

ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸಂ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಜಜ್ಜಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಟೊಮ್ಯಾಟೊವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಜಜ್ಜಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೈ ಮಾಡಿ. ಈಗ ರುಬ್ಬಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸೇರಿಸಿ. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಪಲ್ಟ್, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ. ಈಗ ನೀರು ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣಗೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಕೊನೆಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು
- ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 15 ಎಸಳು
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಪಲ್ಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಬೆಲ್ಲ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ
- ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ



ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ರಸಂ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಕಿ ಜಾರಿಗೆ ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದು ಇಡಿ. ಅದೇ ಜಾರಿಗೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿ ಒಂದೆರಡು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿಸಿ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಒಂದೆರಡು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ತರಿ ತರಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಮಿಶ್ರಣ, ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಹುರಿದು ರುಬ್ಬಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಗೂ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಳಿ ಸೇರಿಸಿ 3 ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಐದು
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹತ್ತು ಎಸಳು
- ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎರಡು
- ಬೆಲ್ಲ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಅಂಟಿನುಂಡೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಟನ್ನು ಹುರಿದು ಬಾಣಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಅದೇ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ಬಾದಾಮಿ ಹುರಿದು ತರಿ ತರಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಪುನಃ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ತಾವರೆ ಬೀಜ ಗರಿ ಗರಿಯಾಗಿ ಹುರಿದು ತರಿ ತರಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ. ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ, ಗಸಗಸ ಹಾಗೂ ಎಳ್ಳನ್ನು ಹುರಿದು ಹಾಕಿ. ಉಳಿದ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದು ಗೋಧಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೂ ಹುರಿದು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ಬೌಲಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಎಳೆಯ ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಟಿನುಂಡೆ ಸಿದ್ಧ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಂಟು ನೂರು ಗ್ರಾಂ
- ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಖರ್ಜೂರ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ತಾವರೆ ಬೀಜ ಎಲ್ಲ ಸೇರಿ 200 ಗ್ರಾಂ
- ಪಿಸ್ತಾ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ
- ಗಸಗಸ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಒಣ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

