



ಸವಿಯಿರಿ ಕಾಂಟಿನೆಂಟಲ್ ರೈಸ್

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ತಿನಿಸುಗಳೆಂದರೆ ಅದು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ರೈಸ್ ಐಟಂಗಳು. ವಿಶ್ವದ ನಾನಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೈಸ್ ಐಟಂಗಳನ್ನು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೆಕ್ಸಿಕನ್, ಇಟಲಿಯನ್, ಸ್ಪೇನ್, ಚೀನಾದ ಮಂದಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯುವ ಮಸಾಲೆ ಅನ್ನದ ಅಡುಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

■ ಟಿ.ಪಿ. ನಾಗರತ್ನ

1. ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ ರೈಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಉದುರುದುರಾದಾ ಅನ್ನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/
ಎಣ್ಣೆ ಮೂರು ಚಮಚ
ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎರಡು ಚಮಚ
ಹಚ್ಚಿದ ಒಂದು ಈರುಳ್ಳಿ
ಹಳದಿ, ಕೆಂಪು, ಹಸಿರು ದೊಣ್ಣೆಮೆಣಸಿನ
ಚೂರುಗಳು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬಟಾಣಿ, ಬೀನ್ಸ್ ಎಲ್ಲ ಸೇರಿ
ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
ಬೇಯಿಸಿದ ರಾಜ್ಯ ಅಥವಾ ಬೀನ್ಸ್ ಒಂದು ಹಿಡಿ
ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ
ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಪ್ಯೂರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕೆಚಪ್ ಒಂದು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಜೀರಾ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಕಡಾಯಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ
ಹುರಿದು ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಹೊಂಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
ದೊಣ್ಣೆಮೆಣಸಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
ಹಸಿವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಕ
ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ
ಪ್ಯೂರಿ, ಕೆಚಪ್, ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ,

ಉಪ್ಪು ಮಿಕ್ಕ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಹುರಿಯಿರಿ. ಅನ್ನ ಸೇರಿಸಿ ಹಗುರವಾಗಿ ಹುರಿದು
ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು
ತೆಗೆದು ಬೆರೆಸಿ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಅಲ್ಲಿನೋಗಳಿಂದ
ಅಲಂಕರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ತಿನ್ನಿ.

2. ಬಟರ್-ಗಾರ್ಲಿಕ್ ಕ್ರೀಮಿ ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ ರೈಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಉದುರುದುರಾದ ಅನ್ನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎರಡು ಚಮಚ
ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು ದೊಡ್ಡದು
ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಬೆಲ್ ಪೆಪ್ಪರ್ಸ್
ಬೀಜತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ
ಎರಡು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್ ಎರಡು ಚಮಚ
ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
ಕಾಶೀರಿ ಕಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
ಫೈಶ್ ಕ್ರೀಮ್ ಎರಡು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಪನ್ನೀರ್ ಅಥವಾ ಚೀಸ್ ತುರಿ
ಒಂದು ಚಮಚ
ಬೆಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅರಿಸಿನ ಅರ್ಧ
ಚಮಚ
ತರಕಾರಿಗಳು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಕಡಾಯಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು
ಬೆಲ್ ಪೆಪ್ಪರ್ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿ ಚಿಲ್ಲಿ ಮತ್ತು
ಗಾರ್ಲಿಕ್ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ದಪ್ಪಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ
ಹುರಿದು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಉಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು
ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ
ಸಾಸ್, ಕಾರದ ಪುಡಿ, ಕ್ರೀಮ್, ಅರಿಸಿನ, ಅನ್ನ,
ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಎಳ್ಳು
ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಮೂರು
ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು
ತೆಗೆದು ಬೆರೆಸಿ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
ಪನ್ನೀರ್ ಅಥವಾ ಚೀಸ್ ತುರಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

3. ಸ್ಪ್ಯಾನಿಷ್ ರೈಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಒಂದು ಚಮಚ
ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎರಡು ಚಮಚ
ಈರುಳ್ಳಿ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳು ಎರಡು ಚಮಚ
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಪ್ಯೂರಿ ಅಥವಾ ಸಾಸ್
ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು