



ಗೆಣಸಿನ ಟಿಕೆ, ಸ್ವೀಟ್‌ಚಾಟ್...

ಸಿಹಿ‌ಗೆಣಸನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಬಲು ರುಚಿ. ಇದರಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸ್ನಾಕ್ಸ್, ಚಾಟ್‌ಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಗೆಣಸಿನ ಟಿಕೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗೆಣಸು ಎರಡು/ ರೆಟ್ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು ಕಪ್
ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್
ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ/ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೆಣಸಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಗೆಣಸಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಗೆಣಸು ಬೆಂದು ಮೆದುವಾದ ನಂತರ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಗೆಣಸಿನ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ.



ಗೆಣಸಿನ ಬೋಂಡಾ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೇಯಿಸಿದ ಗೆಣಸು ಎರಡು/ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಓಂ ಕಾಳಿನ ಪುಡಿ
ಅಜ್ಜ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ/ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಓಂ ಕಾಳಿನ ಪುಡಿ, ಅಜ್ಜ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಹಾಕಿ ದೋಸೆಯ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಂದ ಗೆಣಸಿಗೆ ಚೆಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಬೋಂಡಾ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ಗೆಣಸಿನ ಸ್ವೀಟ್ ಚಾಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೇಯಿಸಿದ ಗೆಣಸು, ಅಂಜೂರ, ಗೋಡಂಬಿ, ಖರ್ಜೂರದ ತುಂಡುಗಳು,
ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೇಯಿಸಿದ ಗೆಣಸನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಈಗಾಗಲೇ ಅಣಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. (ಗೆಣಸು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಸಿಹಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.) ಈ ರುಚಿಯಾದ ಸ್ವೀಟ್ ಚಾಟ್ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಜೆಯ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

