



ಬೂಂದಿಕಾಳು, ಅರಳಿನ ರಾಯತ

ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಸರು, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಶುಂಠಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ರಾಯತಗಳು ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಗೆ ಬಸವಳಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡಿ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್-ದಾಳಿಂಬೆ ರಾಯತ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಸಾಸಿವೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು
ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ದಾಳಿಂಬೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಪ್ಪು ತಳದ ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್ ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಆರಿದ ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್, ಮೊಸರು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೇಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ತಯಾರಾದ ರಾಯತಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕರಿಬೇವಿನ ಜೊತೆ ನೀಡಿ.

ಅರಳಿನ ರಾಯತ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಅರಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ
ಚಮಚ
ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೇಬು ಮತ್ತು
ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ನಾಲ್ಕು
ಚಮಚ
ಮೊಸರು ಎರಡು ಕಪ್
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ತೆಂಗಿನತುರಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ ಸೇರಿಸಿ

ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್ ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೇಬು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಬೇಕಷ್ಟು ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಹದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ನೀಡಿ. ನಂತರ ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮೇಲಿನಿಂದ ಅರಳನ್ನು ಹರಡಿ.

