



ಆಹಾರ

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಚಟ್ನಿ



ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಪಾನಕ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ರುಚಿಕರ ಚಟ್ನಿಯನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಸೀತಾ ಎಸ್.ನಾರಾಯಣ

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕೇಜಿ/ಮೆಂತ್ಯ ಒಂದು ಚಮಚ/ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಒಂದು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ/ಅಜ್ಜಿಕಾರದಪುಡಿ 2-3 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಣಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೀಳಿ ಒರೆಸಿ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮೆಂತ್ಯ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಅರಿಶಿನ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಕಾರದ ಪುಡಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಪಸೆಯಿಲ್ಲದ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿಡಿ.

ಇದನ್ನು ಬಿಸಿ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ. ಪರೋಟದೊಂದಿಗೆ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಶೇಂಗಾಬೀಜವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಈ ಚಟ್ನಿಯಿಂದ ಚಿತ್ರಾನ್ನ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.



ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಒಂದು ಕಪ್ ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮೆಂತ್ಯ ಇಂಗು ಹುರಿದು ಮಾಡಿದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕಾರದ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ, ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿಡಿ. ಎಣ್ಣೆ ಸಾಸಿವೆ ಇಂಗು ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲದೆ ತಾಳಿಪಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೂ ಸವಿಯಬಹುದು. ಈ ಚಟ್ನಿಗೆ ಎರಡು ಹಸಿಮೆಣಸು, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹೋಳು ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಮೇಲೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಮಾಡಬಹುದು.