



# ಧಾಯ್ ಕರಿ, ತವಾ ಮಿರ್ಚಿ...

ಮಿರ್ಚಿ ಬಜ್ಜಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಡೀಪ್ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯಿಂದಾಗಿ ಇದೀಗ ಮಿರ್ಚಿಯನ್ನು ತವಾದಲ್ಲಿ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ ರುಚಿಕರ ತಿಂಡಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಧಾಯ್ ಕರಿ, ಪೈನಾಪಲ್ ರೈಸ್ ಮುಂತಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಟಿ.ಪಿ. ನಾಗರತ್ನ



## ತವಾ ಫ್ರೈಡ್ ಮಿರ್ಚಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೋಂಡ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 8/ ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು  
ಹುರಿಗಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಮುಕ್ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು  
ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಓಂಕಾಳು, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ, ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ,  
ಅಜ್ಜ ಕಾರದಪುಡಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲು ಚಮಚ  
ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು/ ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಹುಣಿಸೆ ರಸ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಚಿಟಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಳಭಾಗದ ವರೆಗೆ ಒಂದು ಕಡೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಳಿ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಚಿಟಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸವರಿಸಿ. ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಂಚವೇ ನೀರು, ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಿ ತವೆಗೆ ಕೊಂಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಮೇಲೆ ಕೊಂಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಹೊರಳಿಸುತ್ತಾ ಪೈ ಮಾಡಿ.

## ಧಾಯ್ ಕರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಹಸಿರು, ಹಳದಿ, ಹಸಿರು ಒಟ್ಟು  
ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು  
ಈರುಳ್ಳಿ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಸೀಳಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು  
ಬಟಾಣಿ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳು  
ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ  
ತೆಂಗಿನ ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು  
ತೆಳು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಮೂರು ಬಟ್ಟಲು  
ಧಾಯ್ ಕರಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ  
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು  
ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ, ಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಸಿವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಬಟಾಣಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತೆಳು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಕರಿಪೇಸ್ಟ್ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಕುದಿ ಕುದಿಸಿ ಗಟ್ಟಿ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ.

