



ಆಹಾರ



1



2

# ಹೇರಳೆಕಾಯಿ ಸೈಷಲ್!

ಹೇರಳೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಮಾಡಿ ಸವಿಯುವುದಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಇತರ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇದು ಅಜೀರ್ಣ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೇರಳೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಟ ಗುಣ ಇರುವುದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ ವೇದಾವತಿ ಎಚ್. ಎಸ್.

## 1 ಹೇರಳೆಕಾಯಿ ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೇರಳೆಕಾಯಿ ಅರ್ಧ/ ನೀರು ಒಂದು ಲೀಟರ್

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು/ ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಅರಶಿನ ಚಿಟಿಕೆ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಬೆಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು/ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ,

ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ. ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ನಂತರ

ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ

ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಮಧ್ಯಮ

ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಒಂದು

ಕುದಿ ಕುದಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳೆಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು

ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಐದು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.

## 2 ಹೇರಳೆಕಾಯಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಪಾವು/ ಹೇರಳೆಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಭಾಗದ ರಸ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 5-6/ ಅರಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಸಾಸಿವೆ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ 4 ಚಮಚ (ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ರುಚಿ ಜಾಸ್ತಿ)

ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 2/ ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ ಕಾಲು ಕಪ್

ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ

ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅನ್ನವನ್ನು ಉದುರು ಉದುರಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಆರಲು ಹಾಕಿ. ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಉಪ್ಪು, ಅರಶಿನ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೇರಳೆಕಾಯಿ