



# ದಣಿವು ತಣಿಸುವ ಅಂಬಲಿ

ಏರುತ್ತಿರುವ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರ ಮನವೂ ತಂಪು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ತಂಪು ಗುಣದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಮೊಸರು, ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ, ಗಸಗಸೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಅಂಬಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಕಾಡುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಂಗಾಲು ಉರಿ, ಅತಿಯಾದ ದಾಹ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



## ಮಸಾಲಾ ಅಂಬಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್/ ನೀರು ಐದರಿಂದ ಆರು ಕಪ್  
ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು ಆರು/ ಶುಂಠಿ ತುರಿ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಎರಡು ಕಪ್  
ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರಾಗಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಸಿ ದಪ್ಪ ತಳವಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಐದರಿಂದ ಆರು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಲು ಇಡಿ. ತಳ ಹಿಡಿಯದಂತೆ ಸೌಟಿನಿಂದ ಕಲಕುತ್ತಾ ಇರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ ತುರಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇದು ಕುದಿಯುತ್ತಾ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಕಪ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಗಡಿಗೆಗೆ ಸುತ್ತಿಡಿ. ಸುಮಾರು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ರುಚಿಯಾದ ಅಂಬಲಿ ಸವಿಯಲು ರೆಡಿ.

## ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ ವಿಡ್ ಈರುಳ್ಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ನೀರು ಮೂರು ಕಪ್  
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ಶುಂಠಿತುರಿ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಮೊಸರು ಎರಡು ಕಪ್  
ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ತಣ್ಣಗಿನಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸೌಟಿನಿಂದ ಮಗುಕುತ್ತಾ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೇಯುವಾಗ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಸರ್ವಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಕಷ್ಟು ಮೊಸರು, ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹರಡಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.

