



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಉಂಡದ ವ್ಯಂಜನ ಸಾಸಿವೆ ವೈವಿಧ್ಯ

ಸಾಸಿವೆ ಉಂಡದ ವ್ಯಂಜನ. ಇದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೂ ಸಾಸಿವೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಪುಷ್ಪಾ ಎನ್.ಕೆ. ರಾವ್



ಈರುಳ್ಳಿ ಸಾಸಿವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ. ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ, ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಕರಿಬೇವಿನೊಂದಿಗೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೂಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು
- ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ತುಪ್ಪ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಸಾಸಿವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಅದರ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಆರಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಒಂದು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ

ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನಿಧಾನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ಇದನ್ನು ರುಬ್ಬಿಟ್ಟ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಹದಿನೈದು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಸಾಸಿವೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಎಣ್ಣೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ



56 ಸುಧಾ 02 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2025

ಅಡುಗೆ
ಸುಡುಪ
ಕಲೆ

