

ಕರಾವಳಿ, ಮಲೆನಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಗುಜ್ಜೆ (ಎಳೆ ಹಲಸಿನಕಾಯಿ)ಯಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯುತ್ತಾರೆ. ರುಚಿಕರವಾದ ಈ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಆಶಾ ಚಂದ್ರ ಭಟ್

ಗುಜ್ಜೆ ವಡೆ, ಪತ್ನೊಡೆ



ಗರಿ ಗರಿ ವಡೆ

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಎಳೆಯ ಹಲಸಿನಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು ಎರಡು ಕಪ್
- ಓಟ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
- ತುರಿದ ಶುಂಠಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ, ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಳೆ ಹಲಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಸ್ಮಾಶ್ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ತುರಿದ ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಓಟ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ತಟ್ಟಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರ ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಕರಿಯಿರಿ.

ಗುಜ್ಜೆ ಪತ್ನೊಡೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆನಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಾಕಿ ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಗುಜ್ಜೆ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಈಗ ಬಾಳೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಇದರ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದೇ ಸೌಟು ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಮಡಚಿ ಇಡ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ನೆನಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ನಾಲ್ಕು ಕಪ್
- ಗುಜ್ಜೆ ಹೋಳು ಐದು ಕಪ್
- ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 10
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗು
- ಬೆಲ್ಲ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕಾಯಿತುರಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು, ಬಾಳೆ ಎಲೆ

