

## ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

### ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ತೊಟ್ಟಿನ ಬುಡದಿಂದ ಕೊನೆಯ ತನಕ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೀಳಿ, ಖಾರ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಒಳಗಿರುವ ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಜೊತೆಗೆ ಮಂತ್ರ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಒಂದು ತಟ್ಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಮೆಣಸಿಕಾಯಿ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಿಂದ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ತಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳಿನ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಉಳಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ದಿನ ಪೂರ್ತಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ಉಳಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ಹಾಗೆ ಬಿಡಿ. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮೂರು ದಿನ ಮಾಡಿ. ಅದಾದ ಬಳಿಕ ಎರಡು ದಿನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷ ಇಟ್ಟು ಸವಿಯಬಹುದು.



### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕೇಜಿ
- ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್
- ಮೆಂತ್ರ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

## ಅವಲಕ್ಕಿ ಸಂಡಿಗೆ

### ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಎಳ್ಳು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಅವಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.

ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು ಅನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಗಟ್ಟಿ ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕವ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದಾರು
- ಇಂಗು ಚೆಟಿಕೆ
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ
- ನೀರು ಒಂದೂವರೆ ಕವ್

ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರನ್ನು

ಸೇರಿಸಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆತ್ತಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಲಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಕೊಂಡು ಚಕ್ಕುಲಿ

ಬರಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು

ಹಾಕಿ. ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ

ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶೀಟ್

ಮೇಲೆ ಚಕ್ಕುಲಿಯಂತೆ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಎರಡು ದಿನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಡಿ.



ಆರೋಗ್ಯವು ನಂ.1... ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯಿಲ್ ಕೂಡ ನಂ.1!



ಕಡಿಮೆ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದ ಜಾಸ್ತಿ ಅಡುಗೆ!

ಇಂಡಿಯಾದ ನಂ.1\*  
ಸನೋಫ್‌ವರ್ ಆಯಿಲ್

