

ಹಸಿ ಅರಿಶಿನ, ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು ಸಿಪ್ಪೆ ಚಟ್ನಿ

ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸೈಡ್ ಡಿಶ್ ಆಗಿ ಚಟ್ನಿ ಇದ್ದರೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು. ಚಟ್ನಿಯಲ್ಲೂ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲದ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಆಶಾ ಕೆರೆಗಡ್ಡೆ

ಹಸಿ ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬಿನ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?
ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು ನಾಲ್ಕೈದು ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಒಣಮೆಣಸು ಆರೆಂಟು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳು ಒಂದು ಚಮಚ ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು ಸಾಸಿವೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಒಣಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳು, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಕಾಯಿತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನುಣುಪಾದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿದರೆ ಅರಿಶಿನ ಚಟ್ನಿ ಸಿದ್ಧ.



ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?
ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಒಣಮೆಣಸು ಐದಾರು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳು, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳು, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿದರೆ ಚಟ್ನಿ ಸವಿಯಲು ರೆಡಿ.

