



## ರುಚಿಕರ ಗೊಜ್ಜು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?  
ಮೆಂತೆ, ಜೀರಿಗೆ, ದನಿಯಾ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, ಒಣ ಮೆಣಸು, ಎಳ್ಳು ಇವಿಷ್ಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ ಕಾಯಿತ್ತುರಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹುಣಸೆಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೂ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸ್ಪಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಎರಡು ಕಪ್
- ಕಾಯಿತ್ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮೆಂತೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ದನಿಯಾ ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ಒಣಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು
- ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹುಣಸೆರಸ, ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ರುಚಿಗೆ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ

## ಸ್ಪಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?  
ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸ್ಪಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್, ಅನ್ನ, ಕಾಯಿತ್ತುರಿ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ. ಉದುರುದುರಾದ ಚಿತ್ರಾನ್ನ ರೆಡಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಅನ್ನ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಸ್ಪಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕಾಯಿತ್ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಶೇಂಗಾ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ



## ಬೇಳೆ ಪಲ್ಯ/ ಗ್ರೇವಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?  
ಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಸ್ಪಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಬೆಂದ ಬೇಳೆ, ಕಾಯಿತ್ತುರಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಒಲೆ ಆರಿಸಿ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ. ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2-3
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎರಡು
- ಕಾಯಿತ್ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ.
- ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ

## ನೀವೂ ಬರೆದು ಕಳಿಸಿ

ಆಹಾ ಅಡುಗೆ ಪುಟಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಹೊಸತನ ಇರಬೇಕು. ಬಹಳ ಅಪರೂಪದ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ರೆಸಿಪಿಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಕಳಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸುವ ರೆಸಿಪಿಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರಬಾರದು. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿದ ರೆಸಿಪಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಚಿತ್ರದೊಂದಿಗೆ editorsu@sudha.co.in ಗೆ ಕಳಿಸಿ. ಪ್ರಕಟಿತ ಬರಹಕ್ಕೆ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ.

—ಸಂಪಾದಕ