



ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ, ಅರಿಶಿಣ ಪಳದ್ಯ..

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಪೇಟೆಯ ತರಕಾರಿ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾವಿನಮಿಡಿ, ಮೆಂತೆ, ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಿಂದ ವರ್ಷ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗುವ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯುವುದು ರೂಢಿ. ಇಲ್ಲಿದೆ ಕೆಲವು ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಸೌಖ್ಯಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ



ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಪಳದ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ 3-4

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಕಾಳು ಮೆಣಸು 8-10

ಉಪ್ಪು, ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ,

ಒಣಮೆಣಸು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಹಾಗೂ

ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ

ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿತುರಿ ಮತ್ತು ಮಾವಿನ

ಮಿಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ.

ರುಬ್ಬುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪು

ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಾಕಿ. ಮಾವಿನಮಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಂಶ

ಇರುತ್ತದೆ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ,

ಇಳಿಸಿ. ನಂತರ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ.

ಮೆಂತೆ ಕಾಳು ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ 2-3 ಚಮಚ/ ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ

ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸು, ಮೆಂತೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಹುಣಸೇರಸ 3 ಚಮಚ

ಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ

ನಂತರ ಮೆಂತೆ ಹಾಕಿ ಘಂ ಎನ್ನುವವರೆಗೆ ಬಿಡಿ. ನಂತರ

ನೀರು ಹಾಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೇರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ.

ಮೆಂತೆ ಕಾಳು ಬೆಂದ ನಂತರ ಕಾಯಿತುರಿ, ಸಾಂಬಾರ್

ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ.

