



ಚಟ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆ

★ಚಿತ್ರ- ಲೇಖನ: ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್.

ಚಟ್ನಿ ಇಲ್ಲದೆ ಊಟವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಜನರು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿಗೆ ಚಟ್ನಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಚಟ್ನಿ ಮಾಡುವಾಗ ಈರುಳ್ಳಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಬಿ6 ಜೀವಸತ್ವ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಜತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಕೂಡಾ. ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟಾಶಿಯಂ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಫ್ಲೂ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಊಟದ ಜತೆಗೆ ಸಲಾಡ್ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದವರು ಈರುಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬಿಸಿ ಸೂಪ್ ಮತ್ತು ಬರ್ಗರ್ ಗೂ ಈರುಳ್ಳಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಈರುಳ್ಳಿಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದ್ದವಿದೆ. ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈರುಳ್ಳಿ ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಟ್ನಿಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿದೆ;



ಈರುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿ

ದೋಸೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚಪಾತಿಗೆ ತುಂಬಾ ರುಚಿಯಾದ ಚಟ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು, ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ, ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಒಂದು. ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬರುವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿ.

ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುರಿದು ಕೊಂಡ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಇಂಗು, ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಅದನ್ನು ಚಟ್ನಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ರುಚಿಯಾದ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಪಲಾಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ...

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಪಲಾಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಚಕ್ಕ ಕಟ್ಟು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು/ಖಾರ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಅಷ್ಟು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ.

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಒಂದು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ, ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪು ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಮೊದಲು ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬಂದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಬೇರೆ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿಡಿ. ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಇದೆ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಪಲಾಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸೊಪ್ಪು ಬಾಡಿದ ನಂತರ ಒಲೆಯನ್ನು ಅರಿಸಿ. ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಒಂದು ಕೈಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಹಾಕಿ. ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬಂದ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ರುಚಿಯಾದ ಪಲಾಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ಅನ್ನ, ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ತುಂಬಾ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

