

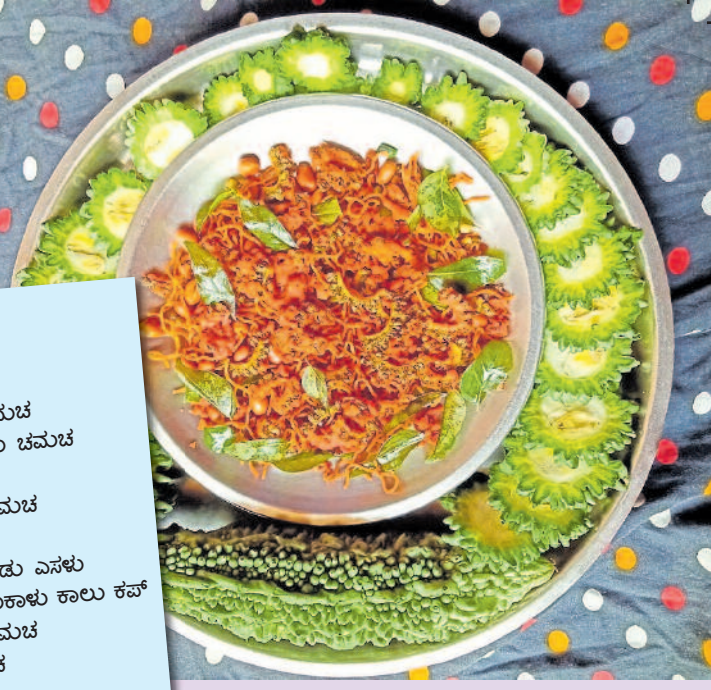
ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಚೌಚೌ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತೆಳುವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಉಪ್ಪು ಸವರಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ನೆನಿಸಿಡಿ. ನಂತರ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಇಂಗು, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಕಹಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಹಿಂಡಿಕೊಂಡ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸವರಿ. ಈಗ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹೋಳು, ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹಾಗೂ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕರಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಇದಕ್ಕೆ ಖಾರಸೇವು ಸೇರಿಸಿದರೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾದ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಚೌಚೌ ರೆಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಅಜ್ಜಿಖಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ
- ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಎಸಳು
- ನೆನಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಹೆಸರುಕಾಳು ಕಾಲು ಕಪ್
- ಕಡಲೆಬೀಜ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ



ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹಸಿಗೊಜ್ಜು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಚುಚ್ಚಿ ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು ಸವರಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು, ಹಿಂಡಿ ಕಹಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕರಕಲಾಗುವವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಜೊತೆಗೆ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವುಚದ ಹುಣಸೇ ರಸಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಸುಟ್ಟು ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ನುರಿಯಿರಿ, ಈಗ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹೋಳು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ, ಈಗ ರೆಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಹುಣಸೇರಸದ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ದೊಡ್ಡ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಬೆಲ್ಲ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

ಹಾಗಲ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾಸಿವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಗಲ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಬದಿಗಿಡಿ, ಮಿಶ್ರ ಜಾರಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ,

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡ ಹಾಗಲ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಸುರಿದು ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಕುದಿ ಬರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದ ನಂತರ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ರುಚಿಯಾದ ಹಾಗಲ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾಸಿವೆ ರೆಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಎಲೆ 20
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಮೊಸರು ಒಂದೊಂದರೆ ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಚಮಚ

