



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

# ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ ಸವಿರುಚಿ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹು ಉಪಯೋಗಿಯಾದ ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯಿಂದ ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರು, ಗೊಜ್ಜು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಗರಿಗರಿಯಾದ ಹಪ್ಪಳ, ಕೋಡುಬಳೆ, ಖಾರಸೇವು, ಪರೋಟ ಮುಂತಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಅನಸೂಯಾ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ್ ಕೇದಿಗೇಮನೆ

## ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ ಹಪ್ಪಳ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜೊತೆ ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಕೈಗೆ ಒಂದು ಚೂರು ಎಣ್ಣೆ ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಹಪ್ಪಳ ಒತ್ತಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಣಗಿಸಿ ತೆಗೆದು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕರಿದುಕೊಂಡರೆ ಊಟದ ರುಚಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ ಹತ್ತು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು



## ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ

ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆಗೆ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಟ್ಯಾರೋ ರೂಟ್' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವ ತರಕಾರಿ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ನಾರಿನಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಅಸಿಡಿಟಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ಕೆಸುವಿನೆಲೆ ಪತ್ಯೋಡೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆನೆಸಿದ ಕುಚ್ಚಿಲಕ್ಕಿಗೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಸುವಿನೆಲೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಈ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಕೆಸುವಿನೆಲೆ ಹತ್ತು
- ಕುಚ್ಚಿಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ
- ಬೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

