



ಆಹಾ ಅಮಟೆ..!

ಈಗ ಅಮಟೆ ಕಾಯಿ ಸಿಗುವ ಸಮಯ. ಮಾವಿನಮಿಡಿಯಂತೆ ಹೋಲುವ ಅಮಟೆಕಾಯಿಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಅಡುಗೆ, ವ್ಯಂಜನ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ನೇತ್ರಾ ಗಣಪತಿ ಶಿರಳಗಿ

ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಒಹಳ ಚಿಕ್ಕದು 50

ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ 200 ಗ್ರಾಂ

ಕಲ್ಲುಪ್ಪು, ಇಂಗು, ನಾಲ್ಕು ಕಾಳು ಮೆಂತ್ಯ

ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ ತಲಾ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ

ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಮಟೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಾವಿನಮಿಡಿಯಂತೆಯೇ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಹಾಗೇ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮೆಂತ್ಯ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ ಇವು ಮೂರನ್ನೂ ಹುರಿದು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಮಟೆಕಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಇಂಗು ಹಾಗೂ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಅದು ಆರಿದ ನಂತರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ತೊಳಸಬೇಕು. ಇದು ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಂತೆಯೇ ಊಟಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ರುಚಿ.



ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಸಿಹಿಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಮಟೆಕಾಯಿ 7-8/ ಕಡ್ಡೆ ಬೇಳೆ 2 ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 2 ಚಮಚ/ ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ/ ಜೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಒಂದೆರಡು ಮೆಂತ್ಯ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಅಮಟೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಕಿವುಚಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಇಡಿ. ನಂತರ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಹುರಿದು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಮೆಂತ್ಯ, ಇಂಗು ಹಾಕಿ, ಕಿವುಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ಅಮಟೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಇದು ಕೂಡ ಊಟಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಮಟೆಕಾಯಿಯ ಹುಳಿಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಮಟೆಕಾಯಿ 7-8/ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 7-8 ಎಸಳು

ಸಣ್ಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 15-20/ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಎಣ್ಣೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಅರಿಸಿನ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಮಟೆಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಆರಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕಿವುಚಿ ರಸ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಜಜ್ಜಿದ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಸಿನಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಅಮಟೆ ರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು.



ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಚಟ್ಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಒಂದು

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2-3,

ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್,

ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಮಟೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ದೋಸೆ ಮತ್ತು ರೊಟ್ಟಿಗೆ ತುಂಬಾ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

