



ಕಿತ್ತಳೆಯ ಮಾರ್ಮಲೇಡ್, ಮಾಟವಾಡಿ ಪಲ್ಯ...

ಹಣ್ಣು, ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬಿನ ಚಟ್ಟಿ ಮುಂತಾದ ದೇಸಿ ಅಡುಗೆಗಳು ರುಚಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಹೌದು.

■ ಮಧುರಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ



ಕಿತ್ತಳೆಯ ಮಾರ್ಮಲೇಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಎರಡು ಹಣ್ಣಿನದ್ದು

ಖರ್ಜೂರ 8-10

ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ

ಹುಣಸೆ ಪಲ್ಯ

ಅಜ್ಜಿಖಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡಾಯಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಕಾದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ, ಅದಾಗಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಪಲ್ಯದ ಹದ ಬಂದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.

ಹಸಿ ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬಿನ ಚಟ್ಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಸಿ ಅರಿಶಿನ ತುರಿ 100 ಗ್ರಾಂ

ಗುಂಟೂರು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 10

ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ

ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ (ಒಂದು ಕಾಯಿಯದ್ದು)

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ.

ಹೊಂಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಇಂಗು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಕೈ ಆಡಿಸಿ. ತುರಿದ ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ತಣ್ಣದ ನಂತರ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಉಪ್ಪು ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಇಂಗು ಸಾಸಿವೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ.

ಯುಗಾದಿ ವಿಕೇಷಾಂಕ-2019

ಇದೀಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ

ಊಟ ಬಲ್ಲವರಿಗೆ 'ಆಹಾರ ನಕ್ಷೆ' ರುಚಿಕರ ಕರ್ನಾಟಕ

