



ಆಹಾ, ಮಾವಿನಕಾಯಿ ವ್ಯಂಜನ



ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಹಾಕಿ ಮೆಲ್ಲವ ರುಚಿಯೇ ಅದ್ಭುತ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ವ್ಯಂಜನಗಳು ಅಷ್ಟೇ ರುಚಿಕರ.

■ ಪುಷ್ಪ ಎನ್.ಕೆ. ರಾವ್



ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸಾರು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಮತ್ತಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿಡಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಪುಡಿ

ಮಾಡಿದ ಕರಿಮೆಣಸನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕುದಿಸಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು, ಇಂಗಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬಾಯಿ ರುಚಿಗೆ ಸೊಗಸಾದ ಸಾರು ಸಿದ್ಧ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕರಿಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ತುಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಸಾಸಿವೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಮಿಕ್ಕಿ ಜಾರಿಗೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಒಂದು ಬೌಲಿಗೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈಗ ಒಂದು ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಿಬೇವಿನೊಂದಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

