



ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ದೋಸೆ, ಸಾಸಿವೆ..

ಮಳೆಗಾಲದ ಥಂಡಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ರುಚಿಗೂ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾದ ಒಂದಿಷ್ಟು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ಖಾರದ ತಿಂಡಿ ಬೇಕಲ್ಲವೇ..? ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಕೆಸುವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಅನು ಬೊಮ್ಮಳ್ಳಿ



ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕೆಸುವಿನ ದಂಟು 5-6

ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಲೋಟ

ಕಾಯಿ ತುರಿ ಕಾಲು ಲೋಟ

ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ನಾರು ತೆಗೆದು ಹುಳಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಕ್ಕಿ ನುಣ್ಣುಗಾಡಾಗ ಬೇಯಿಸಿದ ದಂಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಸುತ್ತು ತಿರುವಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ.

ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ಸಾಸಿವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕೆಸುವಿನ ದಂಟು 3-4

ಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು

ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಅರಿಶಿಣ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕೆಸುವಿನ ದಂಟನ್ನು ನಾರು ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿತುರಿ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು, ಅರಿಶಿಣ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ದಂಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಮೊಸರು ಹಾಕಿ. ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ.

