



# ತಿಂದು ನೋಡಿ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ವಡೆ

## ಕ್ಯಾರೆಟ್ ವಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಆರು ಚಮಚ  
ಮೈದಾ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಪುಟಾಣಿ ಕಡ್ಲೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ  
ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ  
ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಆರು ಚಮಚ  
ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟು ಆರು ಚಮಚ  
ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಆರು ಚಮಚ  
ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು ಮೂರು  
ಶುಂಠಿ ತರಿ ಮೂರು ಚಮಚ  
ಇಂಗು ಸುವಾಸನೆಗಾಗಿ  
ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಆರು  
ಚಮಚ  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?  
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ತುರಿದು  
ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ  
ತರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಇಂಗು ಹಾಗೂ  
ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು  
ಹಾಕಿ. ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚಪಾತಿ  
ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಾಲ್ಕು  
ಚಮಚ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಹಿಟ್ಟನ್ನು  
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ನಿಪ್ಪಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ  
ತಯಾರಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ಲಿಂಬೆಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆ  
ಮಾಡಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ  
ತೆಳ್ಳಗೆ ತಟ್ಟಿ, ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ  
ಕರಿಯಿರಿ. ಸಂಜೆ ಹೂತ್ತಿಗೆ ಟೀ ಯೊಂದಿಗೆ  
ಸವಿಯಲು ಬಹಳ ರುಚಿ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಧೋ ಎಂದು ಮಳೆ  
ಸುರಿಯುವಾಗ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕುಳಿತು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ  
ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಗರಿ ಗರಿ ವಡೆ, ನಿಪ್ಪಟ್ಟು  
ಸಂಜೆಯ ಚಹದೊಂದಿಗೆ ಕುರುಕುಲು ತಿನ್ನಲು ಒಳ್ಳೆಯ  
ಕಾಂಬಿನೇಷನ್. ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಎಲೆಕೋಸು, ಶೇಂಗಾ,  
ಪುಟಾಣಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ  
ಗರಿಗರಿ ವಡೆ, ನಿಪ್ಪಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.  
ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



## ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ವಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಒಂದು ಕಪ್/ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 1 ಕಪ್  
ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್/ ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಒಂದು ಕಪ್  
ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು ಎಂಟು ಚಮಚ/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ  
ಐದು

ಸಾರಿನಪ್ಪುಡಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಎಳ್ಳು ಕಾಲು ಚಮಚ  
ಇಂಗಿನಪ್ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ / ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆನಿಸಿದ ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಚಿರೋಟಿ ರವೆ,  
ಕಾಯಿತುರಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿಸಿ  
ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾಬೇಜ್,  
ಹಸಿಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಕೊನೆಗೆ  
ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸಾರಿನಪ್ಪುಡಿ, ಎಳ್ಳು, ಉಪ್ಪು  
ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ನಂತರ, ನಾಲ್ಕು  
ಚಮಚ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ವಡೆಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ  
ಕಲಸಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಬೇಕಾದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ತೆಳ್ಳಗೆ  
ತಟ್ಟಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಫಂ ಎನ್ನುವ ಸುವಾಸನೆಯ  
ಗರಿಗರಿ ವಡೆ ರೆಡಿ.