



ಘಮ ಘಮ ಮೀನೂಟ...!

ಕರಾವಳಿ ಜನರಿಗೆ ಮೀನು ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ. ಈಗ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಮೀನೂಟ ಲಭ್ಯ. ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ



ಮೀನಿನ ಫೈ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೀನು ತುಂಡು ನಾಲ್ಕು/ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ
ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಕಾರಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೀನಿಗೆ ಕಾರದಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಕಾರದಪುಡಿ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕದೆ ಕಲಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಎರಡು ಕಡೆಗೂ ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಸವರಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಫೈ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಪಾಂಫೈಟ್ ಮೀನಿನ ಚಾಪ್ಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೀನು ತುಂಡು ನಾಲ್ಕು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು 2 ಚಮಚ
ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಒಂದು ಚಮಚ
ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 6/ ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ, ಗರಂಮಸಾಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ
ಪುದೀನ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಪುದೀನ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹುಣಸೆಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕದೆ ಕಲಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ತೊಳೆದ ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳ ಎರಡು ಕಡೆಗೂ ಸವರಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಫೈ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

