



ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು, ಚಟ್ಟಿ..

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಿಂದ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಾಡುವ ಗೊಜ್ಜು, ಚಟ್ಟಿ, ಸಿಹಿನೆಲ್ಲಿ ಬಹಳ ರುಚಿ.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ವಿಜಯ ಗುರುರಾಜ

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚಟ್ಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಯ ಚೂರುಗಳು ಒಂದು ಕಪ್
ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 10/ ಕರಿಬೇವು ಎರಡು ಎಸಳು
ಮೆಂತೈ, ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತುಸು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಸಳು, ಒಣಮೆಣಸಿನೊಂದಿಗೆ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಪುಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತರಿ ಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಇಂಗು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿದರೆ ಘಂ ಎನ್ನುವ ಚಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧ. ಇದನ್ನು ಮೊಸರನ್ನ, ದೋಸೆ, ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದು.



ಸಿಹಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ 10
ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಅಚ್ಚು
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆದು ನೀರಿಲ್ಲದಂತೆ ಒರೆಸಿ ಫೋರ್ಕ್ ನಿಂದ ಕಾಯಿಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿಡಿ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕುಕ್ಕರ್ ಗೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಮೂರು ವಿಶಲ್ ಕೂಗಿಸಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಇಂಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ ಮುಂಜಾನೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಒಂದೊಂದು ಸಿಹಿ ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪಾನಕ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ 10
ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ.
ಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಏಲಕ್ಕಿ 2
ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ ಚಿಟಿಕೆ
ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ನೆಲ್ಲಿ ಪಲ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸುಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿಡಿ.

