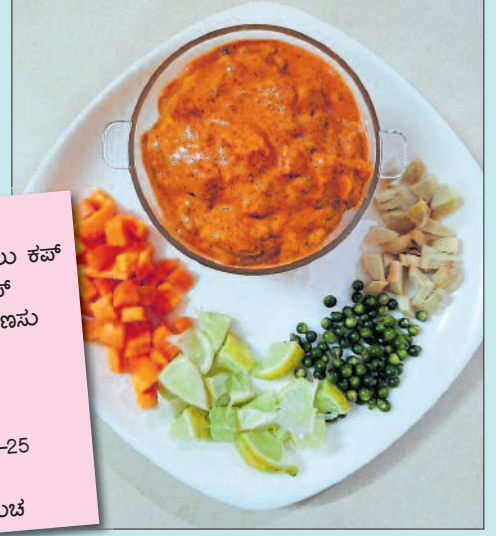


## ಮಿಶ್ರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ವೊದಲಿಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಅದು ಕುದಿಯಲು ಶುರುವಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು ನಿಂಬೆ ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಒಂದು ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ಸ್ಪೌ ಅರಿಸಿ.ನಂತರ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿಸಿ. ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಿ.



### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಶುಂಠಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಸಿಯಾದ ಎಳೆ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಒಂದು ಕಪ್
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು 4-5
- ಉಪ್ಪು ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 20-25
- ಸಾಸಿವೆ 5 ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

## ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದಿಡಿ. ನಂತರ ಬಾಟಲಿಗೆ ಒಂದು ಪದರ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ದಿನಾ ಒಮ್ಮೆ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿಗೆಡಿ. ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ, ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಮಸಾಲೆ, ಇಂಗು, ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ಪೌ ಬಂದ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ರೆಡಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ



ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ  
ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಕುದುಪಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ. ಫ್ರೀಡಂ ಅನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ



**Freedom**  
Refined Sunflower Oil



R.K.SWAMY 25092023