



ಮಡಹಾಗಲ ಗೊಜ್ಜು ಮೂಲಂಗಿ ಪಕೋಡೆ...

ಕೆಲ ತರಕಾರಿ, ಕಾಳುಗಳಿಂದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ತಯಾರಿಸಲು ಸುಲಭವಾದ ತೊಕ್ಕು, ಗೊಜ್ಜು, ಪಕೋಡೆ ಸಾಂಬಾರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಭೋಜನ ಮಾಡಿ.

■ ಗೀತಾ ಎಸ್ ಭಟ್, ಶಿರಾಲಿ



ಮೂಲಂಗಿ ಪಕೋಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತುರಿದ ಮೂಲಂಗಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಈರಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು 150 ಗ್ರಾಂ

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಶುಂಠಿ ತುರಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು 3

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಅರಿಶಿಣ ಚಿಟಿಕೆ, ಅಜವಾನ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಮೂಲಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ನೀರಿರುವ ಕಾರಣ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟೇ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಹುಡಿ ಹುಡಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಪಕೋಡೆ ಕರಿಯುವ ರೀತಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ 10/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು/ ಎಣ್ಣೆ 5 ಚಮಚ/ ಕಡಲೆಬೇಳೆ 1 ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ತುರಿದ ಹಸಿಶುಂಠಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು ಐದು

ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು ಕಪ್/ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಸಾಂಬಾರು ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಖಾರದಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಬೆಲ್ಲ 2 ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದನಂತರ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಫೈ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಮಡಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಂದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಖಾರದಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರು ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ತನಕ ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ.

