

ರುಚಿಕರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ!

ಆಂಧ್ರದ ಆವಗಾಯಿ (ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ)

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಹುಳಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹತ್ತು, ಸಾಸಿವೆಪುಡಿ ಮೂರು ಕಪ್ಪು, ಖಾರದಪುಡಿ ಎರಡೂವರೆ ಕಪ್ಪು, ಪುಡಿ ಉಪ್ಪು ಎರಡು ಕಪ್ಪು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಮೆಂತ್ಯದಪುಡಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ಅರಿಶಿಣ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಮಾವಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ ಓಟಿ ಸಮೇತ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅಗಲವಾದ ಸ್ಪೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿದ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಿಶ್ರ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಇಂಗು ಹಾಕಿ. ಎಣ್ಣೆ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹೋಳಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಡಬೇಕು. ಮೂರನೇ ದಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಮರದ ಸೌಟನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಇದು ವರ್ಷವಾದರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ. ಇದನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಕೆ, ದೋಸೆಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ಬಲು ರುಚಿ.



ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ., ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ನಿಂಬೆಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ, ಪುಡಿ ಉಪ್ಪು, ಸಣ್ಣ ಕಪ್ಪು, ಖಾರದಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ಪು, ಹುರಿದ ಮೆಂತ್ಯದಪುಡಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಟೀಬಲ್ ಚಮಚ, ಅರಿಶಿಣ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ, ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಇಡಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಅದರಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ರಸವನ್ನು ಬೇರೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಇಡಿ. ಮೂರನೇ ದಿನ ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಮೆಂತ್ಯದಪುಡಿ, ಖಾರದಪುಡಿ ಹಾಕಿ, ತೆಗೆದಿಟ್ಟ ರಸವೆಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಸಿ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ. ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಡಬೇಕು. ವರ್ಷವಾದರೂ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಬಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತೆ.

-ಟಿ.ಆರ್. ಲಲಿತಾರಾವ್



FoodSaver™ Vacuum Sealing System



Multi-Use Rice Cooker



Two Slice Toaster



Hand Blender with Chopper



Steam Iron with Automatic Shut Off



Mixer Grinder

ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಲ್ಲಿ ಲಾಗ್ ಆನ್ ಮಾಡಿ : www.momentsofpride.in ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆಂಧ್ರದ ಪುಡಿ, ಆಫೀಸ್ ಬಾಕ್ಸ್ ನಂಬರ್ 9469, ಚಕಾಲಾ, ಎಮ್‌ಎಡಿಸಿ, ಅಂಥೇರಿ (ಪೂ), ಮುಂಬಯಿ 400 093 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಅಥವಾ ostermomentsofpride@kankei.com ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಮಿಂಚಂಚೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ 58888 ಕ್ಕೆ 'OSTER' ಎಂದು ಎಸ್‌ಎಮ್‌ಎಸ್ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ 022-4026 2296 ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯ ಪತ್ರಗಳು ಆಯ್ಕೆ ಔಟ್‌ಲೈನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

Oster

Trusted in USA for 85 years