

# ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಪಚಡಿ ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಫೈ

■ ಟಿ.ಪಿ. ನಾಗರತ್ನ

ಬಾಳೆದಿಂಡು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಪಲ್ಯ ಜ್ಯೂಸ್ ಅಲ್ಲದೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಪಚಡಿ, ಸಾಗು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಇದೀಗ ಸೀಸನಲ್ ಇದರ ಬೀಜದ ಫೈ ಬಹಳ ರುಚಿ.

## ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಪಚಡಿ

ಎನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಚೂರು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು  
ತೆಂಗಿನತುರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು  
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು  
ಶುಂಠಿ ಎರಡು ಚೂರು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ  
ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಗಟ್ಟಿಮೊಸರು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಎಣ್ಣೆ  
ಒಗ್ಗರಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಗ್ಗರಣೆ ಪದಾರ್ಥ ಬಿಟ್ಟು ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರು ಹಾಕದೆ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಮೊಸರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು ಸೇರಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ ಬೆರೆಸಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಿ.



## ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ದೋಸೆ-ಸಾಗು

ಎನೇನು ಬೇಕು?

ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ನೆನಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು  
ನೆನಿಸಿದ ಅವಲಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು  
ಬಾಳೆ ದಿಂಡು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ದಿಂಡು ಮೂರನ್ನು ದೋಸೆಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿ ಕಾದ ತವೆಯಲ್ಲಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಿ. ನಾನ್ ಸ್ಪ್ರಿಕ್ ತವೆಯಲ್ಲಾದರೆ ಕಾದ ತವೆಗೆ ನೀರು ಚಮುಕಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ದೋಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಾಗು ಮಾಡಲು: ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಹುರಳಿಕಾಯಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕ್ಯಾರೋಟ್, ಬಟಾಣಿ ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು. ತೆಂಗಿನತುರಿ, ದನಿಯಾ, ಜೀರಿಗೆ, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಸಿನ, ಚೆಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಇಂಚು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ.

