

ವಿರಾಸ ಪಾಠ

೨ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೨೦೨೩

1 ಕಾಯಿ ಸಾಸಿವೆ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ನಾಲಕ್ಕು ಜನರಿಗೆ ಆಗೋಹಾಗೆ

1.1 ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1.1.1 ಕಾಯಿ ಸಾಸಿವೆ ಗೊಜ್ಜು

1. ಮುಕ್ಕಾಲು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು
2. ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ
3. 4 ಇಂದ 6 ಬ್ಯಾಡಗಿ ಅಥವಾ ಗುಂಡೂರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
4. ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು : ನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ್ದು
5. ಬೆಲ್ಲ : ನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ್ದು
6. ಉಪ್ಪು : ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

1.1.2 ಒಗ್ಗರಣೆ

1. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 2 ಟೀ ಚಮಚ
2. ಸಾಸಿವೆ
3. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ
4. ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ
5. ಇಂಗು
6. ಒಂದು ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮುರುದು
7. ಅರುಶಿನ
8. ಕಡಲೆ ಕಾಯಿ
9. ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪು

1.1.3 ಮಾಡುವ ಪರಿ

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಉದುರುದುರು ಆಗೋಹಾಗೆ ಬೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಓಂದು ತಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಂಡಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ. ಗೊಜ್ಜನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಡುವವರೆಗೂ ಕರೆಯಿರಿ. ಗೊಜ್ಜನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿ ಅನ್ನ ಮುದ್ದೆ ಆಗದ ಹಾಗೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಲಾಸುತ್ತಾ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಗೊಜ್ಜು ಹಾಕುತ್ತಾ ಹೋಗಿ.