



# ಊಟದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬಗೆ ಬಗೆ ಸಂಡಿಗೆ



ಹವ್ಯಳ ಸಂಡಿಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ನೆಂಜಿಕೊಂಡರೆ ಊಟದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಸಂಡಿಗೆ ಹವ್ಯಳ ಮಾಡಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲು ಸಕಾಲ. ರುಚಿಯಾದ ಬಗೆ ಬಗೆ ಸಂಡಿಗೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಊಟದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಆಸ್ವಾದಿಸಬಹುದು.

■ ಕೆ.ವಿ.ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



## ರವೆ ಸಂಡಿಗೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ರವೆ ಒಂದು ಕಪ್  
ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ  
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರವೆಯನ್ನು ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ. ಒಂದು ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಏಳರಿಂದ ಎಂಟು ಕಪ್ ನೀರು, ಜೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಾಯಲು ಬಿಡಿ. ನೀರು ಕುದಿ ಬರುವಾಗ ನೆನದ ರವೆಯನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ. ರವೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದು ಗಂಜಿಯಂತಾದಾಗ ಪಾತ್ರೆ ಕೆಳಗಿರಿಸಿ ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಡಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ.

## ಮಂಡಕ್ಕಿ ಸಂಡಿಗೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಮಂಡಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ರವೆ ಕಾಲು ಕಪ್  
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ರವೆಯನ್ನು ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಗಂಜಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಇದರ ಮೇಲೆ ರವೆ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಸುರಿವಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶೀಟ್ ಮೇಲೆ ಸಂಡಿಗೆ ಹುಯ್ದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ.

