



ಕೆಸುವಿನ ದಂಟು, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ ದೋಸೆ

ಮಲೆನಾಡು ಹಾಗೂ ಕರಾವಳಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ದೋಸೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತ. ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳದ ದೋಸೆ, ಕರಿಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ದೋಸೆ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ದೊಡ್ಡ... ಹೀಗೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ತರಾವರಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಜಯಶ್ರೀ ಭಟ್ಟ ಬಿಸ್ಕೆಟೋಪ್ಪ

ಕರಿ ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ಸಿಹಿ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕರಿಕೆಸುವಿನ ದಂಟು 10

ದೋಸೆ ಅಕ್ಕಿ 4 ಕಪ್

ಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಚಿಟಿಕೆ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು

ಬೆಲ್ಲ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 3 ರಿಂದ 4 ತಾಸು ನೆನೆಸಿ. ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ನಾರನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆಸುವಿನ ದಂಟು, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಈ ಬೆಂದ ಮಿಶ್ರಣ, ನೆನೆಹಾಕಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಕಾಯಿತುರಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು 8 ರಿಂದ 10 ತಾಸಿನ ನಂತರ ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ ಕಾರ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.



ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳದ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ ಮೂರು ಕಪ್

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಮೆಂತೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ತೊಳೆದು

ಮೆಂತೆಯೊಂದಿಗೆ 10 ರಿಂದ 12 ತಾಸು ನೆನೆ ಹಾಕಿ.

ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.

ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು 8 ರಿಂದ 10 ತಾಸಿನ ನಂತರ ತವಾ

ಮೇಲೆ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ. ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಚಟ್ಟಿ ಇದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ

ಕಾಂಬಿನೇಷನ್.

