



ರಾತ್ರಿಯೂಟಕ್ಕೆ ದಿಢೀರ್ ಪಳದ್ಯ, ಗೊಜ್ಜು

ಹಗಲಿಡೀ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾದರೆ ಅಥವಾ ತಿರುಗಾಟ ಮುಗಿಸಿ ಬರುವಾಗ ತಡವಾದರೆ ರಾತ್ರಿಯೂಟಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಲಿ ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ಬೇಡ. ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟ ಬೇಯಿಸಿದ ಅವೈ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಸಂಗ್ರಹವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ದಿಢೀರ್ ಆಗಿ ರುಚಿಕರ ಪದಾರ್ಥ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅನ್ನದ ಕುಕ್ಕರ್ ಸೀಟಿ ಹೊಡೆಯುವುದರೊಳಗೆ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬಹುದು.

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಉಷಾ ದಿವಾಕರ ಹಲಗೇರಿ



ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪಳದ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಮಂದವಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆ/ ಕಾಲು ಲೋಟ ನೀರು
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ/ ಉದ್ದವಾಗಿ ಸೀಳಿದ 2 ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಎರಡು ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ/ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ
ಕಾಲು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ/ 6-8 ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ, 6-8 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊಸರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಹಾಕದೆ ಮಂದವಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
ಕೆಂಪಗಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಸಿಡಿಸಿ. ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಒಣ
ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಘಮ್ನುಂದು
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪರಿಮಳ ಬಂದ ನಂತರ ಕಾಲು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಉಪ್ಪನ್ನು
ಸೇರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿಸಿದ ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಡೆದು
ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಕುದಿದರೂ
ರುಚಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬದಲು 4-5 ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು.
ಮಳೆಗಾಲದ ಶೀತಕ್ಕೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮರಿಗೆ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಎರಡು ಕಪ್/ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ
ಒಂದು ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ/ ಕಾಲು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ
ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ/ 3 ಚಮಚ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು
8-10 ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

2 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸಾದರೆ 8-10)

ಎರಡು ಚಮಚ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಟಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ
ಕಾಯಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ,
ಎಳ್ಳು, ಕೊನೆಗೆ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುರಿದ ಈ
ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಜೊತೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಇದಕ್ಕಂದೇ ಇರುವ
ಮರದ ಮರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲಿನ ಕುಟ್ಟಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒರಳು ಕಲ್ಲಿನ
ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನೀರು ಸೇರಿಸದೆ ಉರುಟು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಅರೆದು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ
ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ
ಕಲೆಸಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಬಲು ರುಚಿ.

