

ನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಗೆ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ

ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಅಡುಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲವು ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಬಾರಿ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟು ಕೊಂಡರೆ ನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್



ಪಲ್ಯದ ಪುಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಎರಡು ಚಮುಚ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಎರಡು ಚಮುಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, 20-30 ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ, ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಪುಟಾಣಿ, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಧನಿಯಾ ಬೀಜ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ, ಪುಟಾಣಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಧನಿಯಾ ಬೀಜ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಧನಿಯಾ ಬೀಜವನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ, ಪುಟಾಣಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿಯನ್ನು ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಪುಡಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಯಾವುದೇ ಪಲ್ಯದ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಬದನೆ ಕಾಯಿ, ದೋಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಗೋರಿಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಹುರಳಿಕಾಯಿ ಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಎರಡು ಚಮುಚ ಪಲ್ಯದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ಬೆರಸಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಪಲ್ಯ ತಯಾರು.

ಕೂಟಿನ ಪುಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಧನಿಯಾ ಬೀಜ, ಎರಡು ಚಮುಚ ಮೆಣಸು, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ತುಪ್ಪ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಧನಿಯಾ ಬೀಜವನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಳು ಹುರಿದು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪ್ಪು, ಕೂಟಿನ ಪುಡಿ, ಹುಣಸೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

ಸಾರಿನ ಪುಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಕಾಲು ಕೇಜಿ ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಾಲು ಕೇಜಿ ಧನಿಯಾ ಬೀಜ, 150 ಗ್ರಾಂ ಜೀರಿಗೆ, 50 ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯ, 50 ಗ್ರಾಂ ಸಾಸಿವೆ, ಒಂದು

ಚಮುಚ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು, ಎರಡು ಅರಿಶಿನದ ಕೊನೆ, 4 ಚಮುಚ ಎಣ್ಣೆ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಧನಿಯಾ ಬೀಜ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಸಾಸಿವೆ ಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಳು ಹುರಿದು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿ ಗರಿಯಾಗುವಂತೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅರಿದ ನಂತರ ಹುರಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ ರೆಡಿ.

ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೆ ರಸ, ತೆಂಗಿನಹಾಲು, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಸಾರು ರೆಡಿ.

ಹುಳಿ ಪುಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಧನಿಯಾ, ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, 20-30 ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ಅಕ್ಕಿ, 4 ಲವಂಗ, ಒಂದು ಚೂರು ಕಲ್ಲುಹೂವು, ಚಕ್ಕೆ, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಧನಿಯಾ ಬೀಜ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಕಲ್ಲುಹೂವು, ಚಕ್ಕೆ ಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಚಮುಚ ಸಾರಿನ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಮುಚ ಹುಳಿ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೆ ರಸ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಹುಳಿ ರೆಡಿ.



ಗೊಜ್ಜಿನ ಪುಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಧನಿಯಾ, ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, 15-20 ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಒಂದು ಚಮುಚ ಜೀರಿಗೆ, ಒಂದು ಚಮುಚ ಮೆಂತ್ಯ, ನಾಲ್ಕು ಚಮುಚ ಎಳ್ಳು, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಧನಿಯಾ ಬೀಜ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.