



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಮುರಬ್ಬ

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಿಂದ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಊಟಕ್ಕೂ ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕವಾದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

■ ಪುಷ್ಪಾ ಎನ್. ಕೆ. ರಾವ್

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮುರಬ್ಬ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಐದಾರು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಫೋರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತುಂಬಾ ಹುಳಿಯಿದ್ದರೆ ಬೆಲ್ಲ ಜಾಸ್ತಿ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಈಗ ಅದಕ್ಕೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಗುಚುತ್ತಿರಿ. ಪಾಕ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಎಳೆ ಪಾಕ ಬಂದೊಡನೆ ಅದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಡಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ 8 10
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಕೇಜಿ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತೊಕ್ಕು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತುರಿದು, ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕದೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತ್ಯ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹುರಿದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ತುರಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ರುಬ್ಬಿ. ಈಗ ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು ಸೇರಿಸಿ, ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ಶುಭ್ರ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ 8 ರಿಂದ 10
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ನೂರು ಗ್ರಾಂ
- ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಮೆಂತ್ಯ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಎಣ್ಣೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು