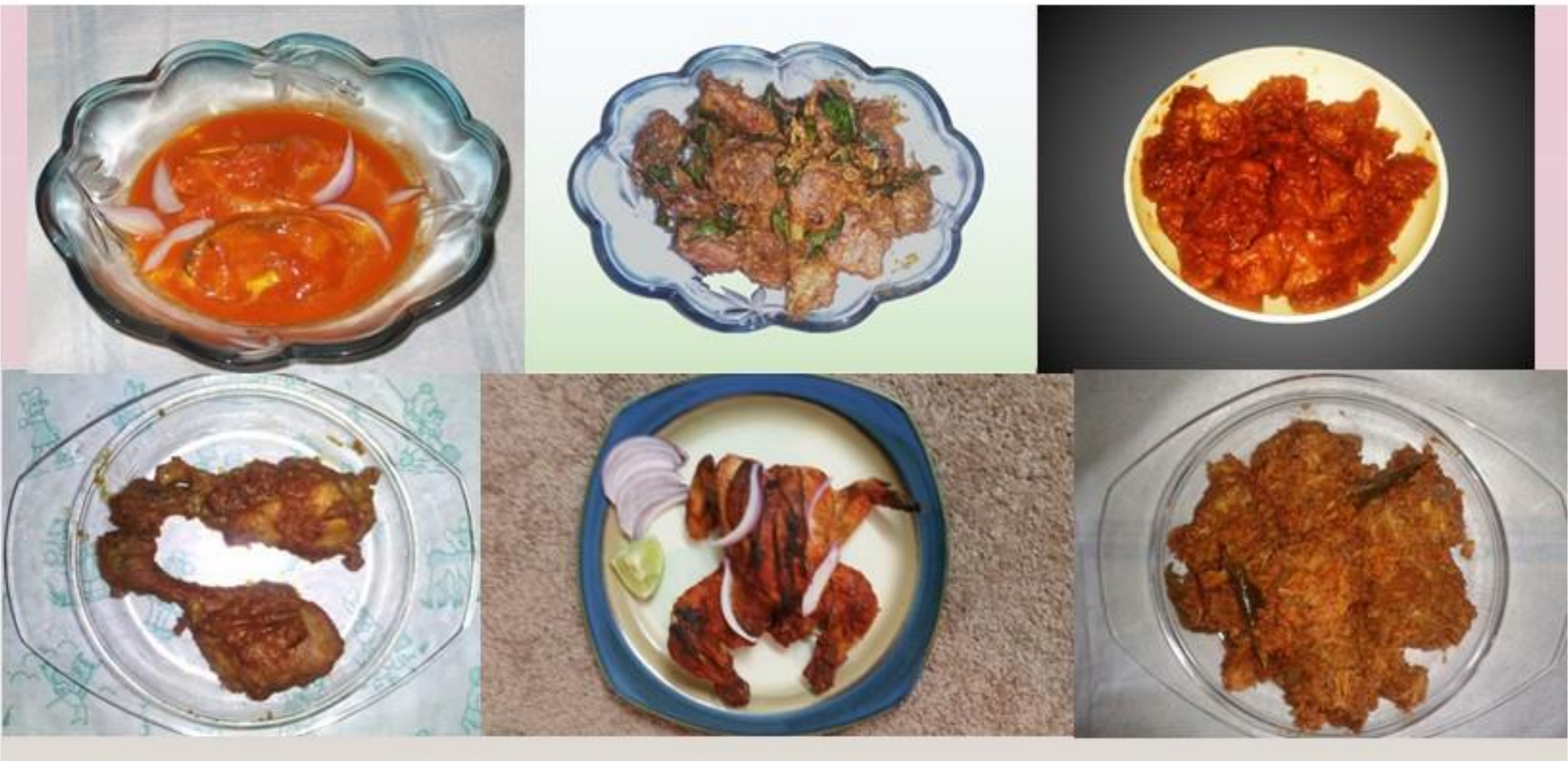
ಬಾಡೂಟ

(ಅಡುಗೆ ಬರಹಗಳು)



ಮುನ್ನುಡಿ

ಹಲವಾರು ದಿನಗಳಿಂದ ಹೊನಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದಿರುವ ಬಾಡೂಟದ ಬರಹಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಮಾಡಿ, ಓದುಗರಿಗಾಗಿ ಮಿನ್ನೋದುಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಬಾಡೂಟದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಈ ಮಿನ್ನೋದುಗೆ ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಓದಿ, ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿಯರು, ಗೆಳೆಯರು ಹಾಗು ನೆಂಟರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಹೊನಲು ನಡೆಸುಗರು

ತಿಳಿಸುವಿಕೆ:

ಈ ಹೊತ್ತಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಬರಹಗಳ ಹಕ್ಕುಗಳು ಬರಹಗಾರರು ಮತ್ತು ಹೊನಲು ತಂಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಬರಹಗಳ ಆಯ್ದ ಬಾಗವನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಇಡೀ ಬರಹವನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವವರು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಲಿಪಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡದೇ, ಬರಹಗಾರರ ಹೆಸರನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊನಲು ಮಿಂಬಾಗಿಲಿನಿಂದ (**honalu.net**) ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬರಹಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳ ಸೆಲೆಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಬರಹದ ಕೆಳಗಡೆ ಕೊಡಲಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಹಕ್ಕುಗಳು ಆ ಸೆಲೆಗಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಂಪುಟ ಕಟ್ಟಣೆ **:** ರತೀಶ ರತ್ನಾಕರ

ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಕೆ **:** 15.02.2016

ಮಿಂಬಲೆಯ ವಿಳಾಸ : http://honalu.net/

ಮಿಂಚೆ : minche@honalu.net

ಒಳನೋಟ

ತಾಳಿಸಿದ ಕೋಳಿ ಮಸಾಲೆ....4
ಕೋಳಿಕಾಲು ಪ್ರೈ ಮಾಡುವ ಬಗೆ....6
ಒಂದು ಕಯ್ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ: ಚಿಕ್ಕನ್ ಡ್ರಯ್....8
ಮಾಡಿನೋಡಿ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಕೋಳಿ ಹುರುಕಲು....10
ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೋಳಿ....12
ಬಾಡೂಟ – ಕೋಳಿ ಕಲ್ಲುಗುತ್ತಿಗೆ ಪ್ರೈ....14
ಉಂಡ್ಕೋಳಿ ತಂದೂರಿ....16
ಕೋಳಿ ಸುಕ್ಕ....18
ಮಾಡಿ ನೋಡಿ ರುಚಿಯಾದ 'ದಮ್ ಬಿರಿಯಾನಿ'....20
ಮುಂಗಾರು ಮಳೆಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ "ಮೆಣಸು – ಕೋಳಿ"....22
ಮಲೆನಾಡು ಶಯ್ಲಿ ಕೋಳಿ ಸಾರು....23
'ಹುರಿದ ಕುರಿಮಾಂಸ' ಮಾಡುವ ಬಗೆ....25
ಮಾಡಿ ನೋಡಿ ಈ ಬಾಡೂಟ – ಪೋರ್ಕ್ ಪ್ರೈ....27
ಮಂಗಳೂರು ಮೀನ್ ಸಾರು....29
ತಂದೂರಿ ಪೊಂಪ್ರೆಟ್ ಮೀನು....31
ಮಲೆನಾಡಿನ ಮೀನು ಸಾರು....33
ಹುರಿದ ಸಿಲ್ವರ್ ಮೀನು....35
ರುಚಿ ರುಚಿ ಮಯ್ಲಾರಿ ಮೀನ್ಕರಕು!....36
ಮಂಡ್ಯದ ಸೀಗಡಿ ಉಪ್ಸಾರು....37
ಅಣಬೆ – ಗಿಣ್ಣಿನ ಮೊಟ್ಟೆದೋಸೆ....39
ಬಹುಬಳಕೆಯ ಮೊಟ್ಟೆ ಗೊಜ್ಜು....41

ತಾಳಿಸಿದ ಕೋೞಿ ಮಸಾಲೆ

– [ಆಶಾ ರಯ್](#).

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಕೋೞಿ: 1/2 ಕೆ.ಜಿ
ಒಣಮೆಣಸು: 8-10
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗಡ್ಡೆ
ಮೊಸರು : 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
ಅರಿಶಿನ: 1/2 ಚಮಚ
ಚಕ್ಕೆ: 1 ಚೂರು
ಲವಂಗ: 3-4
ಏಲಕ್ಕಿ: 2
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ಬಗೆ:

1. ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ 5 ನಿಮಿಶ ಅದ್ದಿ ಇಟ್ಟ ಒಣಮೆಣಸಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಚಕ್ಕೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಲವಂಗ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆಗೆ ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಕಲಸಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಕೋಳಿ ತುಂಡನ್ನು ಹಾಕಿ 1- 2 ಗಂಟೆ ಪ್ರಿಡ್ಜ್ ನಲ್ಲಿಡಿ.
4. ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕೋಳಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಉಳಿದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹಾಗೆ ಇಡಿ.
5. ಕೋಳಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು 5-6 ನಿಮಿಶ ತಾಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಉಳಿದ ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ತಾಳಿಸಿ.
7. 3-4 ನಿಮಿಶದಲ್ಲಿ ಕೋಳಿ ಎಲ್ಲ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
8. ತಾಳಿಸಿದ ಕೋಳಿ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ಜೊತೆಗೆ ಬಡಿಸಿರಿ.

ಚಪಾತಿ ಜೊತೆಗೆ ತಿನ್ನಲು ಇದು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೋಳಿಕಾಲು ಪ್ರೈ ಮಾಡುವ ಬಗೆ

– [ರೇಶ್ಮಾ ಸುದೀರ್](#).

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಕೋಳಿಕಾಲು (chicken leg piece)——1/2 ಕೆ.ಜಿ (6 ಬರುತ್ತದೆ)
ನೀರುಳ್ಳಿ——-3
ಶುಂಟಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ – 1 ಟಿ ಚಮಚ
ಟೊಮಟೊ—–1 (ದೊಡ್ಡದು)
ಅಚ್ಚಕಾರದಪುಡಿ–5 ಟಿ ಚಮಚ
ವಿನಿಗರ್——2 ಟಿ ಚಮಚ
ಅರಿಸಿನ——1/4 ಟಿ ಚಮಚ
ಸೊಯಾಸಾಸ್–2 ಟಿ ಚಮಚ
ಗರಮ್ ಮಸಾಲ–1/4 ಟಿ ಚಮಚ
ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಶುಚಿ ಮಾಡಿದ ಕೋಳಿಕಾಲಿಗೆ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಗೀರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅರಿಸಿನ, ಉಪ್ಪು, ವಿನಿಗರ್, ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ 3 ಚಮಚ, ಶುಂಟಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ 1 ಗಂಟೆ ಇಡಿ. 2 ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಟೊಮಟೊ ಕೂಡ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗಲ ತಳದ ಕುಕ್ಕರ್ ಗೆ 4 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಹಾಕಿ, 1 ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಕಲಸಿಟ್ಟ ಕೋಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನಿದಾನವಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ.

ಇನ್ನೊಂದು ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಗೆ 3 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ನಂತರ ಮೊದಲು ನೀರುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಟೊಮಟೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನು ಉಳಿದ ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ(2 ಚಮಚ), ಸೋಯಾಸಾಸ್ ಹಾಕಿ, ಗರಮ್ ಮಸಾಲ ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆ ಮೇಲೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೋಳಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಸಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ 1 ವಿಶಲ್ ಬರಿಸಿ. ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದ ನಂತರ ರುಚಿ ನೋಡಿ ಉಪ್ಪು ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆ ಸಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಕೋಳಿ ಕಾಲನ್ನು ಸಲ್ಪ ಅಚೆ ಈಚೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮಸಾಲ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಕೋಳಿಕಾಲು ಪ್ರೈ ಸಿದ್ದ.

ಒಂದು ಕಯ್ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ: ಚಿಕ್ಕನ್ ಡ್ರಯ್

– **ರೇಶ್ಮಾ ಸುದೀರ್.**

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ‍್ತಗಳು

ಚಿಕನ್ – 500 ಗ್ರಾಮ್
ಕಸೂರಿ ಮೇತಿ (ಒಣಗಿದ ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು) – 3 ಟೀ ಚಮಚ
ವಿನೇಗರ್ – 3 ಟೀ ಚಮಚ
ಎಣ್ಣೆ – 3-4 ಟೀ ಚಮಚ
ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ – 6 (ಜಾಸ್ತಿ ಕಾರ ಇರುವಂತದ್ದು)
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ – 1 ಗಡ್ಡೆ
ಶುಂಟಿ – 1/4 ಇಂಚು
ಸೋಯಾಸಾಸ್ – 1 ಟೀ ಚಮಚ
ಗರಂಮಸಾಲ ಪುಡಿ – 1/2 ಟೀ ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ಬಗೆ

ಮೊದಲು ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ ಚಿಕನ್ನಿಗೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಅರಶಿನ ಪುಡಿ, ವಿನೇಗರ್, ಜಜ್ಜಿದ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ದಪ್ಪಗೆ ಜಜ್ಜಿದ ಶುಂಟಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ 2 ರಿಂದ 3 ಗಂಟೆ ಇಡಬೇಕು. ಒಂದು ದಪ್ಪತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಮೊದಲು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾದ ನಂತರ ಕಸೂರಿ ಮೇತಿ ಹಾಕಿ (ಗಮನವಿಡಿ ಕಸೂರಿ ಮೇತಿ ಸೀದುಹೊಗಬಾರದು). ಈಗ ನೆನೆಸಿ ಇಟ್ಟ ಕೋಳಿಮಾಂಸ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಕೋಳಿಮಾಂಸದಲ್ಲಿನ ನೀರು ಆರಿದ ನಂತರ ಅರ್ಧ ಲೋಟದಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ನೀರು ಆರಿದ ನಂತರ ಸೋಯಾಸಾಸ್ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಗರಂಮಸಾಲ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ನೀರು ಹಾಗು ಸೊಯಸಾಸ್ ಆರಿದ ನಂತರ, ಎಣ್ಣೆ ಮೇಲೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ರುಚಿ ನೋಡಿ (ಉಪ್ಪು ಬೇಕಾದರೆ ಸೇರಿಸಿ) ಇಳಿಸಿ. ಚಿಕನ್ ಡ್ರಯ್ ಸಿದ್ದ.

ಮಾಡಿನೋಡಿ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಕೋಳಿ ಹುರುಕಲು

–ರೇಶ್ಮಾ ಸುದೀರ್.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ —– 1/2 ಕೆ.ಜಿ
ನೀರುಳ್ಳಿ —- 2
ಟೊಮ್ಯಟೊ — 1
ಶುಂಟಿಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ – 1 ಟಿ ಚಮಚ
ಒಣಗಿಸಿದ ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು- 1/4 ಟಿ ಚಮಚ
ಗರಂಮಸಾಲ ಪುಡಿ —- 1/4 ಟಿ ಚಮಚ
ಅಚ್ಚ್ಕಾರದಪುಡಿ —— 3 ಟಿ ಚಮಚ
ದನಿಯಪುಡಿ ——— 1/2 ಟಿ ಚಮಚ
ಸೊಯಾಸಾಸ್ —— 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
ಎಣ್ಣೆ ————- 2 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
ಮೊಸರು ———- 1 ಟಿ ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ಬಗೆ:

ಒಂದು ಕುಕ್ಕರ್ ಗೆ 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ 1 ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ಶುಚಿಮಾಡಿದ ಕೋಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ. ಕೋಳಿ ನೀರುಬಿಡುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ 1 ಚಮಚ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ, 1 ಚಮಚ ಅಚ್ಚಕಾರದಪುಡಿ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ 1 ವಿಶಲ್ ಬರಿಸಿ.
1 ಟೊಮಟೊ ಹಾಗು ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ದಪ್ಪತಳದ ಬಾಣಲೆಗೆ 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಹಾಕಿ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ನಂತರ ಒಣಗಿದ ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು, ರುಬ್ಬಿದ ನೀರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಶುಂಟಿಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆ ಮೇಲೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಈಗ 2 ಚಮಚ ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ, ದನಿಯಪುಡಿ ಹಾಗು ಗರಂಮಸಾಲಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೊಯಾಸಾಸ್ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಬೇಯಿಸಿದ ಕೋಳಿಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಆರುವವರೆಗೆ ಬಿಡಿ. ಕೋಳಿ ಹುರುಕಲು(fry) ಸಿದ್ದ.

ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೋಳಿ

– ರೇಶ್ಮಾ ಸುದೀರ್.

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ತಗಳು:

ಕೋಳಿ — 1 ಕೆ.ಜಿ
ಅಚ್ಚಕಾರದಪುಡಿ — 4 ಟಿ ಚಮಚ
ದನಿಯಪುಡಿ —– 1 ಟಿ ಚಮಚ
ಶುಂಟಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ — 1 ಟಿ ಚಮಚ
ಸೊಯಾಸಾಸ್ — 3 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
ವಿನಿಗರ್ —- 3 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
ಕಿಚನ್ ಕಿಂಗ್ ಮಸಾಲ ಪುಡಿ — 1 ಟಿ ಚಮಚ
ಗರಂಮಸಾಲ ಪುಡಿ — 1/2 ಟೀ ಚಮಚ
ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು —— 4 ಕಟ್ಟು
ಅರಿಸಿನಪುಡಿ —– ಚಿಟಿಕೆ
ಎಣ್ಣೆ ———- 2 ಟೆಬಲ್ ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ

ಮಾಡುವ ಬಗೆ:

ಶುಚಿ ಮಾಡಿದ ಕೊಳಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಒಂದು ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ಅರಿಸಿನ, ಶುಂಟಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಕಾರದಪುಡಿ, ದನಿಯಪುಡಿ ಮತ್ತು ವಿನಿಗರ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ 1 ಗಂಟೆ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಲು ಇಡಿ. ನೀರು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ. ಕೋಳಿ ಮಾಂಸದ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಅದೇ ನೀರು ಆರುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕಿಚನ್ ಕಿಂಗ್ ಮಸಾಲ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲ ಮತ್ತು ಸೊಯಾಸಾಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗಿಸಿ. ನೀರು ಪೂರ ಆರಲಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಶುಚಿ ಮಾಡಿದ ಕರಿ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿ ಗರಿ ಆದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕೋಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ರುಚಿಯಾದ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೋಳಿ ತಯಾರು.

ಬಾಡೂಟ – ಕೋಳಿ ಕಲ್ಲುಗುತ್ತಿಗೆ ಪ್ರೈ

– **ರೇಶ್ಮಾಸುದೀರ್**.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಕೋಳಿ ಕಲ್ಲುಗುತ್ತಿಗೆ (Gizzard)—1/2 ಕೆ. ಜಿ
ನೀರುಳ್ಳಿ—–1 ಗೆಡ್ಡೆ
ಅಚ್ಚುಕಾರದಪುಡಿ— 2 ಟಿ ಚಮಚ
ದನಿಯಪುಡಿ—1/2 ಟಿ ಚಮಚ
ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ—- 1/2 ಟಿ ಚಮಚ
ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ—–1/4 ಟಿ ಚಮಚ
ಸೋಯಾಸಾಸ್—-1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
ಎಣ್ಣೆ———1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ಬಗೆ:

ಮೊದಲು ಕೋಳಿ ಕಲ್ಲುಗುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಶುಚಿ ಮಾಡಿ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಉರಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಅಚ್ಚಕಾರದಪುಡಿ, ದನಿಯಪುಡಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಅರಿಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ ನಂತರ ಸೊಯಾಸಾಸ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಶುಚಿ ಮಾಡಿದ ಕಲ್ಲುಗುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ ನೀರು ಆರುವವರೆಗೆ ಬಿಡಿ, ನಂತರ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ. ನೀರು ಪೂರ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ. ಕೋಳಿ ಕಲ್ಲುಗುತ್ತಿಗೆ ಹುರುಕಲು ಸಿದ್ದ.

ಉಂಡ್ಕೋಳಿ ತಂದೂರಿ

– **[ಪ್ರೇಮ ಯಶವಂತ](#)**.

ಬೇಕಾಗಿರುವ ಅಡಕಗಳು

ಉಂಡ್ಕೋಳಿ (ತುಂಡರಿಸದ ಉಂಡೆ ಕೋಳಿ) – 1 ಕೆ. ಜಿ (ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆ)
ಮೊಸರು – 1 ಬಟ್ಟಲು
ಕಾರದ ಪುಡಿ – 1 ಚಮಚ ಅತವ ಕಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಶ್ಟು
ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು – 1
ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ – 1/2 ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ – 1/2 ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ – 1 ಚಮಚ
ಕಸೂರಿ ಮೆಂತ್ಯೆ ಪುಡಿ – 1/2 ಚಮಚ
ಅರಿಸಿನ – 1 ಚಿಟಕಿ
ಅಡುಗೆ ಬಣ್ಣ (ಕೇಸರಿ) – 1/4 ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು – ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಶ್ಟು
ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ – 2 ಚಮಚ (ಆಯ್ಕೆಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು)

ಮಾಡುವ ಬಗೆ

ಕೋಳಿಯ ಮೇಲಿನ ತೊಗಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ, ದಪ್ಪ ಕಂಡಗಳುಳ್ಳ ಬಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡವನ್ನು ಸೀಳಬೇಕು. ಮಸಾಲೆಯು ಕಂಡಗಳ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಲು ಈ ಸೀಳುವಿಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾರದ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸಗಳನ್ನು ಕಲಸಿಕೊಂಡು ಕೋಳಿಯ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಸವರಿ. ಸವರಿದ ಕೋಳಿಯನ್ನು 5-10 ನಿಮಿಶಗಳವರೆಗೆ ಬಟ್ಟಲು/ಬೋಸಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಮೊಸರು, ಕಾರದ ಪುಡಿ, ಕಸ್ತೂರಿ ಮೆಂತ್ಯೆ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ, ಅಡುಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಗು ಉಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಕೋಳಿಯ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸವರಿ. ನೀವು ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವುದಾದರೆ ಕೋಳಿಯ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಮ್ಮೆ ಕಲಸಿ. ನಿಮ್ಮ 'ಒವನ್'ಅನ್ನು 450 ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಬಿಸಿ (pre-heat) ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಕೋಳಿಯನ್ನು ಒವನ್ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು 30-35 ನಿಮಿಶದವರೆಗು ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಉಂಡ್ಕೋಳಿ ತಂದೂರಿ ಅಣಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

[ಉಂಡೆ ಕೋಳಿಯ ಬದಲು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೋಳಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ (ಕೋಳಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ) ತುಂಡ್ಕೋಳಿ ತಂದೂರಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು]

ಕೋಳಿ ಸುಕ್ಕ

– ರೇಶ್ಮಾ ಸುಧೀರ್.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕೋಳಿ ————— 1 ಕೆ.ಜಿ
ನೀರುಳ್ಳಿ ————— 3
ಟೊಮೆಟೊ ——— 2
ಶುಂಟಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ — 1 ಟೀ ಚಮಚ
ಚಕ್ಕೆ————— 1 ಇಂಚು
ಲವಂಗ ————— 4
ಏಲಕ್ಕಿ ————- 1
ದನಿಯ ಬೀಜ ——— 2 ಟೀ ಚಮಚ
ಮೆಂತೆ ————— 1/4 ಟೀ ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ———— 1 ಟೀ ಚಮಚ
ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ —— 4 ಟೀ ಚಮಚ
ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು —- 20 ಎಸಳು
ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ——— 1
ಎಣ್ಣೆ —————— 2 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ಬಗೆ

ಒಂದು ಬಾಣಲೆ ಬಿಸಿಗಿಟ್ಟು ಮಂದವಾದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತೆ ಹಾಗೂ ದನಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆ ಬಿಸಿಗಿಟ್ಟು, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ನೀರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮೋಟೊ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶುಂಟಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಶುಚಿ ಮಾಡಿದ ಕೋಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ, ಕೋಳಿ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಆರುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ಕಾರದ ಪುಡಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ದನಿಯ, ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಸಳು ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿ. 2 ಲೋಟ (ಮದ್ಯಮ ಗಾತ್ರ) ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಂದವಾದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಗಿಟ್ಟು ಸಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆಂದ ಕೋಳಿಗೆ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕೋಳಿ ಸುಕ್ಕ ತಯಾರಾಯಿತು.

ಮಾಡಿ ನೋಡಿ ರುಚಿಯಾದ ‘ದಮ್ ಬಿರಿಯಾನಿ’

– **ರೇಶ್ಮಾ ಸುದೀರ್**.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ———1/2 ಕೆ.ಜಿ
ಅಕ್ಕಿ—————1/2 ಕೆ.ಜಿ
ಎಣ್ಣೆ—————3 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
ಲವಂಗ————4
ಚಕ್ಕೆ—————4 ಇಂಚು
ಏಲಕ್ಕಿ————-4
ಈರುಳ್ಳಿ————-4(ನಡು ಗಾತ್ರ)
ಟೊಮಟೊ———- 2
ಶುಂಟಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್– 2 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು—–1 ಕಟ್ಟು
ಪುದಿನಸೊಪ್ಪು———1 ಕಟ್ಟು
ಹಸಿರು ಮೆಣಸು———5
ಮೊಸರು————-2 ಟಿ ಚಮಚ
ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು————1/2 ಬಾಗ
ಕಾರದ ಪುಡಿ———1 ಟಿ ಚಮಚ
ಅರಿಸಿನ————1 ಚಿಟಿಕೆ

ಮಾಡುವ ಬಗೆ:

ಅಗಲವಾದ ದಪ್ಪತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಲವಂಗ, ಚಕ್ಕೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಆಮೇಲೆ ನೀರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಶುಂಟಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಸಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಮೇಲೆ ಟೊಮೆಟೊ ಹಾಕಿ ಸಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ ಹಾಕಬೇಕು, ಅರಿಸಿನ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಹಾಕಿ ಹಾಗೆಯೇ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ, 1/2 ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ, ಆಗಾಗ ತಿರುಗಿಸಿ. ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ಪುದಿನವನ್ನು ಅರ್ಧದಶ್ಟು ಈಗಲೇ ಹಾಕಿ ಇನ್ನುಳಿದುದ್ದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟಿರಿ. ಕೋಳಿ ಬೆಂದು ಎಣ್ಣೆ ಮೇಲೆ ಬಂದಾಗ ಆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹೆಂಚು ಇಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಈ ಕೋಳಿಮಾಂಸದ ಪಾತ್ರೆ ಇಡಿ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ರುಚಿ ನೋಡಿ. ಉಪ್ಪು ಕಾರ ಬೇಕಾದರೆ ಸೇರಿಸಿರಿ.

ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಇಡಬೇಕು. ಆ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಮೊದಲು ತೆಗೆದಿರಿಸಿದ ಪುದಿನ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಮೊದಲೇ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ನೀರು ಸೋಸಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟ ನೀರು ಕುದಿಯುವವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಕು, ಬಳಿಕ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅನ್ನ ಪೂರ್‍ತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಬಾರದು, ಅರ್‍ಧ ಬೆಂದ ಅನ್ನವನ್ನು ಬಸಿದು ಮೊದಲೇ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕೋಳಿ ಇರುವ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಕೋಳಿ ಬೆಂದಾಗ ಬಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ, ಆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅನ್ನದ ಮೇಲೆ ಸುತ್ತ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ. ಬಾರವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮುಚ್ಚಳದ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯ ಮುಚ್ಚಳದ ಬದಿಯಿಂದ 5-10 ನಿಮಿಶದ ನಂತರ ಆವಿ ಬರುತ್ತದೆ ಆಗ ಒಲೆಯಿಂದ ಪಾತ್ರೆ ಇಳಿಸಿ. ಬಡಿಸುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಬಡಿಸಿ.

(**ಚಿತ್ರ ಸೆಲೆ:** *youtube.com*)

ಮುಂಗಾರು ಮಳೆಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ "ಮೆಣಸು – ಕೋಳಿ"

- ಮದುಜಯಪ್ರಕಾಶ್.

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1/2 ಕೆಜಿ ಕೋಳಿ, 3 ರಿಂದ 4 ಕಾರ ಇರುವ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಚಿಕ್ಕ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ), 1 ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 1 ದೊಡ್ಡ ಈರುಳ್ಳಿ, 1/2 ಚಮಚ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, 1 ರಿಂದ 2 ಚಮಚ ಟಮೊಟೊ ಸಾಸ್, 1 ಚಮಚ ವೆನಿಗರ್, 1/2 ಚಮಚ ಕಪ್ಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, 1 ರಿಂದ 2 ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಹನಿಗಳು, 2 ಚಮಚ ಶುಂಟಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, 3 ರಿಂದ 4 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಶ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ಬಗೆ:

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 3 ರಿಂದ 4 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದಕ್ಕೆ- ತೆಳ್ಳಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಶುಂಟಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯುತ್ತಾ, ತೊಳೆದ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಸುಮಾರು 10 ನಿಮಿಶ ಹುರಿಯಿರಿ. ಮಾಂಸ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಗರಂ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ನಂತರ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಸುಮಾರು 15 ನಿಮಿಶ ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಕೋಳಿಗೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಶ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಟಮೋಟೋ ಸಾಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಸುಮಾರು 5 ನಿಮಿಶ ಬೇಯಿಸಿ. ಮಾಂಸ ಪೂರ್ತಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಮತ್ತು ವೆನಿಗರ್ ಅನ್ನು ಹಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಈಗ ಮುಂಗಾರು ಮೆಣಸು – ಕೋಳಿ ರೆಡಿ. ಸಿಂಗಾರಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಕೊಂಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉದುರಿಸಿ. ಅಶ್ಟೆ. ಮುಂಗಾರು ಮಳೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ಚಳಿಚಳಿ ಆದಾಗ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮೆಣಸು – ಕೋಳಿ ಜಮಾಯಿಸಿ!

ಮಲೆನಾಡು ಶಯ್ಲಿ ಕೋಳಿ ಸಾರು

– ರೇಶ್ಮಾ ಸುದೀರ್.

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ತಗಳು

ಶುಚಿ ಮಾಡಿದ ಕೋಳಿ —— 1 ಕೆಜಿ
ನೀರುಳ್ಳಿ —————————— 2 ಗಡ್ಡೆ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ —————————— 1 ಗಡ್ಡೆ
ಅಚ್ಚುಕಾರದಪುಡಿ ————- 4 ಟೀಚಮಚ
ದನಿಯಪುಡಿ ——————— 1 ಟೀಚಮಚ
ಅರಿಶಿನ ——————————- 1 ಚಿಟಿಕೆ
ಚಕ್ಕೆ ————————————— 1/2 ಇಂಚು
ಲವಂಗ ——————————- 2
ಪುಲಾವ್ ಎಲೆ ——————- 1

ಮಸಾಲೆ

1 ಗಡ್ಡೆ ನೀರುಳ್ಳಿ, 1 ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು 2ಟೀಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು, ಕಾರದ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ದನಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿ(ನುಣ್ಣಗೆ) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾಡುವ ಬಗೆ

ಒಂದು ಕುಕ್ಕರ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ 2 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಪುಲವ್ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ತೆಳುವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ನೀರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಈಗ ಶುಚಿ ಮಾಡಿದ ಕೋಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಕೋಳಿ ನೀರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ನೀರು ಆರಿದ ನಂತರ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಟ್ಟ ಮಸಾಲೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಹಾಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರ್ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಒಂದು ವಿಶಲ್ ಕೂಗಿಸಿ. ಕುಕ್ಕರ್ ಬಿಸಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಸಾರು ಸಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿ ಅಗಿದೆಯ ನೋಡಿ ಅಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದು ಕುದಿಸಿ. ಈ ಸಾರಿಗೆ ಕಾಯಿ ಹಾಕಿಲ್ಲ. ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿ ಅತವಾ ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

‘ಹುರಿದ ಕುರಿಮಾಂಸ’ ಮಾಡುವ ಬಗೆ

- [ರೇಶ್ಮಾ ಸುದೀರ್]().

ಬೇಕಾಗುವ ಅಡಕಗಳು:

ಕುರಿಮಾಂಸ—-1/2 ಕೆಜಿ
ನೀರುಳ್ಳಿ——-1 (ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರ)
ಟೊಮಾಟೊ—–1
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ———1 (ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರ)
ಚಕ್ಕೆ———-1/2 ಇಂಚು
ಲವಂಗ———2
ಏಲಕ್ಕಿ———1
ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ–2 ಟಿ ಚಮಚ
ದನಿಯ ಪುಡಿ—–1/2 ಟಿ ಚಮಚ
ಪುದಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು–ಸ್ವಲ್ಪ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು–ಸ್ವಲ್ಪ
ಎಣ್ಣೆ———1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಶ್ಟು
ನಿಂಬೆರಸ–1 ಟಿ ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ಬಗೆ:

ಟೊಮಟೊ ಹಾಗು ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಜಜ್ಜಿಕೊಂಡು, ಇನ್ನರ್ಧ ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕುಕ್ಕರ್ ಬಿಸಿಗಿಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ. ಬಳಿಕ ನೀರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ಟೊಮಾಟೊ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೆ ಜಜ್ಜಿ ಇಟ್ಟ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಶುಚಿಮಾಡಿದ ಕುರಿಮಾಂಸ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಮಾಂಸದ ನೀರು ಆರುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ಕಾರದ ಪುಡಿ, ದನಿಯ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು ಹಾಕಿ, 2 ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರ್ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ 2-3 ವಿಶಲ್ ಕೂಗಿಸಿ. (ಮಾಂಸ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನು 2 ವಿಶಲ್ ಕೂಗಿಸಿ). ಕುಕ್ಕರ್ ಇಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ನೀರು ಇದ್ದರೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ನೀರು ಆರಿಸಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಹಾಗು ಪುದಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು 1 ಟಿ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿ. ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಮಾಡಿ ನೋಡಿ ಈ ಬಾಡೂಟ – ಪೋರ್ಕ್ ಪ್ರೈ

– ರೇಶ್ಮಾ ಸುದೀರ್.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

ಹಂದಿಮಾಂಸ (Pork) ————1 ಕೆ.ಜಿ
ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ——-6 ಟಿ ಚಮಚ
ದನಿಯಪುಡಿ———1 ಟಿ ಚಮಚ
ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ———-1/4 ಟಿ ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ———1 ಟಿ ಚಮಚ
ನೀರುಳ್ಳಿ————1 ಗಡ್ಡೆ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ—————1 ಗಡ್ಡೆ
ಕಂಚಿಹುಳಿ————- 1 ಇಲ್ಲವೇ ನಿಂಬೆಹುಳಿ 1
ಶುಂಟಿ—————-ಸ್ವಲ್ಪ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಶ್ಟು

ಮಾಡುವ ಬಗೆ:

ಶುಚಿ ಮಾಡಿದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್ ಗೆ ಹಾಕಿ ಇದಕ್ಕೆ ದಪ್ಪಗೆ ಜಜ್ಜಿದ ಶುಂಟಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಅರಿಸಿನ, ತೆಳ್ಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ನೀರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡಿ. ಮಾಂಸದ ನೀರು ಆರುವವರೆಗೆ ಆಗಾಗ ತಿರುಗಿಸಿ. ಸಂಪೂರ್ಣ ನೀರು ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ, 2 ವಿಶಲ್ ಬರಿಸಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರದಪುಡಿ, ದನಿಯಪುಡಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಂದುಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ (ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹುರಿದರೆ ಕಹಿರುಚಿ ಬರುತ್ತೆ). ಈಗ ಬೆಂದ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ, ಕಂಚಿಹುಳಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತಿರುಗಿಸಿ. ಸಲ್ಪ ರಸ ಇದ್ದರೆ ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ. ಪೂರಿ್ತ ನೀರು ಆರಿದರೆ ಡ್ರೈ ಆಗಿ ಅನ್ನ ಹಾಗು ತಿಳಿಸಾರಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ, ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದು.

ಮಂಗಳೂರು ಮೀನ್ ಸಾರು

– **[ಪ್ರೇಮ ಯಶವಂತ](#)**.

ಬೇಕಾಗುವ ಅಡಕಗಳು:

ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮೀನು –½ kg
ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ – 10-12
ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು – 1 ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದ್ದು
ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ – ½ ಚಮಚ
ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳು – 1/3 ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ – 2 ಚಮಚ
ಕರಿ ಮೆಣಸು – 1 ಚಮಚ
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ- ¾ ಬಟ್ಟಲು

ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ – 2-3
ಶುಂಟಿ – ½ ಇಂಚು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು
ಈರುಳ್ಳಿ- 1 ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು
ಈರುಳ್ಳಿ- 1 ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ – 5 ಎಸಳು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು
ಕರಿಬೇವು
ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅತವ ಅಡಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ – 3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಶ್ಟು

ಮಾಡುವ ಬಗೆ :

ಮೊದಲಿಗೆ ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಹಾಗು ಕರಿ ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಹುರಿದು ಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಕಾಯಿ ತುರಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾದಮೇಲೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ ಕರಿಬೇವು, ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಸಾಲೆ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು ಶುಂಟಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಶ್ಟು ನೀರು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ 5-10 ನಿಮಿಶ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಈಗ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮೀನನ್ನು ಹಾಕಿ 8-10 ನಿಮಿಶ ಇಲ್ಲವೇ ಮೀನು ಬೇಯುವವರೆಗು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮೀನ್ ಸಾರು ಅನ್ನ, ಆಪಮ್ ಅತವ ಇಡ್ಲಿಯ ಜೊತೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ದ.

(ಮಾಹಿತಿ ಸೆಲೆ: *khanakhazana.com)*

ತಂದೂರಿ ಪೊಂಪ್ರೇಟ್ ಮೀನು

– **ಆಶಾ ರಯ್**.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಪೊಂಪ್ರೇಟ್ ಮೀನು : 2
ಲಿಂಬೆ ರಸ: 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
ನೀರು ತೆಗೆದ ಮೊಸರು (Hung Curd): 1/2 ಬಟ್ಟಲು
ಅಚ್ಚ ಕಾರದ ಪುಡಿ: 1 ಚಮಚ
ಶುಂಟಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್: 1 ಚಮಚ
ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ: 1/2 ಚಮಚ
ಓಮ (ಅಜವಾನ): 1/4 ಚಮಚ
ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು: 1.5 ಚಮಚ
ಅರಿಶಿನ: 1/4 ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು
ಬೆಣ್ಣೆ

ಮಾಡುವ ಬಗೆ:

ಇಡೀ ಮೀನನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಗೆರೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ (gashes). ಉಪ್ಪು ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಲಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸವರಿ 10 ನಿಮಿಶ ಬಿಡಿ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಾವಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಒಮದ ಕಾಳನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹಿಟ್ಟು ಕಪ್ಪಾಗದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತೆಗೆದ ಮೊಸರು, ಕಾರದ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಶುಂಟಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲಸಿ, ಹುರಿದ ಒಮ ಮತ್ತು ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ, ಲಿಂಬೆ ಹಚ್ಚಿದ ಮೀನಿಗೆ ಮೊಸರಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ 1/2 ಗಂಟೆ ಪ್ರಿಡ್ಜ್ ನಲ್ಲಿಡಿ.

ಬಳಿಕ ಒವನ್ ಅನ್ನು 180 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ನಲ್ಲಿ 5 ನಿಮಿಶ ಮೊದಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಗಡೆ ಹಾಳೆ (ಫ಼ಾಯಿಲ್ ಪೇಪರ್) ಮೇಲೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಮೀನನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಒವನ್ ಒಳಗೆ ಇಡಿ. 180 ಡಿಗ್ರಿಯಲ್ಲಿ 15-20 ನಿಮಿಶ ಸುಡಿ. ಸುಟ್ಟ ಮೀನಿನ ಮೇಲೆ ಪುದೀನಾ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆ ಉದುರಿಸಿ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ.

ಮಲೆನಾಡಿನ ಮೀನು ಸಾರು

– ರೇಶ್ಮಾ ಸುದೀರ್.

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್‍ತಗಳು:

ಮೀನು(ಕಾಟ್ಲ) – 1 ಕೆ.ಜಿ
ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ – 8ಟೀ ಚಮಚ
ದನಿಯ ಪುಡಿ – 2 ಟೀ ಚಮಚ
ನೀರುಳ್ಳಿ – 2 ಗೆಡ್ಡೆ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ – 1 ಗೆಡ್ಡೆ
ಸಾಸಿವೆ – ¼ ಟೀ ಚಮಚ
ಮೆಂತೆ – 5 ಕಾಳು
ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು – 3
ಎಣ್ಣೆ – 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಶ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ಬಗೆ:

ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಮೆಂತೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇದಕ್ಕೆಅಚ್ಚಕಾರದಪುಡಿ, ದನಿಯಪುಡಿ, 1ಗಡ್ಡೆ ನೀರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 1 ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇನ್ನೊಂದು ಗೆಡ್ಡೆ ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪತಳದ ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ನಂತರ ನೀರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕಾರದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿ. ರುಚಿ ನೋಡಿ ಇನ್ನಶ್ಟು ಉಪ್ಪು ಅತವಾ ಹುಳಿ ಬೀಕೆನಿಸಿದರೆ ಹಾಕಿ(ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಸಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ). ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆದು ಶುಚಿ ಮಾಡಿದ ಮೀನು ಹಾಕಿ 10 ನಿಮಿಶ ಬೇಯಿಸಿ. ನೆನಪಿಡಿ, ಮೀನು ಕುದಿಯುವಾಗ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಕಯ್ ಆಡಿಸಬೇಡಿ, ಮೀನು ಕಲಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ರುಚಿ ನೋಡಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಕಾರ ಸಾಕೆನಿಸಿದರೆ ಇಳಿಸಿ. ನೆನಪಿರಲಿ, ಇದಕ್ಕೆ ತಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಕಾರ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಈ ಮೀನು ಸಾರು ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ತುಂಬ ರುಚಿಯಗಿರುತ್ತೆ.

ಹುರಿದ ಸಿಲ್ವರ್ ಮೀನು

– **[ರೇಶ್ಮಾ ಸುದೀರ್](#).**

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ‍್ತಗಳು:

ಶುಚಿ ಮಾಡಿದ ಸಿಲ್ವರ್ ಮೀನು – 1/2ಕೆ.ಜಿ
ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ——- 3 ಟಿ ಚಮಚ
ಅರಿಸಿನ————- ಚಿಟಿಕೆ
ಚಿರೊಟಿ ರವೆ——— 3 ಟಿ ಚಮಚ
ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು———— 1 ಟಿ ಚಮಚ
ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ——- 2 ಟಿ ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು————— ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಶ್ಟು
ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ——— 2 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ಬಗೆ:

ಶುಚಿ ಮಾಡಿದ ಮೀನಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ‍್ತಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ, ಕಡಿಮೆ ಅಂದರೆ 2-3 ಗಂಟೆ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಇವತ್ತು ಕಲಸಿ ಪ್ರಿಡ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ನಾಳೆ ಹುರಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಹುಳಿ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತೆ. ಒಂದು ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿ(ನಾನ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಒಳ್ಳೆಯದು)ಎರಡು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಗೆ ಇಟ್ಟು ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಮೀನು ಹಾಕಿ, ಎರಡು ಬದಿ ಮಗುಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾತಿಯ ಮೀನಿನಲ್ಲೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ರುಚಿ ರುಚಿ ಮಯ್ಯಾರಿ ಮೀನ್ಕರಕು!

– **ಮದು ಜಯಪ್ರಕಾಶ್.**

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ‍್ತಗಳು:

ಮೀನು – 1/2 ಕೆ.ಜಿ., ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ – 5 ರಿಂದ 6 ಚಮಚ, ಅರಿಶಿಣ – 1/2 ಚಮಚ, ನಿಂಬೆರಸ/ವಿನೆಗರ್ – 1 ರಿಂದ 2 ಚಮಚ, ಚಿರೋಟಿ ರವೆ/ಸಣ್ಣರವೆ – 5 ರಿಂದ 6 ಚಮಚ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ – 5 ರಿಂದ 6 ಚಮಚ, ಶುಂಟಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅಂಟು (ಪೇಸ್ಟ್) – 1 ಚಮಚ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಶ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ಬಗೆ:

ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿಣ, ಶುಂಟಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅಂಟು, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ/ವಿನೆಗರ್ ಹಾಕಿ 1 ರಿಂದ 2 ಸುತ್ತು (ನೆನಪಿಡಿ: ನೀರನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು) ಆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಡಿಸಿದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳಿಗೆ ಸವರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಸಾಲೆ ಮೀನಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಪ್ಲೇಟಿನಲ್ಲಿ ಚಿರೋಟಿ ರವೆಯನ್ನು ಹರಡಿಕೊಂಡು ಮೀನಿನ ತುಂಡನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ರವೆಯಲ್ಲಿ ಉರುಳಿಸಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಸುಡಿ ಅತವಾ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ಅಶ್ಟೆ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ “ಮಯ್ಯಾರಿ ಮೀನ್ಕರಕು” ರೆಡಿ! ಜಮಾಯಿಸಿ.

ಮಂಡ್ಯದ ಸೀಗಡಿ ಉಪ್ಸಾರು

– **[ಮದು ಜಯಪ್ರಕಾಶ್](#)**.

ಉಪ್ಪುಸಾರು (ಅತವಾ ಆಡುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಸಾರು) ಎಂಬುದು ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಬಹುತೇಕ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮಾಡುವ ಸಾರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಸಾರು-ಮುದ್ದೆ ಒಳ್ಳೆ ಜೋಡಿ. ಜೊತೆಗೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ನಂಚ್ಕೊಂಡು ತಿನ್ನೋ ರೂಡಿ ಬಹಳ ಕಡೆ ಇದೆ.

ಸೀಗಡಿ ಕಾಲ ಬಂದಾಗ, ಅದೇ ಉಪ್ಸಾರನ್ನು ಅವರೆಕಾಳು ಹಾಗೂ ಸೀಗಡಿ ಜೊತೆ ಮಾಡಿ ತಿಂದರೆ, ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಎರಡೇ ಗೇಣು! ಬನ್ನಿ ಮಂಡ್ಯ ಸ್ಟಯಿಲ್ ಸೀಗಡಿ ಉಪ್ಸಾರನ್ನು ಮಾಡುವ ಬಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಅಂದಹಾಗೆ ಯಾವುದೇ ಉಪ್ಸಾರಿಗೂ ಮುಕ್ಯವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಉಪ್ಸಾರು ಕಾರ. ಮೊದಲು ಕಾರ ಮಾಡುವ ಬಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಕಾರ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್‍ತಗಳು
10 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 2 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, 1/4 ಚಮಚ ಮೆಣಸು, 1/4 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಗೋಲಿಗಾತ್ರದ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು, 1 ಹಿಡಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು (ನಾಕ್ಕೈದು ಕಡ್ಡಿಗಳ ಸೊಪ್ಪು)

ಕಾರ ಮಾಡುವ ಬಗೆ
ಮೊದಲು ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಉರಿದು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕದೆ ಪುಡಿಯಂತೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಹುಣಸೆ ರಸ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಉಪ್ಸಾರು ಕಾರ ರೆಡಿ.

ಉಪ್ಸಾರು ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ತಗಳು
1 ಬಟ್ಟಲು (ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲು) ಸಣ್ಣ ಸೀಗಡಿ. (ಸಣ್ಣ ಸೀಗಡಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಸಂತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲಿ ಕೆ. ಆರ್. ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಅತವಾ ಬನಶಂಕರಿ ಸಂತೆಯಲ್ಲೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ.) 4 ಅತವಾ 5 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು, ಚೂರು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, 1 ಬಟ್ಟಲು (ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲು) ಬೇಳೆ ಅತವಾ ಹಸಿ ಅವರೆಕಾಳು ಅತವಾ ಉರಿದ ಒಣ ಅವರೆಕಾಳು.

ಈಗ ಉಪ್ಸಾರು ಮಾಡುವ ಬಗೆ
ಮೊದಲಿಗೆ ಬೇಳೆ ಅತವಾ ಅವರೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸೀಗಡಿಯನ್ನು ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಿರಿ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಸೀಗಡಿ ಜೊತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಸ-ಕಡ್ಡಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು). ನಂತರ ಒಂದು ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕದೆ ಸೀಗಡಿಯನ್ನು 5 ನಿಮಿಶಗಳ ಕಾಲ ಉರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಮೇಲೆ, ಸಾರು ಮಾಡುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ತೆಳುವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಶ ಉರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಮುಂಚೆಯೇ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಕಾರದಲ್ಲಿ 1 ಚಮಚದಶ್ಟು ಕಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕಲಸಿ ಸಾರಿನ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಮುಂಚೆಯೇ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ಕಾಳಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಸಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದಶ್ಟು ನೀರು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಶ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಮತ್ತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾರವನ್ನು (ಮುಂಚೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡುದು) ಹಾಕಿ, 15 ನಿಮಿಶಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ.

ಅಶ್ಟೇ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಂಡ್ಯ ಮಾದರಿ ಸೀಗಡಿ ಉಪ್ಸಾರು ರೆಡಿ. ಬಿರಬಿರ್ನೆ ಉಣ್ಕಳ್ಳಿ. ಆರೋದ್ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲ್ಲ.

ಅಣಬೆ – ಗಿಣ್ಣಿನ ಮೊಟ್ಟೆದೋಸೆ

– **ಆಶಾ ರಯ್.**

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: 4-5 ಎಸಳು
ಉದ್ದ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ: 1
ಅಣಬೆ: 10-12
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು: 2
ಈರುಳ್ಳಿ ಸೊಪ್ಪು
ಒಣಗಿದ ಓಮದ ಎಲೆ (oregano leaves): 1/2 ಚಮಚ
ಮೊಟ್ಟೆ: 4
ಹಾಲು: 2 ಚಮಚ
ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ: 1/2 – 1 ಚಮಚ (ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಶ್ಟು)

ಹೆರಚಿದ ಗಿಣ್ಣು (ಚೀಸ್): 1/4 ಬಟ್ಟಲು
ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ಬಗೆ:

ಅಣಬೆ ಗಿಣ್ಣಿನ ಮಸಾಲೆ:
1. ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿರಿ.
2. ಉದ್ದ ಸೀಳಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಕೆಂಪಗಾಗುವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
3. ಹೆಚ್ಚಿದ ಅಣಬೆ ಸೇರಿಸಿ 2-3 ನಿಮಿಶ ತಾಳಿಸಿ.
4. ಉಪ್ಪು, ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಓಮದ ಎಲೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆ ಆರಿಸಿ.
5. ತಯಾರಿಸಿದ ಅಣಬೆ ಮಸಾಲೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹೆರಚಿದ ಗಿಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿಡಿ.

ಮೊಟ್ಟೆದೋಸೆ:
1. 4 ಮೊಟ್ಟೆ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಚಿಟಿಕೆ ಓಮದ ಎಲೆ, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, 2 ಚಮಚ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕೊಡಕಿರಿ (ವಿಸ್ಕ್).
2. ದಪ್ಪ ತಳದ ಕಾವಲಿಗೆ 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ.
3. ಕೊಡಕಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸುರಿದು, ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ 2-3 ನಿಮಿಶ ಬಿಡಿ.
4. ಒಲೆ ಆರಿಸಿ, ಮೊಟ್ಟೆದೋಸೆಯ ಒಂದು ಬದಿಯ ಮೇಲೆ ಅಣಬೆ ಗಿಣ್ಣಿನ ಮಸಾಲೆ ಹರಡಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ.

ಅಣಬೆ ಗಿಣ್ಣು ತುಂಬಿದ ಮೊಟ್ಟೆದೋಸೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಬಹುಬಳಕೆಯ ಮೊಟ್ಟೆ ಗೊಜ್ಜು

– **ಮದು ಜಯಪ್ರಕಾಶ್**.

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ತಗಳು:

4 ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ, 1 ಈರುಳ್ಳಿ, 2 ಟಮೋಟೋ, 1/2 ಚಮಚ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, 1 ಚಮಚ ದನಿಯ ಪುಡಿ, 1 ಚಮಚ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ, 1/4 ಚಮಚ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, 3-4 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 1 ಗೋಲಿ ಗಾತ್ರದ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, 1/4 ಚಮಚ ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿ, 3-4 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, 2 ಚಮಚ ಶುಂಟಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಶ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ಬಗೆ:

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು 5 ನಿಮಿಶಗಳ ವರೆಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ, ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಟಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಬೇಯುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಟಮೋಟೋಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಬಳಿಕ ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ದನಿಯ ಪುಡಿ, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಶ್ಟು ಉಪ್ಪು – ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಬೆರಸಿ. ಬೆರಕೆಯನ್ನು ಗೊಜ್ಜಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಉರಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ ಇಳಿಸಿರಿ.

ಅಶ್ಟೆ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ "ಬಹುಬಳಕೆಯ ಮೊಟ್ಟೆ ಗೊಜ್ಜು" ರೆಡಿ! ಇದನ್ನು ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಹೀಗೆ ಹಲವು ತಿಂಡಿಗಳೊಡನೆ ಸವಿಯಿರಿ.