

ಮಂಗಳೂರು ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಚಟ್ನಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಒಂದು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಕಾಲು ಕಪ್ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮಂಗಳೂರು ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಐದು/ಖಾರ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಅಷ್ಟು, ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಮೊದಲು ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಕೊಳ್ಳಿ.

ಹುರಿದು ಕೊಂಡ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ನಂತರ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬರುವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.

ಒಂದು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹುರಿದು ಕೊಂಡ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಜೊತೆಗೆ ಬೆಲ್ಲ,ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಚಟ್ನಿಯು ಅನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ತುಂಬಾ ಚನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದಾರು, ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ, ಹುರಿಗಡಲೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ಕರೀಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ,ಹುರಿಗಡಲೆ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು, ಹುರಿದು ಕೊಂಡ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಜೊತೆಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೈಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಕರೀಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ.

ರುಚಿಯಾದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು, ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ, ಚಪಾತಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಹೀರೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಚಟ್ನಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಹೀರೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಒಂದು ಕಪ್, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಐದಾರು ಟೀ ಚಮಚ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದಾರು/ಖಾರ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಅಷ್ಟು, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹೀರೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಕೊಳ್ಳಿ. ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಹಾಕಿ ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಕೊಂಡರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ರುಚಿಯಾದ ಹೀರೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಿರಿ.

