



ಬೆಂಡೆ ದೋಸೆ ತಿಂದು ನೋಡಿ...

ದೋಸೆ ಎಲ್ಲರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಂಡಿ. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದಾದರೂ ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸವಿಯಬಹುದಾದ ತಿನಿಸು. ದೋಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವೈವಿಧ್ಯಗಳಿವೆ. ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ದೋಸೆಗಳು ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ; ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ ಕೆ.ಎಸ್. ಶಾರದಾಶೇಖರ್



ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಆರು/ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಹಸಿಮೆಣಸು ಮೂರು/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮಚ
ಶುಂಠಿ ತುರಿ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಎಣ್ಣೆ ಆರು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಬಿಸಿಯಿರಿ. ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಬಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿಗಳೊಡನೆ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ. ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟು ನೀರಾಗಿರಬೇಕು. ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ತವಾಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಕಾದ ತವಾ ಮೇಲೆ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ. ತವಾವನ್ನು ಹಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಹರಡುವಂತೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ದೋಸೆ ತಯಾರಿಸಿ. ಬೆಂಡೆ ದೋಸೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸವಿಯಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಣಲೆ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಈರುಳ್ಳಿ ತುಂಡುಗಳು ಎರಡು ಚಮಚ
ಹಸಿಮೆಣಸು ಚೂರು ಒಂದು ಚಮಚ/
ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ ಎರಡು ಚಮಚ
ಅವರೇಕಾಳು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಎಣ್ಣೆ ಎಂಟು ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು
ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಲು: ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ
ಕಾಲು ಕಪ್, ಮೆಂತ್ಯ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಚಮಚ,
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ತುಂಡುಗಳು ಎಂಟು, ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸು
ಎರಡು ಚಮಚ, ಕ್ಯಾರೋಟ್ ತುರಿ ಮತ್ತು ಚೀಸ್ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ,
ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ದೋಸೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಜೊತೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ
ಮೆಣಸು ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಸಿ
ಬಟಾಣಿ ಬೆರೆಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸುಗಳ ಜೊತೆ ಮತ್ತೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಂದ ಕಾಳು, ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಕ್ಯಾರೋಟ್ ತುರಿ,
ದಪ್ಪು ಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಪುಟ್ಟ
ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡದಂತೆ ದೋಸೆ ಬಿಡಿ. ಸುತ್ತಲೂ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ
ಬೇಯಿಸಿ. ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಿಸಿ ದೋಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ಚೀಸ್ ಉದುರಿಸಿ.
ಬಿಸಿ ಇರುವಂತೆಯೇ ತುಪ್ಪು, ಸಿಹಿ ಚಟ್ನಿಗಳ ಜೊತೆ ಸವಿಯಿರಿ.

