



## ಅಮಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟ ಅಪ್ಪೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಟು ಮಾವಿ ಕಾಯಿ 3-4, ಬೆಲ್ಲ 2 ಚಮಚ/ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 4-5 ಎಸಳು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಪ್ಪೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ತಾಜಾ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯಾದರೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಆಗಾಗ ಸೌಟಿನಿಂದ ತಿರುವುತ್ತಿರಿ. ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮಂದವಾದ ಗ್ರೇವಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ. ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿಕೊಂಡು ಸವಿಯಿರಿ. ಇದು ಎರಡು ದಿನಗಳಾದರೂ ಕೆಡದೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯ ಬದಲು ಬೇಯಿಸಿದ ಅಮಟಿಕಾಯಿಯಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು.

## ಅಪ್ಪೆ ಹುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಟು ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ 2/ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ 3 ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ/ಕಾಲು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ

8-10 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು (ಅಥವಾ ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು/ 4-5 ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ)

ಎರಡು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಎರಡು ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲ/ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಟು ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ನುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿಟ್ಟ ಅಪ್ಪೆ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯಾದರೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬದಲು ಇಂಗು ಮತ್ತು ಕರಿ ಬೇವಿನ ಎಸಳು ಹಾಕಬಹುದು. ಈ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕಿವುಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುರಿದು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ. ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಸಿಹಿ ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿಕೊಂಡು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



## ಬೂತಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಉಪ್ಪು ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟ ಅಪ್ಪೆ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ 4-5

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ 4-5 ಚಮಚ/ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2-3

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು 7-8

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಒಂದೆರಡು ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ,

ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಾಲು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, 4-5 ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಪ್ಪೆ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಗೆ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಕಿವುಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಮಾವಿನಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದ ನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯಾಧಾರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸುವುದು ಬೇಡ. ರುಬ್ಬುವ ರಗಳೆ ಬೇಡವೆಂದರೆ ಕಿವುಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಗುಳಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ, ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

