



# ಹೊನಗೊನೆ, ತುಳಸಿ ತಂಬುಳಿ

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯ ಶೈಲಿಯ ಊಟ ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ತಂಬುಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಂಬುಳಿಗಳು ಊಟದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ರುಚಿಕರ ತಂಬುಳಿ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಕೆ.ಎಸ್. ಶಾರದಾ ಶೇಖರ್



## ಹೊನಗೊನೆ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಹಸಿರು ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು

ಒಂದು ಕಪ್

ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್

ತುಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್

ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸು ಹುರಿಯಿರಿ. ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಮತ್ತೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಮಿಕ್ಕಿ ಮಾಡಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸುರಿದು ಉಪ್ಪು, ಮೊಸರು ಬೆರೆಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಹೊಂದಿಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಬೆರೆಸಿ. ಊಟದ ಮೊದಲಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ದಾಳಿಂಬೆ ಕುದಿಯಿಂದಲೂ ತಂಬುಳಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

## ಕರಿಬೇವು- ತುಳಸಿ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕರಿಬೇವು ದಳಗಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ತುಳಸಿ ತುದಿ 5-6

ಮೆಣಸು ಜೀರಿಗೆ, ತುಪ್ಪು, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಉಪ್ಪು, ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತುಪ್ಪುದೊಡನೆ ಮೆಣಸು ಜೀರಿಗೆ ಹುರಿದು, ಕರಿಬೇವು

ಗರಿಗರಿಯಾಗುವಂತೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ತುಳಸಿ ಬೆರೆಸಿ ಮತ್ತೆ ಹುರಿಯಿರಿ.

ಕೊಬ್ಬರಿ ಜೊತೆ ಮಿಕ್ಕಿ ಮಾಡಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ,

ತುಪ್ಪು ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

