

ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಕಡುಬು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಕಪ್

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಬಾಳೆ ಎಲೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿ, ಸುತ್ತು ಎರಡು ಕಡ್ಡಿ ಚುಚ್ಚಿ, ಅದರದೇ ನಾರಿನಿಂದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಸೋರದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ, ಇಡ್ಡಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ. ಮೃದುವಾದ ಇಡ್ಡಿಯನ್ನು ಚೆಟ್ಟಿಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.



ಮುಳ್ಳುಸೌತೆ ಇಡ್ಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು/ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಬಾಳೆ ಎಲೆ, ಅಕ್ಕಿ ತರಿ ಒಂದು ಲೋಟ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದು, ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಈಗ ಅಕ್ಕಿ ತರಿಗೆ ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ತುರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯ ಮಿಶ್ರಣ, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ತನಕ ಇಡಿ. ಬೇರೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ ಸೌತೆಕಾಯಿಯು ಬಿಟ್ಟ ನೀರೇ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಬಾಳೆಎಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪು ಸವರಿ, ಕಲಸಿಟ್ಟು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕುತ್ತಾ ನಾಲ್ಕು ಬದಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಡಚಿ, ಇಡ್ಡಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.



ಹಲಸಿನಹಣ್ಣಿನ ಕಡುಬು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತೇಗದ ಎಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಬಾಳೆಎಲೆ

ಅಕ್ಕಿ ತರಿ ಒಂದು ಲೋಟ/ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಲೋಟ

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ/ ಉಪ್ಪು ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ

ಹಲಸಿನ ತೊಳೆಗಳು ಬೀಜ ತೆಗೆದದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಡಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ ತರಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ನೆನಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಲಸಿನಹಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಈಗ ತೇಗ ಎಲೆಗಳು ಬಾಳೆಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ, ನಾಲ್ಕು ಬದಿ ಮಡಚಿ, ಇಡ್ಡಿಯ ರೀತಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತೇಗದ ಎಲೆಯ ಬಣ್ಣ ಪರಿಮಳ ಬೀರುವ ಈ ಇಡ್ಡಿ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಬಟ್ಟಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ (ಬೌಲ್) ಮಾಡಬಹುದು.

