

ಸ್ವಾರ್ ಪೂಟ್‌ನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಬಿಡಿ. ಈಗ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು

ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಾಡಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಐದಾರು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಕೆಳಗಿಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸ್ವಾರ್ ಪೂಟ್ ಎಂಟು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಸಾಸಿವೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು



ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಸಾಸಿವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಈಗ ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ. ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕಿವುಚಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಸಾಸಿವೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಬೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ್ದು

ರುಚಿಕಟ್ಟಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ, ಬೇಗನೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ. ಇಂದಿನ ಧಾವಂತದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ತೆರಳುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಫಟಾಫಟ್ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಜಾಣ್ಮೆ ತಾಳ್ಮೆ ಎಲ್ಲವೂ ಇರಬೇಕು. ಹಾಗಾದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಇಲ್ಲಿದೆ ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಸ್

- ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ಮೊದಲು ಅಂದು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮೆನು ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ತರಕಾರಿ, ಮಸಾಲೆ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಖಾರ, ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಪಲ್ಯ, ಬಾಜಿ ಮಾಡುವುದಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಮೊದಲು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಗೀರು ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಆಗ ಆಲೂ ಬೆಂದ ನಂತರ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯುವುದು ಸುಲಭ.
- ಅಡುಗೆಗೆ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ನೆನೆ ಹಾಕಲು ಮರೆತರೆ ಅಡುಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಸೋಸಿ ಬಳಸಿ.
- ರಾತ್ರಿ ಮಾಡಿದ ತರಕಾರಿ ಪಲ್ಯಗಳು ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಚಪಾತಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಆಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಬೇಳೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಬೇಯುತ್ತದೆ.
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ರುಬ್ಬುವಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿದರೆ ಪಲ್ಯ, ಸಾಗು ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟರೆ ಅದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ತಾಜಾತನ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

■ ಉಷಾರಾಣಿ ಎಂ.ಎಸ್