



ಸೈಡ್ ಡಿಶ್ ಸೈಷಲ್!

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುವ ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ರುಚಿಕರ ಸೈಡ್ ಡಿಶ್ ಬೇಕು. ಬಗೆ ಬಗೆಯ ವ್ಯಂಜನಗಳಿಂದ ಊಟ, ತಿಂಡಿಯ ರುಚಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

■ ಕೆ.ಎಸ್. ಶಾರದಾ ಶೇಖರ್



ಮೆಂತ್ಯ ಬಟಾಣಿ ಮಲಾಯ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಕಪ್ / ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಗಸಗಸೆ ಒಂದು ಚಮಚ (ನೆನೆಸಿದ್ದು)/ಗೋಡಂಬಿ ಹದಿನೈದು
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ / ಈರುಳ್ಳಿ ಚೂರು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಕಸೂರಿ ಮೇಥಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ಸೋಂಪು ಕಾಲು ಚಮಚ
ಶುಂಠಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ಹಸಿ ಮೆಣಸು ಎರಡು
ಸಕ್ಕರೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ/ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಕ್ರೀಮ್ ಕಾಲು ಕಪ್, ಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಟಾಣಿ, ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಲು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿಡಿ. ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು ತುರಿಗಳನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ಗೋಡಂಬಿ, ಗಸಗಸೆ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಹುರಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ. ಬೇಯಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕಲಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಕಸೂರಿ ಮೇಥಿ ಉದುರಿಸಿ. ಕ್ರೀಮ್ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ. ಈ ವ್ಯಂಜನ ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿಗಳೊಡನೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಸರು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದಪ್ಪುಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಜಾಮ್ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ತುಂಡುಗಳು
ಎರಡು ಕಪ್

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು ಎಂಟು
ಉಪ್ಪು, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ತುಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ
ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಸ್ವಲ್ಪ
ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ
ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಹಸಿ ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ
ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹುರಿಯಿರಿ. ಉಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನ
ತುರಿ ಬೆರೆಸಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕೆದಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ತಣಿಯಲು
ಬಿಡಿ. ಅದರ ನಂತರ ಮೊಸರು ಬೆರೆಸಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ಅನ್ನ,
ತಿಂಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

