



ಅಮಟೆಕಾಯಿಯ ಅಮಟೆ(ಕಾಯಿರಸ)

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ-ಎಣ್ಣೆ, ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಒಣ ಮೆಣಸು, ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳು, ಮೆಂತೆ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಅಮಟೆಕಾಯಿಗೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಎರಡು ಎಸಳು ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಸಾಸಿವೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳು, ಮೆಂತೆ, ಇಂಗು, ನಾಲ್ಕು ಒಣಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಕಾಯಿತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಅಮಟೆಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ಅಮಟೆ (ಕಾಯಿರಸ) ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಸಾಸಿವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಎರಡು, ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು, ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಒಂದು ಚಮಚ, ಅರಿಶಿನ ಒಂದು ಚಮಚ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಮಟೆಕಾಯಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು, ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ, ಒಂದು ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಣಿಸಿದ ಅಮಟೆಕಾಯಿ, ಒಂದು ಕಪ್ ಮೊಸರು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.



ಅಮಟೆ ಮಿಡಿ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಮಟೆ ಮಿಡಿ 5-6

ಬೆಲ್ಲ ಪುಡಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 4-5 ಎಸಳು (ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಚಮಚ)

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 3

ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಮಟೆ ಮಿದಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಅಮಟೆ ಮಿದಿಯನ್ನು ಕೆವುಚಿ ಒಂದು ಬೌಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕರಿಬೇವು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ. ಈಗ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೌಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದ ಅಮಟೆ ಮಿಡಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ. ಈ ಗೊಜ್ಜು ಚಪಾತಿ, ದೋಸೆಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.