

## ಅಮಟಿಕಾಯಿ ಕಾಯಿರಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಂಬಟಿಕಾಯಿ ಐದಾರು/ ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ತುಂಡು/ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ  
ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು  
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮುಷ್ಟಿ  
ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ  
ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು/ ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಂಬಟಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ಬೇಯಿಸಿದ ಅಂಬಟಿಕಾಯಿ ಗೆ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿದಿರಿ.



## ಅಮಟಿಕಾಯಿ ಸಾಸಿವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಂಬಟಿಕಾಯಿ 2.3  
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ಅರಿಶಿನ ಚಿಟಿಕೆ  
ಸಾಸಿವೆಕಾಳು ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಎರಡು  
ಬೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ  
ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್  
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಂಬಟಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕಾಯಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆಕಾಳು, ಹಸಿಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ರುಚಿ ರುಚಿ ಸಾಸಿವೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಅಮಟಿಕಾಯಿ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಎಳೆ ಅಂಬಟಿಕಾಯಿ ಎರಡು/ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು/ ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು  
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಂಬಟಿಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೌಟು ಇಟ್ಟು ಒಂಚು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಅಂಬಟಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡ ಅಂಬಟಿಕಾಯಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಕೊನೆಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಇದು ಊಟಕ್ಕೆ ತುಂಬ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

