

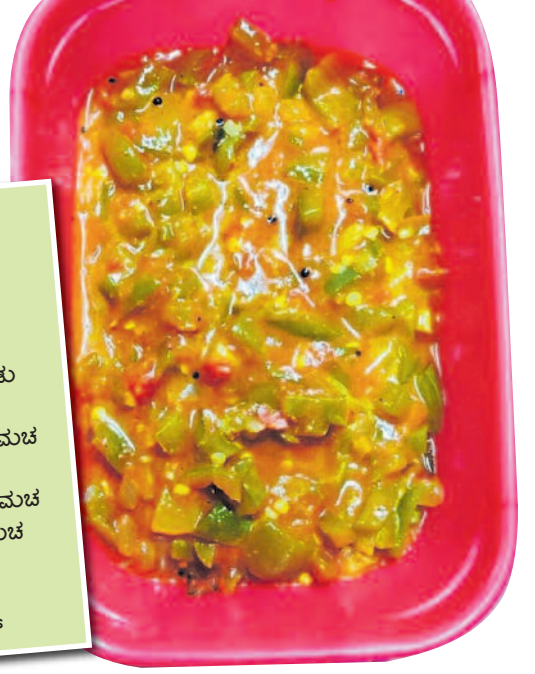
## ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಗ್ರೇವಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಅನ್ನು ಫೈ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಅದೇ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಗೋಡಂಬಿ ಜೊತೆಗೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಫೈ ಮಾಡಿದ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಹಾಕಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಗ್ರೇವಿ ರೆಡಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಎರಡು
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎರಡು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು
- ಗೋಡಂಬಿ ಆರು
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆ ರಸ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಕಾಲು ಕಪ್



## ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಪೀನಟ್ ಮಸಾಲ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಬೀಜ ಹುರಿದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅದೇ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕೊಬ್ಬರಿ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಎಳ್ಳು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುರಿದಿಟ್ಟು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹುರಿದಿಟ್ಟು ಕಡಲೆ ಬೀಜವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಹಾಕಿ ಫೈ ಮಾಡಿ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೆ ರಸ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಎರಡು
- ಕಡಲೆಬೀಜ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಒಣಮೆಣಸು ಐದು
- ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಒಂದು ತುಂಡು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಆರು ಎಸಳು
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಪುಡಿ ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ

## ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಪುಳಿಯೋಗರೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಹಾಕಿ ಫೈ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅದೇ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಡಲೆಬೀಜ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ ನಂತರ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪುಳಿಯೋಗರೆ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ, ಅನ್ನ ಹಾಗೂ ಫೈ ಮಾಡಿದ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಪುಳಿಯೋಗರೆ ಪುಡಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಅನ್ನ ಎರಡು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಎರಡು
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಕಡಲೆ ಬೀಜ ಒಂದು ಕಪ್, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ

