



ಕಂಚುಳಿ ಚಟ್ನಿ, ಹಸಿಗಂಚು..

ಹೆರಳೇ ಹಣ್ಣು ಹುಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಕಹಿಹಣ್ಣು. ಇದನ್ನು ಕಂಚಿಕಾಯಿ, ಕಂಚುಳಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಚಟ್ನಿ, ಜ್ಯೂಸ್, ಹಸಿಗಂಚು ಮುಂತಾದ ಸವಿರುಚಿ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ವಿದ್ಯಾ ಸುರೇಶ್

ಕಂಚುಳಿ ಹಸಿಗಂಚು

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಕಂಚುಳಿ ಎರಡು
ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
ಸಾಸಿವೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
ಹಸಿಶುಂಠಿ ಎರಡು ತುಂಡು
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಂಚುಳಿಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಂದು ಬಾಣಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೋಳಿಗೆ ರುಬ್ಬದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು.



ಕಂಚುಳಿ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಕಂಚುಳಿ ಒಂದು
ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 6ರಿಂದ 7
ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು
ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್,
ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಂಚುಳಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯದೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಕಂಚುಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕದೆ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿದರೆ ಕಂಚುಳಿ ಚಟ್ನಿ ಸಿದ್ಧ.

ಕಂಚುಳಿ ಮೆಣಸುಕಾಯಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಕಂಚುಳಿ ಎರಡು
ಎಳ್ಳು ಎರಡು ಚಮಚ
ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು
ಉಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ
ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಒಳ್ಳೆ ಹಣ್ಣಾದ ಕಂಚುಳಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಉಪ್ಪಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಾಣಲೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಕಂಚುಳಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಕಂಚುಳಿಯ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು.

