



ನೆಲಬಸಳೆ ಪತ್ರೋಡೆ, ಬೋಂಡ

ನೆಲಬಸಳೆಗೆ ಗೋಳಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸಿಲೋನ್ ವಾಲಕ್ ಎಂದೂ ಹೆಸರಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೋಂಡಾ, ಪತ್ರೋಡೆ, ಕರಿ, ಗೊಜ್ಜು ಮುಂತಾದ ಸವಿರುಚಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಲತಾ ಹೆಗಡೆ



ಪತ್ರೋಡೆ ಪೈ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನಾಲ್ವೆದು ತಾಸು ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಬೇಳೆ, ಅಕ್ಕಿಯೊಟ್ಟಿಗೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಎರಡು ಚಮಚ ದನಿಯಾ, ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೆರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಹಿಟ್ಟು ದಪ್ಪಗಿರಲಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ, ಎರಡು ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಪ್ಪು ಕೂಡಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಸವಂದ

ತಟ್ಟೆ ಇಡ್ಡಿ ಪ್ಲೇಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನ ತುಂಡುಗಳು, ಕರಿಬೇವು, ಬೇಯಿಸಿದ ಪತ್ರೋಡೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನೂ ರುಚಿಕರ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಮೂರು ಕಪ್
- ನೆಲಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲು
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ, ಹುಣಸೆರಸ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗೊಜ್ಜು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ನೆಲಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಮತ್ತೆಗಾದಾಗ ಇಳಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಬೆರೆಸಿ. ಆದಿದಾಗ ತರಿತರಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೇರಿಸಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ನೆಲಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕೆದು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿ

