



ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸೈಷಲ್!

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯಿಂದ ಧರಾವರಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈಗ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸೀಸನ್ ಸಾರು, ಚಟ್ಟಿ, ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಂಜನಗಳಲ್ಲದೆ ಆಂಧ್ರ, ಬಂಗಾಳಿ ಶೈಲಿಯ ಅಡುಗೆಗಳೂ ಬಹಳ ರುಚಿ.

■ ಸವಿತಾ ಮಾಧವ ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ಆಂಧ್ರ ಶೈಲಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಮೇಲೊಂದು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ತುರಿದ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಒಣಮೆಣಸು 10
- ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಇಂಗು
- ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹಿಂಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮೆಂತ್ಯ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕದೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಾವಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಒಣಮೆಣಸು ಹತ್ತು
- ಉಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ

