



ಬ್ರೋಕೋಲಿ ನೂಡಲ್ಸ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಮಸಾಲ...

ಗ್ರೇವಿಗಳು, ಮಸಾಲಗಳು, ಡಿಶ್‌ಗಳು, ತಿಂಡಿಗಳು ದಿನನಿತ್ಯದ ಊಟದ ಏಕತಾನತೆ ಮರೆಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಮಸಾಲ, ಬ್ರೋಕೋಲಿ ನೂಡಲ್ಸ್ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಆಶಾ ಚಂದ್ರ ಭಟ್



ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಮಸಾಲ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಬಾದಾಮಿ ಎರಡು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಡಿ. ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಹಾಗೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಅನ್ನು 2 ನಿಮಿಷ ಫೈ ಮಾಡಿ ಹಾಗೆ ಮುಚ್ಚಿ ಇಟ್ಟು ಸಣ್ಣಗೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 7 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಬಾಣಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಬಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸಿಡಿದ ಮೇಲೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ 3 ನಿಮಿಷ ಬಾಡಿಸಿ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಚಟ್ನಿ ಹಾಕಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಫೈ ಮಾಡಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಗಾಗುವವರೆಗೆ ಬಾಡಿಸಿ. ಎಲ್ಲ ಮಸಾಲ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿಟ್ಟ ಬಾದಾಮಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ. ಹುರಿದ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ರುಚಿಯಾದ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಗ್ರೇವಿ ರೆಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ 5/ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮೂರು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಮೂರು
- ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಕೆಂಪು ಚಟ್ನಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಬಾದಾಮಿ 10/ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಬ್ರೋಕೋಲಿ ನೂಡಲ್ಸ್

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ನೂಡಲ್ಸ್‌ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಉದುರು ಉದುರಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪ ತಳ ಬಾಣಲಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ, ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ದೊಡ್ಡ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಫೈ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಹಾಕಿ ಫೈ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಬ್ರೋಕೋಲಿ ಹಾಕಿ ಫೈ ಮಾಡಿ. ಬೇಯುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಹಾಗೂ ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಒಮ್ಮೆ ಮಗುಚಿ ಸಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಗುಚಿ. ಈಗ ಬೇಯಿಸಿದ ನೂಡಲ್ಸ್, ನೂಡಲ್ಸ್ ಮಸಾಲ ಹಾಕಿ, ಗಾರ್ಲಿಕ್, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಕೊನೆಗೆ ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ರುಚಿಕರ ಬ್ರೋಕೋಲಿ ನೂಡಲ್ಸ್ ಸಿದ್ಧ.



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಬ್ರೋಕೋಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಎರಡು ಕಪ್
- ಈರುಳ್ಳಿ ಚೂರು ಒಂದು ಕಪ್
- ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್
- ನೂಡಲ್ಸ್ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ

- ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ರೆಡ್ ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್ ಗ್ರೀನ್ ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಬೇಯಿಸಿದ ನೂಡಲ್ಸ್ ಒಂದು ಪ್ಯಾಕೆಟ್
- ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

- ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೆಕ್ಸ್, ಪೆಪ್ಪರ್ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ