



ಆಹಾ ಅಡುಗೆ



ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ತಂಬುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಎಳ್ಳು ಹುರಿದು ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಾಡಿಸಿ. ಆರಿದಾಗ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಇದನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ತೆಗೆದು ಉಪ್ಪು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಆರೇಳು
- ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್

ಹೊಟ್ಟೆ ತಂಪಾಗಿರುವ ತಂಬುಳಿ

ಉಷ್ಣ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಬಿರು ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಚಿಗುರುಗಳು ಹಾಗೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಂಬುಳಿಗಳು ಊಟದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಸ್ವಸ್ಥವಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ, ರುಚಿಕರ ತಂಬುಳಿ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

■ ಲತಾ ಹೆಗಡೆ



ದಾಳಿಂಬೆ ಕುಡಿ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ದಾಳಿಂಬೆ ಕುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್

ಪೇರಲಕುಡಿ ತಂಬುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನಣ್ಣ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದ ಮೇಲೆ ಪೇರಲ ಚಿಗುರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ನಂತರ ಪಾತ್ರೆಗೆ ತೆಗೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ. ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಪೇರಲ ಚಿಗುರು ಒಂದು ಹಿಡಿ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಮಜ್ಜಿಗೆ ಎರಡು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಕಾಲು ಚಮಚ
- ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹುರಿದು ನಂತರ ಎಳ್ಳು ಸೇರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದಾಗ ದಾಳಿಂಬೆ ಕುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಮೆತ್ತಗಾದರೆ ಸಾಕು. ಆರಿದಾಗ ಈರುಳ್ಳಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿಯೊಟ್ಟಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೇರಿಸಿ.

