



ಅಹಾ ಅಡುಗೆ

ಗುಜರಾತ್ ತಿಂಡಿ; ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿ!

ದೇಶದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗುಜರಾತ್ ತಿನಿಸುಗಳು ನಮಗೆ ಹೊಸತಾದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ವೇದಾವತಿ ಎಚ್. ಎಸ್



ಗುಜರಾತಿ ಮೇಥಿ ಥೆಪ್ಪಾ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಸೋರೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು, ತುರಿದ ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಎಳ್ಳು, ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್, ದನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಅಜ್ಜಿಖಾರದ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕಿರಲಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ಚಪಾತಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ರಾಯಿತ, ಚಟ್ನಿ, ದಾಲ್ ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಜೊತೆಗೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಸೋರೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್
- ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಬೇಯಿಸಲು
- ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ದನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಅಜ್ಜಿ ಖಾರದ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

