



ಕಹಿ ಕಾಯಿಯಿಂದ ರುಚಿ ಅಡುಗೆ

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಡಾ.ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಎಂ. ಭಟ್



ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮೊಸರು ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್/ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅಥವಾ ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್/ ಖಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಸಾರಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಅರಶಿನ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಮೊಸರು ಕಾಲು ಲೀಟರ್/ ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಎಣ್ಣೆ 4 ಚಮಚ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಇಂದು ಸ್ವಲ್ಪ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅರಶಿನ ಪುಡಿ, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಸಾರಿನ ಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ, ಕಾಯಿ ತುರಿ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಚೆಮುಕಿಸಿ, ಒಂದು ವಿಷಲು ಕೂಗಿಸಿ ತೆಗೆದು, ಆದಿರ ಮೇಲೆ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉದುರಿಸಿ. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಪಲಾವಿನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಬಾಳಕ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ 2/ ಉಪ್ಪು 4-5 ಚಮಚ/ ಮಜ್ಜಿಗೆ 1 ಲೀಟರ್
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಗಲ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಉರುಟಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನಿಸಿಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಿಂದ ಬಿಸಿದು ತೆಗೆದು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಪುನಃ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕಮ್ಮಿ ಆದ್ರೆ, ಪುನಃ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ಮೂರು ದಿನ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ನಂತರ ಗರಿ ಗರಿ ಆಗುವ ತನಕ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಊಟದ ಜೊತೆ ತಿಂದರೆ ಬಲು ರುಚಿ.



ಹಾಗಲಕಾಯಿ

ಪಲಾವ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಒಂದು
ಎಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪು/ ಬೆಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಬೆಲ್ಲ ತುರಿ
ಎರಡು ಚಮಚ

ಲಿಂಬೆ ರಸ/ ಹುಣಸೆ ರಸ ನಾಲ್ಕು

ಚಮಚ

ರುಬ್ಬಲು: ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 6-8 ಎಸಳು

ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಕಾಲು ಕಪ್

ಕಾಯಿತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್/ ಸೋಂಪು ಕಾಲು ಕಪ್

ಚಕ್ಕೆ ಒಂದು ತುಂಡು

ಲವಂಗ ಎರಡು, ಮರಾಠಿ ಮೊಗ್ಗು 2

ಕರಿಮೆಣಸು 4-6, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 3-4

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ರುಬ್ಬಲು ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಹುರಿದ ಹಾಗಲದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ತೊಳೆದು, ನೀರು ಬಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು, 2 ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಲಿಂಬೆರಸ ಅಥವಾ ಹುಣಸೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ತೆಗೆದು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಮೊಸರು ಗೊಜ್ಜಿನೊಡನೆ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

