



# ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಸವಿರುಚಿ

ಅಮಟೆಕಾಯಿಯಿಂದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಇದರ ನೀರುಗೊಜ್ಜು, ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಪಲ್ಯ, ಚಟ್ನಿ ಮುಂತಾದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿಂದ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಪ್ರೂರ್ಜಿಮಾ ಭಟ್

## ಅಮಟೆಕಾಯಿ ನೀರುಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಮಟೆಕಾಯಿ 3-4/ ಹಸಿಮೆಣಸು 2-3

ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಮೆಂತೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ, ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಮಟೆಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಕಿವುಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕದೆ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಮಟೆಕಾಯಿ ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕಾದಾಗ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಅನ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.



## ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಮಟೆಕಾಯಿ 4-5

ಅನ್ನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಹಸಿಮೆಣಸು 4-5

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಇಂಗು, ಅರಿಶಿನ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಕಾದಾಗ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ನಂತರ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಅರಸಿನ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿದ ಮೇಲೆ ತುರಿದ ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬಾಡಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಅನ್ನ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

