

ಒಣ ನೆಲ್ಲಿಯ ಮಜ್ಜೆಗೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹತ್ತು
ಮಜ್ಜೆಗೆ ಎರಡು ಗ್ಲಾಸ್
ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಇಂಗು, ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ ಮಜ್ಜೆಗೆಗೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಕುದಿದರೆ ಒತ್ತ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಒಣ ನೆಲ್ಲಿ ಚಟ್ನಿಪುಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ 20/ಒಣಮೇಣಸಿನಕಾಯಿ 15/ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ಬೆಲ್ಲ ಎರಡು ಚಮಚ
ಕರಿಬೇವು, ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಅರಿಶಿಣ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಣಮೇಣಸಿನಕಾಯಿ, ಇಂಗು, ಅರಿಶಿಣ, ಕರಿಬೇವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಹುರಿದ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ತಿಂಡಿಯ ಜೊತೆ ವ್ಯಂಜನವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಅನ್ನಕ್ಕೂ ಕಲಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಅಧಿಕ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ದೀಪಾವಳಿಯ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು ಹೈಬ್ರಿಡ್ ಜಾತಿಯದು. ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಯ ಸೀಸನ್ ಮುಗಿದ ನಂತರವೂ ಅದರ ಸವಿ ಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನಿಸುವುದು ಸಹಜವೇ.

ತಾಜಾ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ್ದರೂ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದು ರಾಮಬಾಣ. ಒಣನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಬಳಸಬಹುದು.



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ 10
ಹಸಿಮೇಣಸಿನಕಾಯಿ ಆರು
ತೆಂಗಿನತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು, ನೆಲಗಡಲೆ ಬೀಜ, ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಶಿಣ, ಕರಿಬೇವು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಸಿಮೇಣಸಿನಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪನ್ನು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಶಿಣ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪಿನ ಜತೆ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಕಲಸಿದರೆ ಚಿತ್ರಾನ್ನ ರೆಡಿ.

