



ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ರುಚಿಗೂ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ನಾರಿನಂಶ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪತ್ರೆ ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ರುಚಿಯೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

■ ಪ್ರಭಾ ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ಗರಂ ಗರಂ ಕಷಾಯ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಕುದಿಸಲು ಇಟ್ಟು, ಅದಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ. ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದೂವರೆ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ ಸೋಸಿ. ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಈ ಚಳಿಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ ಈ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆ ಐದು
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸು 10
- ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಾಡಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಈ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ, ಚಪಾತಿ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಬಹುದು.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆ 12
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 3
- ಕಾಳುಮೆಣಸು 10
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು
- ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು ಕರಿಬೇವು

