



ಡೈಪ್ಲುಟ್ಸ್ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ

ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪಿಸ್ತಾ ಮುಂತಾದ ಡೈಪ್ಲುಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ರುಚಿಕರ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದು ದೋಸೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ ಜತೆಗೆ ಅಲ್ಲದೆ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಕೆ.ಎಸ್. ನೀತಾ ಹಾಸನ



ಬಾದಾಮಿ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾದಾಮಿ 1 ಕಪ್ / ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ತಲಾ ಕಾಲು ಕಪ್ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚ / ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 25 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಎಣ್ಣೆ, ಅರಿಶಿಣ / ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ ಕರಿಬೇವು ನಾಲ್ಕು ಎಸಳು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕರಿಬೇವು ಇಂಗು ಅರಿಶಿಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತರಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ತೆಗೆದು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟು ರೊಟ್ಟಿ ಚಪಾತಿ ದೋಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪದ ಜತೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಬಾದಾಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗೋಡಂಬಿ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗೋಡಂಬಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ತಲಾ ಕಾಲು ಕಪ್ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 25 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಎಣ್ಣೆ, ಅರಿಶಿಣ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ ಕರಿಬೇವು ನಾಲ್ಕು ಎಸಳು ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು, ಅರಿಶಿಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತರಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ತೆಗೆದು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟು ರೊಟ್ಟಿ ಚಪಾತಿ ದೋಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪದ ಜತೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

