



ಬಗೆ ಬಗೆ ರಾಯಿತ

ಊಟಕ್ಕೆ ರಾಯಿತ ರುಚಿಕರ ವ್ಯಂಜನ. ಇದನ್ನು ಪಲಾವ್, ಪೊಂಗಲ್ ಜೊತೆಗೂ ಸೈಡ್ ಡಿಶ್ ಆಗಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಗಳಿವೆ.

■ ಸವಿತಾ ಮಾಧವ ಶಾಸ್ತ್ರಿ, ಗುಂಡ್ಲಿ

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ರಾಯಿತ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ 8/ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್

ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸು 2

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಮೊಸರು 4 ಚಮಚ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ, ಇಂಗು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು 6, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು 2 ತುಂಡು ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತೆಳುವಾದ ಗಾಲಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿತುರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹುರಿದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ, ಉಪ್ಪು, ಮೊಸರು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ ಮೇಲೊಂದು ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.



ಕಾಡು ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ರಾಯಿತ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಾಡು ಮಾವಿನಹಣ್ಣು 2

ಕಾಯಿತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್

ಒಣಮೆಣಸು 4

ಸಾಸಿವೆ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹುಳಿ ಸಿಹಿಯಾದ ಕಾಡುಮಾವಿನಹಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ರಸ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿತುರಿ, ಒಣಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೊಂದು ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.