



# ಅವರೆಕಾಯಿ ಚೌ ಚೌ, ರಸಮಲ್ಲೆ...

ಅವರೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಾಡುವ ಊಟದ ವ್ಯಂಜನವೂ ರುಚಿ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಸ್ನಾಕ್ಸ್‌ಗಳೂ ಬಾಯಿಚವಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥವು. ಇಲ್ಲಿವೆ ವಿವಿಧ ಅವರೆಕಾಯಿ ರೆಸಿಪಿ.

## ■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ



### ಆಹಾ ರಸಮಲ್ಲೆ

**ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?**  
ಒಂದು ಬಾಣಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ರವೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಅವರೆಕಾಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಕಿ ರವೆ ಬೆಂದ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ ಇಳಿಸಿ. ಹಾಲಿಗೆ ಮಿಲ್ಕ್ ಮೇಡ್ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ಆಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ರವೆ ಮತ್ತು ಅವರೆಕಾಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬೌಲಿನಲ್ಲಿರಿಸಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಬಾದಾಮಿ ಪಿಸ್ತಾದಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಅವರೆಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಸಕ್ಕರೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಮಿಲ್ಕ್ ಮೇಡ್ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ



### ಅವರೆಬೇಳೆ ಚೌ ಚೌ

#### ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಅವರೆಕಾಳು ಹಾಕಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಅದೇ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಕಡಲೆಬೀಜ ಹುರಿಗಡಲೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹಾಕಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕರಿದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಕರಿದ ಅವರೆಕಾಳು, ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಖಾರದ ಕಡ್ಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲಸಿ ಕರಿದಿಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಚೌ ಚೌ ಸವಿಯಲು ರೆಡಿ.

#### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಅವರೆಕಾಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಕಡಲೆ ಬೀಜ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಹುರಿಗಡಲೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಕೊಬ್ಬರಿ ಒಂದು ಹೋಳು
- ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು
- ಖಾರದ ಕಡ್ಡಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

