

ಚಿಟ್ ಬದನೆ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಚಿಟ್ ಬದನೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ಹಸಿಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು
ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಿಸೆ ಹುಳಿ
ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಚಿಟ್ ಬದನೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಕೆಂಪುಮೆಣಸು ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತೊಳೆದಿಟ್ಟ ಚಿಟ್ ಬದನೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಲು ಇಡಿ. ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು, ಹುಣಿಸೆರಸ ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಣಸು, ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ಇಳಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ರುಚಿಕರವಾದ ಪಲ್ಯ ರೆಡಿ.



ಚಿಟ್ ಬದನೆ ರಸಂ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಚಿಟ್ ಬದನೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸು 8
ಹುಣಿಸೆಹುಳಿ, ಅರಿಶಿನ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಚಮಚ
ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ, ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಕರಿಬೇವು
ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಚಿಟ್ ಬದನೆಯನ್ನು ತೊಳೆದಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಮೆಣಸು, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತೊಳೆದಿಟ್ಟ ಚಿಟ್ ಬದನೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ. ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಮಸಾಲೆಗೆ ಹುಣಿಸೆ ಹುಳಿ, ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ.

ಚಿಟ್ ಬದನೆ ಸಾಂಬಾರ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಚಿಟ್ ಬದನೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಹುಣಿಸೆಹುಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ/ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ 3 ಚಮಚ
ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಕಾಲು ಕಪ್/ಬೆಲ್ಲ ರುಚಿಗೆ
ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಚಿಟ್ ಬದನೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕುಕ್ಕರ್‌ಗೆ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ಚಿಟ್ ಬದನೆ ಹಾಕಿ, ಅರಿಶಿನ, ನೀರು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪೌಡರ್, ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಹೋಳು, ಬೇಳೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಉಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ.

