

# ನನ್ನ ಅಡುಗೆ



ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ



ಅಮೃತ  
ಮಹೋತ್ಸವ  
ಗ್ರಂಥ ಮಾಲಿಕೆ-47

ಅಮೃತ ಮಹೋತ್ಸವ ಗ್ರಂಥ ಮಾಲಿಕೆ

# “ನನ್ನ ಅಡುಗೆ”

ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

**ಶ್ರೀ ಅಖಿಲ ಹವ್ಯಕ ಮಹಾಸಭಾ (ಬಿ)**

ಹವ್ಯಕ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ

101/ಎ, 11ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 8ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರ,  
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 003. ದೂ : 080-23348193

Email: [shrihavyaka@gmail.com](mailto:shrihavyaka@gmail.com)

**Nanna Aduge** Written by **Sowkhya Mohan Talakalukoppa**

**Published by :** Shri Akhila Havyaka Mahasabha (R) Bangalore.  
Havyaka Adhyayana Kendra, 101/A, 11th Cross, 8th Main,  
Malleswaram, Bangalore - 560 003. Ph : 080-23348193.  
Email : shrihavyaka@gmail.com

ಮುದ್ರಣ : 2018  
ಪ್ರಕಾಶನ : ಹವ್ಯಕ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ  
ಶ್ರೀ ಐಐಲ ಹವ್ಯಕ ಮಹಾಸಭಾ (ಬಿ), ಬೆಂಗಳೂರು  
ಆಕಾರ : 1/8 ಡೆಮ್ಪಿ ಸೈಜು  
ಪುಟಗಳು : 112  
ಬೆಲೆ : ₹ 110-00

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
ಎಸ್ಸಾರ್

ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ

Anagha (Sujata Hegde), Mob: 9590068907 / 9449929973

ಮುದ್ರಣ :

**Shreenidhi Offset Printers**

Nehru Nagar, Puttur

Ph. : 08251-231272

Email : shreenidhipress@yahoo.com

## -: ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ :-

ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ರುಚಿಯಾದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಕೆಲವರಷ್ಟೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಿತವಾದ, ಹೊಸತಾದ ರುಚಿಯನ್ನು ಉಣಬಡಿಸಬೇಕಾದರೆ 'ನನ್ನ ಅಡುಗೆ' ಎಂಬ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸವೆನ್ನದೆ ಕಲೆ ಎಂದು ಮೈಮನ ತುಂಬಾ ಭಾವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪಾಕಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡವರು ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ. ಬರವಣಿಗೆಯ ಕೌಶಲ, ಅಡುಗೆ ಕಲೆ, ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಬುದ್ಧಿ ಮೂರೂ ಜೊತೆಗೂಡಿರುವ ಸೌಖ್ಯ ಅವರು ತಾವು ಬರೆದ ನನ್ನ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಂಚಿದ್ದಾರೆ. ಹಂಚಿ ಉಣಿಸಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಪ್ರಶಂಸನೀಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತೀಯ ಸಾರಸ್ವತ ಸಂವಹನ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಭಾಷಾ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹವ್ಯಕ ಭಾಷೆಯು ಹಲವು ವಿಶೇಷತೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹವಿಗನ್ನಡ ಎನಿಸಿಕೊಂಡ ಈ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಸೊಗಡಿದೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಸತ್ವವಿದೆ, ಸಮುದಾಯದ ಸ್ವಂತಿಕೆಯಿದೆ, ದೇಶೀಯತೆಯ ಆಶೋತ್ತರವಿದೆ, ಪರಂಪರೆಯ ಪರಾಮರ್ಶೆಯಿದೆ, ಕರುಣಾಮಯಿ ಹೃದಯಗಳ ಮುಗ್ಧತೆಯಿದೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಅಭಿಲಾಷೆಯಿದೆ, ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಚಿಂತನೆಯ ಪ್ರಖರತೆಯಿದೆ. ಹವ್ಯಕ ಸಮುದಾಯವೊಂದಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವ ಹವಿಗನ್ನಡವು ಸೀಮೆಯಿಂದ ಸೀಮೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಮಾರ್ಪಾಡು ಹೊಂದಿ ಪ್ರದೇಶವಾರು ಆರೇಳು ರೂಪದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ದೇಶದ ಭಾಷಾ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ನಡುವೆ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ದಾಖಲೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹವಿಗನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಅನುಪಮ ಕುಸುಮವಾಗಿರುವ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ತಮಗರ್ಪಿಸಲು ಹವ್ಯಕ ಮಹಾಸಭೆಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯಿದೆ.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಪೂರ್ವದಲ್ಲೇ ಜನಿಸಿದ ಹವ್ಯಕರೆಲ್ಲರ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಶ್ರೀ ಅಖಿಲ ಹವ್ಯಕ ಮಹಾಸಭಾವು 75 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ಶುಭಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಮಹೋತ್ಸವ ಹಾಗೂ ದ್ವಿತೀಯ ವಿಶ್ವಹವ್ಯಕ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅರಮನೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಮಹೋತ್ಸವ ಗ್ರಂಥ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ 75ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಲೇಖಕರು ಬರೆದ ಹವ್ಯಕರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಂಸ್ಕಾರ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಸ್ವಾನುಭವ, ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ 75ಮಸ್ತಕಗಳು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಲೋಕಾರ್ಪಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಹಿತ್ಯ ಲೋಕದಲ್ಲಿನ ಅಪರೂಪದ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿ ಇತಿಹಾಸ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಅತೀವ ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಕೃತಿಕಾರರ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ಸ್ಪಂದನೆಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧನ್ಯತಾ ಭಾವವನ್ನು ಸೃಜಿಸಿದೆ. ಕೃತಿಕಾರರು, ಸಂಪಾದಕ-ಸಂಚಾಲಕ-ಪ್ರಕಾಶಕ ಹಾಗೂ ಓದುಗರು ಧನ್ಯರು, ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹರು.

ಡಾ. ಗಿರಿಧರ ಕಚಿ , ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,

ಶ್ರೀ ಅಖಿಲ ಹವ್ಯಕ ಮಹಾಸಭಾ(ರಿ)

—: ಲೇಖಕಿಯ ನುಡಿ :-

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಅಮ್ಮನ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಅಡುಗೆ ಸವಿದ ನನಗೆ ಅಮ್ಮನೇ ಪ್ರೇರಣೆ.

ನಾನು ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನೇ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸರುಚಿಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟೊಂದು ರಸರುಚಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ನನಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವನ್ನು ಬರೆದು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದೆ. ಪ್ರಕಟವಾದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಮೂಡಿತು. ಹಾಗೆ ತಯಾರಾದ ರಸರುಚಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ಇಲ್ಲಿನ ಬಹುತೇಕ ಅಡುಗೆಗಳ ರುಚಿ ನೋಡಿ, ಪುಸ್ತಕ ಬರಲು ಕಾರಣರಾದ ಮೋಹನ್‌ಗೆ ಆಭಾರಿ. ಶ್ರೀ ಅಖಿಲ ಹವ್ಯಕ ಮಹಾಸಭಾದ ಅಮೃತ ಮಹೋತ್ಸವದ ಶುಭ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟ ಮಹಾಸಭಾದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಗಿರಿಧರ ಕಜೆಯವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ. ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸಿದ ಮಹಾಸಭಾದ ಎಲ್ಲ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೂ ನಮನ. ಇಲ್ಲಿಯ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸುಧಾ, ಅಡಿಕೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ ವಂದನೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯುವ ನಿಮಗಿದೋ ಕೃತಜ್ಞತೆ.

— ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

## —: ಪ್ರಕಾಶಕರ ನುಡಿ :—

ಅಖಿಲ ಹವ್ಯಕ ಮಹಾಸಭೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಎಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳು ಪೂರೈಸುವ ಈ ವರ್ಷವು (2018) “ಅಮೃತ ಮಹೋತ್ಸವ” ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಈ ವರ್ಷಾಚರಣೆಯ ಸವಿನೆನಪಿಗಾಗಿ “ಅಮೃತ ಮಹೋತ್ಸವ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ವಿಶ್ವ ಹವ್ಯಕ ಸಮ್ಮೇಳನ” ನಡೆಯುವ ಇದೇ ಡಿಸೆಂಬರ್ 28, 29 ಮತ್ತು 30ರ ಶುಭಾವಸರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳ 75 ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಖಿಲ ಹವ್ಯಕ ಮಹಾ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಯಿತು. ಮಹಾಸಭೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಅಭಿಲಾಷೆ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಯಂತೆ, ಹವ್ಯಕ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರವು ಪುಸ್ತಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಸದುದ್ದೇಶದಿಂದ, ಬೆಂಗಳೂರು ಸೇರಿದಂತೆ ನಾಡಿನ ಹವ್ಯಕ ಬರಹಗಾರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡಲು ಕೇಳಿಕೊಂಡಿತು. ನಮ್ಮ ಕೋರಿಕೆಗೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿದ ಹವ್ಯಕ ಲೇಖಕರು ನಮ್ಮ ವಿನಂತಿಯನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿ, ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೂ ಮೀರಿ, ತಮ್ಮ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಮಹಾ ಸಭೆಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನದಿಂದ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಅವರಲ್ಲಿ ನಾಡಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಲೇಖಕರೂ ಇದ್ದಾರೆ; ಎಲೆ ಮರೆಯ ಕಾಯಿಯಂತಿರುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಮೃತ ಮಹೋತ್ಸವ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ಹವ್ಯಕ ಸುಪ್ತ ಪ್ರತಿಭೆಗಳೂ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವುದು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಕೃತಿಕಾರರು ಇಂದು ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಹಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವರು ಬರೆದಿರಿಸಿದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರು ಮಹಾಸಭೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಣೆಗಾಗಿ ಇತ್ತು ಮಹದುಪಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಾಸಭೆ ಮತ್ತು ಹವ್ಯಕ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಅಮೃತ ಮಹೋತ್ಸವ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ವಿಶ್ವ ಹವ್ಯಕ ಸಮ್ಮೇಳನಾಚರಣೆಯ ವಿಶೇಷ ಸಮಿತಿ ಹಾಗೂ ಬಳಗವು ಎಲ್ಲ ಕೃತಿಕಾರರಿಗೆ, ಕೃತಿಗಳ ಪ್ರಾಯೋಜಕರಿಗೆ ಅನಂತ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಹವ್ಯಕ ಬಂಧುಗಳು ಮತ್ತು ಕೃತಿಕಾರರು ಮಹಾಸಭೆಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಸಭೆಯ ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವುದು ಅಭಿನಂದನೀಯವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಲು ಅನುಮತಿಸಿದ ಹವ್ಯಕ ಬಂಧು ಸೌಖ್ಯಿ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ ಅವರಿಗೆ, ವಂದನೆಗಳು. ಇವರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೃತಿಗಳು ರಚನೆಯಾಗಿ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೇವೆಯ ಮೂಲಕ ಕೀರ್ತಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಕೃತಿಯ ಗಣಕ ಪ್ರಕಾಶನ (ಡಿ.ಟಿ.ಪಿ) ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಜಾತ ಹೆಗಡೆ ಅವರಿಗೆ, ಪುಸ್ತಕದ ಹೊರ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ರಚಿಸಿದ ಪುತ್ತೂರಿನ ಶಿವರಾಮ್ ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಓದಿ ಸಹಕರಿಸುವ ಬಂಧುಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅನಂತಾನಂತ ವಂದನೆಗಳು.

ಸಂಚಾಲಕರು,

ಹವ್ಯಕ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ,

ಶ್ರೀ ಅಖಿಲ ಹವ್ಯಕ ಮಹಾಸಭಾ,

ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು.

## ಪರಿವಿಡಿ

ಅಂಜೂರದ ರುಚಿ	9
ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಸವಿರುಚಿ	11
ಕರಬೂಜದ ರೆಸಿಪಿಗಳು	14
ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕೂಲ್ ಕೂಲ್	16
ತಾಟನುಂಗು	19
ಚಿಕ್ಕು ರೆಸಿಪಿ	21
ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು	23
ಅನಾನಸ್ ತರಾವರಿ	24
ಹಸಿರು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು	27
ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಸ್ವೆಷಲ್	29
ದೀಗುಜ್ಜೆಯ ಖಾದ್ಯಗಳು	32
ಕೌಳಿಕಾಯಿ / ಕರಂಡೆಕಾಯಿ	35
ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿ ವೈವಿಧ್ಯ	37
ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ	40
ಕೆಸುವಿನ ದಂಟು	42
ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯ ವೆರೈಟಿ	45
ಮಾವಿನ ಮಿಡಿಯ ಸಿಂಪಲ್ ರೆಸಿಪಿಗಳು	47
ಉಂಡೆಹುಳಿ	52
ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು	54
ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ವಿಶೇಷ ಖಾದ್ಯಗಳು	55
ಸೀಮೆ ಬದನೆ	58



ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ	61
ಶುಂಠಿಯ ವೈವಿಧ್ಯ	62
ಮೆಂತೆ : ಗುಣಗಳ ಸಂತೆ	65
ಅಮಟೀಕಾಯಿ	71
ಅರಳು	73
ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು	77
ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಡುಬುಗಳು	80
ಲೇಹ್ಯ	84
ಮಳೆಗಾಲದ ಹಳ್ಳಿ ಅಡುಗೆ	86
ಕೊಡಗಿನ ತಿಂಡಿಗಳು	89
ಉಂಡೆಗಳು	90
ಗಂಜಿ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ	96
ಮಲೆನಾಡ ಊಟ	100
ಇದು ರಸಗಳ ಲೋಕ	102
ಗಿಡಬಸಲೆ ರಸರುಚಿ	106
ನನ್ನ ರುಚಿ	109

## ನನ್ನ ಅಡುಗೆ

### ಅಂಜೂರದ ರುಚಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇರೆ ಹಣ್ಣು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಷ್ಟು ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣು ಸಿಗುವುದು ಕಡಿಮೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಅವುಗಳ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿವೆ.

### ಅಂಜೂರದ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಅಂಜೂರ 2, ಹಾಲು 1 1/2 ಕಪ್, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು,  
ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಕಪ್

ವಿಧಾನ : ಅಂಜೂರದ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯ ಜೊತೆ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬಾರಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ತಣ್ಣಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ಐಸ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

### ಅಂಜೂರದ ಹಲ್ಲು

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣು 6-7, ನೇಂದ್ರ ಬಾಳೆ 2,  
ಸಕ್ಕರೆ 1 1/2 ಕಪ್, ತುಪ್ಪು 1 ಕಪ್

ವಿಧಾನ : ಅಂಜೂರದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಳಿತ ನೇಂದ್ರ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಗೆ ಮೊದಲು 2-3 ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ 1-2 ಬಾರಿ ಮಗುಚಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ ಬಿಡದೆ ತೊಳೆಸಿ. ಹಾಗೆ ತೊಳೆಸುವಾಗ

ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಬಾಣಲೆಯಿಂದ ಬಿಟ್ಟು ಮುದ್ದೆಯಾದಾಗ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದ ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಈ ಹಲ್ವ ಗಟ್ಟಿಯಾದಷ್ಟು ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು.

### ಅಂಜೂರದ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹಾಲಿನ ಕ್ರೀಮ್ 1 ಕಪ್, ಮಿಲ್ಕ್ ಪೇಡ್ 1 1/2 ಕಪ್, ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣು 3-4, ಒಣ ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಅಂಜೂರದ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಮುಲ್ ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಮಿಲ್ಕ್ ಪೇಡ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಬ್ಲೆಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮೃದು ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ 6 ಗಂಟೆ ಪ್ರೀಜರ್ ನಲ್ಲಿಡಿ. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬ್ಲೆಂಡ್ ಮಾಡಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 5-6 ಗಂಟೆ ಪ್ರೀಜರ್ ನಲ್ಲಿಡಿ.

### ಫ್ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣು 2 ಕಪ್, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ 3 ಚಮಚ, ಗೋಡಂಬಿ 3 ಚಮಚ, ಬಾದಾಮಿ 2 ಚಮಚ, ಒಣಗಿದ ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣು 4-5 ಚಮಚ, ಚಿಕ್ಕು ಹಣ್ಣು 1 ಕಪ್ ಕಂಡೆನ್ಸಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ 1/2 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಪೌಡರ್ ಚೂರು

**ವಿಧಾನ :** ಅಂಜೂರ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸೇರಿಸಿ. ಕಂಡೆನ್ಸಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ತಕ್ಷಣ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ. ಕಂಡೆನ್ಸಡ್ ಮಿಲ್ಕಿನ ಬದಲಾಗಿ ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಕೂಡ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಅಂಜೂರದ ಪಾಕ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅಂಜೂರ 2, ಎಳ್ಳು 2 ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ 1 ಚಿಕ್ಕ ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಅಂಜೂರದ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಬಿಲ್ಲೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಮಾಡುವಾಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಅಂಜೂರ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳನ್ನು ಹುರಿದು ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

## ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನ ಸವಿರುಚಿ

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲ ಫೆಬ್ರವರಿ ಯಿಂದ ಮೇ. ಗೇರುಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೆಲವು ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಪದಾರ್ಥ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲ ಮುಗಿಯುವುದರೊಳಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.. ಈ ರುಚಿಯ..

## ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿರಸ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಗೇರು ಹಣ್ಣು 4, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು 3 ಚಮಚ, ಈರುಳ್ಳಿ 1 ದೊಡ್ಡದು, ಅಚ್ಚಾರದ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚ, ರಸಂ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ ಚೂರು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ, ಕಾಯಿರಸ ಮಸಾಲ ಪೌಡರ್ 3 ಚಮಚ, [ವಿಧಾನ : 3 ಚಮಚ ಕಡ್ಡೇಬೇಳೆ, 2 ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಇವನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.]

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು

**ವಿಧಾನ :** ಗೇರುಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಎಳ್ಳನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿತುರಿಯೊಂದಿಗೆ 2 ಚಮಚ ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು, ಅಚ್ಚಾರದ ಪುಡಿ, ರಸಂ ಪುಡಿ ಕಾಯಿರಸ ಮಸಾಲ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು

ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಇಳಿಸಿ. ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು ಉದುರಿಸಿ.

## ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನ ಪಾಯಸ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಗೇರು ಹಣ್ಣು 1 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 1 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ 1/4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ, ಅಕ್ಕಿ 2-3 ಚಮಚ, ಹಾಲು 2 ಕಪ್, ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಗೋಡಂಬಿ 10-12, ಬಾದಾಮಿ 5-6

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಬಾಣಲೆಗೆ 2 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಗೇರುಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿತುರಿಗೆ ಹುರಿದು ನೆನೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಕಾಲು ಕಪ್ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ. ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಚೂರು ಮಾಡಿ. ಇಳಿಸುವ ಮೊದಲು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಬಿಸಿ- ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೆ ತಿನ್ನಿ. (ಗೇರುಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ.)

## ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಗೇರುಹಣ್ಣು 4-5, ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು , ನಿಂಬೆರಸ 1-2 ಚಮಚ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ಗೇರುಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. (ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ಕೂಡ ರಸ ತೆಗೆಯಬಹುದು.) ಆ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪುಹಾಕಿ. ನಿಮಗೆ ಸಿಹಿ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

### ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನ ಜಿಲೇಬಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಗೇರು ಹಣ್ಣು 4-5, ಮೈದಾ 2ಕಪ್, ಮೊಸರು 1/4ಕಪ್, ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಸೋಡಾ ಚಿಟಿಕೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ 2 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಪೌಡರ್ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕೇಸರಿ ದಳ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಲ್ಲೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಮೈದಾಗೆ ಮೊಸರು, ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್, ಸೋಡಾ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರು ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾಕ ಮಾಡುವಾಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕೇಸರಿ ದಳ ಸೇರಿಸಿ. ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ಲೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಗೇರುಹಣ್ಣನ್ನು ಅದ್ದಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗುವ ಹಾಗೆ ಕರಿದು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ.ಮೇಲೆ ಬೇಕೆಂದರೆ ಬಾದಾಮಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಉದರಿಸಬಹುದು.

### ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನ ಎಲೆ ಕಡುಬು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅಕ್ಕಿ 3 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಹೆಚ್ಚಿದ ಗೇರುಹಣ್ಣು 1 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 1 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ,ಏಲಕ್ಕಿ ಚೂರು. ಬಾಳೆ ಎಲೆ, ತುಪ್ಪ

**ವಿಧಾನ :** ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 4-5 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ. ನಂತರ ನೆನೆದ ಅಕ್ಕಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಗೇರು ಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಡಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳನೆ ಎರೆದು ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಮಡಚಿ (ಸುತ್ತಿ) ಉಗಿಯಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಿ.

### ಗೇರು ಕಾಯಿಯ ಸುಟ್ಟೊಬ್ಬ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಬೆಳೆದ ಗೇರು ಕಾಯಿ 4-5, ಹಸಿಮೆಣಸು 2-3, ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ಕಾಯಿತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ:** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು, ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಗೇರು ಕಾಯಿಯ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಉಳಿದ ಭಾಗ ಸುಡಬೇಕು (ಬದನೆಕಾಯಿ ಸುಡುವ ಹಾಗೆ). ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಟ್ಟ ನಂತರ ಕಪ್ಪಾದ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಒಳಗಡೆ ಭಾಗವನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಸುಟ್ಟು ನುರಿಯಿರಿ. ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ. ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

### ಗೇರು ಕಾಯಿಯ ಸಾಸ್ತೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಬೆಳೆದ ಗೇರು ಕಾಯಿ 3-4, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1-2 ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಸಿಹಿ ಮೊಸರು 2 ಕಪ್, ಈರುಳ್ಳಿ 2 ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ : ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು.

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಗೇರು ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸುಡಬೇಕು (ಬದನೆಕಾಯಿ ಸುಡುವ ಹಾಗೆ). ನಂತರ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಟ್ಟ ನಂತರ ಕಪ್ಪಾದ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಒಳಗಡೆ ಭಾಗವನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಕಾಯಿತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಕಾಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಗೇರು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ, ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳದ ಸಾಸ್ತೆ ರೆಡಿ.

ಕಿಂಡದ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟರೆ ಉತ್ತಮ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಡುವುದರಿಂದ ಕಾಯಿಯ ಒಗರು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು ತುರಿಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

### ಕರಬೂಜದ ರೆಸಿಪಿಗಳು

#### ಕರಬೂಜದ ಜ್ಯಾಮ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕರಬೂಜದ ಹಣ್ಣು 2 ದೊಡ್ಡದು, ಸಕ್ಕರೆ 2 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಮೈದಾ 2-3 ಚಮಚ, ತುಪ್ಪ 1-2 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಕರಬೂಜದ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ

ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ, ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಮಗಚುತ್ತಾ ಇರಿ. ಮೈದಾವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಂಟಾಗದಂತೆ ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಸಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಜ್ಯಾಮ್‌ನ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಇಳಿಸಿ.

### ಕರಬೂಜದ ದೋಸೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅಕ್ಕಿ 2 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ 1/2 ಕಪ್, ಕರಬೂಜ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳು 3 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ

**ವಿಧಾನ :** ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಉಳಿದ ವಸ್ತು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ನೀರು ಸೇರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳನೆ ಹರಡಿ ಎರೆಡೂ ಕಡೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಚೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಸಿಹಿದೋಸೆ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು.

### ಕರಬೂಜದ ಜ್ಯೂಸ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕರಬೂಜದ ಅರ್ಧ ಹಣ್ಣು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ , ಸಕ್ಕರೆ 3-4 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಕರಬೂಜದ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ನೀರಿನ ಬದಲು ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಕರಬೂಜದ ಫ್ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹಣ್ಣು 3 ಕಪ್, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ 3 ಚಮಚ, ಗೋಡಂಬಿ 3 ಚಮಚ, ಬಾದಾಮಿ 2 ಚಮಚ, ಒಣಗಿದ ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣು 4-5 ಚಮಚ, ಕಂಡೆನ್ನಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ 1/2 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಪೌಡರ್ ಚೂರು

**ವಿಧಾನ :** ಕರಬೂಜದ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸೇರಿಸಿ. ಕಂಡೆನ್ನಡ್ ಮಿಲ್ಕ್



ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ತಕ್ಷಣ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ. ಕಂಡೆನ್ನಡ್ ಮಿಲ್ಕ್‌ನ ಬದಲಾಗಿ ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಕೂಡ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಕರಬೂಜದ ರಸಾಯನ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕರಬೂಜದ ಹಣ್ಣು 3 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 1 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಪೌಡರ್, ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್.

**ವಿಧಾನ :** ಕರಬೂಜದ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪೌಡರ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಮಲೆನಾಡಿನ ಜೋನಿಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು. ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊಡಿ. ಹಾಲಿನ ಬದಲು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಹಾಲನ್ನೂ ಹಾಕಬಹುದು.

### ಪಪ್ಪಾಯ ಕೂಲ್ ಕೂಲ್

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆ. ತಿನ್ನಲು ಏನಾದರೂ ಹೊಸತು ಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ಅದೇ ಮಾಮೂಲಿ ಜ್ಯೂಸ್. ತಿಂಡಿ ಎಲ್ಲಾ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೇ ಹೊಸ ಹೊಸ ತನು-ಮನ ತಣಿಸುವ ಬೇಸಿಗೆಯ ಕೂಲ್ ಕೂಲ್ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿವೆ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾಯದ ರೆಸಿಪಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ.

### ಪಪಾಯ ಪುಡಿಂಗ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಬಿಸ್ಕೆಟ್ 10-15, ಗೋಡಂಬಿ 15-20, ಮಿಲ್ಕ್ ಮೇಡ್, ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಬಾರ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್ 3-4, ಪಪಾಯ ಹಣ್ಣು ಎರಡು ಕಪ್, ಜೀರಿಗೆ ಪೆಪ್ಪರಮಿಂಟ್ ಮೇಲೆ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ. ಪಾತ್ರೆಯ ಮೊದಲ ಲೇಯರ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಾಲಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಗೂ ಮಿಲ್ಕ್ ಮೇಡನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ

ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಪಪಾಯವನ್ನು ನುಣ್ಣನೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ (ಸಿಹಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಪಪಾಯ ಆದರೆ 2-3 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ) ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. ಚಾಕೋಲೇಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕರಗಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಪಪಾಯದ ಪದರದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. ಪೆಪ್ಪರಮಿಂಟ್ ಮೇಲೆ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಉದುರಿಸಿ. 3-4 ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್ ನಲ್ಲಿಡಿ. ನಂತರ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ.

### ಪಪಾಯ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಪಪಾಯ ಹೋಳು ಎರಡು ಕಪ್, ಕೊಕೋ ಚಾಕೋಲೇಟ್ 2-3 ಬಾರ್, ಹಾಲು 2 ಕಪ್, ಸಿಹಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ

**ವಿಧಾನ :** ಚಾಕೋಲೇಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕರಗಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಪಪಾಯ ಹೋಳನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ನಂತರ ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ. (ಮಿಕ್ಸಿಯ ಬದಲು ಬ್ಲೆಂಡರನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ). ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲು ಜೇನನ್ನೂ ಹಾಕಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಫ್ರಿಜ್ ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಡಿ.

### ಪಪಾಯದ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹಾಲಿನ ಕ್ರೀಮ್ 1 ಕಪ್, ಮಿಲ್ಕ್ ಮೇಡ್ 1 1/2 ಕಪ್, ಪಪಾಯ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳು, ಒಣ ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರುಗಳು ಬೇಕಾದರೆ.

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಪಪಾಯದ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ವಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು 1 1/2 ಕಪ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಮುಲ್ ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಮಿಲ್ಕ್ ಮೇಡ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸರ್ ನಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. 5-6 ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜರ್ ನಲ್ಲಿಡಿ. ನಂತರ ಮತ್ತೆ ತೆಗೆದು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಬ್ಲೆಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮೃದು ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಪಪಾಯ ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 5-6 ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜರ್ ನಲ್ಲಿಡಿ.

## ಕಸ್ಪರ್ಡ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹೆಚ್ಚಿದ ಪಪ್ಪಾಯ 1 ಕಪ್, ದಾಳಿಂಬೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಪಪ್ಪಾಯ, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು 1 ಕಪ್ ಕಸ್ಪರ್ಡ್ ಪೌಡರ್ 2-3 ಚಮಚ, ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್, ಸಕ್ಕರೆ 7-8 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಲಿಗೆ ಕಸ್ಪರ್ಡ್ ಪೌಡರ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಲು ಇಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ. ಸಿಹಿ ನೋಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಕುದಿಯುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕಸ್ಪರ್ಡ್ ಪೌಡರ್ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೈ ಬಿಡದೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಇಳಿಸಿ. 2-3 ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್ ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ. ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬೇಕಾದರೆ ಮಾತ್ರ.

## ಪಪ್ಪಾಯ ಕ್ಯಾಂಡಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣು , ಸಕ್ಕರೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಬೇಕಾದರೆ

**ವಿಧಾನ :** ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಬೀಜ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣನೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಬೇಕಾದರೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕ್ಯಾಂಡಿಯ ಅಚ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ 3-4 ಗಂಟೆ ಇಡಿ. ಅಚ್ಚು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಹಾಕಿ ಮದ್ಯ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಕಡ್ಡಿ ಇಟ್ಟು ಫ್ರೀಜರ್ ನಲ್ಲಿಡಿ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕ್ಯಾಂಡಿ ರೆಡಿ. ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣವೂ ಹೌದು. ಕೃತಕ ಬಣ್ಣದ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ.

## ತಾಟನುಂಗು

ತಾಟನುಂಗು, ಈರೋಳು, ತಾಳಿಬೊಂಡ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಕರೆಯುವ ಇದು ತೆಂಗಿನ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಮರ. ಇದರ ಕಾಯನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ರಾಶಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಂಗಳೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು, ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಯ ಒಳಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ರಸಭರಿತ ಜಿಲ್ಲಿ ತರಹದ ತೊಳೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಹಾಗೇ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ. ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡಿದ ಕೆಲವು ರಸರುಚಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

### ತಾಟನುಂಗು ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹಾಲಿನ ಕ್ರೀಮ್ 1 ಕಪ್, ಮಿಲ್ಕ್ ಮೇಡ್ 1 1/2 ಕಪ್, ಹೆಚ್ಚಿದ ತಾಟನುಂಗು 3 ಕಪ್, , ಒಣ ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು 2 ಕಪ್ ತಾಟನುಂಗನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಮುಲ್ ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಮಿಲ್ಕ್ ಮೇಡ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸರ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ 6 ಗಂಟೆ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಇದನ್ನು ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಕ್ಸರ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು ಬ್ಲೆಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮೃದು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ತಾಟನುಂಗನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 5-6 ಗಂಟೆ ಫ್ರೀಜರ್ ನಲ್ಲಿಡಿ. ರುಚಿಯಾದ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಸಿದ್ಧ.

### ತಾಟನುಂಗು ಡಿಲೈಟ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ತಾಟನುಂಗು 2 ಕಪ್, ಹಾಲು 2 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ ಸಿಹಿಗೆ, ಬಾದಾಮ್ ಪುಡಿ 4 ಚಮಚ, ಕೇಸರಿ

**ವಿಧಾನ :** ಹಾಲಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕದಡಿ. ನಂತರ ಬಾದಾಮಿ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ತಾಟನುಂಗು ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಫ್ರಿಜ್ ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಿನ್ನಿ. ಕೇಸರಿಯ ಬದಲು ರೋಸ್ ಅಥವಾ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಕೂಡ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

## ತಾಟನುಂಗು ಚಿಲ್ಲ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ತಾಟನುಂಗು 2-3 ಪೀಸ್, ಕಂಚಿಕಾಯಿ (ಹೇರಳೆ ಕಾಯಿ ರಸ) 4-5 ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ನೀರು, ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್

**ವಿಧಾನ :** ತಾಟನುಂಗನ್ನು ಅತೀ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಹೇರಳೆಕಾಯಿ ರಸಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತಾಟನುಂಗು ಸೇರಿಸಿ, ಐಸ್ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ. ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಒಲ್ಲೆಯ ಡ್ರಿಂಕ್. ಹೇರಳೆಕಾಯಿ ರಸದ ಬದಲು ಕೋಕಮ್ ಜ್ಯೂಸ್, ನನ್ನಾರಿ ಬೇರಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು.

## ಕಸ್ವರ್ಡ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹೆಚ್ಚಿದ ತಾಟನುಂಗು 1 ಕಪ್, ದಾಳಿಂಬೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು 1 ಕಪ್ ಕಸ್ವರ್ಡ್ ಪೌಡರ್ 2-3 ಚಮಚ, ಹಾಲು ಒಂದು ಲೀಟರ್, ಸಕ್ಕರೆ 7-8 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಲಿಗೆ ಕಸ್ವರ್ಡ್ ಪೌಡರ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಲು ಇಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ. ಸಿಹಿ ಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಹಾಕಬಹುದು. ಕುದಿಯುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕಸ್ವರ್ಡ್ ಪೌಡರ್ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೈ ಬಿಡದೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಇಳಿಸಿ. 2-3 ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್ ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ.

## ತಾಟನುಂಗು ಚಿಲ್ಡಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ತಾಟನುಂಗು 1 ಕಪ್, ಹಾಲು 2 ಕಪ್, ನೀರು 1 ಕಪ್, ಅಗರ್ ಅಗರ್ (ಚೈನ ಗ್ರಾಸ್) ಸ್ವಲ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ 5-6 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಅಗರ್ ಅಗರ್ ಹಾಕಿ, ಕುದಿಸಿ. ಅದು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ

ತಾಟಿನುಂಗನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ, 2 ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್ ನಲ್ಲಿಡಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಕೊಕೊ ಪೌಡರ್, ವೆನಿಲ್ಲ ರೊಸ್ ಪೆಟಲ್ಸ್ ಯಾವುದನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

## ಚಿಕ್ಕು ರೆಸಿಪಿ

ಈ ಬಿರು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಂಪಾದ ಆಹಾರ ಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕು (ಸಪೋಟ) ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಡೆ ಸಿಗುವ ಜೂಸ್ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೊಗುವ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಚಿಕ್ಕು ಹಲ್ವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಚಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಸಿಹಿಯೂ ಆಯಿತು.

## ಚಿಕ್ಕು ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಚಿಕ್ಕು ಹಣ್ಣು 3-4 , ಹಾಲು 1 1/2 ಕಪ್, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಕಪ್

ವಿಧಾನ : ಚಿಕ್ಕು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯ ಜೊತೆ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬಾರಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ತಣ್ಣಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಐಸ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀರು ಸೇರಿಸುವುದು ಬೇಡ.

## ಚಿಕ್ಕು ಹಣ್ಣಿನ ಹಲ್ವ

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಚಿಕ್ಕು ಹಣ್ಣು 6-7, ನೇಂದ್ರ ಬಾಳೆ 2, ಸಕ್ಕರೆ 11/2 ಕಪ್, ತುಪ್ಪ 1 ಕಪ್, ಅವಲಕ್ಕಿ 3-4 ಚಮಚ

ವಿಧಾನ : ಮೊದಲು ಅವಲಕ್ಕಿ ಯನ್ನು 2 ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ನುಣ್ಣನೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಚಿಕ್ಕು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಕಳೆತ ನೇಂದ್ರ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಗೆ ಮೊದಲು 2-3 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ 1-2 ಬಾರಿ ಮಗುಚಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ ಬಿಡದೆ ತೊಳೆಸಿ. ಅವಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಹಾಗೆ ತೊಳೆಸುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಬಾಣಲೆಯಿಂದ ಬಿಟ್ಟು ಮುದ್ದೆಯಾದಾಗ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದ ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಬಹಳ ರುಚಿ ಈ ಹಲ್ವ ಒಂದು ವಾರ ಇಡಬಹುದು.

## ಫ್ಲೂಟ್ ಸಲಾಡ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಚಿಕ್ಕು ಹಣ್ಣು 4-5, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ 3 ಚಮಚ, ಗೋಡಂಬಿ 3 ಚಮಚ, ಬಾದಾಮಿ 2 ಚಮಚ, ಒಣಗಿದ ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣು 4-5 ಚಮಚ, ಚಿಕ್ಕು ಹಣ್ಣು 1 ಕಪ್‌ಕಂಡೆನ್ಸಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ 1/2 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಪೌಡರ್ ಚೂರು

**ವಿಧಾನ :** ಚಿಕ್ಕು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸೇರಿಸಿ. ಕಂಡೆನ್ಸಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ತಕ್ಷಣ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ. ಕಂಡೆನ್ಸಡ್ ಮಿಲ್ಕ್‌ನ ಬದಲಾಗಿ ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಕೂಡ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಚಿಕ್ಕು ಮಿಲ್ಕ್ ಕ್ಯಾಂಡಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ಚಿಕ್ಕೂ ಹಣ್ಣು 7-8, ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲು 1/4 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್

**ವಿಧಾನ :** ಚಿಕ್ಕೂ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಬೀಜ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣನೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಕ್ಯಾಂಡಿಯ ಅಚ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ 3-4 ಗಂಟೆ ಇಡಿ. ಅಚ್ಚು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಕಡ್ಡಿ ಇಟ್ಟು ಫ್ರೀಜರ್ ನಲ್ಲಿಡಿ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಿಲ್ಕ್ ಕ್ಯಾಂಡಿ ರೆಡಿ.

## ಚಿಕ್ಕು ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹಾಲಿನ ಕ್ರೀಮ್ 1 ಕಪ್, ಮಿಲ್ಕ್ ಮೇಡ್ 1 1/2 ಕಪ್, ಹೆಚ್ಚಿದ ಚಿಕ್ಕು ಹಣ್ಣು 2 ಕಪ್,

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಚಿಕ್ಕು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಮುಲ್ ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಮಿಲ್ಕ್ ಮೇಡ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸರ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ 6 ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್ ನಲ್ಲಿಡಿ.

ಇದನ್ನು ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಕ್ಸರ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ನೋರೆ ನೋರೆ ಬರುವಷ್ಟು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 5-6 ಗಂಟೆ ಫ್ರೀಜರ್ ನಲ್ಲಿಡಿ. ರುಚಿಯಾದ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ತಿನ್ನಿ.

## ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಶ್ರೀಖಂಡ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಗಟ್ಟಿ ಸಿಹಿ ಮೊಸರು 1 ಲೀಟರ್, ಸಕ್ಕರೆ ಸಿಹಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ, ಕೇಸರಿ ಚಿಟಿಕೆ, ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು 10 ತೊಳೆ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊಸರನ್ನು ತೆಳು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ತೂಗು ಹಾಕಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ನೀರು ಬಸಿದಿರುತ್ತೆ. ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. (ನೀರು ಸೇರಿಸದೆ) ಮೊಸರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಕೇಸರಿ ಮತ್ತು ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ.

## ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪುಡಿಂಗ್

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು 15 ತೊಳೆ, ಗೋಡಂಬಿ 15, ಏಲಕ್ಕಿ ಚೂರು, ಗಸ-ಗಸೆ 1 ಚಮಚ, ಸಕ್ಕರೆ 2-3 ಚಮಚ (ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಹಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ), ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಚಮಚ,

ಗಸ ಗಸೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಗೋಡಂಬಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು 1 ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿ, ಇಳಿಸಿ.

## ಸೊಳೆ ಪಳದ್ಯ (ಚಕ್ಕೆ ಪಳದ್ಯ)

**ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು :** ಹಲಸಿನ ಕಾಯಿ ಸೊಳೆ- 10-15, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ- 5-6 ಎಸಳು, ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸು ಅಥವಾ ಹಸಿಮೆಣಸು 5-6, ಉಪ್ಪು, ತುಸು ಬೆಲ್ಲ, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಚೂರು, ಮೊಸರು 1 ಕಪ್



**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 3-4 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:** ಹಲಸಿನ ಕಾಯಿಯ ಸೊಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಂದ ನಂತರ ಅದರ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಭಾಗ ತೆಗೆದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಮೆಣಸಿನೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣನೆ ಅರೆಯಿರಿ. ಬೇಯಿಸಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಇಳಿಸಿ. ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿ ಬೇಯುವ ಹಲಸಿನ ಕಾಯಾದರೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇದನ್ನು ಸಿರಿಸಿ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

## ಅನಾನಸ್ ತರಾವರಿ

ಪೈನಾಪಲ್ (ಅನಾನಸ್) ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಲವಾರು ರೆಸಿಪಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೇವಲ ಸಿಹಿಯೊಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಚಪಾತಿಗೆ ಹೊಂದುವ ರುಚಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅದರ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿವೆ ಟ್ರೈ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ.

## ಅನಾನಸ್ ಕೇಸರಿ ಬಾತ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ರವೆ 2 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ 2 ಕಪ್, ಅನಾನಸ್ ತುರಿದಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ತುಪ್ಪು 1 1/2 ಕಪ್, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, 2 ಚಮಚ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಕೇಸರಿ ಸ್ವಲ್ಪ

**ವಿಧಾನ :** ಬಾಣಲೆಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ರವೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಕಪ್ ನೀರು (ಕುದಿಯುವ) ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೇಯುವಾಗ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ರವೆ ಬೆಂದ ತಕ್ಷಣ ತುರಿದ ಅನಾನಸ್ ಹಾಕಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಕೇಸರಿ ಸೇರಿಸಿ. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ. ಪಾಕ ಬಂದು ಮುದ್ದೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ.

### ಜ್ಯಾಮ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಪೈನಾಪಲ್ ತುರಿದಿದ್ದು 5-6 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ 4 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಪೌಡರ್ 1 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ತುರಿದ ಹಣ್ಣನ್ನು ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗಿಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದರೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪೌಡರ್ ಸೇರಿಸಿ. ತಣಿದ ನಂತರ ಬಾಟಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ. ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್ ಹಾಕಿರುವ ಜ್ಯಾಮ್ ಗಳ ಬದಲು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

### ಮೆಣಸಾಯಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅನಾನಸ್ 1 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಒಣಮೆಣಸು 2-3, ಎಳ್ಳು 2 ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 1 ಚಮಚ, ಮೆಂತೆ 1/4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೇರಸ 2 ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ 1 ಚಮಚ ಚಮಚ, ಹಸಿಮೆಣಸು 2

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು ಕರಿಬೇವು

**ವಿಧಾನ :** ಹೆಚ್ಚಿದ ಅನಾನಸ್ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು (ಸೀಳಿ) ನೀರು ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೇರಸ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಉಳಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಬೆಂದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

### ಕಾಯಿರಸ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅನಾನಸ್ 1 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಮೆಣಸಿಣ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಪಲ್ಯದ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೇರಸ( ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಕು) ಬೆಲ್ಲಅರ್ಧ ಚಮಚ

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು

**ವಿಧಾನ :** ಅನಾನಸ್ಸನ್ನು ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿ ಸೀಳಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ. ಕಾಯಿತುರಿ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

ಮತ್ತು ಹುಣಸೇಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ, ಪಲ್ಯದ ಹುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ.

## ಪೈನಾಪಲ್ ಮಸಾಲ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಪೈನಾಪಲ್ ಹೋಳುಗಳು 2 ಕಪ್, ಚಾಟ್ ಪೌಡರ್ ಸ್ವಲ್ಪ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್ ಸ್ವಲ್ಪ

**ವಿಧಾನ :** ಪೈನಾಪಲ್ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ. ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್ ಕಾಂಬಿನೇಶನ್ ಕೂಡ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಪಾಯಸ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ತುರಿದ ಅನಾನಸ್ 1 ಕಪ್, ಗಟ್ಟಿ ಕಾಯಿ ಹಾಲು 3 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್, ತುಪ್ಪ 5 ಚಮಚ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿ

**ವಿಧಾನ :** ಬಾಣಲೆಗೆ 2 ಚಮಚ ತುಪ್ಪಹಾಕಿ ಪೈನಾಪಲ್‌ನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲು 2 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆಮೇಲೆ 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ 1 ಕಪ್ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. 2 ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಹುರಿದು ಸೇರಿಸಿ.

## ಜ್ಯೂಸ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಪೈನಾಪಲ್ ಹೋಳು 1 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ 4-5 ಚಮಚ, ನೀರು ಸ್ವಲ್ಪ

**ವಿಧಾನ :** ಪೈನಾಪಲ್ ಹೋಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ, ಶೋಧಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಹಣ್ಣು ಸಿಹಿ ಇದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಿಮೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನೇ ಫ್ರೀಜರ್ ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಂಡಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

## ಪೈನಾಪಲ್ ಸೂಪ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅನಾನಸ್ ಹೋಳು 2 ಕಪ್, ಚಕ್ಕೆ ಚೂರು, ಲವಂಗ 3-4, ಕಾಳುಮೆಣಸು 5-6, ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಆರಾರೂಟ್ 2-3 ಚಮಚ, ಬೆಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** 1 ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಅನಾನಸ್ ಹೋಳಿನ ಜೊತೆಗೆ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ, ಈ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ. ಪೈನಾಪಲ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಹುಳಿ ಬೇಡ. ಆರಾರೂಟ್‌ಗೆ ಚೂರು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿ. ಕುದಿಯುವಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪೈನಾಪಲ್ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಹಸಿರು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಕಾಳುಮೆಣಸುಗಳನ್ನೇ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಹಸಿ ಎಳೆಯ ಹಸಿರು ಕಾಳುಮೆಣಸುಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

## ಕಾಳುಹುಡಿ ಪಲ್ಯ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಎಳೆಯ ಹಸಿ ಕಾಳು 1 ಕಪ್, ಕಾಯಿತ್ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಪಲ್ಯದ ಪುಡಿ 4-5 ಚಮಚ, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ.

**ಪಲ್ಯದ ಹುಡಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** 4 ಚಮಚ ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ, 2 ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಇವನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ 4-5 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿಣ, ಕರಿಬೇವು.

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ, ಚಟಪಟ ಸಿಡಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೇರಸ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ.ನಂತರ ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ತೊಳೆಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಪಲ್ಯದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಕಾಯಿತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ತೊಳೆಸಿ. ಖಾರಾ ಹಾಕುವುದು ಬೇಡ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ ತಿನ್ನಿ.

### ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಮೊಸರು ಗೊಜ್ಜು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಎಳೆಯ ಹಸಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸು 4 ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು,ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಕಾಯಿತುರಿ 4 ಚಮಚ, ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು 2 ಕಪ್, ಈರುಳ್ಳಿ 2

**ಒಗ್ಗರಣೆ :** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ,ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು,ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ,

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಎಳೆಯ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿತುರಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೀರು ಸೇರಿಸದೇ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಮೊಸರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳದ ಮೊಸರುಗೊಜ್ಜು ರೆಡಿ.

### ಕಾಳುಮೆಣಸು ಹಣ್ಣಿನ ಕಲ್ಕ (ಗಟ್ಟಿ)

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಹಣ್ಣು 1 ಕಪ್, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು 1/2 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 1 ಕಪ್, ಜೀರಿಗೆ 2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು

**ವಿಧಾನ :** ಕೆಂಪು ಹಣ್ಣನ್ನು ಕರೆಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ. (ಸ್ವಲ್ಪವೂ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಇರಬಾರದು) ಇದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾವಸ್ತು ಸೇರಿಸಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರಿಸದೇ ರುಬ್ಬಿ. ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿದ ಕಾರಣ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪಾಕ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಂಡೆ ಬೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಲೆನಾಡಿನ ಬೆಲ್ಲವಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಗಟ್ಟಿ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಗಾಜಿನ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷ ಕೆಡದೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

### ಹಸಿ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ತಂಬುಳಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಎಳೆಯ ಹಸಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸು 2-3 ಚಮಚ (1 ಕರೆಯಷ್ಟು) ,  
ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು,  
ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಮಜ್ಜಿಗೆ 2 ಲೋಟ

**ಒಗ್ಗರಣೆ :** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಎಳೆಯ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ  
ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿತುರಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ  
ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಗೂ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

'ಸಿಹಿ ತಂಬುಳಿ' ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

### ಚಟ್ಟಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಎಳೆಯ ಹಸಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸು 4-5 ಚಮಚ (ಸುಮಾರು 2  
ಕರೆಯಷ್ಟು) ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಕಾಯಿತುರಿ  
ಒಂದು ಕಪ್, ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ

**ಒಗ್ಗರಣೆ :** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ,

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಎಳೆಯ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ  
ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ  
ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಕಾಳುಮೆಣಸೇ ಖಾರ  
ಇರುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಖಾರ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

### ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಸ್ಪೆಶಲ್

ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ  
ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ದರವಿದೆ. ಕೇವಲ ಜಾಯಿಕಾಯಿ  
ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆ ಕೂಡ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದರಲ್ಲೂ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ  
ಗುಣವಿದೆ. ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರ ತಡೆಯುವ ಗುಣವಿದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳ ಹೊಂದಿದ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಕೂಡ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಜಾಸ್ತಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪಿತ್ತ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆ ಬರಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

### ಜಾಯಿಕಾಯಿ ತಂಬುಳಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಅರ್ಧ ಭಾಗ, ಕಾಯಿತುರಿ 1/2 ಕಪ್, ಜೀರಿಗೆ 1/4 ಚಮಚ, ಕಾಳುಮೆಣಸು 1/4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ 2 ಲೋಟ

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು.

**ವಿಧಾನ :** ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ. ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕಾಯಿತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

### ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು 1 ಕಪ್, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು 1/4 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 4-5 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಪುಡಿ 3 ಚಮಚ, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಇಂಗು ಚೂರು, ಮೆಂತೆ ಕಾಲು ಚಮಚ.

[ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ : 4 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, 2 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 1/2 ಚಮಚ ಮೆಂತೆ ಇವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಯಾಗಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಹುರಿಯುವುದು ಬೇಡ.]

**ವಿಧಾನ :** ಹೆಚ್ಚಿದ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆಕಾಯಿಗೆ ಹುರಿದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಡಿ. 1-2 ದಿನ ಇರಲಿ. ಮದ್ಯೆ ಕೈ ಯಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, 1 ದಿನ ಹಾಗೇ ಇಡಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಇಂಗು ಮತ್ತು ಮೆಂತೆ ಸೇರಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆ ತಣಿದ ನಂತರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ. ಗಾಳಿಯಾಡದ

ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ. ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಕೂಡ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

### ಜಾಮ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಜಾಯಿ ಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತುರಿದಿದ್ದು 1 ಕಪ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್ 1 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ 1 ಕಪ್, ತುಪ್ಪ 1 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿ ನೀರು ಚೆಲ್ಲಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹುಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಣಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತುರಿದ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ, ಪಾಕ ಬರಿಸಿ, ಮುದ್ದೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಮಗುಚಿ, ಇಳಿಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಕಾದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ತಿಂದಾದ ಮೇಲೆ ಜಾಯಿಕಾಯಿಯ ಪರಿಮಳ ಬರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬದಲು ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೂಡ ಮಿಕ್ ಮಾಡಬಹುದು.

### ಚಟ್ನಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಜಾಯಿ ಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಅರ್ಧ ಭಾಗ, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಒಣಮೆಣಸು 8-10, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಚೂರು, ಕರಿಬೇವು, ಕಡ್ಡೇ ಬೇಳೆ 2-3 ಚಮಚ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ : ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ,

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಜಾಯಿ ಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಕಡ್ಡೇ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ಒಣಮೆಣಸನ್ನೂ ಹುರಿಯಿರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ವಿಭಿನ್ನ ರುಚಿಯ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನಿರಿ. ಹುಳಿ ಬೇಡ.

### ಸಾಸ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಅರ್ಧ ಭಾಗ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1-2, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಸಿಹಿ ಮೊಸರು 2 ಕಪ್, ಈರುಳ್ಳಿ 2 ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ : ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು.



ವಿಧಾನ : ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಮೇಲಿನ ಛಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ತುರಿಯಿರಿ. ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ. ಕಾಯಿತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಜಾಯಿಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ, ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳದ ಸಾಸ್ಸೆ ರೆಡಿ.

### ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಕ್ಯಾಂಡಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ , ಸಕ್ಕರೆ

ವಿಧಾನ : ಮೊದಲು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸ್ಲೈಸ್ ಮಾಡಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 2 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ. ನಂತರ 1 ದಿನ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ನೆನೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಪಾಕವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಣಗುವವರೆಗೆ ಇಡಬೇಕು. ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.

### ದೀಗುಜ್ಜೆಯ ಖಾದ್ಯಗಳು

ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸಿಗದ 'ದೀಗುಜ್ಜೆ' ಯಿಂದ ಮಲೆನಾಡು ಹಾಗೂ ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಕರ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಬ್ರೆಡ್ ಫ್ರೂಟ್', ಬೇರು ಹಲಸು, ದೀವ್ ಹಲಸು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾರು, ಪಲ್ಯ, ಬೋಂಡ, ಚಿಪ್ಸ್ ಅಲ್ಲದೇ ಇನ್ನಿತರ ರುಚಿಕರ ತಿಂಡಿಗಳ ರೆಸಿಪಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಮಳೆಗಾಲ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ.

### ಮಸಾಲ ಕಟ್ಟೆಟ್

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಬೆಳೆದ ದೀಗುಜ್ಜೆ ಅರ್ಧ ಭಾಗ, ಉಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ 4 ಚಮಚ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ 1, ಚಿರೋಟಿ ರವೆ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ, ವಾಟೇ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಆಮ್ ಚೂರ್ ಪೌಡರ್, ಎಣ್ಣೆ ಬೇಯಿಸಲು

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಭಾಗ ತೆಗೆದ ದೀಗುಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಎರೆಡನ್ನು ನುರಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು , ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ, ವಾಟೇ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲ ಪುಡಿ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ ರವೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿಸಿ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರೆಡೂ ಕಡೆ ರೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಸಾಸ್ ಅಥವಾ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿ.

### ಪಾಯಸ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ದೀಗುಜ್ಜೆ 1 ಕಾಯಿಯ ಅರ್ಧ ಭಾಗ, ಅಕ್ಕಿ 4 ಚಮಚ, ಕಾಯಿತುರಿ 4-5 ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ 2-3 ಚಮಚ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ತುಪ್ಪ 3-4 ಚಮಚ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಗೋಡಂಬಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಹಾಲು 1 ಕಪ್

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ನೆನೆಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ದೀಗುಜ್ಜೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯ ಭಾಗ ತೆಗೆದು ಉಳಿದಿದ್ದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಹೋಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನೆನೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಕಾಯಿತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ ಸಕ್ಕರೆ, 3-4 ಗೋಡಂಬಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಇವನ್ನು ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲಿ ಇಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ. ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿ ಒಮ್ಮೆ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

### ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ದೀಗುಜ್ಜೆ 1, ಕಾಯಿತುರಿ 2 ಕಪ್, ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಕಡ್ಡೇ ಬೇಳೆ 2 ಚಮಚ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸು 3-4, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ, ನಿಂಬೆರಸ (ಬೇಕಾದರೆ) ಒಗ್ಗರಣೆ- ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ , ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣ ಮೆಣಸು

**ವಿಧಾನ :** ದೀಗುಜ್ಜೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಭಾಗ ತೆಗೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಹೋಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ. ನೆನೆಸಿದ ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಕಾಯಿತುರಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಇಳಿಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

## ರವೆ ಪೋಡಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಬಲಿತ ದೀಗುಜ್ಜೆ ಅರ್ಧ, ಚಿರೋಟಿ ರವೆ 1 ಕಪ್, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಅರಿಷಿಣ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ, ವಾಟೇ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ

**ವಿಧಾನ :** ದೀಗುಜ್ಜೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸ್ಲೈಸ್ ಮಾಡಿ. ಅದನ್ನು ಮಧ್ಯ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಡಿ. ರವೆಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸದೇ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ವಾಟೇ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟ ಸ್ಲೈಸ್ ತೆಗೆದು ರವೆಯಲ್ಲಿ ಎರೆಡೂ ಕಡೆ ಅದ್ದಿ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಎರೆಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲೇ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುತ್ತದೆ, ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು.

## ಮಸಾಲ ಹಪ್ಪಳ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಬಲಿತ ದೀಗುಜ್ಜೆ ಒಂದು, ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಸೂಜಿ ಮೆಣಸು 6-7, ಮಾವಿನಕಾಯಿ 2 ಪೀಸ್, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 2-3 ಚಮಚ.

**ವಿಧಾನ :** ದೀಗುಜ್ಜೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಭಾಗ ತೆಗೆದು 8 ಭಾಗವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಂದ ನಂತರ ನೀರು ಚೆಲ್ಲಿ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಉಲಿದ ವಸ್ತು ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. (ಒರಳಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿದರೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು) ಎಣ್ಣೆ ಮುಟ್ಟಿ ಕೊಂಡು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಚೂರು ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಉಂಡೆ ಇಟ್ಟು ಪ್ರೆಸ್ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಹಾಗೆ ಶೇಖರಿಸಿ. ಬೇಕೆಂದಾಗ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿಟ್ಟು ರುಬ್ಬುವಾಗ ಇಂಗು ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಕೌಳಿಕಾಯಿ / ಕರಂಡೆ ಕಾಯಿ

ಈಗ ಕವಳಿ/ಕೌಳಿ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಚಟ್ನಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬಲು ರುಚಿ. ಚೊತೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ರೆಸಿಪಿಗಳು

### ನೀರ್‌ಗೊಜ್ಜು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹಸಿ ಕವಳಿಕಾಯಿ 20, ನೀರು 4-5 ಲೋಟ, ಉಪ್ಪು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ-  
ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಇಂಗು ಮತ್ತು  
ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2

**ವಿಧಾನ :** ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ  
ರುಬ್ಬಿ. ಮತ್ತೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸೋಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪುಹಾಕಿ ಕದಡಿ.  
ನಂತರ ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

### ಕವಳಿಕಾಯಿ ಅಗಳಕ್ಕಿ / ಮಂದನ ಗೊಜ್ಜು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕವಳಿಕಾಯಿ 60 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 8-10 ಎಸಳು, ಸೂಜಿ ಮೆಣಸು  
(ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸು) 8-10, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಕೊಬ್ಬರಿ  
ಎಣ್ಣೆ 3-4 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸು,  
ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ.

**ವಿಧಾನ :** ಕವಳಿಕಾಯನ್ನು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ .ನಂತರ  
ಸಾಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಕೈಯಲ್ಲಿ ನುರಿದು ಬೀಜ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ  
ಸೂಜಿ ಮೆಣಸನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು  
ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಗಾಳಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ  
ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ (ತುಸು ಜಾಸ್ತಿ)ವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಒಂದು ವಾರ  
ಬಳಸಬಹುದು.

### ಕೌಳಿ ಕಾಯಿ ಕೆಂಪು ಚಟ್ನಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕೌಳಿ ಕಾಯಿ 40 , ಸಾಸಿವೆ 1 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ,  
ಮೆಂತೆ 1/4 ಚಮಚ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 10-12, ಉಪ್ಪು  
ರುಚಿಗೆ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ 3 ಚಮಚ, ಇಂಗು, ಸ್ವಲ್ಪ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಕೌಳಿ ಕಾಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತೆ ಹಾಗೂ ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣನೆ ನೀರು ಸೇರಿಸದೇ ರುಬ್ಬಿ. ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ತಣಿದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ.

### ಕೌಳಿ ಕಾಯಿ ಕಟ್ಟಿನ ಸಾಸ್ತೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ 1 ದೊಡ್ಡ ಕಪ್, ಕೌಳಿಕಾಯಿ 6-7, ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸು (ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸು 7-8), ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು

**ವಿಧಾನ :** ತೆಂಗಿನ ತುರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಕೌಳಿಕಾಯಿಯೇ ಹುಳಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹುಳಿ ಹಾಕುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

### ಕಾಯಿರಸ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕೌಳಿ ಕಾಯಿ 1 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಪಲ್ಯದ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ 2 ಚಮಚ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ.

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು

**ವಿಧಾನ :** ಕೌಳಿಕಾಯನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಕಾಯಿತುರಿ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಪಲ್ಯದ ಹುಡಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಹುಳಿ ಬೇಡ.

### ಕೌಳಿ ಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕೌಳಿ ಕಾಯಿ 50, ಸಾಸಿವೆ 4 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 2 ಚಮಚ, ಮೆಂತೆ 1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 4-5 ಚಮಚ,

ಕಾಳು ಮೆಣಸು 2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ

**ವಿಧಾನ :** ಉಪ್ಪನ್ನು ಹುರಿದು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒರೆಸಿದ ಕೌಳಿಕಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿಡಿ. ಕೌಳಿ ಕಾಯಿ ಚಟ್ಟಿದ ನಂತರ, ನೀರಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ಕೌಳಿಕಾಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ 1 ದಿನ ನೆರಳಿನಲ್ಲೇ ಒಣಗಿಸಿ.

ಆ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ತಣಿಸಿ. ಮೇಲೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಮೆಂತೆ ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಯಾಗಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಕುದಿಸಿ ತಣಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೌಳಿಕಾಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಇಂಗು ಹಾಕಿ. ಎಣ್ಣೆ ತಣಿದ ಮೇಲೆ ಕೌಳಿಕಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ.

## ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿ ವೈವಿಧ್ಯ

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಸಾಂಬಾರ್ ಪಲ್ಯಗಳೊಂದೇ ಅಲ್ಲ ಹಲವಾರು ರುಚಿಕರ ರೆಸಿಪಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಟ್ರೈ ಮಾಡಿ.

## ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿ ಹಲ್ಲ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿ ತುರಿದಿದ್ದು 6 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ 2 1/2 ಕಪ್, ಕೇಸರಿ ದಳ 6-7, ಹಾಲು 2 ಚಮಚ, ಗೋಡಂಬಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ತುಪ್ಪ 1 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ತುರಿದ ಪಪ್ಪಾಯಿವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚುತ್ತಿರಿ. ನೀರು ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಕೇಸರಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಗುಚಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ.

### ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿ ಸಾಸ್ಸೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿ 2 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ 2 ಕಪ್, ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 8-10, ಬೆಲ್ಲ ಚೂರು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ:** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೆಂದ ಹೋಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ.

### ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿ ಕಾಯಿರಸ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಪಪ್ಪಾಯ ಅರ್ಧ ಕಡಿ, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು 3 ಚಮಚ, ಅಚ್ಚಾರದ ಪುಡಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ, ಕಾಯಿರಸ ಮಸಾಲ ಪೌಡರ್ 3 ಚಮಚ, [ವಿಧಾನ : 3 ಚಮಚ ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ, 2 ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಇವನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.]

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು

**ವಿಧಾನ :** ಪಪ್ಪಾಯವನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತೆಳ್ಳನೆ ಉದ್ದವಾದ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಎಳ್ಳನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿತುರಿಯೊಂದಿಗೆ 2 ಚಮಚ ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು, ಅಚ್ಚಾರದ ಪುಡಿ, ಕಾಯಿರಸ ಮಸಾಲ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಪಪ್ಪಾಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನೀರು ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಇಳಿಸಿ. ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು ಉದುರಿಸಿ.

### ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿ ಗಟ್ಟಿ ಪಾಯಸ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿ 1 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 1/4ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ 1/4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ, ಅಕ್ಕಿ 2-3 ಚಮಚ, ಹಾಲು 1 ಕಪ್, ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಗೋಡಂಬಿ 10-12

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿತುರಿಗೆ ನೆನೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಕಪ್ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ. ಕುದಿಸಿ. ಇಳಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಾಲು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ. ಈ ಗಟ್ಟಿ ಪಾಯಸ ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿ. ಪೂರಿಯೊಂದಿಗೂ ಚೆನ್ನ.

### ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿ ರೊಟ್ಟಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ತುರಿದ ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿ 1 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2, ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಎಣ್ಣೆ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ. ಕುದಿಯುವಾಗ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಗುಚಿ ಇಳಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ. ತಟ್ಟುವಷ್ಟು ಹದವಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ತಟ್ಟಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಕಡೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

### ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿ ಮೊಸರು ಬಜ್ಜಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿ ತುರಿದಿದ್ದು 1 ಕಪ್, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು 2 ಕಪ್, ಈರುಳ್ಳಿ 1



**ಒಗ್ಗರಣೆ :** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ,  
**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವಂತೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿತುರಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೀರು ಸೇರಿಸದೇ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಮೊಸರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳದ ಮೊಸರುಗೊಜ್ಜು ರೆಡಿ.

## ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ

'ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ' ಇದು ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದರೂ ಕೂಡಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇದರ ವಿಶೇಷ. ಇದು ಹಾಗಲಕಾಯಂತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ, ಬೆಲೆಯೂ ಜಾಸ್ತಿ, ರುಚಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಅದರ ಕೆಲವು ರೆಸಿಪಿಗಳು ನಿಮಗಾಗಿ.

## ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹುಡಿ ಪಲ್ಯ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ 7-8, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಅಚ್ಚುಖಾರದ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಪಲ್ಯದ ಪುಡಿ 4 ಚಮಚ, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ.

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ 4-5 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿಣ, ಕರಿಬೇವು.

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ, ಚಟಪಟ ಸಿಡಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಡಹಾಗಲಕಾಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೇರಸ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಅಚ್ಚುಖಾರದ ಪುಡಿ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ತೊಳೆಸಿ. ಕೊನೆಗೆ ಪಲ್ಯದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ತೊಳೆಸಿ. ಹುಡಿ ಹುಡಿಯಾದ ಪಲ್ಯ ರೆಡಿ.

**ಪಲ್ಯದ ಹುಡಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** 3 ಚಮಚ ಕಡ್ಡೇಬೇಳೆ, 2 ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಇವನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

### ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ

- ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮಡಹಾಗಲ ಕಾಯಿ 10-12, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 3-4, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ 2 ಚಮಚ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿಣ ಚಟಕೆ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ
- ವಿಧಾನ :** ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ತಕ್ಷಣ ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ತೊಳೆಸಿ, ಇಳಿಸಿ.

### ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ ಸಾಸ್ತೆ

- ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ 5-6, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 3-4, ಬೆಲ್ಲ ಚೂರು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ನಿಂಬೆರಸ (ಬೇಕಾದರೆ), ಮೊಸರು 1 ಕಪ್.
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು
- ವಿಧಾನ :** ಮಡಹಾಗಲಕಾಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ನಂತರ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ.

### ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ ಚಟ್ಟಿ

- ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ 2-3, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಹಸಿಮೆಣಸು 3-4, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ 2 ಚಮಚ,
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು.
- ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಮಡಹಾಗಲಕಾಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ, ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ವಿಭಿನ್ನ ರುಚಿಯ ಚಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನಿರಿ.

### ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ ಕಾಯಿರಸ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ 5-6, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಮೆಣಸಿಣ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಪಲ್ಯದ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೇರಸ, ಬೆಲ್ಲ 2-3 ಚಮಚ

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು

**ವಿಧಾನ :** ಮಡಹಾಗಲಕಾಯನ್ನು ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿ ಸೀಳಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಕಾಯಿತುರಿ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಹುಣಸೇಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ, ಪಲ್ಯದ ಹುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ.

### ಕೆಸುವಿನ ದಂಟು

ಕೆಸುವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ದಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅದರ ದಂಟಿನ ಬಳಕೆ ಈಗ ಕಡಿಮೆ. ದಂಟನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಹಿಂದಿನ ಶೈಲಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ ದಂಟುಗಳು ಬಾಯಿ ತುರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟ ದಂಟಾದರೆ ಉತ್ತಮ.

### ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ಚಟ್ಟಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕೆಸುವಿನ ದಂಟು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು 1 ಕಪ್, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 5-6, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ

**ವಿಧಾನ :** ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುರಿದ ನಂತರ ಹುಣಸೇ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಇಳಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಕಾಯಿತುರಿ, ಕೆಂಪಿಗೆ ಹುರಿದ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ.

### ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ಕೆಂಪು ಸಾಸಿವೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕೆಸುವಿನ ದಂಟು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು 2 ಕಪ್, ಈರುಳ್ಳಿ 1 ಕಪ್, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 5-6, ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್, ಸಾಸಿವೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ.

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ, ಕರಿಬೇವು

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆಸುವಿನ ದಂಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದ ನಂತರ ಹುಣಿಸೇರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಚೂರು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಕಾಯಿತುರಿ, ಒಣಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಇವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಬೆಂದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ. ಇಳಿಸಿದ ನಂತರ ಬೇಕಾದರೆ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ಪಲ್ಯ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆಸುವಿನ ದಂಟು 3 ಕಪ್, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ 1 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಉಪ್ಪು, ವಾಟೆಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ (ಹಳಿಪುಡಿ), ಹಸಿಮೆಣಸು 2-3, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ:** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

**ವಿಧಾನ :** ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ದಂಟು ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಉಪ್ಪು, ವಾಟೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಮೇಲಿಂದ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಉದುರಿಸಿ.

## ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ಚಟ್ಟಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅಕ್ಕಿ ಮೂರು ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ 2 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಒಣಮೆಣಸು 7-8. ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಚೂರು ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 2 ಚಮಚ, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆಸುವಿನ ದಂಟು. ಇಂಗು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ.

**ವಿಧಾನ :** ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 4-5 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ದಂಟು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆಸುವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ. ಇದನ್ನು ದೋಸೆ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊಯ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹರಡಿ ಮುಚ್ಚಿ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಕೆಂಪಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಮಧ್ಯ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿ ಕೆಸುವಿನ ದಂಟು ಬೇಯುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿ.

## ದಂಟಿನ ಸಾರು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕೆಸುವಿನ ದಂಟು 1 ಕಪ್, ಹುಣಿಸೇರಸ 3-4 ಚಮಚ, ಅರಿಶಿನ-ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ರಸಂ ಪುಡಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಚೂರು ಬೆಲ್ಲ.

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು.

**ವಿಧಾನ :** ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಾಮಾನು ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ನಂತರ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು , ಕೆಸುವಿನ ದಂಟು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹುಣಿಸೇ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿಯುವಾಗ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ. ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ರಸಂ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಖಾರದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ. ಕಾಲು ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕದಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಬದಲಾಗಿ ಕಾಯಿಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ರಸಂ ಬಲುರುಚಿ.

## ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯ ವೆರೈಟಿ

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ ಬಳಕೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಗೆಡ್ಡೆಮೇಳ ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯಿಂದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಯುವಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಮಂಚೂರಿ, ಕಟ್ಲೆಟ್, ಪೆಪ್ಪರ್ ಮಸಾಲ ಮುಂತಾದವನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

### ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಪೆಪ್ಪರ್ ಮಸಾಲ:

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ 3-4, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್ 2-3 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ವಾಟೆಪುಡಿ 1/2 (ಆಮ್ ಚೂರ್ ಪೌಡರ್), ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ದನಿಯಾ ಪುಡಿ 1/4 ಚಮಚ ತಲಾ, ಎಣ್ಣೆ 4-5 ಚಮಚ, ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ.

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ (ಇದು ಬಹಳ ಬೇಗ ಬೇಯುತ್ತದೆ). ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಬೆಂದ ಹೋಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ದನಿಯಾ ಪುಡಿ, ವಾಟೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಆಮೇಲೆ ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಹೋಳಿಗೆ ಮಸಾಲೆ ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಮಗುಚಿ. ಆಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ.

### ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ ಕಟ್ಲೆಟ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ 3, ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, (ಬೇಕಾದರೆ ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ) 3 ಚಮಚ ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್, ಚಿರೋಟಿ ರವಾ, ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ

**ವಿಧಾನ :** ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹಸಿ ಬಟಾಣಿಯ ಜೊತೆ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಲ್ ಕೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ನುರಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ. ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಪುದಿನ ಹಾಗೂ ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀರು ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 3 ಚಮಚ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ 2-3 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ತಟ್ಟೆ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೇಯುವಾಗ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ.

### ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ ಮಂಚೂರಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ 3-4, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 2-3 ಚಮಚ, ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು 4-5 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ನೀರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಟೊಮೇಟೋ ಸಾಸ್, ಸೋಯಾಸಾಸ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಬೇಕಾದರೆ, ನಿಂಬೆ ರಸ 3-4 ಚಮಚ, ಎಣ್ಣೆ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ ತೊಳೆದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಹೋಳನ್ನು ಅದ್ದಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಪ್ಯಾನಿನಲ್ಲಿ 4-5 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಅತೀ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವು ಸೇರಿಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಕೂಡ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಕರಿದು ತೆಗೆದಿಟ್ಟ ಹೋಳು ಹಾಕಿ ಸೋಯಾಸಾಸ್, ಟೊಮೇಟೋ ಸಾಸ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ. ಹುರಿಯಿರಿ. ಮೇಲೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ.

### ಕೆಸುವಿನ ಹುಣಸೇ ಗೊಜ್ಜು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ 2-3, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಚಿಕ್ಕ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು, ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಈರುಳ್ಳಿ, ಮಸಾಲ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚ, ಹಸಿ ಮೆಣಸು 3-4

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 2-3 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ, ಕರಿಬೇವು.

**ಮಸಾಲ ಪುಡಿ:** 3 ಚಮಚ ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ, 2 ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

**ವಿಧಾನ :** ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಬೇಯಿಸಿ ನುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಮಸಾಲ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಲೆಸಿ. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಸುಟ್ಟು ನುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿ, ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಸವಿಯಿರಿ.

### ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಮೊಸರು ಗೊಜ್ಜು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ 1-2, ಈರುಳ್ಳಿ 1-2, ಮೊಸರು 2 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು 1-2, ಶುಂಠಿ ಚೂರು, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 2-3 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು

**ವಿಧಾನ :** ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಬೇಯಿಸಿ ನುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮೊಸರು ಹಾಕಿ. ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಶುಂಠಿಯ ಜೊತೆ ಜಜ್ಜಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಬೇಕಾದರೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

### ಮಾವಿನಮಿಡಿಯ ಸಿಂಪಲ್ ರೆಸಿಪಿಗಳು

ಮಾವಿನ ಸೀಸನ್ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಮಾವಿನಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಕಡಗಾಯಿ (ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಾವಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ)ಗಳೆಲ್ಲ ಚಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಪದಾರ್ಥ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ಖಾರವಾದ ಸಿಂಪಲ್ ರೆಸಿಪಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.



### ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಚಟ್ಟಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ 1 ದೊಡ್ಡ ಕಪ್, ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ 2-3, ಉಪ್ಪು, ಒಣಮೆಣಸು 3-4, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 1 ಚಮಚ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು

**ವಿಧಾನ :** ಒಣಮೆಣಸನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ, ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಬಡಿಸುವಾಗ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ನೋಡಿ ಹಾಕಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಾವಿನಮಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಹುಳಿಯ ಅವಶ್ಯವಕತೆ ಇಲ್ಲ.

### ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ತಂಬ್ಬಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ತೆಂಗಿನತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ಮಾವಿನಮಿಡಿ 1-2, ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ 2-3 ಕಪ್, ಎಣ್ಣೆ 1 ಚಮಚ.

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 2-3 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ, ಒಣಮೆಣಸು 1-2.

**ವಿಧಾನ :** ಮಾವಿನ ಮಿಡಿಯ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಉಪ್ಪು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಾವಿನಮಿಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ 2-3 ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

### ಕಡಗಾಯಿ ಮೊಸರು ಗೊಜ್ಜು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕಡಗಾಯಿ 3-4 ಚಮಚ, ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಉಪ್ಪು (ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಕು) ಸಕ್ಕರೆ ಚಿಟಿಕೆ, ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು 2 ಕಪ್,

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆ- 2 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2.

**ವಿಧಾನ :** ಮೊಸರಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಸೇರಿಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಕಡಗಾಯಿ ಅವಲಕ್ಕಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ತೆಳು ಅವಲಕ್ಕಿ 3 ಕಪ್, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ 1 ಕಪ್, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ 1/2ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕಡಗಾಯಿ(ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ) 2-3 ಚಮಚ, ಹಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆ 2-3 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ. ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ. ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಕಾಯಿತುರಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಬೇಕಿಲ್ಲದ ಈ ಅವಲಕ್ಕಿ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬಲು ರುಚಿ.

### ಮಾವಿನಮಿಡಿ ಕಟ್ಟಿ ಸಾರು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮಾವಿನಮಿಡಿ 2-3, ಕಾಯಿತುರಿ 1/2ಕಪ್, ರಸಮ್ ಪೌಡರ್ 1 ಚಮಚ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ,ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ನಿಂಬೆರಸ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 2-3 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ, ಒಣಮೆಣಸು 1-2, ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ

**ವಿಧಾನ :** ಕಾಯಿತುರಿಗೆ ಮಾವಿನಮಿಡಿ, ರಸಮ್ ಪೌಡರ್, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ. 'ಘಂ' ಎನ್ನುವ ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

### ಕುಚ್ಚುಗಾಯಿ (ಉಪ್ಪು ಮಾವಿನಕಾಯಿ)

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಹುಳಿ ಮಾವಿನಕಾಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ.ಅದಕ್ಕೆ ಮಾವಿನಕಾಯನ್ನು ಹಾಕಿ. 1-2 ನಿಮಿಷಗಳ

ಬಳಿಕ ಮಾವಿನಕಾಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಡಿ. (ಸಿಪ್ಪೆಯ ಬಣ್ಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ) ಆ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಆ ನೀರು ತಣಿದ ಬಳಿಕ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾವಿನಕಾಯನ್ನು ಹಾಕಿಡಿ. ಹೀಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ವರ್ಷದ ವರೆಗೂ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಕುಚ್ಚುಗಾಯಿ ಅಥವಾ ಕೊಸರುಗಾಯಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ಸೀಜನ್ನಲ್ಲಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸವಿಯಬಹುದು.

### ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಮಂದನ ಗೊಜ್ಜು (ಅಗಳಕ್ಕಿ)

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಮಾವಿನಕಾಯಿ 3, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 8-10, ಹಸಿಮೆಣಸು (ಸೂಜಿಮೆಣಸು) 7-8, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ 1-2 ಚಮಚ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ- ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 3-4 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು 1-2.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ : ಮಾವಿನಕಾಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ (ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯದೆ) ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಒಣಮೆಣಸು ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಬಲು ರುಚಿ.

### ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಸಾಸ್ಸೆ

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಮಾವಿನಕಾಯಿ 2, ಈರುಳ್ಳಿ 2, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ 1 ದೊಡ್ಡ ಕಪ್, ಸಾಸಿವೆ ಚಿಟಿಕೆ, ಮೊಸರು 1 ಕಪ್, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 2-3, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಸಕ್ಕರೆ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ : ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 3-4 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು 1-2 ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು

ವಿಧಾನ : ಮಾವಿನಕಾಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ, ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ.

## ಪಲ್ಯ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮಾವಿನಕಾಯಿ 2-3, ಈರುಳ್ಳಿ 2-3, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, 1 ಕಪ್, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 2-3, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಅರಿಶೀಣ ಸ್ವಲ್ಪ.

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 3-4 ಚಮಚ, ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು 1-2 ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು.

**ವಿಧಾನ :** ಮಾವಿನಕಾಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿ.

## ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸಾರು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮಾವಿನಕಾಯಿ 1, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 3-4 ಎಸಳು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಅಚ್ಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಸಾರಿನ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, 1 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ.

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 3-4 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು 1-2 ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು.

**ವಿಧಾನ :** ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ , ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ. ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾವಿನಕಾಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಮತ್ತು ಅಚ್ಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸಾರಿನ ಪುಡಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ, ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ನೀರು ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ 'ಘಂ' ಎನ್ನುವ ಪರಿಮಳ ಹೊಂದಿರುವ ಸಾರು ರೆಡಿ.

## ಉಂಡೆ ಹುಳಿ ಸ್ಪೆಷಲ್

ಉಂಡೆ ಹುಳಿ, ವಾಟೆ ಕಾಯಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ಮರ ಹಲಸಿನ ಸಂಬಂಧಿ. ಮಲೆನಾಡು ಕರಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಆಟೋಕಾರ್ಪಸ್ ಲಕುಚ. ಇದರ ಕಾಯನ್ನು ಬಿಲ್ಲೆಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿಸಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ, ಹುಳಿಗೆ ಮೂಲವಾಗಿ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳೂ ಇವೆ. ಇದರ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

### ಉಂಡೆ ಹುಳಿ ಮಂದನ ಗೊಜ್ಜು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಉಂಡೆ ಹುಳಿ ( ವಾಟೆ ಕಾಯಿ) 2-3, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 8-10 ಎಸಳು, ಸೂಜಿ ಮೆಣಸು (ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸು) 8-10, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ  
**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ:** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 3-4 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ.

**ವಿಧಾನ :** ಉಂಡೆ ಹುಳಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ದೊಡ್ಡ ತೂತಿರುವ ಸಾಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಕೈಯಲ್ಲಿ ನುರಿದು, ಗಾಳಿಸಿ ಬೀಜ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಸೂಜಿ ಮೆಣಸನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಗಾಳಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. 1 ವಾರದವರೆಗೂ ಇಡಬಹುದು.

### ಉಂಡೆ ಹುಳಿ ನೀರ್‌ಗೊಜ್ಜು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಉಂಡೆ ಹುಳಿ 1 ದೊಡ್ಡದು, ನೀರು 4-5 ಲೋಟ, ಉಪ್ಪು  
**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ-** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಇಂಗು ಮತ್ತು ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2

**ವಿಧಾನ :** ಕಾಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಚುಕಿ, ಸೋಸಿ. ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪುಹಾಕಿ ಕದಡಿ. ನಂತರ ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಒಣಮೆಣಸನ್ನು ನುರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಗಿನ ಬದಲಾಗಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು.

### ಉಂಡೆ ಹುಳಿ ಕೆಂಪು ಚಟ್ಟಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಉಂಡೆ ಹುಳಿ ಕಾಯಿ 3-4, ಸಾಸಿವೆ 2 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ, ಮೆಂತೆ 1/4 ಚಮಚ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 10-12, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ 3 ಚಮಚ, ಇಂಗು, ಸ್ವಲ್ಪ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಉಂಡೆ ಹುಳಿ ಕಾಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ 2 ದಿನ ಹಾಕಿಡಿ. ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತೆ ಹಾಗೂ ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರಿಸದೆ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ತಣಿದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು 5-6 ತಿಂಗಳು ಹಾಗೆ ಇಡಬಹುದು. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ರುಚಿ.

### ಉಂಡೆ ಹುಳಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅನ್ನ 3 ಕಪ್, ಉಂಡೆ ಹುಳಿ 3-4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ:** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 4-5 ಚಮಚ, ಶೇಂಗ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಒಣಮೆಣಸು

**ವಿಧಾನ :** ಉಂಡೆ ಹುಳಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ದೊಡ್ಡ ತೂತಿಯವ ಸಾಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಕೈಯಲ್ಲಿ ನುರಿದು, ಗಾಳಿಸಿ ಬೀಜ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ನಂತರ ಉಂಡೆ ಹುಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ, ಇಳಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ. ಉದುರಾದ ಅನ್ನ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ. ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.

### ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಉಂಡೆ ಹುಳಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು 1 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 4-5 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಪುಡಿ 3 ಚಮಚ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಇಂಗು ಚೂರು, ಮೆಂತೆ ಕಾಲು ಚಮಚ.

[ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ- 4 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, 2 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 1/2 ಚಮಚ ಮೆಂತೆ ಇವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಯಾಗಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಹುರಿಯುವುದು ಬೇಡ.]

**ವಿಧಾನ :** ಹೆಚ್ಚಿದ ಉಂಡೆ ಹುಳಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹುರಿದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಡಿ. ಮಧ್ಯೆ ಕೈ ಯಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, 1 ದಿನ ಹಾಗೇ ಇಡಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಇಂಗು ಮತ್ತು ಮೆಂತೆ ಸೇರಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆ ತಣಿದ ನಂತರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ. ಗಾಳಿಯಾಡದ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ. ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಕೂಡ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

## ಕಂಚಿಕಾಯಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು

### ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಉದ್ದವಾಗಿ ಸೀಳಿದ ಕಂಚಿಕಾಯಿ ತುಂಡುಗಳು, ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಕಂಚಿಕಾಯಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹುರಿದ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರ ಶೇಖರಿಸಿಡಿ. ಉಪ್ಪು ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಇಂಗು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ. ನಂತರ ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ತೆಗೆದಿಡಿ. ಇದನ್ನು ಬಾಣಂತಿಗೆ ಊಟದ ಜೊತೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತಂಬುಳಿಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

### ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅರ್ಧ ಕಂಚಿಕಾಯಿ, ಎರಡು ಕಪ್ ಕಾಯಿ ತುರಿ, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಕಾಳುಮೆಣಸು 10, ಒಣಮೆಣಸು 7-8, ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು, ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಕಂಚಿಕಾಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೆ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಒಣ ಮೆಣಸು ಹುರಿದು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ.

## ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಗಟ್ಟಿ ಸಾಸ್ತೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು, ಮಸಾಲೆಗೆ : ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಎರಡು ಚಮಚ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಒಣ ಮೆಣಸು 5-6 (ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮಸಾಲೆ ಸಿದ್ಧ)

**ಒಗ್ಗರಣೆ :** ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಆದಿ ನಂತರ ಮಸಾಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ತೊಳೆಸಿ. ನೀರು ಸೇರಿಸಬಾರದು. ಎರಡು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಇಡಬಹುದು. ಬಾಣಂತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

## ಕಂಚಿಕಾಯಿಯ ಅಗ್ರ

ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಒಂದು ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ (ತುಸು ಜಾಸ್ತಿ ಬೇಕು) ಅರ್ಧ ಕಂಚಿಕಾಯಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಂಚಿಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸು ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಹದ ಬರುವವರೆಗೆ (ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ) ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ, ಬೇಕಾದಾಗ ಒಂದು ಚಮಚ ಅಗ್ರವನ್ನು ತಿಂದು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿ ಇದು ನಂಜಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

## ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ವಿಶೇಷ ಖಾದ್ಯಗಳು

### ಸಿಂಪಲ್ ಕಟ್ಲೆಟ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಬಾಳೆದಿಂಡು ಸಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು 1 ಕಪ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ 2, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ 2, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ 2 ಚಮಚ, ರವೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ನುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ರವೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಟ್ಟೆ ರವೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿಸಿ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ.



## ಸಾಸ್ತೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಬಾಳೇದಿಂಡು ಸಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು 2 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ 2 ಕಪ್, ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 3-4, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ನಿಂಬೆರಸ (ಬೇಕಾದರೆ) ಮೊಸರು 1 ಕಪ್, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಚೂರು

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು.

**ವಿಧಾನ :** ಬಾಳೇದಿಂಡನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿ, ಇಳಿಸಿ. ನಂತರ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ.

## ಮೊಸರು ಬಜ್ಜೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಬಾಳೇದಿಂಡು ಸಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು 2 ಕಪ್, ಮೊಸರು 1 ಕಪ್, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ- ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಒಣಮೆಣಸು 1-2.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೇದಿಂಡಿಗೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಮೊಸರು, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಸಾಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ.

## ಕೋಸಂಬರಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಬಾಳೇದಿಂಡು ಸಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು 2 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ 1/2 ಕಪ್, ಲಿಂಬೆರಸ 2 ಚಮಚ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು ಚಮಚ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ- ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಒಣಮೆಣಸು 1-2.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೇದಿಂಡಿಗೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಲಿಂಬೆರಸ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಕೋಸಂಬರಿ ಸಿದ್ಧ.

ರುಚಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕೂಡಿ.

### ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಪಲ್ಯ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆದಿಂಡು 2 ಕಪ್, ಎಣ್ಣೆ 4 ಚಮಚ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ 1 ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 1 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ 1 ಚಮಚ, ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಹಸಿಮೆಣಸು 2, ಅರಿಶಿನ 1/2 ಚಮಚ, ಹುಣಿಸೆರಸ 2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಕಾಯಿತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು ಹಸಿಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿನ ಹಾಗೂ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಹುಣಿಸೆರಸ, ಜಾಸ್ತಿ ಖಾರ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಮಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಡಮೇಲೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ.

### ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಪತ್ರೋಡೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅಕ್ಕಿ 2 ಕಪ್, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆದಿಂಡು 2 ಕಪ್, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ 1 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ 1 ಚಮಚ, ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಕಾಯಿತುರಿ 1ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಒಣಮೆಣಸು 4-5, ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ನೆನೆಸಿ. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಮತ್ತು ಒಣಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು ಹಾಗೂ ನೆನೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಕಾಯಿತುರಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಿ.

### ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಪಾಕ

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಸ್ಲೈಸ್ 5-6, ಬೆಲ್ಲ 1 1/2 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ : ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿದ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಬೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ.

### ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಬಜ್ಜಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು : ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಬಿಲ್ಲೆಗಳು 25, ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟು 2 ಕಪ್, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು 2 ಚಮಚ, ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು, ಓಂಕಾಳು 2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಇಂಗು, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ : ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೋಂಡಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕರಿಯಿರಿ.

### ಸೀಮೆ ಬದನೆ

ಸೀಮೆ ಬದನೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ರೆಸಿಪಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೇವಲ ಸಿಹಿಯೊಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಚಪಾತಿಗೆ ಹೊಂದುವ ರುಚಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

### ಸೀಮೆ ಬದನೆ ಹಲ್ವೆ

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಸೀಮೆ ಬದನೆ ತುರಿದಿದ್ದು 3 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ 1 ಕಪ್, ಗೋಡಂಬಿ 7-8 ತುಪ್ಪ 3-4 ಚಮಚ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ.

**ವಿಧಾನ :** ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ತುರಿದ ಸೀಮೆ ಬದನೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚುತ್ತಿರಿ. ನೀರು ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಕೋವ ಕೂಡ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಸೀಮೆ ಬದನೆ ಪಾಯಸ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೀಮೆ ಬದನೆ 1 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 1/4 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ 1/4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ, ಅಕ್ಕಿ 2-3 ಚಮಚ, ಹಾಲು 1 ಕಪ್, ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಗೋಡಂಬಿ 6-7, ಬಾದಾಮಿ 4-5

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೀಮೆ ಬದನೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿತುರಿಗೆ ನೆನೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿಯುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ, ಇಳಿಸಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಈ ಪಾಯಸ ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿ.

### ಸೀಮೆ ಬದನೆ ಬೋಂಡ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು 1 ಕಪ್, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕಪ್, ಓಮಿನ ಕಾಳು ಹಾಗೂ ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 1-2 ಚಮಚ, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು ಸೋಡ. ಸೀಮೆ ಬದನೆ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಸೀಮೆ ಬದನೆಯನ್ನು ಬಿಲ್ಲೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ, 10 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸೀಮೆ ಬದನೆ ಸ್ಲೈಸ್ ನ್ನು ಅದ್ದಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

### ಸೀಮೆ ಬದನೆ ಕೆಂಪು ಸಾಸಿವೆ

- ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೀಮೆ ಬದನೆ ಕಾಯಿ 2 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ 2 ಕಪ್, ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 8-10, ಬೆಲ್ಲ ಚೂರು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ,ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿಣ ಸ್ವಲ್ಪ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು
- ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೀಮೆ ಬದನೆ ಕಾಯಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೆಂದ ಹೋಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಇಳಿಸಿದ ನಂತರ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಸೀಮೆ ಬದನೆ ಸಾಗು

- ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಸೀಮೆ ಬದನೆ 1, ಕ್ಯಾರೆಟ್ 1, ಬೀನ್ಸ್ 2-3, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ 1, ಟೊಮೆಟೊ 1, ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಗೋಡಂಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ 2-3 ಚಮಚ, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ ಚೂರು, ಒಣಮೆಣಸು 4-5, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಚಿಟಿಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ,ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿಣ ಸ್ವಲ್ಪ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬೆಂದ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಗೆ ಚಕ್ಕೆ ಲವಂಗ, ಒಣಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೆಂದ ಹೋಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿಯುವಾಗ ಗೋಡಂಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ. ಮತ್ತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಚಿಟಿಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ.

## ಬೆಂಡೆ ಕಾಯಿ

### ಬೋಂಡ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್ಪು, ಅಜ್ಜಿಪಾರದ ಪುಡಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ, ನಿಂಬೆರಸ ಸ್ವಲ್ಪ (ಬೇಕಾದರೆ)

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಹಾಗೆ ಇಡಿ. ನಂತರ ಬೋಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟು ಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ.

## ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 2-3, ಹಸಿಮೆಣಸು 3-4, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕಾಯಿತುರಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಸಾರಿ ರುಬ್ಬಿ. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತರಿ ತರಿಯಾಗಿರಲಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ.

## ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಸಾಸ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಒಂದು ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಹಸಿಮೆಣಸು 3-4, ನಿಂಬೆರಸ, ಉಪ್ಪು, ಚಿಟಿಕೆ ಬೆಲ್ಲ.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಬೆಂಡೆಕಾಯನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ನಿಂಬೆರಸ,

ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಕಾಯಿತುರಿಗೆ ಹಸಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿದನ್ನು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದುಸಲ ಕುದಿಸಿ.

## ಶುಂಠಿಯ ವೈವಿಧ್ಯ

ಸಿದ್ಧ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಪಯೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ, ಅದೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿಗೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಹಿಂದಿನ ಅಡುಗೆಗಳತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡೋಣ. ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಿಸದ, ಸುಲಭ ರೀತಿಯ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ವೈವಿಧ್ಯಗಳಿವೆ.

### ಶುಂಠಿ ತಂಬ್ಬಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಕೊಂಬು 1, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಜೀರಿಗೆ 1/4 ಚಮಚ, ಕಾಳುಮೆಣಸು 1/4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ ಬೇಕಾದರೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ 1 ಲೋಟ

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು.

**ವಿಧಾನ :** ಶುಂಠಿ ಕೊಂಬನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ. ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

### ಶುಂಠಿ ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಶುಂಠಿ 1 ಬಿಲ್ಲೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು 4-5, ಬೆಲ್ಲ , ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣಿನ ರಸ 4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚ (ಸಾಸಿವೆ 2 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ, ಮೆಂತೆ 1/4 ಚಮಚ, ಒಣಮೆಣಸು 4-5 ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ)

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ 3-4 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು,

**ವಿಧಾನ :** ಹಸಿ ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು ರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಡುವ ವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಮೊಸರನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಬಲು ರುಚಿ.

### ಶುಂಠಿ ಹಸಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಶುಂಠಿ 1 ಕಪ್, ಹೆಚ್ಚಿದ ನಿಂಬೆಕಾಯಿ 1 ಲೋಟ, ಉಪ್ಪು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು 10, ಹೆಚ್ಚಿದ ಅಂಬೆಕೊಂಬು 1/4 ಲೋಟ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚ, ಇಂಗು, ಎಣ್ಣೆ 4-5 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಉಪ್ಪನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಶುಂಠಿ, ನಿಂಬೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಅಂಬೆಕೊಂಬನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ. ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಸಿಗಿದು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಇಂಗನ್ನು ಹಾಕಿ. ತಣಿದ ನಂತರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. 1-2 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

### ಶುಂಠಿ ತುಪ್ಪ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಒಣ ಶುಂಠಿ 2 ಪೀಸ್, ತುಪ್ಪ 5 ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ 5 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಒಣ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನುಣ್ಣನೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ. ಇದು ನವರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

### ಶುಂಠಿ ಗೊಜ್ಜು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹೆಚ್ಚಿದ ಶುಂಠಿ 1/4 ಕಪ್, ಹಸಿಮೆಣಸು 1/4 ಕಪ್, ಈರುಳ್ಳಿ 1/2 ಕಪ್, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ, ಮಸಾಲ ಪುಡಿ ( ಪಲ್ಯದ ಪುಡಿ) 2 ಚಮಚ, ಹುಣಸೇರಸ 7-8 ಚಮಚ, ಖಾರದ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.



ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ 1/2ಚಮಚ, ಮಸಾಲ ಪುಡಿ( ಪಲ್ಯದ ಪುಡಿ) 2 ಚಮಚ,

[ಪಲ್ಯದ ಹುಡಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ : 3 ಚಮಚ ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ, 2 ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಇವನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.]

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ 3-4 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು,

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಶುಂಠಿ, ಕರಿಬೇವು, ಹಸಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹುಣಸೇಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ. 2 ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿತುರಿಗೆ ಪಲ್ಯದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಖಾರದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಅದನ್ನು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕುದಿಸಿ.

### ಶುಂಠಿ ಲೇಹ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಶುಂಠಿ 2 ಪೀಸ್, ಹಾಲು 1 ಲೋಟ, ಬೆಲ್ಲ 1 ಕಪ್, ಕಾಳುಮೆಣಸು 8-10, ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸ್ಲೈಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬುವಾಗ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಸಿ. ಮುದ್ದೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಮಗುಚಿ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

### ಶುಂಠಿ ಜ್ಯೂಸ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸ 2 ಚಮಚ, ನೀರು 1 ಲೋಟ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ 2 ಚಮಚ, ಅಡುಗೆ ಸೋಡ ಚಿಟಿಕೆ.

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ, ಕುಡಿಯಿರಿ. ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಈ ಜ್ಯೂಸ್.

### ಶುಂಠಿ ಮಜ್ಜೆಗೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸ 2 ಚಮಚ, ಮಜ್ಜೆಗೆ 1 ಲೋಟ, ಉಪ್ಪು, ಪುದಿನ ಸೊಪ್ಪು ಚೂರು, ನಿಂಬೆ ರಸ 1 ಚಮಚ,

**ವಿಧಾನ :** ಮಜ್ಜೆಗೆಗೆ ಶುಂಠಿ ರಸ, ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಕದಡಿ. ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಪುದಿನ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಶುಂಠಿ ಮೊಸರು ಗೊಜ್ಜು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಕೊಂಬು 2, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಹಸಿಮೆಣಸು 4-5, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಚೂರು ಬೇಕಾದರೆ, ಮೊಸರು 2 ಕಪ್

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು.

**ವಿಧಾನ :** ಶುಂಠಿ ಕೊಂಬನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ. ಹಸಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಕಾಯಿತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ. ಮೊಸರು ಹಾಕಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

### ಮೆಂತೆ : ಗುಣಗಳ ಸಂತೆ

ಮೆಂತೆ ಅಂದರೆ ಕಹಿ. ಅದು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರಾ ಎನ್ನುವವರೇ ಬಹಳ. ನಾವು ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೆಂತೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಕೊಂಚವೂ ಕಹಿ ಎನಿಸದು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮೇಧಿಕಾ ಎಂದು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ *Trigonella foenum - graecum* ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುವ ಮೆಂತೆ ಆಹಾರ, ಔಷಧ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ.

### ಮೆಂತೆ ಕಾಳಿನ ತಂಬ್ಬಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮೆಂತೆ 1 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 1/2 ಚಮಚ, ಕಾಳುಮೆಣಸು 4-5, ಕಾಯಿತುರಿ 1/4 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆಕಾಳು.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಮೆಂತೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಂಡು ತೆಂಗಿನತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪಾದ ಮೆಂತೆ ತಂಬ್ಬಿ ಸಿದ್ಧ. ಸಿಹಿ ಇಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ ತಂಬ್ಬಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಮೆಂತೆ ಕಾಳಿನ ಚಟ್ನಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮೆಂತೆ 1 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 1/2 ಚಮಚ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4-5, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ- ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆಕಾಳು, ಕರಿಬೇವು.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಂತೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಒಣಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದು ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಾಯಿತುರಿ ಜೊತೆ ರುಬ್ಬಿ. (ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ) ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಈಗ ಚಟ್ನಿ ರೆಡಿ. ಇದನ್ನೇ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ಕಟ್ಟಿ ತಯಾರು.

### ಮೆಂತೆ ಸಾರು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ- ಎಣ್ಣೆ 2-3 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 1/2 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, 1/2 ಚಮಚ, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸು ಮೆಂತೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ನಂತರ ಮೆಂತೆ ಹಾಕಿ 'ಘಂ' ಎನ್ನುವವರೆಗೆ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೇರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಮೆಂತೆ ಕಾಳು ಬೆಂದ ನಂತರ ಕಾಯಿತುರಿ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ.

### ಮೆಂತೆಕಾಳಿನ ಕಷಾಯ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮೆಂತೆ ಎರಡು ಚಮಚ, ನೀರು 3 ಲೋಟ, ಹಾಲು 3 ಲೋಟ, ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ

**ವಿಧಾನ :** ಮೆಂತೆಯನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಬೆಲ್ಲ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ. ಹಾಲು ಹಾಕಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೇಯ. ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಚೆನ್ನೆ. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

### ಮೆಂತ್ರದ ಹಿಟ್ಟು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮೆಂತೆ 2 ಚಮಚ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ 1 ಕಪ್, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 1 ಕಪ್, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ 1 ಕಪ್, ತೊಗರಿಬೇಳೆ 1 ಕಪ್

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬಿಸಿ ಅನ್ನದ ಚೊತೆಗೆ ಲಿಂಬುರಸ, ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ತುಂಬಾ ರುಚಿ.

### ಮೆಂತೆ ದೋಸೆ (ವಿಧಾನ 1)

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** 1 ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿ, 1/4 ಕಪ್ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, 1 ಚಮಚ ಮೆಂತೆ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

**ವಿಧಾನ :** ಅಕ್ಕಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಮೆಂತೆಯನ್ನು ನೆನೆಹಾಕಿ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿ 5-6 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಂಪಗಾದ ಮೃದುವಾದ ದೋಸೆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧ.

### ಮೆಂತೆ ದೋಸೆ (ವಿಧಾನ 2)

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** 1 ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿ, 2-3 ಚಮಚ ಮೆಂತೆ, ಉಪ್ಪು.

**ವಿಧಾನ :** ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ಮೆಂತೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ನೀರು ತೆಗೆದು ಅಕ್ಕಿಯ ಜೊತೆ ರುಬ್ಬಬೇಕು. 5-6 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ದೋಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬೆಡ್‌ನಂತೆ ಮೃದುವಾದ ದೋಸೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ದೋಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾದ ಸಿಹಿದೋಸೆ ರೆಡಿ.

### ಕೋಸಂಬರಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಮೆಂತೆ ಕಾಳು 1 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ 1/2 ಕಪ್, ಲಿಂಬೆರಸ 2 ಚಮಚ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು

**ವಿಧಾನ :** ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಮೆಂತೆ ಕಾಳಿಗೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಲಿಂಬೆರಸ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಹಸಿಯಾದ ರುಚಿಯಾದ ಕೋಸಂಬರಿ ಸಿದ್ಧ. ರುಚಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ.

### ಮೆಂತೆಯ ಮಾಟರೋಡಿ ಪಲ್ಯ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು 3 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ 1/2 ಕಪ್, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ 3 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 2 ಚಮಚ, ಹಸಿಮೆಣಸು 2-3, ಉಪ್ಪು, ಲಿಂಬುರಸ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಅರಿಶಿನ, ಸಾಸಿವೆ.

**ವಿಧಾನ :** ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು 1/2 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿರುವಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ (6-8 ಚಮಚ) ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಶಿನ ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ. ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿದ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಂತರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಪಲ್ಯ ಉದುರುದುರಾಗುವವರೆಗೆ ಬಿಡದೇ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಲಿಂಬುರಸವನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಇದು ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಸ್ಟ್ ಕಾಂಬಿನೇಶನ್. ಈರುಳ್ಳಿ ಕೂಡ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ, ಬೆಣ್ಣೆ 1 ಚಮಚ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು 4-5, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಮಜಿಗೆ 1.5 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

**ವಿಧಾನ :** ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕರಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ತೆಂಗಿನ

ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಹಾಕಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಅನ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪಿನ ಕಹಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ.

### ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು 1 ಕಟ್ಟು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ 1 ಕಪ್, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಒಣ ಮೆಣಸು 3-4 ಅಥವಾ ಹಸಿಮೆಣಸು 2, ಹುಣಿಸೇ ಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು

**ವಿಧಾನ :** ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ.

### ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪಿನ ಸಿಂಪಲ್ ಪಲಾವ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು 2-3 ಕಟ್ಟು, ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಹೆಸರುಕಾಳು, ಅಕ್ಕಿ 1 ಕಪ್, ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಮೊಗ್ಗು, ಈರುಳ್ಳಿ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು

**ವಿಧಾನ :** ಅಕ್ಕಿಗೆ ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಮೊಗ್ಗು ಇವನ್ನು ಸುವಾಸನೆಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಪಲಾವ್ ಸಿದ್ಧ. ಹಾಗೆಯೆ ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ 'ಘಂ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಹುರಿದು ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲೆಸುವಾಗ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ 'ಮೆಂತೆ ಪರೋಟ' ಸಿದ್ಧ, ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ 'ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ದೋಸೆ' ರೆಡಿ.

ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪಿನ ವಿಧವಿಧವಾದ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಲು ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಇಡುತ್ತಿರಲವೇ? ಬಿಡಿಸಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ದಂಟು (ಕಡ್ಡಿ) ಸಿಕ್ಕಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ ? ಅದನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತೀರಾ? ಬೇಡ ಎಸೆಯಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಾಳೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಗೆ ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚಪಾತಿ

ವಾಡುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಮೆಂತೆದಂಟಿನ ಚಟ್ಟಿ ವಾಡಿನೋಡಿ. ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಂಶ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.

### ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬೇಳೆ ಪಲ್ಯ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಸೊಪ್ಪು 2 ಕಟ್ಟು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 3-4 ಎಸಳು, ನಿಂಬೆ ರಸ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು; ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ 3-4 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ

**ವಿಧಾನ :** ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ, ಹುರಿದು ಬೆಂದ ಬೇಳೆ ಸೇರಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ.

### ಮೆಂತೆದಂಟಿನ ಚಟ್ಟಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮೆಂತೆದಂಟು 1 ಹಿಡಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ 1 ಕಪ್, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ 1 ಚಮಚ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಬೀಜ 1/4 ಚಮಚ, ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು 2, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು, ವಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು.

**ವಿಧಾನ :** ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, ಇಂಗು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಬೀಜ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಮೆಂತೆದಂಟು ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ತೆಂಗಿನತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಕರಿಬೇವಿನ ವಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಈಗ ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ರುಚಿಯಾದ ಚಟ್ಟಿ ರೆಡಿ.

### ಔಷಧ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ

ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರವಾದಾಗ ಒಂದು ಚಮಚ ಮೆಂತೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮಶಂಕೆಗೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಮೆಂತೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ

ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲೆಸಿಕೊಂಡು ಊಟಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಲೋಟ ಮೆಂತ್ಯ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಟೀಚಮಚ ಶುಂಠಿಸ, ಚೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆಂತ್ಯಕಾಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ದಟ್ಟವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣು, ದೇಹ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆಂತೆಯನ್ನು ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿ ಮರುದಿವಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ಹೊಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

## ಅಮಟೇಕಾಯಿ

ಅಮಟೇ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ರುಚಿಯಾದ ತಂಬುಳಿ ಮತ್ತು ಚಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

## ಅಮಟೆ ಜೀರಿಗೆ ಗೊಜ್ಜು

- ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅಮಟೇ ಕಾಯಿ 7-8, ಉಪ್ಪು, ಮೆಂತೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 1 1/2 ಚಮಚ, ಕಾಳುಮೆಣಸು 1 ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 3-4, ಹಸಿಮೆಣಸು 2-3
- ಒಗ್ಗರಣೆ :** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 3-4 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ
- ವಿಧಾನ :** ಅಮಟೇ ಕಾಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಹಿಸುಕಿ, ಬೀಜದ ಭಾಗವನ್ನು



ತೆಗೆಯಿರಿ. ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ. ಮೆಂತೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಯಾಗಿ ಹುರಿದು ನುಣ್ಣನೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ ಮರುದಿನ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೆಂತೆ ಹಾಗೂ ಜೀರಿಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಬೇಕು. 1 ವಾರ ಹಾಗೇ ಇಡಬಹುದು. ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ರುಚಿ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ಹಾಗೆ ನೆಂಜಿಕೊಳ್ಳಲು ಚೆನ್ನ.

### ತಂಬುಳಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ ಸೊಪ್ಪು, 5-6 ಕಾಳು ಮೆಣಸು, 4 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 1/2 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಎರಡು ಲೋಟ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

**ವಿಧಾನ :** ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ, ಹುರಿದ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ, ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹುರಿದು ಮಾಡುವ ಚಟ್ಟಿ ಬಾಯಿರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ತಂದ ಅಮಟೇಕಾಯಿ ಇನ್ನೂ ಉಳಿದಿದೆಯೇ? ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಸಾಡಬೇಡಿ. ಹುಳಿಸಿಹಿ ರುಚಿಯ 'ಕಾಯಿರಸ' ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬಲು ಚೆನ್ನ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು: ಅಮಟೇಕಾಯಿ 3-4, ಕಾಯಿತುರಿ 1/2 ಕಪ್, ಸಾಂಬಾರಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಪಲ್ಯದ ಪುಡಿ 3-4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಕಾಯಿತುರಿ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಪಲ್ಯದ ಹುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಅಮಟೇಕಾಯನ್ನು ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

**ಪಲ್ಯದ ಪುಡಿ:** ಕಡ್ಡೇಬೇಳೆ, 3-4 ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 2 ಚಮಚ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ 1 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 1/4 ಚಮಚ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

ಅಮಟೇಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ ಆಮಶಂಕೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

ವಾತರೋಗಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ

ಎಲೆಯ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಅತಿಸಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮರದ ಚಿಕ್ಕೆಯ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷ ಪರಿಹಾರ.

## ಅರಳು !

ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಭತ್ತದಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಅರಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಳಕಾಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಣಪತಿ ಹೋಮದಿಂದ ಹಿಡಿದು ನಾಗರ ಪಂಚಮಿಯಲ್ಲಿನ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಅರಳು ಬೇಕು. ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ವಧೂ - ವರರ ಸ್ವಾಗತಕ್ಕೂ ಅರಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಲಘು ಉಪಹಾರವಾಗಿ ಅರಳು ಕಡ್ಡಾಯ. ಕಾರಣ ನೀರನ್ನು ಬಳಸದೇ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಗೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಅರಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕರೂ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ.

ಅರಳು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ- ದಪ್ಪ ತಳದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ಮರಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಒಣಗಿದ ಭತ್ತವನ್ನು ಹಾಕಿ ತೆಂಗಿನ ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಹುರಿಯಿರಿ. ಭತ್ತವು ಅರಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

## ಅರಳಿನಿಂದ ಪದಾರ್ಥ ವೈವಿಧ್ಯ

### ಅರಳು ಅವಲಕ್ಕಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಅರಳು 4-5 ಕಪ್, ಹುಣಿಸೇರಸ 3-4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ : ಎಣ್ಣೆ 3-4 ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಅರಿಶಿನ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣ ಮೆಣಸು, ಹಸಿ ಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು.

ವಿಧಾನ : ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಸ್ತು ಹಾಕಿ ಅದು ಬೆಂದ ನಂತರ ಹುಣಿಸೇರಸ ಹಾಕಿ, ಬೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಅರಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ

ಮಾಡಿ. (ಬೇಕಾದರೆ ನೀರು ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಚೆಮುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ). ಕಾಯಿತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ.

### ಅರಳು ತರಿ ಶೇಂಗಾ ಒಗ್ಗರಣೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅರಳು 4 ಕಪ್, ನಿಂಬೆರಸ 2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ 1 ಚಮಚ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು.

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ 3-4 ಚಮಚ, ಸಾವಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೇ, ಅರಿಶಿನ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು, ಶೇಂಗಾ ಜಾಸ್ತಿ.

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಅರಳನ್ನು ತರಿ-ತರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಅರಳಿನ ತರಿ ಸೇರಿಸಿ, ಕಲೆಸಿ. ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ.. ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ. ಸಂಜೆಗೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ತಿಂಡಿ.

### ಅರಳು ಗಂಜಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅರಳು 2 ಕಪ್, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 2-3 ಎಸಳು, ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಮಜ್ಜಿಗೆ 2 ಲೋಟ. ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು,

**ವಿಧಾನ :** ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಅರಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. 2-3 ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಜಜ್ಜಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ 2 ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ.

### ಅರಳಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಅವಲಕ್ಕಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅರಳು 4 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ (ಕಡಗಾಯಿ) 3 ಸ್ಪೂನ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 1-2 ಸ್ಪೂನ್

**ವಿಧಾನ :** ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅರಳು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕಾಯಿತುರಿ ಸೇರಿಸಿ. ಸಂಜೆಗೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ತಿಂಡಿ.

### ಅರಳು ತರಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅರಳು 4 ಕಪ್, ನಿಂಬೆರಸ 2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ 1 ಚಮಚ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು. ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಟೊಮೆಟೊ 1, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್.

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ 3-4 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಅರಿಶಿನ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು,

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಅರಳನ್ನು ತರಿ-ತರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಅರಳಿನ ತರಿ ಸೇರಿಸಿ, ಕಲೆಸಿ. ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಚುಮುಕಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಸಿ. ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ. ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ.

### ಅರಳು ಉಂಡೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅರಳು 4 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 1 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ 1/2 ಕಪ್

**ವಿಧಾನ :** ಅರಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಪಾಕ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅರಳು, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ ಹಾಗೂ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ತೊಳೆಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣಿದ ನಂತರ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ. ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟುವಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ.

### ಅರಳು ರೊಟ್ಟಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 1 1/2 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಅರಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಕಾಲು ಕಪ್,

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2, ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ  
ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಎಣ್ಣೆ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಅರಳಿಗೆ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ (ನೀರು ಬೇಕಾದರೆ ಸೇರಿಸಿ) ಕಲೆಸಿ. ತಟ್ಟುವಷ್ಟು ಹದವಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ತಟ್ಟಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಕಡೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

### ಅಳ್ಳಿಟ್ಟು (ಅರಳಿನ ಪಾನಕ)

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅರಳು 1 ಕಪ್, ಹಾಲು 2 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 3-4 ಚಮಚ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು

**ವಿಧಾನ :** ಅರಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷ ನೆನಿಸಿ., ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಈ ತಂಪು ಪಾನಕ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ಹಿತ.

### ಅರಳು ಸಂಡಿಗೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅರಳು 5-6 ಕಪ್, ಹಸಿಮೆಣಸು 5-6, ಇಂಗು, ಜೀರಿಗೆ 2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

**ವಿಧಾನ :** ಹಸಿಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಇಂಗನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಅರಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಜೊತೆಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲೆಸಿ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ತಟ್ಟಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ. ಬೇಕೆಂದಾಗ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದರೆ ಅರಳಿನ ಸಂಡಿಗೆ ಅರಳುತ್ತದೆ.

### ಅರಳಿನ ಅಂಬೊಡೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕಡ್ಲೇ ಬೇಳೆ 1/2 ಕಪ್, ಅರಳು 1 ಕಪ್, ಕಾಯಿಶುರಿ 2-3 ಚಮಚ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

**ವಿಧಾನ :** ಕಡ್ಲೇ ಬೇಳೆಯನ್ನು 2 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ. ನೀರು ಬಸಿದು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಟ್ಟಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಪುದಿನ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಚಿ.

## ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ವಿಶೇಷ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಮೈದಾ ಮತ್ತು ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳ ಬದಲು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ.

## ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಬಿಸ್ಕೆಟ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ತೆಂಗಿನತುರಿ 1 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ 1/2ಕಪ್, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು 2 ಕಪ್, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ 4-5 ಚಮಚ, ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ 3-4 ಚಮಚ, ಎಲಕ್ಕಿ (ಬೇಕಾದರೆ) 2

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು 2 ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಎಲಕ್ಕಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. 2-3 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯುವಷ್ಟು ಹುರಿದ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲೆಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ. 10 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಉಂಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದಪ್ಪನಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ. ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ 2 ಕಡೆ ಚಿಕ್ಕ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಗರಿ ಗರಿಯಾದ ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ರೆಡಿ. 1 ವಾರದ ತನಕ ಇಡಬಹುದು. (ಹಸಿತೆಂಗಿನತುರಿಯಾದ್ದರಿಂದ ನೀರು ಬೇಡ)

## ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 2 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ತುಪ್ಪ 1 ಕಪ್

**ವಿಧಾನ :** ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಹುರಿದು ಉರಿ ಆರಿಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ, ಬೇಕಾದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ.

### ಬಾಳೆ ಅಪ್ಪಚ್ಚಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು 2 ಕಪ್, ಮೊಸರು 1/2 ಕಪ್, ತುಪ್ಪ 5-6 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ 4-5 ಚಮಚ, ಬಾಳೇಎಲೆ

**ವಿಧಾನ :** ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ (ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಕಾದರೆ ನೀರು ಹಾಕಿ) ಇಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಗಂಟಲದಂತೆ ಕಲೆಸಿ. ನಂತರ ಬಾಳೇಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ದೋಸೆಯಂತೆ ಹರಡಿ, ಮೇಲೊಂದು ಬಾಳೇಎಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಾಳೇಎಲೆ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಬಾಳೆಯಲೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಎರೆಡು ಕಡೆ ಚಿಕ್ಕ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

### ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನ ಮುಳುಕ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು 1 ಕಪ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು 2-3, ಬೆಲ್ಲ 1/2 ಕಪ್, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

**ವಿಧಾನ :** ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುರಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಸುವಷ್ಟು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲೆಸಬೇಕು. ಇದು ಇಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿ ಇರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಯಂತೆ ಹಾಕಿ ಹೊಂಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕರಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು ಆದರೆ ಮೇಲೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ತಿಂದರೆ ರುಚಿ ಜಾಸ್ತಿ.

### ಶಿರಾ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು 1 ಕಪ್, ತುಪ್ಪ 1 1/2 ಕಪ್, ಹಾಲು 2 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ 1 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ 5-6, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ

**ವಿಧಾನ :** ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುರಿಯುವಾಗ

ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಹುರಿದಮೇಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಹಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಹಲ್ಲದ ಹದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಗೋಡಂಬಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

### ಸಿಹಿ ಶಂಕರಪೋಳಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು 1 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ 1/2 ಕಪ್, ಹಾಲು 1/4 ಕಪ್, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಸೋಂಪು 2 ಚಮಚ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

**ವಿಧಾನ :** ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೋಂಪು ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಮತ್ತು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಚಪಾತಿಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಶಂಕರಪೋಳಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕರಿಯಿರಿ.

### ಗೋಧಿದೋಸೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು 2 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 1/2 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ 4-5 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಬೆಲ್ಲ, ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ದೋಸೆಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿಕೊಂಡು ದೋಸೆ ಹರಡಿ. ದೋಸೆ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಬಿಸಿ ದೋಸೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ತಿಂದರೆ ತುಂಬಾ ರುಚಿ.

### ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನ ತಂಬಿಟ್ಟು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು 2 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 1 1/2 ಕಪ್, ತುಪ್ಪ 1 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ

**ವಿಧಾನ :** ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದ ಎಳೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹುರಿದ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಸಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆ ಇಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.



### ತಟ್ಟೆ ಕಡುಬು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು 2 ಕಪ್, ತುಪ್ಪ 1/2 ಕಪ್, ಹಾಲು 2 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 1 ಕಪ್, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು

**ವಿಧಾನ :** ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಉರಿ ಆರಿಸಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಕದಡಿ. ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಇದು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು. 10 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟು ನಂತರ ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ 20 ನಿಮಿಷ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಲು ಚೆನ್ನ.

### ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಡುಬುಗಳು

ಹಬ್ಬಗಳು ಶುರುವಾದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳದ್ದೇ ಕಾರುಬಾರು. ಜಾಸ್ತಿ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ.. ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿದ ಸ್ವೀಟ್ಸ್ ಬೇಡ ಎನ್ನುವುದು ಈಗಿನವರ ತೂಕ ಇಳಿಸುವವರ ಅಳಲು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಡುಬುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ, ಸೈ, ಹಬ್ಬಕ್ಕೂ ಸೈ.

### ಕಾಯಿ ಕಡುಬು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹಸಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ 2 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ ಸಿಹಿಗೆ. (ಇವಿಷ್ಟು ಹೂರಣಕ್ಕೆ) ಚಿರೋಟಿ ರವೆ 1 ಕಪ್, ತುಪ್ಪ 2-3 ಸ್ಪೂನ್, ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ, ಬೆಲ್ಲ 2 ಸ್ಪೂನ್, ಮೈದಾ 1 ಸ್ಪೂನ್

**ವಿಧಾನ :** ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತೊಳೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಚಿರೋಟಿ ರವೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಅದನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬೆಲ್ಲ, 1 ಸ್ಪೂನ್ ಮೈದ ಮತ್ತು 1 ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಕೈ ಬಿಡದೆ ತೊಳೆಸಿ, ಮುದ್ದೆ ತರಹ ಮಾಡಿ. ಚೂರು ತುಪ್ಪ ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ತೆಗೆದು ಬಟ್ಟಲು ತರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ, ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೂರಣ ತುಂಬಿ, ಮಡಚಿ ತುದಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗದಂತೆ ಒತ್ತಿನಂತರ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ತಿನ್ನಿ.

### ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕಡುಬು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಶೇಂಗ 1 ಕಪ್, ಪುಟಾಣಿ (ಹುರಿಗಡಲೆ) - 1/2 ಕಪ್ 4 ಕಪ್ ಎಳ್ಳು, ಏಲಕ್ಕಿ 4, ಉಂಡೆ ಬೆಲ್ಲ 1 1/4 ಕಪ್ (ಹೂರಣಕ್ಕೆ) ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 1 ಕಪ್, ನೀರು 2 ಕಪ್, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು. ( ಚಿಟಿಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಕಾದರೆ) ತುಪ್ಪ 1-2 ಚಮಚ.

**ವಿಧಾನ :** ಶೇಂಗ, ಹುರಿಗಡಲೆ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ. ಉಪ್ಪುಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಗಂಟಲ್ಲದಂತೆ ತೊಳೆಸಿ. ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಚೂರು ತುಪ್ಪ ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ತೆಗೆದು ಬಟ್ಟಲು ತರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ, ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೂರಣ ತುಂಬಿ, ಮಡಚಿ ತುದಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗದಂತೆ ಒತ್ತಿ. ನಂತರ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೆ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ತಿನ್ನಿ.

### ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕಡುಬು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅಕ್ಕಿ ರವೆ 4 ಕಪ್, ಹಲಸಿನ ಸೊಳೆ 25, ಬೆಲ್ಲ 2 ಕಪ್, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು.

**ವಿಧಾನ :** ರವೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. (ಪರಿಮಳಬರುವ ತನಕ) ನಂತರ ಹಲಸಿನ ತೊಳೆಯನ್ನು ಬೀಜ ತೆಗೆದು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ರವೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ತಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಾಳೆ ಕೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

### ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಖಾರದ ಕಡುಬು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಶೇಂಗ 1 ಕಪ್, ಪುಟಾಣಿ (ಹುರಿಗಡಲೆ) - 1/2 ಕಪ್ 1/4 ಕಪ್ ಎಳ್ಳು, ಒಣಮೆಣಸು 8-10, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪು (ಇವಿಷ್ಟು ಹೂರಣಕ್ಕೆ) ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 1 ಕಪ್, ನೀರು 2 ಕಪ್, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ 1 ಚಮಚ.

**ವಿಧಾನ :** ಶೇಂಗ, ಹುರಿಗಡಲೆ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಒಣಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ. ಉಪ್ಪುಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ತೊಳೆಸಿ. ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಚೂರು ತುಪ್ಪ ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ತೆಗೆದು ಬಟ್ಟಲು ತರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ, ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೂರಣ ತುಂಬಿ, ಮಡಚಿ ತುದಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗದಂತೆ ಒತ್ತಿ. ನಂತರ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.

### ಅಕ್ಕಿ ಕಡುಬು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅಕ್ಕಿ 3 ಲೋಟ, ಕಾಯಿತುರಿ 4 ಚಮಚ. ಉಪ್ಪು ಹಸಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ 2 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ ಸಿಹಿಗ.  
(ಇವಿಷ್ಟು ಹೂರಣಕ್ಕೆ)

**ವಿಧಾನ :** ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತೊಳೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ. ಕಾಯಿತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮುದ್ದೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ತೊಳೆಸಿ. ಚೂರು ತುಪ್ಪ ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ತೆಗೆದು ಬಟ್ಟಲು ತರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ, ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೂರಣ ತುಂಬಿ, ಮಡಚಿ ತುದಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗದಂತೆ ಒತ್ತಿ. ಇದನ್ನು ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

### ಚೀನಿಕಾಯಿ ಕೊಟ್ಟೆ ಕಡುಬು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅಕ್ಕಿ ರವೆ 2 ಕಪ್, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಚೀನಿಕಾಯಿ 2 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 2 ಕಪ್, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕಾಯಿತುರಿ 1/2 ಕಪ್ (ಬೇಕಾದರೆ)

**ವಿಧಾನ :** ರವೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. (ಪರಿಮಳಬರುವ ತನಕ) ಚೀನಿಕಾಯಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಬೇಗ

ಬೇಯುತ್ತದೆ) ನಂತರ ಅಕ್ಕಿ ರವೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಬೆಂದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಮುದ್ದೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ತೊಳೆಸಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಕಾಯಿತುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಇದನ್ನು ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಕೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬೇಯಿಸಿ.

### ಸೌತೆಕಾಯಿ ಕಡುಬು

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ- 2 ಕಪ್, ಅಕ್ಕಿ 2 ಲೋಟ, ಬೆಲ್ಲ 1 1/2 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ.

ವಿಧಾನ : ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ. ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ಸೌತೆಕಾಯಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಸೌತೆಕಾಯಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಅಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ ಮುದ್ದೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ತೊಳೆಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನಂತರ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

### ಟಿಪ್ಸ್

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಡುಬುಗಳಿಗೂ ಬೆಲ್ಲದ ಬಳಕೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲ.

ತಯಾರಿಸಲು ತುಪ್ಪು ಜಾಸ್ತಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ. (ತಿನ್ನುವಾಗ ತುಪ್ಪು ಇದ್ದರೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು)

ಇದು ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಕರಿಗಡುಬಿನಂತೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಕಡುಬಿಗೆ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಬದಲಾಗಿ ಅರಿಸಿನ ಎಲೆ, ನಿಸಣಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಂಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

## ಲೇಹ್ಯ

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ತಿನಿಸು. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ತಿಂದು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬಾಣಂತಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಇದ್ದವರಿಗೆ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲ. ಜೊತೆಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಲೇಹ್ಯ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ 15-20, ಗಸಗಸೆ 2 ಚಮಚ, ಉತ್ತುತ್ತೆ 5-6, ದ್ರಾಕ್ಷಿ 1 ಸಣ್ಣ ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 2 ಕಪ್, ಜೀರಿಗೆ 2 ಚಮಚ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು 2 ಚಮಚ, ಒಣ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲು ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಉತ್ತುತ್ತೆ (ಉತ್ತುತ್ತೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಒರಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ) ಜೀರಿಗೆ, ಗಸಗಸೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಫಿಕ್ಸಿ ಹಾಕಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ನುಣ್ಣುಗಾದ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿ ಬೀಜತೆಗೆದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಎಳೆ ಪಾಕ ಬಂದ ಮೇಲೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ. ಒಣ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ತೊಳೆಸಿ, ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

### ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಲೇಹ್ಯ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು 5, ಕಾಳುಮೆಣಸು 2 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 1 1/2 ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ 2 ಕಪ್ (ಮಲೆನಾಡಿನ ಮಡ್ಡಿ/ ಜೋನಿ ಬೆಲ್ಲ)

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಒರಳು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ. ನುಣ್ಣನೆ, ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಮಲೆನಾಡಿನ ಮಡ್ಡಿ ಬೆಲ್ಲವಾದರೆ ಕಾಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ ಪ್ಲೇಟಿನಲ್ಲಿ ಹೊಯ್ದರೆ

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಬಳಿಕ ಹಲ್ವದ ಹದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.. ಉಂಡೆ ಬೆಲ್ಲವಾದರೆ ಪಾಕ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜ ತೆಗೆಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಲೇಹ್ಯ ದೇಹದ ನಂಜನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

### ಬೂದುಗುಂಬಳ ಲೇಹ್ಯ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ತುರಿದ ಬೂದುಗುಂಬಳ 3 ಕಪ್, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಗಸಗಸೆ 1-2 ಚಮಚ, ಎಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಉತ್ತುತ್ತೆ, ತುಪ್ಪ 3-4 ಚಮಚ, ಹಿಪ್ಪಲಿ 2 ಪೀಸ್, ಅಂಟು ಸ್ವಲ್ಪ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅಂಟನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಉತ್ತುತ್ತೆ (ಉತ್ತುತ್ತೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಒರಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ) ಎಲಕ್ಕಿ, ಗಸಗಸೆ ಮತ್ತು ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬೂದುಗುಂಬಳ ತುರಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಾಕಮಾಡಿ. ಆಮೇಲೆ ರುಬ್ಬಿರುವ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

### ತೆಂಗಿನ ಹೂವಿನ ಲೇಹ್ಯ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ತೆಂಗಿನ ಹೂವು (ಹೊಂಬಾಳೆ/ ಕೊಂತ - ಒಡೆಯದ್ದು) 1 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ 1 ಕಪ್, ಬಿಳಿ ಕಾಳುಮೆಣಸು 1 ಚಮಚ, ಒಣ ಶುಂಠಿ 1 ಸಣ್ಣ ಪೀಸ್, ಜೀರಿಗೆ, ಅಂಟು ಸ್ವಲ್ಪ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಬಾದಾಮಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಗಸಗಸೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಎಲಕ್ಕಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ.

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಅಂಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ(ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಳಬೇಕು). ಉತ್ತತ್ತಿಯ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಗಸಗಸೆ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹುರಿದು, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನ ಹೂವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಎಳೆಯ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು

ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡುವಾಗ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇರಿಸಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

### ಮಗೆಕಾಯಿ ಲೇಹ್ಯ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ತುರಿದ ಮಗೆಕಾಯಿ 3 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 1 1/2 ಕಪ್, ಗಸಗಸೆ 1-2 ಚಮಚ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 2 ಚಮಚ, ಏಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಲವಂಗ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಉತ್ತುತ್ತೆ, ಆಕಳ ತುಪ್ಪ 3-4 ಚಮಚ, ಅಂಟು ಸ್ವಲ್ಪ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅಂಟನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಗಸಗಸೆ ಮತ್ತು ಅಂಟನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಉತ್ತುತ್ತೆ (ಉತ್ತುತ್ತೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಒರಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ) ಏಲಕ್ಕಿ, ಮತ್ತು ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಫಿಕ್ಸಿ ಹಾಕಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬೂದಗುಂಬಳ ತುರಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಾಕಮಾಡಿ. ಆಮೇಲೆ ರುಬ್ಬಿರುವ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ.

### ಮಳೆಗಾಲದ ಹಳ್ಳಿ ಅಡುಗೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಪೇಟೆಯ ತರಕಾರಿ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾವಿನಮಿಡಿ, ಮೆಂತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಿಂದ ವರ್ಷ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗುವ ಪದಾರ್ಥ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

### ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಪಳದ್ಯ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ 3-4, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ 1 ಕಪ್, ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು 8-10, ಉಪ್ಪು, ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ- ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆಕಾಯಿತುರಿ ಮತ್ತು ಮಾವಿನಮಿಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಾಕಿ. ಮಾವಿನಮಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಇಳಿಸಿ. ನಂತರ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ. ಊಟ ಸೇರದಿರುವಾಗ ಈ ಪಳದ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯದು.

### ಮೆಂತೆ ಕಾಳು ಸಾರು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ- ಎಣ್ಣೆ 2-3 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 1/2 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, 1/2 ಚಮಚ, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಚಿಟಕೆ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸು, ಮೆಂತೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಹುಣಸೇರಸ 3 ಚಮಚ, ಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ನಂತರ ಮೆಂತೆ ಹಾಕಿ 'ಘಂ' ಎನ್ನುವವರೆಗೆ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೇರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಮೆಂತೆ ಕಾಳು ಬೆಂದ ನಂತರ ಕಾಯಿತುರಿ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ.

### ಅರಿಶಿಣ ಪಳದ್ಯ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹಸಿ ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು 1, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ 1 ಕಪ್, ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು 8-10, ಉಪ್ಪು, ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ- ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ತುಪ್ಪ ಎರೆಡು ಚಮಚ.

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಅರಿಶಿಣದ ಕೊಂಬನ್ನು ತೆಳಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆಕಾಯಿತುರಿ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಅರಿಶಿಣ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ.. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ನಂತರ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ. ಮಳೆಗಾಲದ ನಂಜಿಗೆ ಈ ಪಳದ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯದು.



## ಹುಳಿ ಗೊಜ್ಜು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹುಳಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ 2, ಜೀರಿಗೆ 2 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ 1 ಚಮಚ, ಮೆಂತೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಮೆಂತೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ (ಜಾಸ್ತಿ) ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಾಕ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಕುದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹುರಿದ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ತನಕ ಕುದಿಸಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಹುಳಿ ಸಿಹಿ ಗೊಜ್ಜು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬಲು ರುಚಿ.

## ಬಿಸಿ ತಂಬುಳಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 2-3 ಎಸಳು, ಶುಂಠಿ ಸಣ್ಣ ಚೂರು, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸು 1-2, ದೊಡ್ಡಪತ್ರ ಎಲೆ 2-3, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿಣ, ದಪ್ಪ ಮಜ್ಜಿಗೆ 3-4 ಕಪ್ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ - ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು

**ವಿಧಾನ :** ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡಪತ್ರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿಣ ಸೇರಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ 2 ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ದಪ್ಪ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.

## ಕೊಡಗಿನ ತಿಂಡಿಗಳು

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಕ್ಕಿ ತರಿಯಿಂದ (ಬೆಳ್ಳಗೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ ತರಿ ಮಾಡಿದ್ದು) ಮಾಡುವ, ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬೇಡದ, ಸರಳವಾದ ಕೊಡಗಿನ ತಿಂಡಿಗಳು:-

### ಕಡುಂಬುಟ್

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಅಕ್ಕಿ ತರಿ 2 ಕಪ್, ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ನೀರು ಸುಮಾರು 4 ಕಪ್, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು

ವಿಧಾನ : ಅಕ್ಕಿತರಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಇಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಣಿದ ನಂತರ ಚೂರು ಎಣ್ಣೆ ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಖಾರದ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿ.

### ಪಾಪುಟ್

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಅಕ್ಕಿ ತರಿ 2 ಕಪ್, ನೀರು ನೆನೆಯಲು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ 1 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ವಿಧಾನ : ಅಕ್ಕಿ ತರಿಗೆ ನೀರು, ಉಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಕಿ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. 1/2 ಗಂಟೆ ನಂತರ ಕಲೆಸಿ, ಇಡ್ಲಿಯಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ.

### ನೂಪುಟ್

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಅಕ್ಕಿ ತರಿ 2 ಕಪ್, ನೀರು ಸುಮಾರು 4 ಕಪ್, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಮೆಂತೆ ಪುಡಿ 1/4 ಚಮಚ (ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ), ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ವಿಧಾನ : ಅಕ್ಕಿತರಿಯನ್ನು ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಇಂಗಿಸಿ ಉಪ್ಪು, ಮೆಂತೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಚೂರು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಮಣೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ. ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿ.

## ಉಂಡೆಗಳು

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಜೆ ಆಹಾರ (ಸ್ನಾಕ್ಸ್) ಈಗ ದೊಡ್ಡ ಉದ್ದಿಮೆ. ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಹಲವಾರು ಆಯ್ಕೆಗಳು. ಅದಕ್ಕೆ ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಬೆಂಬಲ ಬೇರೆ. ಆದರೆ ಈ ಸೂಪರ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಆಹಾರ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಹಾಗೂ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬಣ್ಣಗಳ ಆಗರ. ಜೊತೆಗೆ ದುಬಾರಿ. ಎಲ್ಲಾ ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಕೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಆಕರ್ಷಕ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಉಂಡೆಗಳು ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ತಿಂಡಿ. ಮಾಡಿ ಬಳಸಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಸಂತಸ ಮೂಡಿಸಿ.

### ಒಂದೆಲಗದ ಉಂಡೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಒಂದೆಲಗದ ರಸ 1 ಕಪ್ ( ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು) ಗೋಡಂಬಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಖರ್ಜೂರ ಒಂದು ಕಪ್, ಬಾದಾಮಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ ಒಂದುವರೆ ಕಪ್, ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಹುರಿದ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು

**ವಿಧಾನ :** ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು, ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಪಾಕ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಉರುಳಿಸಿ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಈ ಉಂಡೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

### ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 1 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್

**ವಿಧಾನ :** ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಹುರಿದು ಉರಿ ಆರಿಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ ಬೇಕಾದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ.

### ಅಂಟಿನುಂಡೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಬಾಂಬೆ ಅಂಟು 100 ಗ್ರಾಂ, ಉತ್ತುತ್ತೆ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ., ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ., ಪತ್ರ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಗಸಗಸೆ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ವಲ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ.

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಅಂಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ(ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಳಬೇಕು). ಉತ್ತತಿಯ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಪತ್ರ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಗಸಗಸೆ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ.

### ಬೇಸನ್ ಉಂಡೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು 1 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ 1 ಕಪ್, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತುಪ್ಪ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಲವಂಗದ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

**ವಿಧಾನ :** ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಗ್ಯಾಸ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಉಳಿದ ವಸ್ತು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

### ರವೆ ಉಂಡೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ರವೆ 1 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ 1 ಕಪ್, ಲವಂಗದ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸ್ವಲ್ಪ

**ವಿಧಾನ :** ರವೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಸಕ್ಕರೆಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ (ಎಳೆಪಾಕ).

ಪಾಕ ಬಂದ ಮೇಲೆ ರವೆ, ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತೊಳೆಸಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ. ತಣೆದ ನಂತರ ಉಂಡೆಕಟ್ಟಿ.

### ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ (ಮೀಲ್ ಮೇಕರ್) ಉಂಡೆ

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ 1 ಕಪ್, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು 1 ಕಪ್, ತುಪ್ಪ ಕಾಲು ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ 1 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ

ವಿಧಾನ : ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ತುಪ್ಪ ಬಿಡುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಉರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಡಿ.

### ಮಿಶ್ರ ಉಂಡೆ

ಸಾಮಗ್ರಿ : ರಾಗಿ 1 ಕಪ್, ಹೆಸರುಕಾಳು 1 ಕಪ್, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ 1 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 2 ಕಪ್, ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ

ವಿಧಾನ : ರಾಗಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು ಮತ್ತು ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ.

### ಹಾಲಿನ ಉಂಡೆ

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಹಾಲು 2 ಲೀಟರ್, ಗೋಡಂಬಿ 100 ಗ್ರಾಂ, ಬಾದಾಮಿ 100 ಗ್ರಾಂ, ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ.

ವಿಧಾನ : ಮೊದಲು ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ (ಅರ್ಧ ಅಳತೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ) ಅದಕ್ಕೆ ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕದಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟುವ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

### ಎಳ್ಳುಂಡೆ

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳು 2 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 1 ಕಪ್

ವಿಧಾನ : ಎಳ್ಳನ್ನು ಚಟಪಟ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಳ್ಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ತಣಿದ ನಂತರ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ.

### ಅವಲಕ್ಕಿ ಉಂಡೆ

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಒಂದು ಕಪ್ ದಪ್ಪ ಅವಲಕ್ಕಿ, 1 ಕಪ್ ಬೆಲ್ಲ, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕಾಯಿತುರಿ, ತುಪ್ಪ 3-4 ಚಮಚ

ವಿಧಾನ : ದಪ್ಪ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತಣಿದ ನಂತರ ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕಾಯಿ ಬೆಲ್ಲ ಕೂಡಿಸಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಾಕ ಬಂದ ನಂತರ ಅವಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ತೊಳೆಸಿ. ತಣಿದ ನಂತರ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ.

### ಹೆಸರುಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆ

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಹೆಸರು ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ., ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ., ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ 50ಗ್ರಾಂ, ಗೋಡಂಬಿ 50ಗ್ರಾಂ

ವಿಧಾನ : ಜರಡಿ ಹಿಡಿದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಗಾಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿದು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ. ನಂತರ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ. ಇದು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದದ್ದು.

### ಅರಳು ಉಂಡೆ

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಅರಳು 4 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 1 ಕಪ್, ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ (ಬೇಕಾದರೆ)

ವಿಧಾನ : ಅರಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ

ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಪಾಕ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅರಳು, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ ಹಾಗೂ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ತೊಳೆಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣಿದ ನಂತರ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟುವಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ.

### ಮಂಡಕ್ಕಿ ಉಂಡೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಒಂದು ಕಪ್ ಬೆಲ್ಲ, 4 ಕಪ್ ಮಂಡಕ್ಕಿ(ಪುರಿ), ಕಾಲು ಕಪ್ ಶೇಂಗಾ, ಕಾಲು ಕಪ್ ಪುಟಾಣಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

**ವಿಧಾನ :** ಶೇಂಗಾ ಮತ್ತು ಪುಟಾಣಿಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಪಾಕ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ. ತಣಿದ ನಂತರ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ.

### ಶೇಂಗಾ ಉಂಡೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬೆಲ್ಲ, ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಶೇಂಗಾ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ,

**ವಿಧಾನ :** ಶೇಂಗಾವನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಸಿಪ್ಪೆ(ಮೇಲ್ಪದರ)ಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಪಾಕ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಶೇಂಗಾ ಹಾಕಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣಿದ ನಂತರ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ.

### ಕಾಯಿ ಉಂಡೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಎರಡು ಕಪ್ ಕಾಯಿ ತುರಿ, ಒಂದು ಕಪ್ ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಹುರಿದ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ, ಬೇಕಾದ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ. ಪಾಕ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಕಾಯಿತುರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಬೇಕಾದ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ತೊಳೆಸಿ, ಇಳಿಸಿ. ತಣಿದ ನಂತರ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ.

### ಶುಂಠಿ ಉಂಡೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಒಣ ಶುಂಠಿ 4 ಪೀಸ್, ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಕಾಲು ಚಮಚ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಉತ್ತುತ್ತೆಬಾದಾಮಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಹುರಿದ ಗಸಗಸೆ 2 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಜೇಷ್ಠ ಮಧು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಅಶ್ವಗಂಧಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸ್ವಲ್ಪ, ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್.

**ವಿಧಾನ :** ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನುಣ್ಣನೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ. ಪಾಕ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ತೊಳೆಸಿ, ಇಳಿಸಿ. ತಣಿದ ನಂತರ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ.

### ಪೂರಿ ಉಂಡೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮೈದಾ 1 ಕಪ್, ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಕಾಲು ಕಪ್, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, 2-3 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಎಳ್ಳು, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಖರ್ಜೂರ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸ್ವಲ್ಪ, 1-2 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಮೈದಾ, ಮತ್ತು ಚಿರೋಟಿ ರವೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ತಣಿದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು 2-3 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಳುವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಉಬ್ಬದಂತೆ ಚುಚ್ಚಿ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿ ಗರಿಯಾಗಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಎಣ್ಣೆ ಪಸೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ತಣಿದ ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಪೂರಿಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರು, ಬಾದಾಮಿ ಚೂರು ಹಾಗೂ ಎಳ್ಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಪಾಕ ಮಾಡಲು ಇಡಿ. ಇದು ನೂಲು ಪಾಕವಾದಾಗ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಪೂರಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ.



ಗಮನಿಸಿ :

ಈ ಉಂಡೆಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ/ಸಂರಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ ಸೇರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಕೂಲಿನಿಂದ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ಯಾಕ್ಸ್/ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಬದಲಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್‌ನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಆಕರ್ಷಕವಾಗುವಂತೆ ಇನ್ನಾವುದೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ ; ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರಬೇಕು

ಉಂಡೆ ಕೊಡುವಾಗ ಹಾಲು ಕೊಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

## ಗಂಜಿ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ

ಗಂಜಿ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಹೇಳಿ? ಇದೊಂದು ಮಲ್ಟಿ ಪರ್ಪಸ್ ಆಹಾರ. ಹುಷಾರಿಲ್ಲದವರಿಗೂ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವಂತದ್ದು, ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಗಂಜಿಗೊಂದಿಷ್ಟು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ನಂಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ರಮ. ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಂತ ಭರ್ಜರಿ ಊಟ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಮರುದಿನ ಗಂಜಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸಲು ಸುಲಭ. ಚಳಿ-ಚಳಿ ಇರುವಾಗ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಗಂಜಿ ಒಳ್ಳೆ ಮಜ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು. ಸೆಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಂಪು ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಯಾರು ಬೇಡ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹೇಳಿ? ಸಿಂಪಲ್ ಗಂಜಿಯನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಟ್ವಿಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ತ್ರೈ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ.

## ಜೋಳದ ನುಚ್ಚಿನ ಗಂಜಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಜೋಳದ ನುಚ್ಚು 1 ಕಪ್, ನೀರು 5-6, ಜೀರಿಗೆ 1/4 ಚಮಚ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 1-2 ಎಸಳು, ಮಜ್ಜಿಗೆ 1 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು

ಒಗ್ಗರಣೆ : 1 ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಸೀಳಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು 1.

**ವಿಧಾನ :** ಜೋಳದ ನುಚ್ಚನ್ನು 1 ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಇಡಿ. ನಂತರ 3 ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಜೋಳದ ನುಚ್ಚನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ 4-5 ನಿಮಿಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಇಳಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣಿದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೂಡಿ. ಬೇಕೆಂದರೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೂಡಿ. ಊಟ ಸೇರದಿದ್ದಾಗ ಈ ಗಂಜಿ ಒಳ್ಳೆಯದು.

### ಅಕ್ಕಿ ಕಾಯ್ದಾಲು ಗಂಜಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅಕ್ಕಿ 1 ಕಪ್, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ರುಬ್ಬಿ ಹಿಂಡಿದ ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು 2 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ನೀರು 4 ಕಪ್, ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ

**ವಿಧಾನ :** ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮೆತ್ತನೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. (4-5 ವಿಷಲ್) ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ 2-3 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಗಂಜಿ ಬಲು ರುಚಿ. ಕೆಂಪಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕುಚ್ಚಗಲು ಅಕ್ಕಿಯಿಂದಲೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

### ಅರಳು ಗಂಜಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅರಳು 2 ಕಪ್, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 2-3 ಎಸಳು, ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಮಜ್ಜಿಗೆ 2 ಲೋಟ. ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು. ನಿಂಬೆರಸ 1 ಚಮಚ, ಹುರಿದ ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ.

**ವಿಧಾನ :** ಅರಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ., ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ. ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಗಂಜಿ ತಂಪು. ಬಿಸಿಲಿದ್ದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯದು.

### ರವೆ ಸಿಹಿ ಗಂಜಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ರವೆ 1 ಕಪ್, ನೀರು 4 ಕಪ್, ತುಪ್ಪು 1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್

**ವಿಧಾನ :** ರವೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ 4 ಕಪ್ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಕುದಿಸಿ..ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ.ಬೇಕಾದರೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಮತ್ತೆ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಹುರಿದಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅಕ್ಕಿ 1 ಕಪ್, ನೀರು 5-6 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಶುಂಠಿ ರಸ 1 ಚಮಚ, ನಿಂಬೆ ರಸ 1 ಚಮಚ, ಒಗ್ಗರಣೆ- ತುಪ್ಪ 2 ಚಮಚ,ಜೀರಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು

**ವಿಧಾನ :** ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಸಿದು ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ 4-5 ವಿಷಲ್ ಕೂಗಿಸಿ.ಆಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಒಮ್ಮೆ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಹುರಿದಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

### ಓಟ್ಸ್ ಗಂಜಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಓಟ್ಸ್ 1 ಕಪ್, ನೀರು , ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ 1 ಚಮಚ

**ಒಗ್ಗರಣೆ :** 1 ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಸೀಳಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು 1.

**ವಿಧಾನ :** ಓಟ್ಸ್‌ನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಅಕ್ಕಿ - ಮೆಂತೆ ಗಂಜಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅಕ್ಕಿ 2 ಕಪ್, ಮೆಂತೆ ಕಾಲು ಕಪ್, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ ಕಾಲು ಕಪ್, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ 2 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಮೆಂತೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯೇ ನೆನೆಸಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೆತ್ತನೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಮೈ ಕೈ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

### ರಾಗಿ ಗಂಜಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ರಾಗಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ನೀರು 4 ಕಪ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ 1 ಕಪ್ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿ

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ರಾಗಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ನೆನೆಸಿ ಬಸಿದು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀರು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಹುರಿದ ತರಕಾರಿ ಹಾಕಿ. ಇಳಿಸಿ. ಬೇಕೆಂದರೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು.

### ರವೆ ಗಂಜಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ರವೆ 1 ಕಪ್, ನೀರು 4-5 ಕಪ್, ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ರವೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ 4 ಕಪ್ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ. ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ.

## ಮಲೆನಾಡ ಊಟ

### ತೊಂಡೆಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ

ಇದು ಮಲೆನಾಡಿನ ಪದಾರ್ಥ. ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಕಲಿಸಿ ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿ.

ಸಾಮಗ್ರಿ : ತೊಂಡೆಕಾಯಿ 6-7, ಕಾಯಿತುರಿ 1/2 ಕಪ್, ಒಣಮೆಣಸು 5-6, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ ಚೂರು, ಎಣ್ಣೆ ಬಾಡಿಸಲು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ : ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು.

ವಿಧಾನ : ಮೊದಲು ತೊಂಡೆಕಾಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಜೊತೆಗೆ ಒಣಮೆಣಸನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ, ಹುರಿಯಿರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ವಿಭಿನ್ನ ರುಚಿಯ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ ತಿನ್ನಿರಿ.

### ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ರೊಟ್ಟಿ (ಪಂಚಾಮೃತ ರೊಟ್ಟಿ)

ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ರುಚಿಯಾದ ತಿನಿಸು. ಗಟ್ಟಿ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್.

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಹಾಲು 1/4 ಕಪ್, ಮೊಸರು 1/4 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ 1/4 ಕಪ್, ತುಪ್ಪ 1/4 ಕಪ್, ಜೇನುತುಪ್ಪ 2 ಚಮಚ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು 2-3, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು.

ವಿಧಾನ : ಮೊದಲು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಜೊತೆ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು,ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ. ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಹಾಗೆ ಇಡಿ. ನಂತರ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಎರಡು ಬದಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ.

### ಅರಿಶಿನ ತಂಬ್ಬಿ

ಇದು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಸಹ. ಗಂಟಲು ನೋವಿಗೆ, ನಂಜಿಗೆ ಈ ತಂಬುಳಿ ಉತ್ತಮ.

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು 1, ಕಾಯಿತುರಿ 1/2 ಕಪ್, ಜೀರಿಗೆ 1/4 ಚಮಚ, ಕಾಳುಮೆಣಸು 1/4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ ಬೇಕಾದರೆ, ಎಣ್ಣೆ ಬಾಡಿಸಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ. **ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು.

**ವಿಧಾನ :** ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ತೆಳನೆ ಬಿಲ್ಲೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿರಿ. ನಂತರ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

### ಮಗೆಕಾಯಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಗೆಕಾಯಿ 2ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ 1ಕಪ್, ಜೀರಿಗೆ 1/2 ಚಮಚ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ 1/2 ಚಮಚ, ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು, ಮೊಸರು 1 ಕಪ್.

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು.

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಮಗೆಕಾಯನ್ನು ಅರಿಸಿಣ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿತುರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ನಂತರ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ.

### ಹಸಿ ಕುಟ್ಟವಲಕ್ಕಿ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ದಪ್ಪ ಅವಲಕ್ಕಿ 1 1/2 ಕಪ್, ತೆಳು ಅವಲಕ್ಕಿ 1 1/2 ಕಪ್, 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ 1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2-3, ಸಕ್ಕರೆ 4-5 ಚಮಚ, ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ, ಹಸಿ ಕಾಯಿತುರಿ 1/2 ಕಪ್. **ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ:** ಎಣ್ಣೆ 4-5 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ

**ವಿಧಾನ :** ಕಾಯಿತುರಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣನೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. (ನೀರು ಹಾಕದೆ). ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ. ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಸಿಹಿ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ರುಚಿ.

## ಹುರಿದ ಕುಟ್ಟವಲಕ್ಕೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ದಪ್ಪ ಅವಲಕ್ಕೆ 1 1/2 ಕಪ್, ತೆಳು ಅವಲಕ್ಕೆ 1 1/2 ಕಪ್, 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ 2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 5-6, ಬೆಲ್ಲ 3-4 ಚಮಚ, ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ 1/2 ಕಪ್.

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ 4-5 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ, ಕರಿ ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು.

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಅವಲಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯನ್ನು 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ (ನೀರು ಸೇರಿಸದೆ) ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

## ಇದು ರಸಗಳ ಲೋಕ

### ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ರಸಂ

#### ಮೆಂತೆ ಕಾಳು ರಸಂ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ - ಎಣ್ಣೆ 2-3 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 1/2 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, 1/2 ಚಮಚ, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸು, ಮೆಂತೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಹುಣಸೇರಸ 3 ಚಮಚ, ಕಾಯಿ ಹಾಲು 1 ಕಪ್, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ನಂತರ ಮೆಂತೆ ಹಾಕಿ 'ಘಂ' ಎನ್ನುವವರೆಗೆ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೇರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಮೆಂತೆ ಕಾಳು ಬೆಂದ ನಂತರ ಕಾಯಿ ಹಾಲು, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ.

## ಮಜ್ಜಿಗೆ ರಸಂ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮಜ್ಜಿಗೆ 2 ಲೋಟ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 6 ಎಸಳು ಅಥವಾ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ 10, ಹಸಿಮೆಣಸು 2, ಎಣ್ಣೆ 1 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ 1 ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ನೀರು 1 ಲೋಟ

**ವಿಧಾನ :** ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದಮೇಲೆ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಈ ರಸಂ ರುಚಿಯಿಲ್ಲದ ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

## ಹೆಸರುಬೇಳೆ ರಸಂ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹೆಸರುಬೇಳೆ 1/4 ಕಪ್, ಹಸಿಮೆಣಸು 2, ಶುಂಠಿ 1/2 ಇಂಚು, ಎಣ್ಣೆ 1 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ 1 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 1ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಲಿಂಬುರಸ 1 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದಮೇಲೆ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಶುಂಠಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಲಿಂಬುರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

## ಹಾಲಿನ ರಸಂ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹಾಲು 2 ಕಪ್, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 2 ಎಸಳು, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ 1/4 ಚಮಚ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಚೂರು, ಉಪ್ಪು

**ವಿಧಾನ :** ಹಾಲಿಗೆ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಇಳಿಸಿ. ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಈ ಸಾರು ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೆಮದ್ದು.



### ಬೇಳೆಕಟ್ಟಿನ ರಸಂ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು 4 ಲೋಟ, ಸಾರಿನಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಅಚ್ಚುಖಾರದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ 1 ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಬೇಳೆಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ, ಅಚ್ಚುಖಾರದ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಇಂಗು ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿಕರ ಸಾರು ಸಿದ್ಧ.

### ಅನ್ನದ ತಿಳಿ ರಸಂ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅನ್ನದ ತಿಳಿ 2 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ 2-3 ಚಮಚ. ಹಸಿಮೆಣಸು 2, ನೀರು 3ಕಪ್, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ- ಎಣ್ಣೆ 2-3 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 1/2 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, 1/2 ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸು, ಇಂಗು

**ವಿಧಾನ :** ಅನ್ನದ ತಿಳಿಗೆ ನೀರು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಸುಟ್ಟು ನುರಿದು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ. ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ.

### ಲಿಂಬೆ ರಸಂ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಲಿಂಬುರಸ 4 ಚಮಚ, ನೀರು 2 ಲೋಟ, ಹಸಿಮೆಣಸು 4, ಬೆಲ್ಲ ಚಿಟಕೆ, ಕಾಯಿಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ 1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

**ವಿಧಾನ :** ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದಮೇಲೆ ಉದ್ದವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿಯುವಾಗಲೇ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಕಾಯಿಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಬುರಸ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಿ.

### ಮುರುಗಲಹುಳಿ ರಸಂ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಮುರುಗಲ ಸಿಪ್ಪೆ ನೆನೆಸಿದ ನೀರು 4 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 4 ಚಮಚ, ಒಣಮೆಣಸು 3, ಎಣ್ಣೆ 3 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ 1 ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು, ಉಪ್ಪು

**ವಿಧಾನ :** ಪಾತ್ರೆಗೆ ಮುರುಗಲಸಿಪ್ಪೆ ನೆನೆಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಸಿಹಿ ಬೇಡವಾದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದ ಬದಲಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಇದೊಂದು ಪಿತ್ತಶಮನಕಾರಿ ಸಾರು.

### ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಂ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ 1 ಲೋಟ, ತೆಂಗಿನಹಾಲು 1 ಲೋಟ, ಹಸಿಮೆಣಸು 2, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ, ಕಾಳುಮೆಣಸು 6, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 6 ಎಸಳು, ಉಪ್ಪು, ಲಿಂಬುರಸ 2 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪಿನರಸ ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧವಾದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿದ ಮೇಲೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಲಿಂಬುರಸ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು ಸಿದ್ಧ.

### ಜೀರ ಪೆಪ್ಪರ್ ರಸಂ

**ವಿಧಾನ :** 6 ಕಪ್ ನೀರು, ಜೀರ ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್ (ಒಂದು ಅಳತೆ ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿದ್ದು) 2 ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ . ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು 5-6, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಹುಣಸೇರಸ 4 ಚಮಚ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

**ವಿಧಾನ :** ನೀರಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ.  
ತುಂಬಾ ಚಳಿಯಿರುವ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಸಾರು ತುಂಬಾ ರುಚಿಕರ.

### ಹುರಿದ ಟೊಮೆಟೊ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸಂ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಟೊಮೆಟೊ 2, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 5-6, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೇರಸ 2 ಚಮಚ, ಕಾಯಿ ಹಾಲು 1 ಕಪ್, ರಸಮ್ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ನಂತರ ಟೊಮೆಟೊ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಹುಣಸೇರಸ ಹಾಕಿ. ನೀರು ಹಾಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಕುದಿಸಿ. ರಸಮ್ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಕಾಯಿ ಹಾಲು ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ.

### ಹುಣಸೇಹಣ್ಣಿನ ರಸಂ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ- ಎಣ್ಣೆ 2-3 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 1/2 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, 1/2 ಚಮಚ, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 2-3 ಎಸಳು ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಹುಣಸೇರಸ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಕಾಯಿ ಹಾಲು 1 ಕಪ್, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ನಂತರ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಹುಣಸೇರಸ ಹಾಕಿ. ನೀರು ಹಾಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಕಾಯಿ ಹಾಲು, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ.

### ಗಿಡಬಸಲೆ ರಸರುಚಿ

ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಇದು ಬಸಲೆ ಗಿಡ. ಬಳ್ಳಿ ಬಸಲೆಯ ತಂಗಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೆಲ ಬಸಲೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ತಂಪು ಗುಣ

ಉಳ್ಳದ್ದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ತರಕಾರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಹುಳಿ ಸಾಕು.

### ಬಸಲೆ ಬಾತ್

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಪ್ಪು 3 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಈರುಳ್ಳಿ 2, ಸಾಂಬಾರ್ ಪೌಡರ್, 1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಿಸೇರಸ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ 4-5 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸು 1 ಅನ್ನ ಮೂರು ಕಪ್, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 2-3 ಎಸಳು, ಹಸಿಮೆಣಸು 2-3. ಲವಂಗ 2, ಚಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪೀಸ್

**ವಿಧಾನ :** ಮೊದಲು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬಂದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುಣಿಸೇರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಕಾಯಿತುರಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಲವಂಗ, ಚಕ್ಕೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ತೊಳೆಸಿ, ಇಳಿಸಿ. ನಂತರ ಅನ್ನ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ.

### ಸೊಪ್ಪಿನ ಬೋಂಡ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಪ್ಪು 1 ಕಪ್, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಓಮಿನಕಾಳು ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

**ವಿಧಾನ :** ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೋಂಡಾದ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಹಾಗೆ ಇಡಿ. ನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಉಂಡೆಯಂತೆ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕರಿಯಿರಿ. ರುಚಿಯಾದ ಬೋಂಡ ರೆಡಿ.

### ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಸಾರು

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಪ್ಪು 2 ಕಪ್, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಬೇಯಿಸಿದ ಹೆಸರು ಕಾಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲ ಚೂರು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ,

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ,ಕರಿಬೇವು, ಓಮಿನಕಾಳು, ಇಂಗು,

**ವಿಧಾನ :** ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಕಾಯಿತುರಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ, ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣು ಅರಿಶಿನವನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ.ಬೇಯಿಸಿದ ಹೆಸರು ಕಾಳು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. 'ಘಂ'ಎನ್ನುವ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಗೆ ಬಹಳ ರುಚಿ.

### ಸಾಸೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಪ್ಪು 2 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 3-4, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಮೊಸರು 1 ಕಪ್.

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ

**ವಿಧಾನ :** ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ವಿಭಿನ್ನ ರುಚಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

### ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಪ್ಪು 4 ಕಪ್,ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ 1 ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 4-5,ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ 2 ಚಮಚ, ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ ಪುಡಿ.

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿನ ಚಿಟಿಕೆ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ

**ವಿಧಾನ :** ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು, ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ತಕ್ಷಣ ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ತೊಳೆಸಿ. (ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ) ನಂತರ ಶೇಂಗಾಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಇಳಿಸಿ.

## ಗಿಡಬಸಲೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬೇಳೆ ಪಲ್ಯ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಸೊಪ್ಪು 2 ಕಟ್ಟು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 3-4 ಎಸಳು, ನಿಂಬೆ ರಸ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು; ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ 3-4 ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ

**ವಿಧಾನ :** ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು, ಬೆಂದ ಬೇಳೆ ಸೇರಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಪರೋಟಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

## ನನ್ನ ರುಚಿ

### ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಮಸಾಲೆ ವಡೆ

**ಸಾಮಗ್ರಿ :** ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು 3 ಕಪ್, ಪುದಿನ 1 ಕಪ್, ಕರಿಬೇವು 1/2 ಕಪ್, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು 1/2 ಕಪ್, ಈರುಳ್ಳಿ 2 ಕಪ್, ಮೊಸರು 1 ಕಪ್, ಉಪ್ಪು, ಅಚ್ಚುಖಾರದ ಪುಡಿ 2-3 ಚಮಚ, ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ ಚಿಟಿಕೆ, ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ, ರವೆ 4-5 ಚಮಚ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ, ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ 5-6 ಚಮಚ

**ವಿಧಾನ :** ಎಲ್ಲಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊಸರು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು

ಸೋಡ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಮಸಾಲ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ರವೆ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯುವಷ್ಟು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ. 10 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಮತ್ತೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಕಾಯಿಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿ.

ಮಸಾಲ ಪುಡಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ - ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಪುಟಾಣಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಜೊತೆಗೆ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಣ ಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣನೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

### ಸೊಪ್ಪು-ಬ್ರೆಡ್ ರೋಸ್ಟ್

ಸಾಮಗ್ರಿ : ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಸೊಪ್ಪು 1 ಕಪ್ (ಚಿಕ್ಕಮುನಿ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ, ಹರಿವೆ, ಸಬ್ಬಸಿಗ, ಪುದಿನಾ ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ 1-2 ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ), ಚಿರೋಟಿ ರವಾ 1 ಕಪ್, ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸು 4, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಎಣ್ಣೆ, ಗೋಧಿ ಬ್ರೆಡ್

ವಿಧಾನ : ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅತೀ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿರೋಟಿ ರವಾಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇಡಿ. ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಲೆಮೆನ್ ಗ್ರಾಸ್ ಸೂಪ್

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಲೆಮೆನ್ ಗ್ರಾಸ್ 1 ಕಟ್ಟು, ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಉಪ್ಪು, ನೀರು, ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು 1 ಚಮಚ, ನಿಂಬೆರಸ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್ ಸ್ವಲ್ಪ, ಹಸಿಮೆಣಸು 1-2, ಬೆಣ್ಣೆ 1-2 ಚಮಚ, ಈರುಳ್ಳಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸಿಹಿ ಜೋಳ 1 ಚಮಚ

ವಿಧಾನ : ಮೊದಲು ಲೆಮೆನ್ ಗ್ರಾಸ್‌ನ್ನು ತೊಳೆದು ಹಸಿಮೆಣಸಿನೊಂದಿಗೆ 2-3 ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 5-10 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ತೋಧಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ

ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೀನ್ಸ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸಿಹಿ ಜೋಳ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುರಿಯುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿಯುವಾಗ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಹಾಕಿ. ಶೋಧಿಸಿ ಇಟ್ಟ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ. ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸುವಾಗ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳದ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸೂಪ್ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ಚೆನ್ನ.

--\*--\*--\*--





# ನನ್ನ ಅಡುಗೆ

ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

ಶ್ರೀವಮೋಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸಾಗರ ತಾಲೂಕಿನ ಮಾವಿನಸರ ಗ್ರಾಮದ ಅಡಿಕೆ ಕೃಷಿ ಕುಟುಂಬದ ಹಿನ್ನೆಲೆ. ಮೈಸೂರಿನ ಮಾನಸ ಗಂಗೋತ್ರಿಯಿಂದ ಎಂ. ಕಾಂ. ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಸಕ್ತಿ. ಬರವಣಿಗೆ ಹವ್ಯಾಸ.

ಸುಧಾ, ಅಡಿಕೆ ಪತ್ರಿಕೆ, ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ಮುಂತಾದ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ೨೦೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬರಹಗಳು. ೨೦೧೨ರಿಂದ 'ಕೃಷಿಕನ್ನಡ' ಜಾಲತಾಣದ ಸಂಚಾಲಕಿ. ಸದ್ಯ ಪುತ್ತೂರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸ.

ಇಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಕಂಡ ಕೆಲವು ರಸರುಚಿಗಳ ಸಂಕಲನವಿದೆ.



ಸ್ಥಾಪನೆ: ೧೯೮೩

ಶ್ರೀ ಅಜಲ ಹವ್ಯಕ ಮಹಾಸಭಾ (ರ) ಬೆಂಗಳೂರು  
ಪ್ರಕಟಣೆ