



ಬದನೆಕಾಯಿ ದೋಸೆ, ಬರ್ತ

ಬದನೆಕಾಯಿಯಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಬಜ್ಜೆ, ಗೊಜ್ಜು, ದೋಸೆ, ಬರ್ತ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ರುಚಿ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ರೇವತಿ ಎಂ.ಬಿ.



ಬದನೆಕಾಯಿ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬದನೆಕಾಯಿ ಒಂದು, ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಮೂರು ಕಪ್, ಜೇರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ, ಒಣಮೆಣಸು ಆರು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬದನೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ. ಐದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತೆಗೆದಿಡಿ. ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಜೇರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಒಣಮೆಣಸು, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಹಿಟ್ಟು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಇರಲಿ. ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬದನೆಯನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಮುಳುಗಿಸಿ ಕಾವಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ದೋಸೆಯ ಆಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಸೇರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಬದನೆಕಾಯಿ ದೋಸೆ ತಿನ್ನಲು ರೆಡಿ.



ಬದನೆಕಾಯಿ ಬರ್ತ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಬದನೆಕಾಯಿ ಒಂದು, ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ತಲಾ ಒಂದು, ಹಸಿಮೆಣಸು ಐದು, ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೇರಿಗೆ ಪುಡಿ ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬದನೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಜೇರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅದು ಕೆಂಪಾಗದಾಗ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಬದನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೇರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ಉರಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ನಂತರ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಇದು ಅನ್ನ ಹಾಗೂ ಚಪಾತಿಯ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬದನೆಕಾಯಿ ಬಜ್ಜೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬದನೆಕಾಯಿ ಒಂದು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಇಂಗಿನಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ. ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಜೇರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಗಿಡಿ. ಬದನೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಕಲಸಿಟ್ಟ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತೆಗೆದು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

