

## ಕರಿಬೇವಿನ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕರಿಬೇವನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಅದೇ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬರುವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



### ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಕರಿಬೇವು ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಕೆಟ್ಟು
- ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಮೆಂತ್ಯ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಹದಿನೈದು
- ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಇಪ್ಪತ್ತು
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಎಸಳು
- ಇಂಗು, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ

## ಕರಿಬೇವು ತಂಬುಳಿ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪರಿಮಳ ಬರುವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕರಿಬೇವು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿ.

ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಬಳಿಕ ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮೊಸರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಅಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ತಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ.

### ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪು 1 ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕಾಳು ಮೆಣಸು 10
- ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪು 1 ಚಮಚ
- ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

## ಕರಿಬೇವು ಚಟ್ನಿ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಶೇಂಗಾ ಬೀಜವನ್ನು ಹುರಿದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದ ಮೇಲೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ಶೇಂಗಾ, ಉಪ್ಪು, ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ.

### ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಶೇಂಗಾ ಕಾಲು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮೂರು ಎಸಳು
- ಶುಂಠಿ ಒಂದಿಂಚು
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು

## ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕರಿಬೇವು

ಕರಿಬೇವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ನಾರಿನ ಅಂಶ, ಲವಣಾಂಶ, ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ರಂಜಕ ಹಾಗೂ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಿವೆ.

ಎಲೆಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ. ಆತಿಸಾರ, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಬೇರು ಮತ್ತು ತೊಗಟೆ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಹಾಗೂ ವಾತಹರ ಔಷಧಿಗಳಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

