



ಟೋಫು ಕರಿ, ಮಸಾಲ..

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಿಂದ ಹಾಲು ತೆಗೆದು ಇದನ್ನು ಮೊಸರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿ ಟೋಫು ತಯಾರಿಸಲಾಗುವುದು. ಸೋಯಾ ಅವರೆಯನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡುಗೆಸೋಡ ಸೇರಿಸಿ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ದಪ್ಪನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿದಾಗ ದೊರಕುವ ಹಾಲನ್ನು ತಳ ಹಿಡಿಯದ ಹಾಗೆ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ನಂತರ, ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹಾಕುತ್ತಾ ಹಾಲು ಒಡೆಯುವವರೆಗೂ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಒಡೆದ ಹಾಲನ್ನು ಮಸ್ಲಿನ್ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ ಸೋಸಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಭಾರವಾದ ಮಣಿ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಇಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕೂಡಲೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಟೋಫು ಸಿದ್ಧ.

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



ಟೋಫು ಕರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೋಫು ಪೀಸ್‌ಗಳು ಹತ್ತು ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಗರಂ ಮಸಾಲ ಪುಡಿ / ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು/ ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಮೂರು ಚಮಚ ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಜೀರಿಗೆ ಸಿಡಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ನೀರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ರುಬ್ಬಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಆದ ಕೂಡಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರ್ನ್, ಟೋಫು, ನೀರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಗರಂಮಸಾಲೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಪೈ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಂಟಲದಂತೆ ಕದಡಿದ ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ. ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಗ್ರೇವಿಯ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಫೈಶ್ ಕ್ರೀಂ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಈಗ ರೆಡಿಯಾದ 'ಕರಿ' ಚಪಾತಿ, ನಾನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಜೊತೆ ಸವಿಯಲು ಬಹಳ ರುಚಿ.

ಟೋಫು ಮಸಾಲ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೋಫು ತುಂಡುಗಳು ಹತ್ತು/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು/ ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ 2 ಚಮಚ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು/ ಗೇರುಬೀಜ ತುಂಡುಗಳು 4 ಚಮಚ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 2 ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಗರಂ ಮಸಾಲ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಟ್ ಅಂಡ್ ಸ್ಪೀಟ್ ಸಾಸ್ ಆರು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಟೋಫು ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಕರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಕರಿದ ಟೋಫು ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ತರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಮಗುಚಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹರಡಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

