

## ಸಿಹಿಕುಂಬಳ ಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ರಾಯತ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಒಂದು ಕಪ್  
ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್/ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್  
ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು  
ಬಾಳಕದ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು  
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು  
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ  
ಎರಡು ಚಮಚ ಕರಿಬೇವು ಒಂದು ಕಡ್ಡಿ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಸಿಪ್ಪೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊಸರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿತುರಿ, ಕರಿದ ಬಾಳಕ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮೊಸರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ. ಬೆಂದ ಸಿಹಿಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ರುಚಿಕರವಾದ ರಾಯತ ಸಿದ್ಧ.



## ಕರಿ ಬದನೆಕಾಯಿ ನೀರು ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕರಿ ಬದನೆ ಎಂಟು  
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು  
ಹುಣಸೆ ರಸ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ  
ಬೆಲ್ಲ ಎರಡು ಚಮಚ  
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಳೆ ಬದನೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬದನೆ ಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಮರಳಿದ ನಂತರ ಹುಣಸೆ ರಸ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಆ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ನೀರುಗೊಜ್ಜು ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಗೊಜ್ಜಿನ ಹದ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡರೆ ಆಯಿತು.



## ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಸೂಪ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಎಂಟು/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಆರು  
ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ  
ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ/ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಬಿಡಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎರಡು ಎಸಳು  
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಎಣ್ಣೆ. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ತೊಟ್ಟು ತೆಗೆದು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ. ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಸೀಳಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಇಂಗು, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹುಣಸೆ ರಸವನ್ನು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ನೆನಸಿದ ನಂತರ ಕೈಯಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಕಿವುಚಿ. 10 ನಿಮಿಷ ಕಿವುಚಿದ ನಂತರ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯ ಬೀಜ ತೇಲುತ್ತಿರಲಿ. ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ರುಚಿಕರ ಸೂಪ್ ಸಿದ್ಧ.

