



# ನುಗ್ಗೆ: ಬಗೆ ಬಗೆ ಅಡುಗೆ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ತರಕಾರಿ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಬಳಕೆ ಕೂಡ ಹಿತಕರ.

■ ಸವಿತಾ ಮಾಧವ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಗುಂಡ್ಲಿ

## ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಮಸಾಲ ಗೊಜ್ಜು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಸಾಲೆಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಫೈ ಮಾಡಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿ ಜೊತೆ ಸವಿಯಲು ಇದು ಬಲು ರುಚಿ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಎಳೆಯ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಮಸಾಲೆಗೆ: ಎರಡು ಚಮಚ ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ಒಂದು ಚಮಚ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು, ಎರಡು ಚಮಚ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ, ಆರು ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಎರಡು ತುಂಡು ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ನಾಲ್ಕು ಲವಂಗ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು



## ಗರಿ ಗರಿ ಫೈ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಫ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟು ರವೆಗೆ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಈ ರವೆ ಮಿಕ್ಸನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡಿಸಿ ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಫೈ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು 10
- ಉಪ್ಪು
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ
- ರವೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ