



# ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆ ರುಚಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಯುಗಳ

ಅಡುಗೆ ರುಚಿ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದರೆ ಸಾಲದು, ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತಿನಿಸು, ವ್ಯಂಜನಗಳು ರುಚಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎರಡನ್ನೂ ಹೊಂದಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಯ ರೆಸಿಪಿ.

■ ಲತಾ ಹೆಗಡೆ



## ಅವರೆಕಾಯಿ ಖಾರ ಪೊಂಗಲ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಹಿದುಕಿದ ಅವರೆಕಾಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿಸಿ. ಕಾಲು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ, ಐದಾರು ಕಪ್ ನೀರು, ಉಪ್ಪು, ಒಂದು ಚಮಚ ಕುಟ್ಟಿದ ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು, ಒಂದು ಸೀಳಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬೆರೆಸಿ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ವಿಷಲ್ ಕೂಗಿಸಿ. ನಂತರ ಹದ ಗಟ್ಟಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಿಸಿನೀರು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಉಳಿದ ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಬೆರೆಸಿ. ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು, ಗೋಡಂಬಿಯ ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಿದುಕಿದ ಅವರೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ತರಿ ಎರಡು ಚಮಚ

## ಮಾದಲಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋದಿಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ರವೆ, ಎರಡು ಚೆಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಕೂಡಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ನಾದಿ ದಪ್ಪಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ. ಕಾದ ಹೆಂಚಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸಟ್ಟುಗದಿಂದ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ತುಂಡರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತರಿಯಾಗಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಗಸಗಸೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಿರುವಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾತ್ರೆಗೆ ತೆಗೆದು ಹುರಿದ ಎಳ್ಳುತರಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೋಂಪು, ಒಣ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ
- ರವೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ
- ಹುರಿದ ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹುರಿದ ಗಸಗಸೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಗೋಡಂಬಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು
- ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು ಕಾಲು ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್

