



# ಇದು ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಕಾಲ

ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶ, ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಹಿತಮಿತವಾದ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳಿಂದ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಗಳೂ ಸಾಧ್ಯ.

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



## ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಕಾಯಿರಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ 200 ಗ್ರಾಂ/ ಹುಣಸೆರಸ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲಪುಡಿ ಆರು ಚಮಚ/ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು ಮೆಂತೆ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಕೆಂಪುಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು/ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಿಡಿದಾಗ ಇಂಗು ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು ಸೇರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಶಿಣ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಚಿಕ್ಕ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ ಮಾಸುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಚೆಮುಕಿಸಬಹುದು. ಮಸಾಲೆಗಾಗಿ ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮೆಂತೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಕೊನೆಗೆ ಚಿಟಿ ಅರಶಿಣ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ ಒಲೆ ಆರಿಸಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಗುಚಿ ಇಡಿ. ಮಸಾಲೆ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಬೇಯುತ್ತಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು, ಹುಣಸೆರಸ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಐದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ.

## ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ವಿಡ್ ಮೆಕೆಕನ್ ಕಾಕರ ರಾಯತ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಸೇಬು ಅರ್ಧ ಕಪ್/ಖರ್ಜೂರ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ತರಿ ಆರು ಚಮಚ ಮೊಸರು ಎರಡು ಕಪ್/ ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾನ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಈರುಳ್ಳಿ ಆರು ಚಮಚ ದಾಳಿಂಬೆ ಆರು ಚಮಚ/ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಗರಂ ಮಸಾಲ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಆರು ಚಮಚ/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕರಿಬೇವಿನ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಿಡಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ, ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ನಂತರ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಸರ್ವಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮೆಕೆಕನ್ ಕಾಕರದ ಜೊತೆ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.

