



ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಲಡ್ಡು, ಚಟ್ನಿ, ಬಾಲ್ಸ್...

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತವಾದ, ಹಸಿಯಾಗಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ರುಚಿಕರ ತಿಂಡಿ, ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಲಡ್ಡು, ಚಟ್ನಿ, ಜ್ಯೂಸ್, ಪೂರಿ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಮಾಡುವುದೂ ಸುಲಭ.

■ ಚಿತ್ರ ಬರಹ: ಆಶಾ ಕೆರೆಗಡ್ಡೆ



ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಲಡ್ಡು

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ 2 ಕಪ್
ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಕಪ್
ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ, ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಾಕಿ ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಮುಚ್ಚಲು ತೆಗೆದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಒಂದು ಕಪ್
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು
ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 68 ಎಸಳು
ಶುಂಠಿ ಎರಡು ಚೂರು
ಒಣಮೆಣಸು 68
ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಜೀರಿಗೆ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, ಒಣಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ನಂತರ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಚಪಾತಿ ಜೊತೆ ಸವಿಯಿರಿ.

