



# ಎಳೆ ಅಮಟೆ ಗೊಜ್ಜು, ತಂಬುಳಿ

ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಮಾವಿನ ಮಿಡಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಹುಳಿ ರುಚಿಯಿರುವ ಒಂದು ಕಾಯಿ. ಇದರಿಂದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಸಾಸಿವೆ, ಕಾಯಿರಸ, ಗೊಜ್ಜು ಸಾರು ಮುಂತಾದ ಸವಿರುಚಿಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

## ಎಳೆ ಅಮಟೆ ಕಾಯಿರಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಐದಾರು/ ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ತುಂಡು/ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮುಖ್ಯ/ ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು/ ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಮಟೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ಬೇಯಿಸಿದ ಅಂಬಟೆಕಾಯಿ ಗೆ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿರಿ.



## ಎಳೆ ಅಂಬಟೆ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಎಳೆ ಅಮಟೆಕಾಯಿ 7-8/ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4-5

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮೂರು ಚಮಚ/ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 8-10 ಎಸಳು

ಸಾಸಿವೆ 2ಚಮಚ/ ಎಣ್ಣೆ, ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ

ಉಪ್ಪು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಮಟೆಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕಿವುಚಿ ರಸ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಅಮಟೆ ರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಎಳೆ ಅಮಟೆ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಎಳೆ ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಎರಡು/ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು/ ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್/ ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಮಟೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೌಟು ಇಟ್ಟು ಒಂಚು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಅಂಬಟೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡ ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಕೊನೆಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಇದು ಊಟಕ್ಕೆ ತುಂಬ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

