



ಅಮಟಿಕಾಯಿ ಕಾಯಿರಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಅಮಟಿಕಾಯಿ 10
ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಉಂಡೆ
ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 10-13
ಮಸಾಲೆಗೆ: ಕಡಲೇಬೀಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಉದ್ದಿನಬೀಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ದನಿಯಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ 1 ಬಟ್ಟಲು
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೀಳೆ,
ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು, ಅರಿಶಿನ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಮಟಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೆತ್ತಿಕೊಂಡು, ಗೊರಟನ್ನು ಜಜ್ಜಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಜೊತೆಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೀಳೆ ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಅರಿಶಿನ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆತ್ತಿದ ಅಮಟಿಕಾಯಿ, ಗೊರಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಗೊರಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಸಾಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು, ಬೇಕಾದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅಮಟಿಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಅಮಟಿಕಾಯಿ 10-12/ ಬೆಲ್ಲ 10-12 ಉಂಡೆ
ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 14- 15/ ಮಸಾಲೆಗೆ: ಕಡಲೇಬೀಳೆ 2 ಚಮಚ
ಉದ್ದಿನಬೀಳೆ 2 ಚಮಚ/ ದನಿಯಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಮಟಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೆತ್ತಿಕೊಂಡು, ಗೊರಟನ್ನು ಜಜ್ಜಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೀಳೆ ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಅರಿಶಿನ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆತ್ತಿದ ಅಮಟಿಕಾಯಿ, ಗೊರಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಗೊರಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ, ಬೇಕಾದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ಮೇಲೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೂ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ಅಮಟಿಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಅಮಟಿಕಾಯಿ 2
ಹಸಿಮೆಣಸು 4-5
ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಇಂಗು, ಉದ್ದಿನಬೀಳೆ, ಉಪ್ಪು
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಮಟಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಸಿಮೆಣಸು, ಇಂಗು, ಉದ್ದಿನಬೀಳೆಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಕೆತ್ತಿದ ಅಮಟಿಕಾಯಿಯ ಜೊತೆಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.