



ಹೆಸರುಬೇಳೆಯಿಂದ ಮಾಡಿ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅಡುಗೆ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿ ಕೊಡುವ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಬಳಸಿ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್



ಗರಿ ಗರಿ ಚಕ್ಕುಲಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಕುದಿಯಲು ಇಟ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ನಂತರ ರವೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಎಳ್ಳು, ಇಂಗು, ಅಜವಾನ, ಜೀರಿಗೆ

ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ ಚಕ್ಕುಲಿ ಒರಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಚಕ್ಕುಲಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗುವಂತೆ ಕರಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ರವೆ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು
- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಮೂರು ಬಟ್ಟಲು
- ಖಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ
- ಎಳ್ಳು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಅಜವಾನ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬೆಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು
- ಇಂಗು, ಎಣ್ಣೆ

ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಆಂಬೊಡೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಪುದಿನಾ, ಲವಂಗ, ಚಕ್ಕೆ, ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹಗುರವಾಗಿ ತಟ್ಟೆ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹತ್ತು
- ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು
- ಲವಂಗ ಎರಡು, ಚಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಇಂಚು
- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಪುದಿನಾ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ

