ಹಣ್ಣು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಚಾಟ್ಸ್..

ಚಾಟ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರ ಬಾಯಲ್ಲೂ ನೀರೂರುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮೊಳಕೆಕಾಳು, ಬೇಯಿಸಿದ ಬಟಾಣಿ, ಕಾಬೂಲ್ ಚೆನ್ನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಹಲವಾರು ಚಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು

ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಚಾಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಎರಡಿಂಚು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರಬೂಜ, ಸೇಬು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೀಬೆ, ಪೈನಾಪಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಎರಡು ಕಪ್

ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು ಆರು ಚಮಚ

ವೈಟ್ ಪೆಪ್ಪರ್ ಎರಡು ಚಮಚ

ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪುದಿನ ಎರಡು ಚಮಚ

ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ

ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಹಸಿರು ಚಟ್ನಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಸೇವ್ ಆರು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ನಂತರ, ಇದಕ್ಕೆ ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ, ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮೇಲಿನಿಂದ ಸೇವ್ ಹರಡಿ.

ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಕಪ್ ಚಾಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ನಾಲ್ಕು/ ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಬೂಲ್ ಚೆನ್ನ ಆರು ಚಮಚ

ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ದಾಳಿಂಬೆ ಎಂಟು ಚಮಚ

ನೀರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು

ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಎರಡು ಚಮಚ

ಪೆಪ್ಪರ್‌ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಸ್ವೀಟ್‌ಚಟ್ನಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಹಸಿರುಚಟ್ನಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು

ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಅಥವಾ

ಖಾರ ಬೂಂದಿ ಆರು ಚಮಚ

ಮೂಂಗ್‌ದಾಲ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವೀಟ್‌ಚಟ್ನಿ: ಹುಣಸೆ ರಸ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ನೆನೆಸಿದ ಖರ್ಜೂರ ಎಂಟು

ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ.

ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ಸ್ವೀಟ್ ಚಟ್ನಿ ರೆಡಿ.

ಹಸಿರು ಚಟ್ನಿ: ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಪುದಿನ ಒಂದು ಕಪ್, ಹಸಿಮೆಣಸು ಖಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಷ್ಟು, ಲಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿದರೆ ಹಸಿರು ಚಟ್ನಿ ರೆಡಿ.

ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಅನ್ನು ಮಧ್ಯದಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಉಜ್ಜಿಡಿ. ತವಾಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂನ್ನು ಬಾಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಅನ್ನು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ನೀರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಸಿಹಿಚಟ್ನಿ, ಖಾರಚಟ್ನಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಕಾಬೂಲ್‌ಚೆನ್ನ, ಚಾಟ್‌ಮಸಾಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಕಪ್ ಒಳಗೆ ತುಂಬಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಚೆರಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮೂಂಗ್‌ದಾಲ್ ಅನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಉದುರಿಸಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.