



ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ ಸೆವೆಲ್

ಮಡಹಾಗಲ ರುಚಿಕರ ತರಕಾರಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ, ಔಷಧಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ತರಕಾರಿಯಿಂದ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

■ ಗೀತಸದಾ, ಮೋಂತಿಮಾರು



ಕರಾವಳಿ, ಮಲೆನಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಕಾಡುಹಾಗಲ, ಕಾಡುಪೀರ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ, ಹೊರಮೈ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವ ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ತರಕಾರಿ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಇದರ ಜ್ಯೂಸ್ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಉತ್ತಮ ನಾರಿನಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಮಡಹಾಗಲದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದವರಿಗೆ, ಕಿಡ್ನಿಸ್ಟೋನಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

ಗರಿಗರಿ ಕಟ್ಟೆಟ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ ಸಿಡಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಜವಾನ, ದನಿಯಾಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬೌಲ್‌ಗೆ ಸ್ಮಾಲ್ ಮಾಡಿಟ್ಟ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಹಾಕಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಮಿಶ್ರಣ, ಅಮ್‌ಚೂರ್ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಈಗ, ಇದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಸುವಷ್ಟು ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಮತ್ತು ಬಾಂಬೆ ರವಾ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ವಡೆಯ ಹದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟೆಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಓಟ್ಸ್ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಹೊರಳಿಸಿ, ಕಾದ ತವಾದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಕೆಂಪಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.



ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಸ್ಮಾಲ್ ಮಾಡಿದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಆರು ಚಮಚ
- ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಅಜವಾನ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಅಮ್‌ಚೂರ್ ಪೌಡರ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ದನಿಯಾಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಬಾಂಬೆ‌ರವೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಓಟ್ಸ್‌ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ