

ದಾಳಿಂಬೆ ರಾಯತ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜ ಒಂದು ಕಪ್/ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು/ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
ಕರಿಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಕಾಯಿತ್ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು, ಎಣ್ಣೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಹಣ್ಣಾದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊವನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಇದಾಗಿ ಹಸಿಶುಂಠಿ ತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ಕರಿಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಕಾಯಿತ್ತುರಿ ಎಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕರ ರಾಯತ ಸಿದ್ಧ.

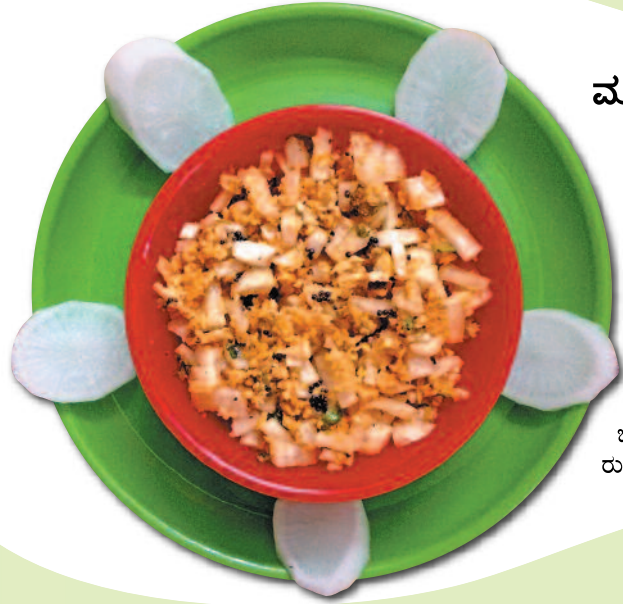


ಮೂಲಂಗಿ ಕೋಸಂಬರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೂಲಂಗಿ ಎರಡು
ಕಾಯಿತ್ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಸಾರಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹರೆದ ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಒಂದು ಬೌಲ್ ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಿಕ್ಸೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಇದು ಊಟದ ಜೊತೆ ಸವಿಯಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ದಾಳಿಂಬೆ ಕೋಸಂಬರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದಾಳಿಂಬೆ ಕಾಳು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲು
ಕಾಯಿತ್ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
ಸಾರಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಸ್ವಲ್ಪ
ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
ಇಂಗು, ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ದಾಳಿಂಬೆ ಕಾಳು, ಕಾಯಿತ್ತುರಿ, ಉಪ್ಪು, ಸಾರಿನ ಪುಡಿ, ನಿಂಬೆರಸ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ. ಇದು ರುಚಿಯು ಜತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೂಡ.

