



ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಂಜೀವಿನಿ, ಕಾಯಿಹಾಲು ದೋಸೆ



ಮಲೆನಾಡಿನ ಕೆಲವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಕಾಯಿಯಿಂದ ಸಿಹಿ ಸಂಜೀವಿನಿ, ಖಾರ ಸಂಜೀವಿನಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ ಬರಹ: ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಖಾರದ ಸಂಜೀವಿನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

* ಬಾಳೆಕಾಯಿ 5-6

* ಉಪ್ಪು

* ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ

* ಓಂ ಕಾಳು ಅರ್ಧ ಚಮಚ

* ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 3-4

* ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ

* ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಚೂರು

* ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು

* ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಓಂ ಕಾಳು, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಸೇರಿಸಿ. ಬೇಯಿಸಿದ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ನುರಿದು ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಚಿಕ್ಕ- ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ತಟ್ಟಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಂಜೀವಿನಿ (ಸಿಹಿ)

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು

ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪಾಕ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

ಸೇರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ. ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒರಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ತಟ್ಟಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಇದು ಸಿಹಿ ಸಂಜೀವಿನಿ.

ಕಾಯಿಹಾಲು ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

* ಅಕ್ಕಿ 4 ಲೋಟ

* ನಿಂಬೆ ರಸ 4-5 ಚಮಚ

* ಉಪ್ಪು

* ತುಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹುರಿದು, ತಣೆದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ದಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ. ಮರುದಿನ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ, ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ದಿನ ಇಡಿ. ಮರುದಿನ ಅದಕ್ಕೆ 4-5 ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಕಾವಲಿ ಕಾದ ನಂತರ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಪ್ಪಿನಾಣಿ (ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ನೀರು) ಸಿಡಿಸಿ ದೋಸೆಯನ್ನು ಹೊಯ್ದಿರಿ. (ಸೆಟ್ ದೋಸೆಯ ಹಾಗೆ). ಆ ದೋಸೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಹಾಲು ಹಾಕಿ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ದೋಸೆ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿ ಹಾಲು ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿ.