಂದೆಲಗದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತುಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ.

