



# ಕರಮಾದಲ ಸಾಸಿವೆ, ಕಾಯಿರಸ

ಹುಳಿ ಸಿಹಿ ರುಚಿ ಇರುವ ಕರಮಾದಲ ಹಾಗೆ ತಿನ್ನಲೂ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಇದರಿಂದ ಸಾಸಿವೆ, ಬಜ್ಜೆ, ಕಾಯಿರಸ ಮುಂತಾದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಅಶ್ವಿನಿ ವಿ. ಹೆಗಡೆ ಭೈರುಂಬೆ



## ಕರಮಾದಲ ಸಾಸಿವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಕರಮಾದಲ ಕಾಯಿ ಒಂದು  
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಹಸಿ ಮೆಣಸು ಒಂದು  
ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕರಮಾದಲ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿನ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯಾಡಿದರೆ ಕರಮಾದಲ ಕಾಯಿ ಸಾಸಿವೆ ತಯಾರು.

## ಕರಮಾದಲ ಕಾಯಿರಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಕರಮಾದಲ ಕಾಯಿ 4-5  
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ಕಡ್ಡೆ ಬೇಳೆ 5-6 ಚಮಚ  
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ  
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಒಣ ಮೆಣಸು 2-4  
ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ 4-5 ಚಮಚ  
ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ  
ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ರುಚಿಗೆ  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡ್ಡೆ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಒಣ ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಎಳ್ಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಅರಿಶಿನ, ಇಂಗು, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಕರಮಾದಲ ಕಾಯಿ, ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ಈಗ ಕರಮಾದಲ ಕಾಯಿ ಕಾಯಿರಸವನ್ನು ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಸವಿದು ನೋಡಿ.

