

ತಿರುಳು, ಬೀಜದ ತಂಬುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಡವಲಕಾಯಿ ತಿರುಳು ಮತ್ತು ಬೀಜವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು, ಹಾಗೆಯೂ ಕುಡಿಯಲು ಬಹಳ ರುಚಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಪಡವಲಕಾಯಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ತಿರುಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ



ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ಪಾಯಸ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಪಡವಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಕಾಯಿತುರಿ ಜೊತೆ ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಪಡವಲಕಾಯಿ ಹೋಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಜೊತೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಪಾಯಸದ ಹದಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಗೂ ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಎಳೆಯ ಪಡವಲಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಬೆಲ್ಲ ಒಂದೂವರೆ ಲೋಟ
- ಅಕ್ಕಿ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ತಲಾ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರುಗಳು ಹಾಗೂ ದ್ರಾಕ್ಷಿ
- ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್

ಖಾರದ ಸುರುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಡವಲಕಾಯಿಯ ಎರಡು ತುದಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಒಳಗಡೆ ಇರುವ ಬೀಜ ಮತ್ತು ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳವೆಯಾಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಪಡವಲಕಾಯಿಯ ಕೊಳವೆ ಒಳಗಡೆ ತುಂಬಿ ಇಡ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬೇಯಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ. ಈಗ ರುಚಿಯಾದ ಪಡವಲಕಾಯಿಯ ಖಾರದ ಸುರುಳಿಯನ್ನು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಗೊಜ್ಜಿನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕಪ್
- ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಖಾರದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ತಲಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಚಟಿಕೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ನಿಂಬೆರಸ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಪಡವಲಕಾಯಿ ಒಂದು

