



ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ಪೆಷಲ್ ರಸಂ

ತಿಳಿಸಾರು ಅಥವಾ ರಸಂ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಪೆಷಲ್ ಆಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೂ ಕಲಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಲೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಹಾಗೆಯೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ರಸಂ ನಿತ್ಯ ಮಾಡಿ ಬಳಸಬಹುದು.

■ ವೇದಾವತಿ ಎಚ್.ಎಸ್

ಅಜವಾನ ರಸಂ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಜವಾನ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಒಣಮೆಣಸು 2

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಒಂದು ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮೆಂತ್ಯ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧರ್ಧ ಚಮಚ

ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 6/ ಒಣಮೆಣಸು ಒಂದು

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2

ಹುಣಸೆ ರಸ, ಅರಶಿನ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ/ಬೆಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತ್ಯ ಹಾಕಿ. ಬಳಿಕ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು, ಒಂದು ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಹಾಕಿ. ಜೊತೆಗೆ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬಂದ ನಂತರ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿ. ಅರಶಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಇದು ಕುದಿ ಬರುವಾಗ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ.

ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ರಸಂ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಒಂದು ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 15 ಎಸಳುಗಳು, ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ, ಅರಶಿನ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 3

ಟೊಮ್ಯಾಟೋ 2, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು

ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ, ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ. ಉಪ್ಪು. ಬೆಲ್ಲ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಜಜ್ಜಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಅರಶಿನ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೋವನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಈಗ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ. ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ.

