



ಊಟದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ 'ಹಸಿ'

ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ತರಹೇವಾರಿ ಹಸಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇದು ಊಟಕ್ಕೆ ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೌತೆಕಾಯಿ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿಗಳಿಂದಲೂ ಹಸಿ ಮಾಡಬಹುದು.

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಜಯಶ್ರೀ ಭಟ್ಟ, ಬಿಸಲಕೊಪ್ಪ

ಉದ್ದಿನ ಹಪ್ಪಳದ ಹಸಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಉದ್ದಿನ ಹಪ್ಪಳ 2
ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು,
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಉದ್ದಿನ ಹಪ್ಪಳವನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ
ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಹಪ್ಪಳ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
ಸಾಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ.



ಸಣ್ಣ ಬದನೆಕಾಯಿ ಹಸಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಸಣ್ಣ ಬದನೆಕಾಯಿ 10 ರಿಂದ 12
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಸಣ್ಣ ಬದನೆಕಾಯಿ (ಇದನ್ನು ಉತ್ತರಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆ ಬದನೆಕಾಯಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ತುಪ್ಪು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಸಾಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಸಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಗೂ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು
ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೊಸರು,
ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಸಾಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ.

