



ಒಣ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಖಾದ್ಯ

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಯೂ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇದೇ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕೂ ಆಗ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಬಿ.ಎಸ್. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಒಣ ನೆಲ್ಲಿ ಶರಬತ್ತು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಆರು
ಕಾಳುಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು
ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿದರೆ ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿ, ದೇಹವನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಣ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಎಂಟು
ಕಾಳುಮೆಣಸು 10
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಡನೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೊಸರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಹಿತ ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

