

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಸಬ್ಜಿ, ಸಾಸಿವೆ..

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ತಿನ್ನಲು ಕಹಿ ಅನಿಸಿದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತವಾದುದು. ಇದರ ಕಹಿಯನ್ನು ಮರೆಸಿ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಿರಿ. ಇಲ್ಲಿಂದ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಆಶಾ ಕೆರೆಗದ್ದೆ

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಸ್ವಘ್ಡ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಎಂಟು/ ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಅಜ್ಜಕಾರದ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚ/ ಗರಂ ಮಸಾಲ 2 ಚಮಚ/ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 1
ಹುಳಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹೊರಗಿನ ಮುಳ್ಳನ್ನು ಹೆರೆದು ಒಳಗಿನ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಒಂದು ಕುದಿ ಕುದಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಅಜ್ಜಕಾರದಪುಡಿ, ಗರಂಮಸಾಲ, ಹುಳಿ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯೊಳಗೆ ಸ್ವಘ್ಡ ಮಾಡಿ ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ.



ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಸಬ್ಜಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಗೋಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ ಮಾಡಿದ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ

ಹುಣಸೆರಸ ಕಾಲು ಕಪ್

ಅಜ್ಜಕಾರದ ಪುಡಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಎರಡು ಚಮಚ

ಅರಿಶಿಣ ಒಂದು ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಗರಂಮಸಾಲಾ, ಅಜ್ಜಕಾರದ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೆರಸ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಚಪಾತಿಯ ಜತೆ ಸವಿಯಿರಿ.

