

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆ 67

ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್/ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ 2 ಚಮಚ/ ಹಸಿಮೆಣಸು 4

ಬೆಲ್ಲ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಧನಿಯಾ ಒಂದು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ/ ತುಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯೊಡನೆ ಜೀರಿಗೆ, ಧನಿಯಾ, ಅರಿಶಿನ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಣಿದ ನಂತರ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ.



ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅನ್ನ ಒಂದು ಕಪ್/ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ 10 ಎಲೆ

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್/ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಹಸಿಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು/ ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಕರಿಬೇವು ಆರು ಎಲೆ

ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅನ್ನ ಮಾಡಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆ ತೊಳೆದು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಹಸಿವಾಸನೆ ಹೋಗುವ ತನಕ ಬಾಡಿಸಿ. ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಅನ್ನ ಸೇರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ. ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಗೊಜ್ಜು ತಯಾರಿಸಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೇಕಾದಾಗ ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆ ಎಂಟು/ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು/ ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಚಮಚ

ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ/ಕಾಳುಮೆಣಸು

ನಾಲ್ಕು ಕಾಳು

ಧನಿಯಾ, ಜೀರಿಗೆ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ

ಮೆಂತ್ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಒಣಮೆಣಸು 6-7/ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್/

ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ತೊಳೆದು ಹೆಚ್ಚಿ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಲು ಇಡಿ. ನಂತರ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆ ತೊಳೆದು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿದ

ಪಾತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಾಂಬಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಾದ ಮೆಂತ್, ಜೀರಿಗೆ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಧನಿಯಾ, ಒಣಮೆಣಸು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದು ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಈಗ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಚಿನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದಿರುತ್ತದೆ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಂಜನ.

