



ಮಾನ್ಸೂನ್ ಸೆಷಲ್

ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುಖ್ಯ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಓಂಕಾಳು, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಕೆಲ ಆಡುಗೆಗಳ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿವೆ.

■ ಆಶಾ ಚಂದ್ರ ಭಟ್



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬರ್ಫಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಐದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಅದರಿಂದ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ತಳ ಬಿಟ್ಟು ಬರುವವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ. ತುಪ್ಪ ಸವಿಂದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕೇಜಿ
- ಕೆಂಪು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕೇಜಿ
- ಒಣ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ತುಪ್ಪ ಮೂರು ಚಮಚ

ಓಂ ಕಾಳಿನ ರಸಂ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಓಂ ಕಾಳು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕದೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 2-3 ನಿಮಿಷ ಹುರಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ಮೇಲೆ ಇಂಗು ಹಾಕಿ. ಬಳಿಕ ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಬಾಡಿಸಿ. ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಓಂ ಕಾಳು ಮಿಶ್ರಣ, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ರಸ, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಓಂ ಕಾಳು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಧನಿಯಾ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು, ಅರಿಶಿನ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

