



ಯುಗಾದಿಗೆ ತರಕಾರಿ ಹೋಳಿಗೆ

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ರುಚಿಕರ ಹೋಳಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಚೀನಿಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೋಳಿಗೆ ಮಾಡಿ ಈ ಸಲದ ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿ.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಹೋಳಿಗೆ



ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ರುಬ್ಬಿದ ಕಾಯಿ ತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿದರೆ ಹೂರಣ ರೆಡಿ. ಪಾತ್ರೆಗೆ ಪೇಣಿ ರವೆ, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ನಾದಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಕಣಕ ರೆಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಣಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಗಲ ಮಾಡಿ ಹೂರಣದ ಉಂಡೆ ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಳಿಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ತುರಿ/ರುಬ್ಬಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಪೇಣಿ ರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಎಣ್ಣೆ ಐದು ಚಮಚ

ಚೀನಿಕಾಯಿ ಹೋಳಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಹಿಸುಕಿದ ಚೀನಿಕಾಯಿ, ರುಬ್ಬಿದ ಕಾಯಿ/ತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ. ಹೂರಣ ರೆಡಿ. ಪಾತ್ರೆಗೆ ಪೇಣಿ ರವೆ, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ನಾದಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಕಣಕ ರೆಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಣಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅಗಲ ಮಾಡಿ ಹೂರಣದ ಉಂಡೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಳಿಗೆ ಫಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಚೀನಿಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ/ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಪೇಣಿ ರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಐದು ಚಮಚ

