



ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಬಗೆ ಬಗೆ ಸಾರು

ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಬೇಳೆಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸಾರುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರಂತೆಯೇ ಕಾಳುಗಳಿಂದಲೂ ಸಹ ನಾವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಕರವಾದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾದ ಸಾರುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಮೀನಾಕ್ಷಿ ರಮೇಶ್



ಅಲಸಂಡೆ ಕಾಳಿನ ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಅಲಸಂಡೆ ಕಾಳು/ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ/ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚ/ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 2 ಎಸಳು ಹಸಿಮೆಣಸು 2/ ಹುಣಸೇ ರಸ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ / ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆ, 1 ಒಣಮೆಣಸು. ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆನಸಿದ ಅಲಸಂಡೆ ಕಾಳನ್ನು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಯಿಯ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬೆಂದ ಅಲಸಂಡೆ ಕಾಳಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಉಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಾದ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಬೆಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮೇಲಿಂದ ಸಾಸುವೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ.

ಹುರುಳಿ ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ ಹುರುಳಿ ಕಾಳು/ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎರಡು ಎಸಳು ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಬೆಲ್ಲ/ ಹುಣಸೆ ರಸ ಎರಡು ಚಮಚ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಬೇವು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು ಒಂದು. ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹುರುಳಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಂದ ಹುರುಳಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅಂಶವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸಾರಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಉಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಾದ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ, ಹುಣಸೆ ರಸ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ಫವ ಫವ ಪರಿಮಳದೊಂದಿಗೆ ರುಚಿಯಾದ ಸಾರು ತಯಾರು.



ಮೊಳಕೆ ಕಾಳಿನ ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಹೆಸರು ಕಾಳು 1 ಕಪ್/ ಹಸಿಮೆಣಸು 2/ ಸಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ 1/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ 1/ ಲವಂಗ 2, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 2 ಎಸಳು/ ದನಿಯ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ/ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಚೆಕ್ಕೆ ಒಂದು ತುಂಡು/ ಗಸಗಸೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊಳಕೆ ಕಾಳನ್ನು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ 2 ವಿಸಿಲ್ ಕೂಗಿಸಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, 2 ಚಮಚ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಗೂ ಗಸಗಸೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ 2 ಲವಂಗ, 1 ತುಂಡು ಚೆಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಉಳಿದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದ ನಂತರ, ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿದ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ಪರಿಮಳ ಭರಿತ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳಿನ ಸಾರು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

