



# ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಲಘುಬಗೆ ಅಡುಗೆ

ನವರಾತ್ರಿ, ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಬಗೆ ಬಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿದರೆ ಹಬ್ಬದ ಸಂಭ್ರಮ ಮತ್ತಷ್ಟು ಇಮ್ಮಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಡಾಯಿ ಪನ್ನೀರ್, ಮೇಥಿ ಚಮನ್, ಪಾಲಕ್ ಮಾತ್ರಿ ಮುಂತಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಅಪರೂಪದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಈ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸಿ.

## ■ ಟಿ.ಪಿ. ನಾಗರತ್ನ

### ಕಡಾಯಿ ಪನ್ನೀರ್

#### ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪನ್ನೀರ್ 300-350 ಗ್ರಾಂ/ ಎಣ್ಣೆ ಮೂರು ಚಮಚ  
ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು  
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ  
ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಎರಡು  
ಶುಂಠಿ ತುರಿ ಒಂಚು ಚಮಚ  
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು  
ಕಸೂರಿ ಮೇಥಿ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ  
ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು  
ನೀರು ಮೊಸರು ಅರ್ಧರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು  
ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು  
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

#### ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಚೂರು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಕಸೂರಿ ಮೇಥಿ, ಉಪ್ಪು, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು



#### ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ

ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಕೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಉಳಿದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಮಾಡಿಟ್ಟಿರುವ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಪನ್ನೀರ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರೆಸಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಲು 4-5 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.



### ಮೇಥಿ ಚಮನ್

#### ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಮೇಥಿ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು  
ಪನ್ನೀರ್ 200 ಗ್ರಾಂ, ಕೋವಾ 25 ಗ್ರಾಂ  
ಕಸೂರಿ ಮೇಥಿ 25 ಗ್ರಾಂ  
ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ  
ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

#### ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಮೇಥಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಪನ್ನೀರ್, ಕೋವಾ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಉಪ್ಪು ಕಾರ ಕಸೂರಿಮೇಥಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ.