



ಗೋಬಿ ಕಟ್ಲೆಟ್, ಪರಾಟ..

ಗೋಬಿ (ಹೂಕೋಸು) ಯಿಂದ ಹಲವು ರೀತಿಯ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಗೋಬಿ ಮಂಚೂರಿ, ಪರಾಟ, ಕಟ್ಲೆಟ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವಂಥವು. ಇಲ್ಲಿವೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಕೆ.ಎಸ್. ಶಾರದಾ ಶೇಖರ್

ಗೋಬಿ ಕಟ್ಲೆಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗೋಬಿ ಒಂದು/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ/ ಖಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ/ ಹಸಿಮೆಣಸು 5/ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಸ್ವಲ್ಪ
ಸೋಂಪು, ಗೋಡಂಬಿ ತುಂಡುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ
ಜೀರಿಗೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ/ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ
ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಬ್ರೆಡ್ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ಗೋಬಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ತುರಿಯಿರಿ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರಿನೊಡನೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ ಬ್ರೆಡ್ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿಸಿ ಕಟ್ಲೆಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಕಾವಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಶಾಲೊ ಪೈ ಮಾಡಿ ಪುದೀನ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.



ಗೋಬಿ ಮಂಚೂರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು 8 ತುಂಡು
ದಪ್ಪ ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಕಪ್
ಸೋಯ ಸಾಸ್ ಕಾಲು ಕಪ್
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕೆಚಪ್ ಒಂದು ಕಪ್
ಗೋಬಿಗಳು ಎರಡು
ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ 3 ಚಮಚ
ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್
ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ 4 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಕಪ್

ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಬಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮೈದಾ, ಉಪ್ಪು, ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣ, ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಸೇರಿಸಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಬಜ್ಜಿ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಕೊಂಚ ನೀರಾಗಿ ಕಲಸಿ ಗೋಬಿಗಳನ್ನು ಅದ್ದಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಸಿರು ಮೆಣಸು, ಈರುಳ್ಳಿ, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಶುಂಠಿ ಉಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ, ಸೋಯ ಸಾಸ್, ಕೆಚಪ್ ಬೆರೆಸಿ ನಂತರ ಕರಿದ ಗೋಬಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಸರ್ವಿಂಗ್ ಬಾಲ್ ಗೆ ಹಾಕಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.