

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಣ್ಣು 5/ ಈರುಳ್ಳಿ 2

ಕರಿಬೇವು 7 ಎಲೆಗಳು/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 4 ಎಸಳು/ ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಅಲಂಕರಿಸಲು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ,

ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೊಗಳನ್ನು

ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ

ಕ್ರಮದಂತೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಒಂದು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿನಲ್ಲಿ

ಹುರಿದ

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ,

ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ,

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಜೀರಿಗೆ, ರುಚಿಗೆ

ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು

ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ

ರುಬ್ಬಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ

ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಇದು ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿಗೆ

ಬೆಸ್ಟ್ ಕಾಂಬಿನೇಶನ್.



ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ/ ಎಣ್ಣೆ 150 ಗ್ರಾಂ.

ಸಾಸಿವೆ 2 ಚಮಚ/ ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ 2 ಚಮಚ/

ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 20 ಎಸಳು/ ಕರಿಬೇವು 20 ಎಲೆಗಳು

ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2/ ಖಾರದ ಪುಡಿ 4

ಚಮಚ/ ಅರಿಷೀಣಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/

ಸಾಸಿವೆ-ಮೆಂತೆ ಪುಡಿ

(ಹುರಿದು ಮಾಡಿದ ಪುಡಿ) ಅರ್ಧ

ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ

ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿ

ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಿಂಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ

(ನೀರಿನಂತೆ ಇದ್ದರೆ ಕೆಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ). ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ

ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ

ಕೆಂಪಾಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಖಾರದಪುಡಿ, ಅರಿಷೀಣ ಪುಡಿ, ಸಾಸಿವೆ,

ಮೆಂತೆ ಪುಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹುರಿದ

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಸ್ಪೀಲ್ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ. ಇದು 15

ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.



★ ವಿ. ಲತಾ ರಮೇಶ್

From the house of **Safal**



ಹೃದಯವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಫಲ್ ರೈಸ್‌ಬ್ರಾನ್ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ

- ಒರೈಜನಾಲ್, ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಮತ್ತು ಕೆ ಹೊಂದಿರುವ ಸಮೃದ್ಧ ಎಣ್ಣೆ.
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸಮತೋಲನ (SFA, MUFA & PUFA) ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮದ ಗೌರವ ವರ್ಣವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ.



ರಿಫೈನ್ಡ್ ಸಫಲ್ ರೈಸ್‌ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸಹಕಾರಿ ಎಣ್ಣೆಬೀಜ ಬೆಳೆಗಾರರ ಮಹಾಮಂಡಳಿ ನಿಯಮಿತ. ಬೆಂಗಳೂರು : ನಂ. 11, 4ನೇ ಮಹಡಿ, ಬ್ಲೂ ಕ್ರಾಸ್ ಫೋರ್ಬಸ್, ಇನ್‌ಫ್ಯಾಂಟಿ ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 001 | Phone : 080 - 25550268/25583061

ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಎಣ್ಣೆಬೀಜ ಬೆಳೆಗಾರರ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘಗಳ ಒಕ್ಕೂಟ ನಿಯಮಿತ.

ಚಿತ್ರದುರ್ಗ : ಪ್ಲಾಟ್ ಸಂಖ್ಯೆ 74/ಎ, ಕೆಳಗೋಟೆ ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ ಏರಿಯ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ - 577 501 | Phone : 08194 - 228786/234598

ಮಲ್ಲೇಶ್ವರ : ಹೆಬ್ಬಾಳೆ ರಸ್ತೆ, ತಾಜ್ ನಗರ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರ - 580031 | Phone : 0836 - 2371167

ರಾಯಚೂರು : ಅಂಚೆ ಪೊಟ್ಟಣ ಸಂಖ್ಯೆ 328, ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ ಏರಿಯ, ಹೈದರಾಬಾದ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಯಚೂರು - 584 101 | Phone: 08532 - 238432/238626