



ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಸವಿರುಚಿ

ದವ್ವಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಯಾವುದೇ ಅಡುಗೆ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಬಜ್ಜಿಯೂ ರುಚಿಕರ. ಅಂತೆಯೇ ಇತರ ವ್ಯಂಜನಗಳೂ ಊಟದ ಸವಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥದ್ದು.

■ ಸವಿತಾ ಮಾಧವ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಗುಂಡ್ಲಿ



ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಬೇಸನ್ ಕಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಅನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಡಿ. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಹಾಕಿ ಫೈ ಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಕಲಸಿಟ್ಟು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಎರಡು
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎರಡು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು 3 ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧರ್ಧ ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆ ರಸ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಗರಂ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸು, ಸಾವೆ

ಸ್ವಫ್ಡ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಬೋಂಡಾ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಕಿವುಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಗೆ ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಸ್ವಫಿಂಗ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಈಗ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ, ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೋಂಡಾದ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಅನ್ನು ತೊಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಒಳಗಿನ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಬೋಂಡಾ ತಯಾರಿಸಿ. ಕರಿದ ಬೋಂಡಾವನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೀಳಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಸ್ವಫಿಂಗ್ ತುಂಬಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾರೋಟ್ ತುರಿ ತುಂಬಿ ಸಾಸ್ ಅಥವಾ ಚಟ್ನಿಯ ಜೊತೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ನಾಲ್ಕು
- ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಎರಡು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು
- ಕ್ಯಾರೋಟ್ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್
- ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು,
- ಚಿಟಿಕೆ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ
- ಎಣ್ಣೆ ಕಾಲು ಲೀಟರ್

