



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ



ವಾಟರ್ ಆಪಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಇದ್ದು, ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ, ಹೊಳಪಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರುಚಿಕರವಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ವಾಟರ್ ಆಪಲ್ ವೈವಿಧ್ಯ



ರುಚಿಕರ ಕಾಯಿರಸ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ವಾಟರ್ ಆಪಲ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಬೇಯಲು ಇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಬಾಣಲೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಮಂತ್ರ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು, ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ. ಆಮೇಲೆ ಹುಣಿಸೆಹುಳಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ವಾಟರ್ ಆಪಲ್ ಎಂಟು
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕಡ್ಡೆ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಹುಣಿಸೆ ಹುಳಿ, ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಚಮಚ, ಎಣ್ಣೆ

ವಾಟರ್ ಆಪಲ್ ಕೋಸಂಬರಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ನೀರು ಬಿಸಿದು ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿತುರಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಣ್ಣು, ನಿಂಬೆರಸ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೌಖ್ಯ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಈ ರುಚಿಕರವಾದ ಕೋಸಂಬರಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ವಾಟರ್ ಆಪಲ್ ನಾಲ್ಕು
- ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಸಾಸಿವೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು

