



ಶೇಂಗಾ ಸೌಪ್

'ಬಡವರ ಬಾದಾಮಿ' ಎಂದೇ ಹೆಸರಾದ ನೆಲಗಡಲೆಯನ್ನು (ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿ, ಕಳ್ಳೆಕಾಯಿ) ಹಸಿಯಾಗಿ, ಬೇಯಿಸಿ, ಹುರಿದು ತಿನ್ನಬಹುದು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲೂ ಬಳಸಿ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿ ಮಜ್ಜೆಗೆಹುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆಲಗಡಲೆಯನ್ನು ಬೇಯಲು ಇಟ್ಟು, ಮಸಾಲೆಗೆ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ದನಿಯಾ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನೆಲಗಡಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆತ್ತಗಾದಾಗ ಮಸಾಲೆ, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿಣ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದ ಮೊಸರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ, ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಉರಿ ಆರಿಸಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಸಿ ನೆಲಗಡಲೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮೊಸರು ಎರಡು ಕಪ್
- ನೆನಸಿದ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ದನಿಯಾ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4-5
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಶೇಂಗಾ ಚಟ್ನಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಶೇಂಗಾ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕಾಯಿತ್ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹುರಿಗಡಲೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ನಿಂಬೆರಸ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

