



ಮಡಹಾಗಲ ಸೆಷಲ್



ಮಡಹಾಗಲ ಪಕೋಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
 ಮಡಹಾಗಲ 56
 ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
 ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಲೋಟ
 ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಲೋಟ
 ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಲೋಟ
 ಓಮ ಒಂದು ಚಮಚ
 ಇಂಗು ಚೂರು, ಉಪ್ಪು
 ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ
 ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಡಹಾಗಲ ಈರುಳ್ಳಿ, ಓಮ, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು, ಸೋಡ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಪಕೋಡೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಿರಿ.

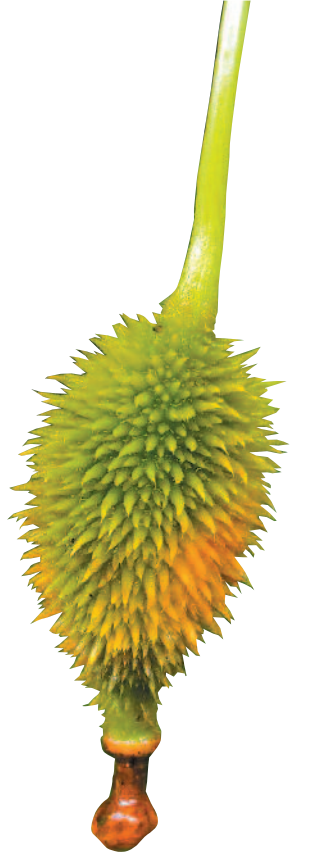
ಮಡಹಾಗಲ ಒಂದು ರುಚಿಕರ ತರಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಸಾಸಿವೆ, ಪಲ್ಯ, ಪಕೋಡೆ ಮುಂತಾದ ಸವಿರುಚಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ ಬರಹ:
 ಕಲ್ಪನಾ ಪ್ರಭಾಕರ ಹೆಗಡೆ

ಮಡಹಾಗಲ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
 ಮಡಹಾಗಲ, 78
 ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
 ಪಲ್ಯದ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
 ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ 45 ಚಮಚ
 ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು 2
 ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ
 ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ, ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ
 ಕರಿಬೇವು, ಅರಿಶಿಣ, ಹುಳಿಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
 ಕಾಯಿತುರಿ 45 ಚಮಚ
 ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ
 ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಡಹಾಗಲವನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಚೂರು, ಇಂಗು, ಅರಿಶಿಣ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಡಹಾಗಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯ್ಯಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ ಪುಡಿ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯುವ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯ್ಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ರುಚಿಯಾದ ಪಲ್ಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಮೊಸರು ಹುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
 ಮಡಹಾಗಲ ಎರಡು/ ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ
 ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಲೋಟ/ ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು/ ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ
 ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ/ ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ
 ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಡಹಾಗಲವನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿತುರಿಗೆ ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನ ಚೂರು ಹಾಕಿ ಚಟ್ ಪಟ್ ಎಂದಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಡಹಾಗಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ.