



# ಬಗೆ ಬಗೆ ಆಂಬೊಡೆ, ಬೋಂಡ...

ಸಂಜೆಯ ಕಾಫಿಗೆ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ, ಬೋಂಡ, ವಡೆ, ಆಂಬೊಡೆಗಳು ಸಖತ್ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಂತೂ ಬಹಳ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುವ ತಿನಿಸುಗಳಿವು. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ ಬರಹ: ಅರ್ಚನಾ ಜಿ. ಬೊಮ್ಮಳ್ಳಿ



## ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಆಂಬೊಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಟ್ಟು/ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್  
ಪೇಪರ್ ಅವಲಕ್ಕಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್  
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಮೂರು ಚಮಚ  
ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಹಸಿಮೆಣಸು ಆರು  
ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಶುಂಠಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು  
ಲಿಂಬುರಸ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ನೀರು ಬಗ್ಗಿಸಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ (ನೀರು ಹಾಕದೆ) ರುಬ್ಬಿ. ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರು ಹಾಕದೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಇಂಗು, ಶುಂಠಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬುಕೊಂಡು, ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ, ಬೆರೆಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಂಡು ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಬೊಡೆ ತಟ್ಟೆ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿದು, ಕಾಯಿಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

## ಹಾಲುಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೋಂಡ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಾಲುಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಅರ್ಧ  
ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್/ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು  
ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಓಂಕಾಳು ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ  
ಶುಂಠಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಲುಕುಂಬಳಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಓಂಕಾಳು, ಶುಂಠಿ (ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ್ದು) ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಹಾಕಿ, ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಂಡು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿದು ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ತಿನ್ನಿ.

