



# ರುಚಿ ರುಚಿ ಹಬೆ ಕಡುಬು

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಬೆ ಕಡುಬುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ, ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಕಡುಬಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಗೆ. ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಹಬೆ ಕಡುಬು ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಶಾಲಿನಿ ನಾಯಕ್



## ಬಟ್ಟಲು ಕಡುಬು; ತರಿ ಉಂಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕುಚ್ಚೆಲು ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಲೋಟ/ ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಲೋಟ  
ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ/ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು  
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕುಚ್ಚೆಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಐದು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಹಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಾದರೆ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಹಬೆಯಾಡಿಸಿ ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡುವುದು. ಒಂದು ಭಾಗ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಜೀರಿಗೆ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕಲಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟಲಿನ ಆಕಾರ ಕೊಡಬೇಕು.

ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ತುರಿದ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಾಯಿತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಖಾರ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಕಡುಬನ್ನು ಇಡ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಟ್ಟಲು ಕಡುಬನ್ನು ಕಾಯಿಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಬಹುದು.

## ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನ ಹಬೆ ಕಡುಬು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಲೋಟ  
ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ  
ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ತುರಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ  
ನೆನೆಸಿದ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಸ್ವಲ್ಪ  
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು  
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಪೂರಿಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸಬೇಕು. ನೆನೆಸಿದ ಹೆಸರುಬೇಳೆಗೆ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಪೂರಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಅರ್ಧ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಲಸಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಇಟ್ಟು ಕರ್ಜಿಕಾಯಿಯಂತೆ ಮಡಚಿ (ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಓಪನ್ ಇಟ್ಟರೆ ಒಳಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುತ್ತದೆ) ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.

