



# ಊಟಕ್ಕಿದೋ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

'ಊಟಕ್ಕಿಲ್ಲದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿದೆ. ಷಡ್ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಪ್ಪೆ. ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ನಾಲಗೆಗೆ ರುಚಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖುಷಿ.

■ ರೇವತಿ ಎಂ.ಬಿ.

## ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಡಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಮೂರು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ. ನಂತರ ಸೋಸಿದ ನೀರನ್ನು ಪುನಃ ಕುದಿಸಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಸೋಸಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಬೀಜ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಬಾಣಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಚಟಪಟ ಆಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಮೆಂತೆ ಹಾಗೂ ಇಂಗನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಿ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ 25
- ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 25
- ಸಾಸಿವೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಮೆಂತೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಇಂಗು/ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್



## ತೊಂಡೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತೊಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ, ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿಸಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಮ್ಮೆ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಕುಲುಕಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ತೊಂಡೆಕಾಯಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಒಣ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ತೊಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನದ ಬಳಿಕ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಿ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಎಳೆ ತೊಂಡೆಕಾಯಿ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ
- ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 15
- ಸಾಸಿವೆ 4 ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ