



# ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆ

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಕಬ್ಬಿಣ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಜೀವಸತ್ವಸಿ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಹೊಂದಿದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಿಂದ ರುಚಿಕರವಾದ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ.ಶಾಸ್ತ್ರಿ



## ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹೋಳು 1ಬಟ್ಟಲು

ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಹಸಿಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು

ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕರಿಬೇವು, ಹುಣಸೆಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹೋಳನ್ನು ಕಹಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಸಿವೆ, ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹೋಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ರುಚಿಕರವಾದ ಹಾಗಲಕಾಯಿಪಲ್ಯ ರೆಡಿ.

## ಹುರಿದ ಹಾಗಲಕಾಯಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಾಗಲಕಾಯಿ 10

ಎಣ್ಣೆ 4 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಸಾಸಿವೆ, ಕೆಂಪುಮೆಣಸು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹೋಳಿನ ಕಹಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಬಾಣಲೆ ಓಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ. ಈಗ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹೋಳು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಂದುಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಒಮ್ಮೆ ಹುರಿದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಇದರಿಂದ ಚಟ್ಟಿ, ಚಟ್ಟಿಪುಡಿ, ಪಲ್ಯ ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

