



ಮಟನ್ ಸಾರು, ಡೈ ಪೈ..

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಎಂ.ಎಸ್.ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗಿ

ಕೈಮಾ- ತೊಗರಿಕಾಳಿನ ಗ್ರೇವಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಕೈಮಾ (ಮೇಕೆ ಮಾಂಸ) ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ/ ಹಸಿ ತೊಗರಿಕಾಳು ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ/ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ 1 ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಮೂರು ಚಮಚ/ ಖಾರದಪುಡಿ 3 ಚಮಚ
ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ* ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಮುಟನ್ ಮಸಾಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ
ಹುರಿಕಡಲೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಗಸಗಸೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು
ಕಾಯಿ ಕಾಲು ಹೋಳು/ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ (ಡಾಲ್ಚಾ)/ ಸಾಸಿವೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಈರುಳ್ಳಿ ಖಾರಕ್ಕೆ: ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಪುದೀನ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ.

ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಸಾಲೆಗೆ: ಕಾಯಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಮುಟನ್
ಮಸಾಲೆ, ಗಸಗಸೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹುರಿಕಡಲೆ, ಧನಿಯಾಪುಡಿ, ಖಾರದಪುಡಿ ಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
ಕುಕ್ಕರ್ ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ (ಡಾಲ್ಚಾ) ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ಕೈಮಾ, ತೊಗರಿಕಾಳು
ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಕೈಮಾಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಿಡಿಯುವ ತನಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಫೈ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಖಾರ ಮಿಶ್ರಣ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರ್ ಮುಚ್ಚಿ ಮುಚ್ಚಿ
ಒಂದು ವಿಷಲ್ ಹಾಕಿಸಿ. ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದು ಕಾಯಿ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಬೆಂದ ನಂತರ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ.



ಮಟನ್ ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಮೇಕೆ ಮಾಂಸ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ/ಶುಂಠಿ ಎರಡು ಇಂಚು ಉದ್ದದ್ದು/ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎರಡು ಉಂಡೆ/ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಖಾರದಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಪೆಪ್ಪರ್(ಕಾಳುಮೆಣಸು) ಹತ್ತು/ ಲವಂಗ ಐದು, ಚಕ್ಕೆ 1 ಇಂಚು ಉದ್ದದ್ದು/ ಈರುಳ್ಳಿ ಮೂರು/ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ 1
ಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಹೋಳು, ಸಾಸಿವೆ, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕುಕ್ಕರ್ ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ತೊಳೆದ ಮಾಂಸ, ಉಪ್ಪನ್ನು
ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಫೈ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ ಖಾರ ಮಿಶ್ರಣ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರ್ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಮೂರು ವಿಷಲ್
ಹಾಕಿಸಿ, ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದು ಖಾರ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮಾಂಸ ಬೆಂದ ನಂತರ ಕಾಯಿ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಬೇಯಿಸಿ, ಸಾರು ಬೆಂದ ನಂತರ ಬೇಕೆಂದರೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ.



ಮಟನ್ ಡೈ ಪೈ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತಲೆಮಾಂಸ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ/ ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎರಡು ಉಂಡೆ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಕರಿಬೇವು ಒಂದು ಕಡ್ಡಿ
ಖಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ನಿಯಾ ಪುಡಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು/ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು/ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಆರು
ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ತಲೆಮಾಂಸ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಖಾರದಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ
ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬೆಂದ ನಂತರ ತಲೆ
ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಿಸಿದು ಚರ್ಮದಿಂದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.
ಧನಿಯಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಾವಲಿ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟು ಬಣ್ಣ
ಬರುವವರೆಗೂ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಫೈ ಪ್ಯಾನ್ ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ಕರಿಬೇವು, ಜಜ್ಜಿದ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ
ಬರುವವರೆಗೆ ಫೈ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್,
ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು
ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿದ
ನಂತರ ಬೆಂದ ತಲೆಮಾಂಸ
ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ
ಹಾಕಿ ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ.
ಬೆಂದ ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಉರಿ
ಮಾಡಿ ಹುರಿದ
ಧನಿಯಾಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ
ತಿರುಗಿಸಿ ನಂತರ ನಿಂಬೆ ರಸ
ಹಾಕಿ, ಬೇಕೆಂದರೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ
ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ
ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ.

