

# ಕಡುಬು ಸೆಷಲ್!

ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಕಡುಬು ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು. ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ಕಡುಬು, ಲವಂಗದಲೆಯ ಕಡುಬು ಪರಿಮಳದ ಜತೆಗೆ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಕೂಡ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ದೀಪಾ ಜಿ.ಎಸ್. ಬಿಸಿಲಕೊಪ್ಪ

## ಕೊಟ್ಟೆ ಕಡುಬು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್/ ಅಕ್ಕಿ ರವೆ ಎರಡು ಕಪ್ ಹಲಸಿನ ಎಲೆ/ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ರುಬ್ಬಿ 3-4 ತಾಸು ಬಿಟ್ಟು 2 ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿ ರವೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಮೊದಲೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಹಲಸಿನ ಕೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಂಬಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಕೊಟ್ಟೆ ಕಡುಬು ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ. ಈ ಕೊಟ್ಟೆ ಕಡುಬನ್ನು ಸಾಂಬಾರ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಬಹುದು.



## ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ಕಡುಬು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕೆಸುವಿನ ದಡಿ (ದಂಟು) ಎರಡು

ಬಾಂಬೆ ರವೆ ಎರಡು ಕಪ್

ಬೆಲ್ಲ ಎರಡು ಕಪ್

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕೆಸುವಿನ ದಡಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು

ಸಣ್ಣ ದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು

ಕಪ್ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಗೂ

ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ 2-3

ನಿಮಿಷ ಕಾಯಿಸಿ,

ಒಂದು ಕುದಿ

ಬಂದ ನಂತರ

ಅದಕ್ಕೆ ರವೆಯನ್ನು

ಸೇರಿಸಿ 1-2

ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಕದಡಿ

ದಪ್ಪವಾದ ಮೇಲೆ

ಇಳಿಸಿ. ಬಾಡಿಸಿದ ಬಾಳೆ

ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ಅರಿಶಿನದ

ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಮೇಲಿನ

ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ

ಎಲೆಯನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ 10-12 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.

ಇದನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ತುಂಬಾ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.



## ಲವಂಗದ ಎಲೆಯ ಸಿಹಿ ಕಡುಬು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಎರಡು ಕಪ್/ ಬೆಲ್ಲ ಪುಡಿ ಎರಡು ಕಪ್

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಎರಡು ಕಪ್/ ಲವಂಗದ ಎಲೆಗಳು/ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಕಪ್ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಹಾಕಿ, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು

ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ರವೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು

ಒಂದು ಕಪ್ ಬೆಲ್ಲ, ಒಂದು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದ ಬರುವವರೆಗೂ ಕದಡುತ್ತ ಇರಬೇಕು. ಈ

ಎರಡೂ ಮಿಶ್ರಣ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಲವಂಗದ ಎಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು

ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ರವೆಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಎಲೆಯನ್ನು

ಮಡಿಸಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ

ಸವಿಯಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

