



ಕರ್ಚಿಕಾಯಿ ಸವಿರುಚಿ

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಚಂಪಾ ಎಸ್.ಲಂಗಿ

ಆ್ಯಪಲ್-ಕಾರ್ನ್ ಚಾಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಆ್ಯಪಲ್ ತುಂಡುಗಳು ಒಂದು ಕಪ್

ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾರ್ನ್ ಒಂದು ಕಪ್

ಮೂಸಂಬಿ ಚೂರು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಪುದಿನಾ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಚಾಟ್ ಮಸಾಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ

ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 3-4

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಪ್ಯೂರಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ನಿಂಬೆ ರಸ 2-3 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಸರ್ವಿಂಗ್ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಸೇಬು ಮತ್ತು ಮೂಸಂಬಿ ಚೂರಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.



ಕರ್ಚಿಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕರ್ಚಿಕಾಯಿ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಖಾರ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಎಣ್ಣೆ 2-3 ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕರ್ಚಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು, ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಕೊಂಚ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು, ಖಾರದಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಖಾರ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಷ್ಟೂ ರುಚಿ. ಕಹಿಯನ್ನು ಕೊಂಚ ತಗ್ಗಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಈರುಳ್ಳಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ.

ತರಕಾರಿ ಕರ್ಚಿಕಾಯಿ

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಗುವ ಕರ್ಚಿಕಾಯಿ ಕಹಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆದರೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವಿರುವ ತರಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ರುಚಿಕರ ಪಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಎರಡು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಾಯಿಗಳು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹಸುರು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೀಜ 2-3 ಇರುತ್ತದೆ. ಕರ್ಚಿಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್. ಚಪಾತಿ ಜೊತೆಗೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದರ ಬೀಜಗಳ ಕುರುಂ ಕುರುಂ ಮಜಾ ನೀಡುತ್ತದೆ.

