



# ತರಾವರಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಸ್ವಾಟ್‌ರ್ಟ್

ಪ್ರತೀ ಊಟ ಮತ್ತು ತಿಂಡಿಗೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ತರಕಾರಿ ಸ್ವಾಟ್‌ರ್ಟ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶವೂ ಸೇರಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಟ್‌ರ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ರತ್ನ ಶ್ರೀ

## ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ ಡೈ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಎಳೆ ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ.

ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಹಸರುಕಾಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಕೊಬ್ಬರಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು

ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳು ಒಂದು ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೀಮೆ ಬದನೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಸಾಸಿವೆಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು, ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ತರಿ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಕರ ಸೀಮೆ ಬದನೆ ಡೈ ಪಲ್ಯ ರೆಡಿ.



## ಮಿಕ್ಸ್‌ಡ್ ತರಕಾರಿ ಡೈ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೀನ್ಸ್ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು/ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಹೀರೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು/ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಂಟು

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು/ ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ

ಎಣ್ಣೆ ಮೂರು ಚಮಚ/ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ತೆಳಗೆ ಉದ್ದದ್ದವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಅದು ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು, ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ನೀರು ಇಂಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. (ತರಕಾರಿಗಳು ಕ್ರಂಚಿಯಾಗಿರಲಿ). ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ರುಚಿಕರ ತರಾವರಿ ತರಕಾರಿ ಡೈ ಪಲ್ಯ ರೆಡಿ.