



ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯಗಳ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿನಿಸು

ಮೆಂತ್ಯ ಲಾಡು, ಗರಿ ಗರಿ ಕಚೋರಿ

ಪ್ರಾಂತೀಯತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊರ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸವಿರುಚಿಗಳನ್ನು ನಾವೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದೇಕೆ? ಹರಿಯಾಣ, ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಅಡುಗೆಯ ರುಚಿ ನೋಡಿಯೇ ಬಿಡೋಣ...

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಮೆಂತ್ಯದ ಲಾಡು (ಹರಿಯಾಣ)

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೆಂತ್ಯ 25 ಗ್ರಾಂ/ ಗೋಂದು (ಡಿಂಕು) 50 ಗ್ರಾಂ

ಹಾಲು ಒಂದು ಲೋಟ/ ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ

ತುಪ್ಪು 3 ಚಮಚ/ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 125 ಗ್ರಾಂ

ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿ ಚಮಚ, ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೆಂತ್ಯ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪಾಕ ಬರುವಂತೆ. ಗೋಂದನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗೋಂದು ಕರಿದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಟ್ಟು ಮೆಂತ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು, ಗೋಂದಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ.



ಗರಿ ಗರಿ ಕಚೋರಿ (ರಾಜಸ್ಥಾನ)

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೈದಾ ಒಂದು ಕಪ್/ ಎಣ್ಣೆ ಐದು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು, ಸೋಡಾ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್

ಸ್ವಲ್ಪ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕರಿಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ್ದು

ಗರಂ ಮಸಾಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ

ಕಾರಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಅರಿಶಿನ, ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಒಂದು ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಸೋಂಪು ಸ್ವಲ್ಪ, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ 5 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಾಕುತ್ತಾ ಕಲಸಿಕೊಂಡು ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯ ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿದು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕರಿಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಲಸಿಟ್ಟು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಣ್ಣ ಪುರಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮಡಚಿ ಉಂಡೆಯಂತೆ ಮಾಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾದಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ರುಚಿಕರವಾದ ಗರಿ ಗರಿ ಕಚೋರಿ ರೆಡಿ.

