



ನೆಲಬಸಳೆ ವೈವಿಧ್ಯ

ನೆಲಬಸಳೆ, ಗೋಳಿಸೊಪ್ಪು, ಬೊಂಬಾಯಿ ಗೋಳಿಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಗಿಡ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಗೂ ನೆಲಬಸಳೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು.

■ ಲತಾ ಹೆಗಡೆ



ನೆಲಬಸಳೆ ಸಾಸಿವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸಾಸಿವೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಇಂಗು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹುರಿದು ಗೋಳಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಸಾಸಿವೆ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಮೊಸರು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ. ಇಂಗು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಚ್ಚಿದ ಗೋಳಿಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲು
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಇಂಗು

ಗರಿಗರಿ ಪಕೋಡೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ನೆಲಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಮಾಡಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ, ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಚ್ಚಿದ ನೆಲಬಸಳೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಮೂರು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕೈದು
- ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ

