



ಅವರೆಕಾಳು ಸವಿರುಚಿ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತಹ ಅವರೆಕಾಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಅವರೆಯಿಂದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಹರ್ಷಾ ಕಾಮತ್, ಕಾರ್ಕಳ



ರುಚಿ ರುಚಿ ರೈಸ್ ಬಾತ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಸ್ಕತಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ.

ಮಸಾಲೆಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಲು: ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅವರೆಕಾಳು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಲೆಂಡ್ ಮಾಡಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ.

ಈಗ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಈರುಳ್ಳಿ

ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಮಸಾಲೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಹಾಕಿ ಎರಡು ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಬಾಸ್ಕತಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ. ರುಚಿಯಾದ ಅವರೆಕಾಳು ರೈಸ್ ಬಾತ್ ರೆಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾಸ್ಕತಿ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಎಣ್ಣೆ, ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಚಕ್ಕೆ ತುಂಡು
- ಲವಂಗ ಮೂರು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಅವರೆಕಾಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಅವರೆಕಾಳು ಚಟ್ನಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅವರೆಕಾಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ಮೇಲೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ,

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ಅವರೆಕಾಳು, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬ್ಲೆಂಡ್ ಮಾಡಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕರಿಬೇವು, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ. ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಅವರೆಕಾಳು ಚಟ್ನಿ ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿಯ ಜೊತೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಹುರಿಗಡಲೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಅವರೆಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು
- ಉಪ್ಪು

