



ಆಹಾ ಅಡುಗೆ

ಬಾಯಿರುಚಿಗೆ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ ಹಲವು. ಅಡುಗೆಯೂ ಬಲು ರುಚಿ. ಇದರಿಂದ ಹಲವಾರು ರುಚಿಕರ ವ್ಯಂಜನ, ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

■ ಹರ್ಷಾ ಕಾಮತ್, ಕಾರ್ಕಳ



ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸಂ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುರಿದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು, ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಸಾಲೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟ ಪೇಸ್ಟ್, ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು, ಕಾಲು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಒಂದು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್
- ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಮೆಂತೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತಲಾ ಎರಡೆರಡು
- ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ, ಇಂಗು

ರುಚಿಕರ ರೈಸ್ ಐಟಂ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದ ನಂತರ ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ಎರಡು ಕಪ್ ಅನ್ನ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿರಿ. ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರೈಸ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಅನ್ನ ಎರಡು ಕಪ್
- ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ, ನೆಲಗಡಲೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ

