



# ವೀಳ್ಯದಲೆಯ ಬಜ್ಜಿ, ಉಂಡೆ...

ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ವೀಳ್ಯದಲೆಯು ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಥಂಡಿ ವಾತಾವರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡುವ ಇದರ ಸೇವನೆ ಕಫ ನಿವಾರಕ ಹಾಗೂ ದಂತರಕ್ಷಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಗೀತಸದಾ, ಮೋಂತಿಮಾರು

## ವೀಳ್ಯದಲೆಯ ರಸಂ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ವೀಳ್ಯದಲೆ ಎಂಟು/ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಐದು ಎಸಳು  
ಕಾಳುಮೆಣಸು ಎಂಟು/ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು  
ಜೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಟೊಮೆಟೋ ಎರಡು  
ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು,  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ವೀಳ್ಯದಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ನೆನೆಸಿ ರಸ ತೆಗೆದಿರಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ವೀಳ್ಯದಲೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ರಸಂನ ಹದಕ್ಕೆ ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಕರಿಬೇವು ಅಥವಾ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ಕುದಿಸಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ.



## ವೀಳ್ಯದಲೆ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ವೀಳ್ಯದಲೆ ಎಂಟು/ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಎಂಟು  
ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ವೀಳ್ಯದಲೆಯನ್ನು ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ, ಇದನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ತಂಬುಳಿಯ ಹದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಜೀರಿಗೆಯ ಜೊತೆ ನೀಡಿ.

