



ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ದಿಢೀರ್ ರಾಯತ

ಊಟದ ಜೊತೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದೊಂದು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಕೋಸಂಬರಿ ಮತ್ತು ರಾಯತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯೂ ಹೌದು. ಮೂಲಂಗಿ— ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ದಾಳಿಂಬೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿ ಅನೀಮಿಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ದಾಳಿಂಬೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಬದನೆಕಾಯಿಯಿಂದಲೂ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಿಡಿಸದು. ಅಂಥವರಿಗೆ ಇದರ ರಾಯತ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ರುಚಿಕರ ರಾಯತಗಳು ಊಟದ ಸ್ವಾದವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಲೀಲಾ ಚಂದ್ರಶೇಖರ



ಮೂಲಂಗಿ ರಾಯತ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೂಲಂಗಿ ಒಂದು

ಹುರಿದ ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಪ್

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ

ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಇಂಗು ಸಾಸಿವೆ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಒಣ

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಚೂರುಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.

ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ.

ಕೆಂಪು ಬದನೆಕಾಯಿಯ ರಾಯತ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕೆಂಪು ಬದನೆಕಾಯಿ ಎರಡು/ ಮೊಸರು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಪ್

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು/ ಕಾಯಿತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಕರಿಬೇವು

ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ,

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬದನೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಒರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪೀಲ್ ಫೋರ್ಸ್ ಅಥವಾ ಮರದ ಟೂತ್ ಪಿಕ್ ಚುಚ್ಚಿ ಹಿಡಿದು ಹೆಚ್ಚಿದ ಗ್ಯಾಸ್ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಹದವಾಗಿ ಸುಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತಿರುಳನ್ನು ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿ ಮೊಸರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದು ತಣ್ಣಗಾದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಬಿಸಿ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಮತ್ತು ಚಪಾತಿ ಪಲ್ಯದ ಜೊತೆ ಈ ರಾಯತ ಸವಿಯಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

