

ಹೆರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆರಳೆ ಕಾಯಿ ಆರು/ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನೂರು ಗ್ರಾಂ
ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಮೆಂತ್ಯ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ.

ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಲು
ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ನೀರಿನ ಪಸೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ, ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪಿನ ಜೊತೆ ಕಲಸಿ ಒಂದು ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ. ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪ್ಪಿನ ಜೊತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ದಿನ ಬಿಡುತ್ತೀರೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೃದುವಾದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರ ಹಾಕಬೇಕು. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಮೆಂತ್ಯ, ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು, ಗರಿಗರಿಯಾದ ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿಟ್ಟ ಹೆರಳೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಇಂಗಿನಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.



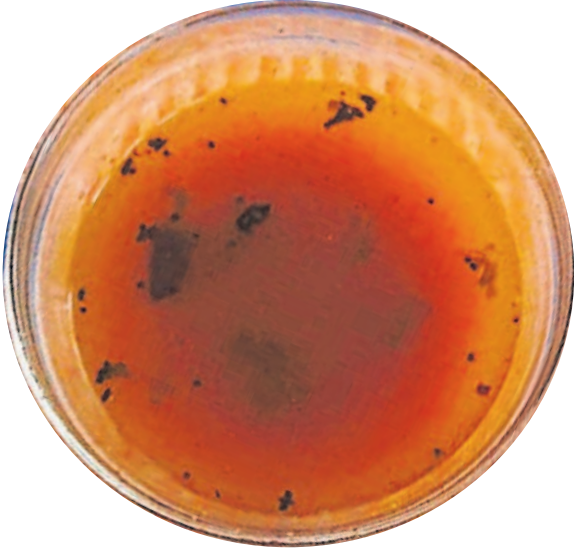
ಹೆರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆರಳೆ ಹಣ್ಣು ಎರಡು
ನೀರು ಒಂದೂವರೆ ಲೀ
ಬೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು
ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಅರಸಿನ ಪುಡಿ

ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ತುಪ್ಪು, ಒಣಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದಿಡಿ. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಇಟ್ಟು, ಅದಕ್ಕೆ ಅರಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ, ಕುದಿಸಿ. ಈಗ ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೆಳಗಿಟ್ಟು, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.



ಹೆರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಲೇಹ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆರಳೆ ಹಣ್ಣು ನಾಲ್ಕು/ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹನ್ನೆರಡು
ಧನಿಯ ಎರಡು ಚಮಚ/ಜೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಕಾಳುಮೆಣಸು ಒಂದು ಚಮಚ

ಓಮ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ತುಪ್ಪು, ಮೆಂತ್ಯ, ಇಂಗು
ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಹೆರಳೆ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ಮಾಡಿ, ನೀರು ಹಾಕದೆ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೀಟಿ ಕೂಗಿಸಿ. ನಂತರ ಬೀಜ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಹೆರಳೆ ಕಾಯಿ ಹಾಕಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಲೇಹ್ಯದ ಹದ ಬರುವ ವರೆಗೆ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ಅರಿದ ಮೇಲೆ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ.

