



ಪಡವಲಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆ

ಪಡವಲಕಾಯಿ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತರಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ದೋಸೆ, ಕಾಯಿರಸ, ಪಾಯಸ, ತಂಬುಳಿ ಮುಂತಾದ ಸವಿರುಚಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಅನಸೂಯ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ್ ಕೇದಿಗೇಮನೆ



ಪಡವಲಕಾಯಿ ದೋಸೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ತಾಸು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ. ಪಡವಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ ಬೀಜ ತಿರುಳು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಿಸಿ ನೆನೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಜೊತೆ ನುಣ್ಣಗೆ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಸುಮಾರು ಎಂಟು ತಾಸು ಹುದುಗು ಬರಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ದೋಸೆ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ದೋಸೆ ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ತುರಿ ಒಂದು ತುಂಡು
- ಎಳೆಯ ಪಡವಲಕಾಯಿ ಒಂದು

ಪಡವಲಕಾಯಿ ಕಾಯಿರಸ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಡವಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬದಿಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ, ಜೊತೆಗೆ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಪಡವಲಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಪಡವಲಕಾಯಿ ಒಂದು
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ತಲಾ ಮೂರು ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ ಹೋಳು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ತುಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು

