

ವ್ಯಂಜನ ವೈವಿಧ್ಯ!

ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಚಟ್ನಿ, ಹುಳಿ, ಪಲ್ಯ, ಗೊಜ್ಜು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ರುಚಿಕರ ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಈ ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ವಿಭಿನ್ನ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಎಂ.ಎಸ್. ಉಷಾ ಪ್ರಕಾಶ್

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯ ತೊಟ್ಟಿನ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮೂರು ಚಮಚ/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಆರು

ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು/ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಎರಡು ಕಪ್

ಹುಣಸೇ ರಸ ಮೂರು ಚಮಚ/ ಇಂಗು, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹುರಿದ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಹುರಿದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಹುರಿದ ಸಾಮಾನುಗಳ ಜೊತೆ ಹುಣಸೆರಸ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಆ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ರುಬ್ಬಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.



ನುಚ್ಚಕ್ಕಿ ಹುಳಿಯನ್ನ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚು ಒಂದು ಪಾವು/ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ ಐದು ಚಮಚ
ಕರಿ ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿ ಐದು ಚಮಚ/ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು
ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಆರು ಚಮಚ/ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಆರು ಚಮಚ
ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಐದು ಚಮಚ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ
ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕುಕ್ಕರನಲ್ಲಿ ಆರು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅರಿತಿನ, ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾರಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೆ ರಸ, ಬೆಲ್ಲ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ಅಕ್ಕಿನುಚ್ಚನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ. ಎರಡು ವಿಷಲ್ ಬಂದರೆ ಸಾಕು. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಹುರಿದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಅರಿತಿನ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಆ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ನುಚ್ಚಕ್ಕಿ ಹುಳಿಯನ್ನಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.

