



# ಹಾಗಲಸೊಪ್ಪು, ಕಾಯಿ ಸವಿರುಚಿ

ಔಷಧೀಯ ಗುಣವಿರುವ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಿಂದ ಪಲ್ಯ, ಗೊಜ್ಜು, ಸಾಂಬಾರ್ ಮಾಡಬಹುದು. ರುಚಿಕರವಾದ ಬೆಲ್ಲದ ಕಡ್ಡಿ, ಮಜ್ಜೆಗೆ ಸಾರು, ಚೌಚೌ, ಹಸಿ ಗೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾಸಿವೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಅನಸೂಯ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ್ ಕೇದಿಗಿಮನೆ



## ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಬೆಲ್ಲದ ಕಡ್ಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಉದ್ದುದ್ದಕ್ಕೆ ಕಡ್ಡಿಯಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ಅದರ ಕಹಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ, ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹೋಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಿಸಿಯಿರಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಸಿಡಿಸಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಹಾಗಲ ಹೋಳು ಹಾಕಿ, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಅಂಟು ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ, ಈಗ ರುಚಿಯಾದ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಬೆಲ್ಲದ ಕಡ್ಡಿ ಸಿದ್ಧ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಅರಿಶಿನ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲ ಎರಡು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ತುಪ್ಪು ಮೂರು ಚಮಚ
- ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ

## ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಸಾರು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಅರಿಶಿನ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಉಪ್ಪು ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆತ, ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹೋಳನ್ನು ಕಹಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಹಿಂಡಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಹೋಳನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಹುರಿದು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದನಿಯಾ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಇದನ್ನು ಬೆಂದ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹೋಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಊಟಕ್ಕೆ ರುಚಿಯಾದ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಸಾರು ರೆಡಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ದನಿಯಾ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಒಂದು ಚಮಚ
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹುಳಿಮಜ್ಜೆಗೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ
- ಬೆಲ್ಲ ಎರಡು ಚಮಚ

