



# ಸೋರೆಕಾಯಿ ಪಕೋಡ, ಕಟ್ಲೆಟ್

ಸಮೃದ್ಧವಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಸೋರೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ಬೀಜ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಸೋರೆಕಾಯಿ ಪಾಯಸ, ಪಕೋಡ, ಕಟ್ಲೆಟ್, ಕೋಫಾಕರಿ ಎಲ್ಲವೂ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ರೇವತಿ ಎಂ.ಬಿ.



## ಸೋರೆಕಾಯಿ ಕಟ್ಲೆಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೋರೆಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ್ದು ಒಂದು

ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು

ಎರಡು ಚಮಚ

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಎಣ್ಣೆ ಐದು ಚಮಚ

ಸಣ್ಣ ರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತುರಿದ ಸೋರೆಕಾಯಿಗೆ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಶುಂಠಿ,

ಹಸಿಮೆಣಸು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್

ಮಾಡಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಕಾರ

ಮಾಡಿ ರವೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಹೊರಳಿಸಿ ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿ

ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಎರಡೂ ಬದಿ ಕೆಂಪುಗಾದಾಗ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಸಾಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

## ಸೋರೆಕಾಯಿ ಪಕೋಡ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತುರಿದ ಸೋರೆಕಾಯಿ ಎರಡು ಕಪ್

ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು

ಹಸಿಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು

ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬೌಲಿಗೆ ತುರಿದ ಸೋರೆಕಾಯಿ,

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು

ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಇಂಗು ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.

ಎರಡು ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು

ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ ಉಂಡೆ

ಮಾಡುವಷ್ಟು ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ

ನಂತರ ಕರಿಯಿರಿ. ಕೆಂಪುಗಾದಾಗ ತೆಗೆಯಿರಿ.

