



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ರವಾ ಫೈ, ತಿರುಳಿನ ಪಲ್ಯ...

ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಇದರಿಂದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಸಾಂಬಾರ್, ಸೂಪ್, ಚಟ್ನಿಪುಡಿಗಳಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲದೆ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ತಿರುಳಿನ ಪಲ್ಯ, ರವಾ ಫೈ, ಚಪಾತಿಗಳಂತಹ ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ವೀಣಾ ಪ್ರಭಾಕರ ಹೆಬ್ಬಾರ



ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ತಿರುಳಿನ ಪಲ್ಯ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಇದರ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಸವಿಯಲು ಪಲ್ಯ ರೆಡಿ.

ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ತಿರುಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ದೋಣಿ ಹಿಟ್ಟು, ಇಡ್ಲಿಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಐದಾರು
- ಕಾಯಿತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ನಿಂಬೆರಸ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೇರಿಗೆ
- ಇಂಗು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ರುಚಿಕರ ರವಾ ಫೈ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿನ, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಿಸೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಇದನ್ನು ರವೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡಿಸಿ ತವಾದಲ್ಲಿ ಫೈ ಮಾಡಿ. ಮೊಸರನ್ನದ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿ.

ಈ ಫೈ ಮಾಡಲು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ದಿಫೀರ್ ಎಂದು ನೆಂಟರು ಬಂದಾಗ ಈ ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಸರುಚಿಯನ್ನು ಉಣಬಡಿಸಿದಂತೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಗೆಣಸು, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿಗಳ ರವಾ ಫೈ ಅನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ 6-7
- ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಖಾರದ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು, ಹುಣಿಸೆ ರಸ ಸ್ವಲ್ಪ
- ರವಾ ಸ್ವಲ್ಪ

