



# ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಪಿತ್ತುಕಪಪ್ಪು

ಹೆಸರುಕಾಳು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಂಪು. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ ಬರಹ: ಲೀಲಾ ಚಂದ್ರಶೇಖರ

## ಪೆಸರಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಸರುಕಾಳು ನೆನೆಸಿ ರುಬ್ಬಿರುವುದು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು  
ಸೋಡ ಸ್ವಲ್ಪ/ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು  
ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಚಮಚ/ ಹೆಚ್ಚಿದ 3-4 ಈರುಳ್ಳಿ  
ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ  
ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು  
ಬೆರೆಸಿಡಿ (ದೋಸೆಯ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಲು)

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟು ತಿರುವಿದ ದಿನವೇ ದೋಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ತೆಳುವಾಗಿ ದೋಸೆ  
ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ,  
ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ  
ಬೇಯಿಸಿ.



## ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಪಿತ್ತುಕಪಪ್ಪು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಸರುಕಾಳು ನೆನೆಸಿ ಮೊಳಕೆ  
ಕಟ್ಟಿರುವುದು 200 ಗ್ರಾಂ  
ಹುರಿದ ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 20  
ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು ತಲಾ  
ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ  
ಅರ್ಧ ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ./ ಒಂದು  
ಈರುಳ್ಳಿ (ಸುಟ್ಟಿರುವುದು)  
ಒಂದು ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ/ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಸ್ವಲ್ಪ, ಸಾಸಿವೆ ಸ್ವಲ್ಪ  
ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ/ ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿರುವ ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು  
ಚಿಕ್ಕ ಸೌಟು ತುಪ್ಪು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ  
ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆಮಾಡಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ  
ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಅದು ಬೆಂದ ನಂತರ  
ತಿರುವಿದ ಖಾರ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಘಮ ಬರುವಂತೆ ಹುರಿದು  
ಬೆಂದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಹಾಕಿ. ತಿರುವಿದ ಗಸಗಸೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ  
ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಹುಣಿಸೇ ರಸ ಹಾಕಿ  
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಕೊನೆಗೆ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕೆದಕಿ ಇಳಿಸಿ. ಕುಕರ್  
ನಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹೆಸರುಕಾಳು ಹಾಕಿ, ಅದು  
ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಮುಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಗೆ  
ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ವೈಟ್ ಹಾಕಿ ಶಬ್ದ ಶುರುವಾದ ತಕ್ಷಣ ಗ್ಯಾಸ್  
ಆರಿಸಿ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು.



## ಹೆಸರುಕಾಳು ಒಬ್ಬಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೂರಣ್ಣೆ: ಹೆಸರುಕಾಳು ಮೂರು ಚಟಾಕು. ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ  
ಒಂದು ಚಟಾಕು. (ಇವೆರಡನ್ನು ಮೂರು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಡಿ)  
ಬೆಲ್ಲ ಒಂದೂವರೆ ಚಟಾಕು. (ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.) ತೆಂಗಿನ  
ತುರಿ ಒಂದು ಚಟಾಕು. ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಪಾವು. ಒಂದು  
ಚಿಟಿಕೆ ಒಣ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ.  
ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು. ಉಪ್ಪು ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಕಣಕಕ್ಕೆ: ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾವು ಹೋಳಿಗೆ ರವೆ. ಅರ್ಧ  
ಪಾವು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ರವೆ ಮತ್ತು ಮೈದಾ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಉಪ್ಪು  
ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉಂಡೆಯಂತೆ  
ಮಾಡಿ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯ ಖಾಲಿ ಕವರ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಾದಿ  
ಅರ್ಧ ಪಾವು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದ ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.  
ಈಗ ಎರಡೂ ತರಹದ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ಕೋಟಿಂಗ್  
ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬೇಯಿಸಿ. ನೀರು ಇದ್ದರೆ ಶೋಧಿಸಿ  
ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸುತ್ತಾ ಬೆಲ್ಲ  
ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಘಮ ವಾಸನೆ ಬರುವಂತೆ  
ಹುರಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಶುಂಠಿ  
ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಡಿ.

ಈಗ ನೆನಿದ ಕಣಕವನ್ನು ಎಳೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಅಥವಾ  
ಹೋಳಿಗೆ ಪೇಪರ್ ಮೇಲೆ ಕಣಕವನ್ನು ಅಗಲ ಮಾಡಿ ಹೂರಣ ಉಂಡೆ ಇಟ್ಟು  
ಒಬ್ಬಟ್ಟಿನಂತೆ ತಟ್ಟೆ ಕಾದ ತವ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ  
ಬೇಯಿಸಿ.

