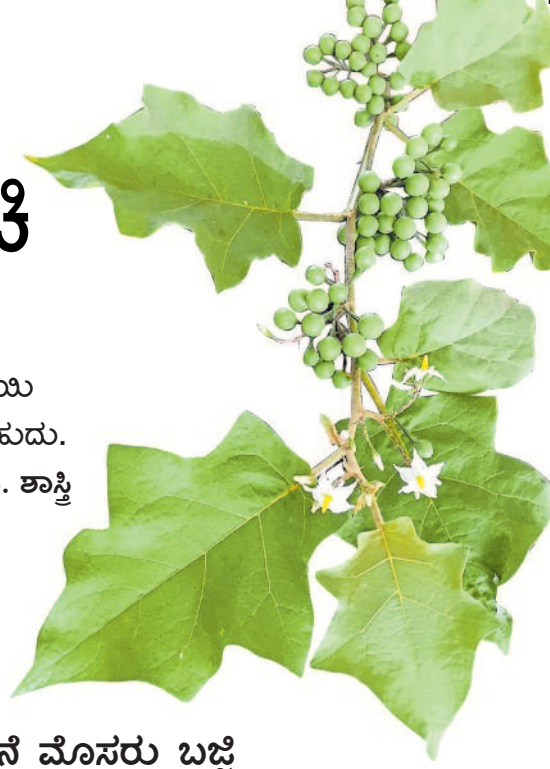




# ಚಿಟ್ ಬದನೆ ಸವಿರುಚಿ

ಚಿಟ್ ಬದನೆ, ಕಾಡು ಬದನೆ, ಕಾನಕಲ್ಲಟಿ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುವ ಈ ತರಕಾರಿ ಗಿಡ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಬೆಳೆದು ವರ್ಷವಿಡೀ ಕಾಯಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ



## ಚಿಟ್ ಬದನೆ ಮೊಸರು ಬಜ್ಜಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಚಿಟ್ ಬದನೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು  
ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್  
ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು  
ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು  
ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಚಿಟ್ ಬದನೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನೆನಿಸಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ನೆನಿಸಿಟ್ಟು ಚಿಟ್ ಬದನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಲು ಇಡಿ. ಬೆಂದ ನಂತರ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಕಿ. ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ.

## ಚಿಟ್ ಬದನೆ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಚಿಟ್ ಬದನೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು  
ಕಾಯಿತುರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು  
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು  
ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು, ಎಣ್ಣೆ 3 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು  
ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಚಿಟ್ ಬದನೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಜ ಹೋಗುವಂತೆ ತೊಳೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದು, ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ತೊಳೆದಿಟ್ಟು ಚಿಟ್ ಬದನೆ ಹಾಕಿ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿಯಿರಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ.

