

ರುಚಿಕರ ಗಾರ್ಗಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚೇನಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ತೆಗೆದುಬಿಡಿ. ಅದರ ನಂತರ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಹಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದ ರವೆ ಹಾಕಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಲಸಿ. ನೀರು ಸೇರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಟ್ಟಿದ್ದ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ವಡೆಯಂತೆ ತಟ್ಟೆ ಮಧ್ಯಮ ಕಾವಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಕಾಯಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಚೇನಿಕಾಯಿ ಹೋಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಸಣ್ಣ ರವೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ಚೆಟಿಕೆ
- ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು



ಚೇನಿಕಾಯಿ ಸಿಹಿ ಕಡುಬು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯ ಜೊತೆ ತುರಿದ ತುರಿಯನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಾಡಿಸಿ. ಅದರ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಸಣ್ಣ ರವೆಯನ್ನು ಚೆಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತಾ ಕಲಸಿ ಕಾಲು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಈಗ ಇಡ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆ ಇಟ್ಟು ಸಣ್ಣ ಬೌಲ್ ಅಥವಾ ತಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಈಗ ರುಚಿಕರವಾದ ಸಿಹಿಕಡುಬು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಕಾಲು ಕೆಜಿ
- ಹುರಿದ ಸಣ್ಣ ರವೆ ಮೂರು ಲೋಟ
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು
- ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ದೋಸೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚೇನಿಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ತೆಳುವಾದ ಬಿಲ್ಡೆಗಳಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ನಂತರ ಹೆಂಚನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಒಂದೊಂದೇ ಬಿಲ್ಡೆಯನ್ನು ಮೇಲಿಡುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ನಿಧಾನ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ತಿರುಗಿಸಿ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ದೋಸೆ ಮೇಲೆ ಬೆಣ್ಣೆ, ಬೆಕ್ಕದ್ದರ ಚಟ್ನಿ ಜೊತೆ ಬೆಳಗಿನ ಫಲಾಹಾರಕ್ಕೆ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಚೇನಿಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕೇಜಿ
- ದೋಸೆ ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಲೋಟ
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಂಟು
- ದನಿಯಾ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಜೇರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಮೆಂತ್ಯ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ
- ಉಪ್ಪು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ

ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ತರಕಾರಿ. ಇದರ ಸೇವನೆ ಕಣ್ಣು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ: ಇದರ ಬೀಜಗಳು ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಸಹಕಾರಿ.
- ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ: ಈ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬೀಟಾ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ: ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ 3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ: ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿನ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಹುದು.
- ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ: ಒಮೆಗಾ3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

