



ಅವರೆಕಾಯಿ ಸವಿರುಚಿ

ಇದು ಅವರೆಕಾಯಿ ಸೀಸನ್ ಅವರೆಕಾಯಿಯಿಂದ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ಆಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್, ಕೋಡುಬಳೆ, ನಿವ್ವಟ್ಟು ಎಲ್ಲವೂ ಬಹಳ ರುಚಿ.

■ ವೇದಾವತಿ ಎಚ್.ಎಸ್

ಅವರೆಕಾಯಿ ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್



ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಸಾಲ ಪುಡಿ: ಧನಿಯಾ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಮೆಂತ್ರಿ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಏಲಕ್ಕಿ ಒಂದು, ಲವಂಗ ಎರಡು, ಚಕ್ಕೆ ಒಂದು ಇಂಚು, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಗಸಗಸೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 8-10, ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ, ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ತರಕಾರಿಗಳು: ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಒಂದು, ಬೀನ್ಸ್ 5, ಅವರೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಎರಡು, ನೀರು, ಅರಶಿನ, ಉಪ್ಪು ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್, ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್, ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ, ತರಕಾರಿಗಳು, ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ತೊಳೆದ ಅಕ್ಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ನೀರು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಐದು ವಿಷಲ್ ಬರುವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ.

ಅವರೆಕಾಯಿ ಸ್ಪೆಷಲ್ ಖಾರಾಬಾತ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ರವೆ ಒಂದು ಕಪ್

ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ

ಗೋಡಂಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ, ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು

ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ,

ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಿದುಕಿದ ಅವರೆಕಾಯಿ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಅರಶಿನ, ವಾಂಗಿಬಾತ್ ಪುಡಿ

ತೆಂಗಿನತುರಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ ಹೋಳು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರವೆಯನ್ನು ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರೆಕಾಯಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆತ್ತಗಾಗುವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವರೆಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಅರಶಿನ ಮತ್ತು ವಾಂಗಿಬಾತ್ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ.

