



ನುಗ್ಗಕಾಯಿ ರಸ ಭಾಜಿ, ಮಸೂರ್ ದಾಲ್ ಪಲ್ಯ

ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಪರೋಟಗಳಿಗೆ ನೆಂಜಿಕೊಳ್ಳಲು ಪಲ್ಯ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಮಸೂರ್‌ದಾಲ್ ಪಲ್ಯ, ನುಗ್ಗಕಾಯಿ ರಸ ಭಾಜಿ ಮಾಡಲು ಸುಲಭ, ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ.

■ ಲೀಲಾ ಚಂದ್ರಶೇಖರ

ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದೂವರೆ ಬಟ್ಟಲು/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಎರಡು ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಒಂದು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು ಆರು/ ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತುಂಡು ನಾಲ್ಕು/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಬೇಕಿದ್ದರೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸ್ವಲ್ಪ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕರಿಬೇವು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ನೀರು ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ. ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಲೆ ಆರಿಸಿ. ಬೆಂದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎರಡು ತರಹದ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತೆ ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಬೆಂದ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಯಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ರೆಡಿ.



ನುಗ್ಗಕಾಯಿ ರಸ ಭಾಜಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

2 ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಉದ್ದದ ನುಗ್ಗೆ ಕಾಯಿ ಹೋಳು 10./ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದೊಂದು ಕಡ್ಡೆ ಕಾಯಿ ಬೀಜ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು 2 / ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ 1 ಚಮಚ ಖಾರ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ/ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ/ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಾನು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲೇ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಹೋಳನ್ನು ಅದರ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪು ಖಾರ ಪುಡಿ ಶೇಂಗಾ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಂತೆ ಕುದಿಸಿ, ಮೇಲಿಂದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ.



ಮಸೂರ್ ದಾಲ್ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ಕಪ್ಪುಗಿರುವ ಮಸೂರ್ ದಾಲ್ ಒಂದು ಕಪ್

ಹೆಚ್ಚಿದ ಗೋರಿಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು

ಹೆಚ್ಚಿದ ಎರಡು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ

ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ

ಹುಳಿಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಗರಂ ಮಸಾಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಣ್ಣ ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ

ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕರಿಬೇವು,

ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ

ಈರುಳ್ಳಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ.

ತೊಳೆದ ಮಸೂರ್ ದಾಲ್ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ

ಗೋರಿಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಅರಿಶಿನ

ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿಸಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ.

ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ

ಒಂದು ಕೂಗು ಕೂಗಿಸಿ. ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ

ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೇರಿಸಿ.

