



ಅರಿಶಿನ ಪಳದ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಸಿ ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು ಒಂದು/ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಕಾಳು ಮೆಣಸು 8-10/ ಉಪ್ಪು, ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಅರಿಶಿನದ ಕೊಂಬನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿತುರಿ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ನಂತರ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ. ಮಳೆಗಾಲದ ನಂಜಿಗೆ ಈ ಪಳದ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹುಳಿ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹುಳಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಎರಡು

ಜೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮೆಂತೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ

ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಮೆಂತೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಾಕ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಕುದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹುರಿದ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ತನಕ ಕುದಿಸಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಹುಳಿ ಸಿಹಿ ಗೊಜ್ಜು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬಲು ರುಚಿ.



**ಕರ್ನಾಟಕದ
ಸಮಸ್ತ ಜನತೆಗೆ
ಗಣೇಶ ಚತುರ್ಥಿಯ
ಶುಭಾಶಯಗಳು**

**ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಬ್ಬದಷ್ಟೇ
ದೈವಿಕವಾದ ಸ್ವಾದ**

ಹಬ್ಬಗಳು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅಪಾರ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯದ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಹಬ್ಬ ಗಣೇಶ ಚತುರ್ಥಿ. ಈ ಹಬ್ಬ ತಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅಪಾರ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತರಲಿ ಎಂದು ಜಿಆರ್‌ಬಿ ಶುಭಕೋರುತ್ತದೆ.

www.grbdairyfood.com