



# ಕ್ಯಾಪ್ಸಿ ಕಮ್ ಸೆಷಲ್

ಕ್ಯಾಪ್ಸಿ ಕಮ್ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕವಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಹಾಗೂ ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ತೂಕ ಇಳಿಸಲೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವಾರು ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಸಿಂಧು ಎನ್.ಎಸ್.

## ಕ್ಯಾಪ್ಸಿ ಕಮ್ ಮಸಾಲ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ

ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಎರಡು ಚಮಚ

ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು

ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು

ಚಮಚ

ಅಚ್ಚಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಧನಿಯಾಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಮೊಸರು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ (ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ,

ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ)

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಶೇಂಗಾಬೀಜ, ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೆತ್ಯ ಹಾಕಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ, ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್



ಹಾಕಿ, ಅರಿಶಿನ, ಅಚ್ಚಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ. ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ 30 ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು, ನಂತರ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ.



## ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ದಪ್ಪ ಹೋಳುಗಳು ಎರಡು ಕಪ್

ಬಾಡಿಸಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು/ ಹಸಿಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು

ಜೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ

ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: (ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ,

ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕರೀಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು)

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಯಿತುರಿ ಮತ್ತು ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೆಂದ ಹೋಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ.