

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳ ತೊಕ್ಕು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳು 50/ ಒಣಮೆಣಸು 10/ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು/ ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ದನಿಯಾ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಮೆಂತೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಎಣ್ಣೆ 4 ಚಮಚ
ಕಾಳುಮೆಣಸು 6, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ನೀರನ್ನು ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಣಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತೆ, ದನಿಯಾಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹುರಿದು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕದೇ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಎಲೆಗಳು ಬಾಡಿದಂತೆ ಅದು ತುಂಬಾ ನೀರು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆ ನೀರಿನ ಸಮೇತ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬುವಾಗ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳ ನೀರು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಂದೈದು ನಿಮಿಷ ಮಗುಚುತ್ತಿರಿ.



ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳಿನ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್/ ಬೀನ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಎರಡು ಕಪ್
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಅರಶಿಣ ಚಿಟಿಕೆ
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಎರಡು ತಾಸು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಶಿಣ ಬೆರೆಸಿ, ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಹಾಕಿ ಹುರಿದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೀನ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿಸಿ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು, ಬೀನ್ಸಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಚಿಟಿಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಲು ಇಡಿ. ಬೀನ್ಸ್ ಬೆಂದ ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟು ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳುಗಳ ನೀರು ಸೋಸಿ ಕೇವಲ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ಮತ್ತೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.

ಮೊಗೆಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೊಗೆಕಾಯಿ ಒಂದು/ ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್
ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಬೆಲ್ಲ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ನಿಂಬೆಗಾತ್ರದ್ದು
ಒಣಮೆಣಸು 15, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಸಳು 10
ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ದನಿಯಾ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಮೆಂತೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ, ಅರಿಶಿಣ 2 ಚಿಟಿಕೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು ತೊಳೆದು ಎರಡು ತಾಸು ನೆನೆಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ ಕೂಗಿಸಿ. ಮೊಗೆಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳುಗಳ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಸೀಟಿ ಕೂಗಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಣಮೆಣಸು, ದನಿಯಾ, ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತೆ, ಎಳ್ಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ.

