



ಅವರೆಯಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆ ಅಡುಗೆ

ಆಯಾ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕಾಳುಗಳು ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಅವರೆಯ ಕಾಲ. ಬಗೆ ಬಗೆ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಅವರೆಯಿಂದ ಮಾಡಿ ಸಂಪನ್ನಗೊಳಿಸುವ ಸಮಯ.

■ ಸೀತಾ ಎಸ್ ನಾರಾಯಣ



ಸವಿಯಿರಿ ಎಳ್ಳವರೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಿಡಕವರೆ ಕಾಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಗಸಗಸೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಂದ ಕಾಳಿಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಹಾಕಿ, ಕುದಿಸಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಿಡಕವರೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳ ಅವರೆಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ, ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಗಸಗಸೆ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

ಅವರೆಕಾಳಿನ ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆ ಅಥವಾ ತವಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ತಟ್ಟಿ ಕಂದುಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಒಲೆ ಆರಿಸಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಯಾವುದೇ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೇಯಿಸಿದ ಅವರೆಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 10
- ಕಾಯಿತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ
- ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ

