



ಮಸಾಲೆ ಸ್ಟ್ಯಾಫ್ಡ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದಪ್ಪಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು/ ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
 (ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯ) ಒಂದು ಚಮಚ
 ಬೇಯಿಸಿ ಹಿಸುಕಿದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
 ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು
 ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
 ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಮೂರು ಚಮಚ
 ಶೇಂಗಾಪುಡಿ, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
 ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು 2 ಚಮಚ, ಅರಿಶಿನ ಚಿಟಿಕೆ
 ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಚ್ಯಾಟ್ ಮಸಾಲೆ
 ಮಸಾಲೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:
 ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ಫ್ಯೂರಿ ಮೂರು
 ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚುದ್ದು ಒಂದು, ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
 ಗೋಡಂಬಿ-ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
 ಅಚ್ಚಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
 ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಕಾಲು ಕಪ್.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಅರಿಶಿನ, ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಅಚ್ಚಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಧನಿಯಾಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಶೇಂಗಾ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಎಳ್ಳು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಸುಕಿದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತೊಟ್ಟು ತೆಗೆದ ದಪ್ಪಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತುಂಬಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಸುತ್ತ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿನ, ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ದ್ರಾಕ್ಷಿ-ಗೋಡಂಬಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ಫ್ಯೂರಿ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ. ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಕುದಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ.

ಚಪಾತಿ, ಅನ್ನ ಮತ್ತು ರೊಟ್ಟಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಸಾಲೆ ಜೊತೆಗಿನ ಸ್ಟ್ಯಾಫ್ಡ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಶೇಂಗಾ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಹುರಿದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದದ್ದು
 ದಪ್ಪಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು/ ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು
 ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು/ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
 ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
 ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ (ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿನ ಹಾಗೂ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು)
 ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅರಿಶಿನ ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು, ದಪ್ಪಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಂದ ನಂತರ ಅಚ್ಚಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಧನಿಯಾಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಂಗಾಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು.