

ಚಟ್ಟಿಪುಡಿಯೂ ರುಚಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಮಖಾನ ಹಾಕಿ ಗರಿಗರಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹುರಿಗಡಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹುರಿದು ನಂತರ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಖಾನ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹುರಿಗಡಲೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಕರಿಬೇವು 20 ಎಲೆಗಳು
- ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 8
- ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಹುಣ್ಣುಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ



ಅತಿರುಚಿಯ

ಅತಿರಸ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆ ನಂತರ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಸೋಸಿ ಪಾಕ ಮಾಡಲು ಇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ, ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಕಾಯಲಿಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಕೈಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಳೆ ಎಲೆಗೂ ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಿಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಟ್ಟಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಕಾಲು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು
- ತುಪ್ಪ ಕರಿಯಲು

■ ಸೌಮ್ಯ ಪೆರ್ನಾಚಿ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಟಿಪ್ಸ್

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಗಳ ಕಾಟ ಹೆಚ್ಚು. ಥಂಡಿ ಹವಾ ಇದ್ದಾಗ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಬಾಧೆಯೂ ಅಧಿಕ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಜೊತೆಗೆ



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಅಗತ್ಯ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನ ನಿತ್ಯ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನುಗ್ಗಕಾಯಿ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ತಡೆಯಲು ನುಗ್ಗಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪು ರಾಮಬಾಣ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ನುಗ್ಗಕಾಯಿ ಊಟದ ಭಾಗವಾಗಲಿ. ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಚಪಾತಿಯಲ್ಲೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ-ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ

ಈ ಮೂರೂ ಅಡುಗೆಯ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬೇಕೇಬೇಕು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತವೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ)

ಬೋಂಡ, ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗೆ ಬದಲಾಗಿಯೂ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಅನಿಮಿಯಾ ತಡೆಗಟ್ಟಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಂಶವೂ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಪಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು.