

ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಬಂದ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಕಡೆದಿರುವ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಇದು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥ. ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ.

### ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ/ ಅಪ್ಪೆಕಾಯಿ ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರದ್ದು 1, ಹಸಿಮೆಣಸು 1, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ. ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಕಾಲು ಚಮಚ, 2 ಲೋಟ ನೀರು.

ವಿಧಾನ: ಮಾವಿನಕಾಯಿ/ಅಪ್ಪೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಹುಳಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ ರೆಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆಕಾಳು, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು. ಒಗ್ಗರಣೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆ ರುಚಿ. (ಇದೇ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಕಿವುಚಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಇದೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ ಮಾಡಬಹುದು.)



ಮೊಸರು

### ಹೆರಳೆಕಾಯಿ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ

ಹೆರಳೆಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಗಳಿಂದಲೂ ಈ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಹೆರಳೆ ಕಾಯಿ 1, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ. ನೀರು 2 ಲೋಟ.

ವಿಧಾನ: ಮೊದಲಿಗೆ ಹೆರಳೆ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಎರಡು ಹೋಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನುರಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಹೆರಳೆ ಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ 2 ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ ರೆಡಿ. ಇದು ಕೂಡ ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ರುಚಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಊಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲೂ ರುಚಿ. (ಇದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲೇ ಮಿಕ್ಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.)

### ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಂಬುಳಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ದೊಡ್ಡ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು, ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1, ಬೆಲ್ಲ



ರಾಗಿ ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ

4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು. ಇಂಗು ಚಟಿಕೆ.

ವಿಧಾನ: ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನೆನಹಾಕಿ. ಅದು ನೆಂದ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಆ ರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ನುರಿದು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಜೀರಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಒಗ್ಗರಣೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಇದನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ತಂಬುಳಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ರುಚಿಕಟ್ಟಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಬೆಲ್ಲ ಎರಡೂ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತ ನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಈ ತಂಬುಳಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳಿತು. ಪಾನಕದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯಲೂ ಬಹುದು.

### ಸೌತೆಕಾಯಿ ಕಲ್ಲಜ್ಜಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಸೌತೆಕಾಯಿ 1, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಕಾಲು ಚಮಚ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಅರ್ಧ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ. ನೀರು 2 ಲೋಟ.

ವಿಧಾನ: ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಸೌ ತೆ ಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಇದು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### ಮಸಾಲೆ ಅವಲಕ್ಕಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಪೇಪರ್/ ತೆಳು ಅವಲಕ್ಕಿ 3 ಮುಷ್ಟಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ನಿಂಬೆ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಶೇಂಗಾ 2 ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 1 ಚಮಚ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ 1 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ತಲಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ. ಅರಿಶಿನ ಚಟಿಕೆ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಕಾಲು ಚಮಚ. ವಿಧಾನ: ಅವಲಕ್ಕಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿ ಹಾಕಿ, ಕಾಯಿಸುಳಿ, ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿದರೆ ಮಸಾಲೆ ಅವಲಕ್ಕಿ ರೆಡಿ. ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೂ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

### ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಸಾಲೆ ಅವಲಕ್ಕಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ದಪ್ಪ ಅವಲಕ್ಕಿ 2 ಮುಷ್ಟಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 3 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ.

ವಿಧಾನ: ಎರಡು ಬಾರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅವಲಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ನೀರು ಬಸಿದು 2 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಅವಲಕ್ಕಿ ರೆಡಿ. (ಆವುಗಾಯಿ, ಕಡಗಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ಅವಲಕ್ಕಿ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿ.)



ಕೈಗೊಜ್ಜು

### ಮಸಾಲೆ ಅರಳು

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಅರಳು 2 ಮುಷ್ಟಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ. ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ನಿಂಬೆ ರಸ ಕಾಲು ಚಮಚ. ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ. ( ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಡದವರು ಬಿಡಬಹುದು.)

ವಿಧಾನ: ಅರಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇರಿಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನುರಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಮಸಾಲೆ ಅರಳು ರೆಡಿ. ಇದು ಕೂಡ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆಯ ಸ್ನಾಕ್ಸಿಗೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in