

ಸಿಹಿ ಅಮಟಿಕಾಯಿ ಪಕೋಡ, ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ

ಸಿಹಿ ಅಮಟಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಗೊರಟೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಎಲ್ಲ ಭಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ, ಚಟ್ನಿ, ತಂಬುಳಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಪಕೋಡ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಬಹಳ ರುಚಿ.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಆಶಾ ಕೆರೆಗದ್ದೆ, ಶಿರಸಿ

ಅಮಟಿಕಾಯಿ ಪಕೋಡ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತುಂಡ ಅಮಟಿಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್, ಗೋಧಿ ರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು, ಉಪ್ಪು, ಓಂ ಕಾಳು, ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ, ಅಜ್ಜಕಾರದ ಪುಡಿ, ಇಂಗು, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತುಂಡ ಅಮಟಿಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ನೆನೆಸಿದ ರವೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಒಂದು ಚಮಚ ಅಜ್ಜ ಕಾರದ ಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಓಂ ಕಾಳು, ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡಾ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪಕೋಡ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿ ಗರಿಯಾಗಿ ಕರಿದರೆ ಅಮಟಿಕಾಯಿ ಪಕೋಡ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.



ಅಮಟಿಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಅಮಟಿಕಾಯಿ ಎರಡು, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳು ಒಂದು ಚಮಚ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ; ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು. ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಕಾಯಿ ತುರಿ, ಎರಡು ಹಸಿ ಮೆಣಸು, ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಎರಡು ಅಮಟಿಕಾಯಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, ಒಂದು ಒಣಮೆಣಸಿನ ಚೂರು, ಒಂದು ಎಸಳು ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ.

ಅಮಟಿಕಾಯಿ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಅಮಟಿಕಾಯಿ ಎರಡು, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ-ಸಾಸಿವೆ, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿನ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಮಟಿಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಅದನ್ನು ಕಿವುಚಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಹುಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಕಿವುಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಬಾಣಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಅರಿಶಿನ, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು, ಎರಡು ಒಣಮೆಣಸಿನ ಚೂರು, ಎರಡು ಎಸಳು ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಯುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ಅಮಟಿಕಾಯಿಯ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದರೆ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ ರೆಡಿ.

