



ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕರಿಬೇವು

ಕರಿಬೇವು ಇಲ್ಲದ ಅಡುಗೆ ಊಹೆಗೂ ಕಷ್ಟ. ಕರಿಬೇವಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಬರೀ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಈ ಎಲೆಗಳಿಂದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್‌ಎಸ್



ಕರಿಬೇವಿನ ಮಸಾಲ ರೈಸ್

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿಳಿಸಿರುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬರುವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡ ಕರಿಬೇವಿನ ಮಸಾಲೆಪುಡಿ ಐದು ಚಮಚ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಉದುರು ಉದುರಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತ್ಯು ಗಸಗಸೆ, ಧನಿಯಾ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಒಳಗೊಂಡ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ
- ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ
- ಒಂದು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ
- ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ಎರಡು ಚಮಚ ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ
- ಎರಡು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- ಕರಿಬೇವು ಎಸಳು ಹತ್ತು, ಅರಶಿನ, ಇಂಗು, ಅನ್ನ ಕಾಲು ಕೇಜೆ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಕರಿಬೇವು ಗೊಜ್ಜು

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಇಂಗು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಈಗ ಧನಿಯಾಪುಡಿ, ಕಾರದ ಪುಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಹುಣಸೆ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಬಳಿಕ ರುಬ್ಬಿದ ಕರಿಬೇವು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಕುದಿಸಿ.



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ
- ಇಪ್ಪತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು
- ಒಂದು ಕಪ್ ಕರಿಬೇವು
- ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ಕಾಲು ಚಮಚ ಇಂಗು
- ನಾಲ್ಕು ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- ಎಂಟು ಕರಿಬೇವು ಎಲೆ
- ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು
- ಒಂದು ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
- ನಾಲ್ಕು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ
- ಅರಶಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಕಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೆರಸ, ಬೆಲ್ಲ, ಎಣ್ಣೆ