



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯಿಂದ ಪಕೋಡ, ಕುರ್ಕುರೆ

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ನಾರಿನಂಶದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರುಚಿಕರ ಗ್ರೇವಿ, ಕಾಯಿರಸ, ಪಲ್ಯಗಳಲ್ಲದೆ ಪಕೋಡ, ಕುರ್ಕುರೆಗಳಂತಹ ಸ್ನಾಕ್‌ಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್‌ಎಸ್

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಪಕೋಡ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಖಾರಪುಡಿ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಶುಂಠಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಪಕೋಡ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕಪ್
- ಅಜ್ಜಿ ಖಾರದಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ, ಅರಿಶಿನ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಬೆಂಡೆ ಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕೇಜಿ
- ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಗರಿ ಗರಿ ಕುರ್ಕುರೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯ ಎರಡು ತುದಿ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಸೀಳಿ. ನಂತರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ತಿರುಳು ಮತ್ತು ಬೀಜವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಉದ್ದುದ್ದ ಒಂದೇ ಅಳತೆಯ ಎಂಟು ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಐದು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆ ಬಿಡಿ. ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಬಿಡಿ ಬಿಡಿಯಾಗಿ ಉದುರಿಸಿ. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿಯೂ ಗರಿ ಗರಿಯಾಗಿ ಬೆಂದಾಗ ಬಾಣಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಕೇಜಿ
- ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕಪ್
- ಅಜವಾನ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಖಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಅಮ್‌ಚೂರ್ ಪೌಡರ್ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು