



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಸವಿರುಜಿ

ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ (ಚೀನಿಕಾಯಿ) ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ತರಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ದೋಸೆ, ಗಾರ್ಗಿ, ಸಿಹಿಕಡುಬು ಮುಂತಾದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಚಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

■ ಪುಷ್ಪಾ ಎನ್.ಕೆ. ರಾವ್



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳ ತಿರುಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ತಲಾ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ
- ಇಂಗು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕರಿಬೇವು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು

ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ತಿರುಳಿನ ಚಟ್ಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ತಿರುಳಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ

ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಾಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಹುರಿದ ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನು, ಬೇಯಿಸಿದ ಸಿಪ್ಪೆ, ತಿರುಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ತೆಗೆದು ಊಟಕ್ಕೆ ಬಡಿಸಿ. ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ರೊಟ್ಟಿಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಸಿಹಿ ಗೊಜ್ಜು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚೀನಿಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿ ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಂದು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಬೆಂದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಮ್ಮೆ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಚೀನಿಕಾಯಿ ಕಾಲು ಕೇಜಿ
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿ

