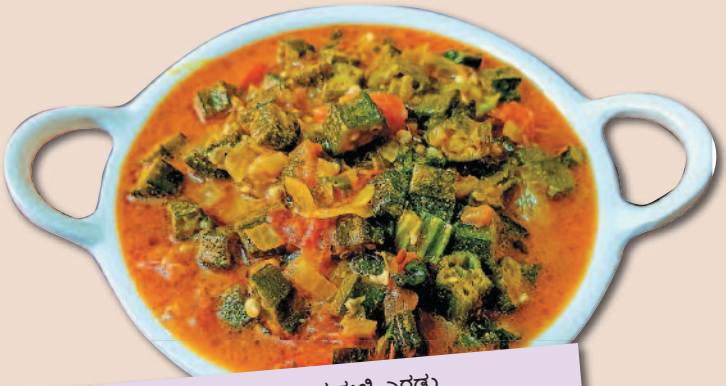
ಗ್ರೇವಿಯನ್ನೂ ಮಾಡಿ



ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೀಳಿಕೊಂಡು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಕಾಲು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಇಡಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಯಾಟೊಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಕಾಲು ಕಪ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಚಕ್ಕೆ, ಇಂಗು, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಹುರಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ಅಚ್ಚಖಾರದ ಪುಡಿ, ದನಿಯಾ ಪುಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಮಿಶ್ರಣವು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವಾಗ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊಸರನ್ನು ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಹುರಿದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕೇಜಿ
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮೂರು
- ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಎಣ್ಣೆ 4–5 ಚಮಚ
- ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಚಕ್ಕೆ, ಜೀರಿಗೆ
- ಇಂಗು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹತ್ತು ಎಸಳು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು
- ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು
- ದನಿಯಾ ಪುಡಿ
- ಅಚ್ಚಖಾರದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ
- ಮೊಸರು ಮೂರು ಚಮಚ,
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ರುಚಿಕರ ಗೊಜ್ಜು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಧನಿಯಾ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕರೀಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಚಕ್ಕೆ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿ ಬಂದಾಗ ಹುರಿದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಕಾಲು ಕೇಜಿ
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎರಡು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ, ಧನಿಯಾ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಮೆಂತ್ಯ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಚಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದು
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ
- ಅರಿಶಿನ ಒಂದು ಚಮಚ

*ಸನ್‌ಫ್ಲವರ್ ಆಯಿಲ್ ವಿಭಾಗ, ರಿಫೈಂಡ್ ಆಯಿಲ್ ಕನ್ಸೂಮರ್ ಪ್ಯಾಕ್ (ROCP) ಕೇಟಗಿರಿಯಲ್ಲಿ ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ (U+R) ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ MAT ಫೆಬ್ರವರಿ 24 ರ ಅವಧಿಗೆ NIQ ರಿಟೈಲ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಡೇಟಾ ಪ್ರಕಾರ ಜೆಮಿನಿ ಎಡಿಬಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಟ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಕ್ಲೈಮ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.