



ಹಾಲು ಸೋರೆಕಾಯಿ ಸೈಷಲ್!

ಹಾಲು ಸೋರೆಕಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಊಟದ ವ್ಯಂಜನದ ಜೊತೆಗೆ ಹಲವು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಪುಷ್ಪ ಎನ್.ಕೆ. ರಾವ್



ಸೋರೆಕಾಯಿ ತಿರುಳಿನ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಸೋರೆಕಾಯಿಯ ತಿರುಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಹುಳಿ ಮೊಸರು ಮುಕ್ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು
- ಕರಿಬೇವು, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ತುಪ್ಪ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಸೋರೆಕಾಯಿ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ನಂತರ ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ.

ಸೋರೆಕಾಯಿ ವಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ತುರಿದ ಸೋರೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಬೌಲ್
- ಈರುಳ್ಳಿ ದೊಡ್ಡದು ಒಂದು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಮೂರು ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೋರೆಕಾಯಿಯ ತುರಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು, ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಕಲಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಮಿಶ್ರಣವು ನೀರು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಾಯಲು ಇಟ್ಟು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ವಡೆಯಂತೆ ತಟ್ಟಿ, ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಿ. ನಿಧಾನ ಕಾವಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಿರಿ.

