



ಪುದಿನಾ ಪೂರಿ, ನಿಪ್ಪಟ್ಟು..

ಪುದಿನಾ ಸುವಾಸನೆಭರಿತ ಸಸ್ಯ. ಇದನ್ನು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದು ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ. ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ.

★ ಶಾಲಿನಿ ನಾಯಕ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಪುದಿನಾ ಪೂರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಬಟ್ಟಲು/ ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪುದಿನಾ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಾದಿ ಪೂರಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವಂತೆ ಕರಿಯುವುದು. ಸುವಾಸನೆಭರಿತ ಪೂರಿಗಳು ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.



ಪುದಿನಾ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು
ಬಾಂಬೆ ರವೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಪುದಿನಾ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಓಮದ ಕಾಳು ಸ್ವಲ್ಪ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪುದಿನಾ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ಓಮದ ಕಾಳು, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸುವುದು. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ತೆಳುವಾದ ಪೂರಿಗಳನ್ನು ಲಟ್ಟಿಸಿ ಚಾಕುವಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿ ಕರಿದರೆ ಗರಿಗರಿಯಾದ ನಿಪ್ಪಟ್ಟುಗಳು ತಿನ್ನಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಲೂ ಪುದಿನಾ ಭಾತ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಲೋಟ/ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಒಂದು/ ಪುದಿನಾ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು/ ಚಕ್ಕೆ ಒಂದು ತುಂಡು
ಎರಡು ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ/ ಒಂದು ತುಂಡು ಶುಂಠಿ
ಕಾಯಿತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಅರಿಸಿಣ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಒಂದು ತುಂಡು ಚಕ್ಕೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯುವುದು. ನಂತರ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯುವುದು. ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಪುದಿನಾ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಾಯಿತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಕುಕ್ಕರಿಗೆ ಹಾಕಿ ತೊಳೆದ ಅಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯುವುದು. ನಂತರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಅರಿಸಿಣ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡರಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಮೂರು ವಿಶಲ್ ಕೂಗಿಸುವುದು. ಬಿಸಿಯಾದ ಆಲೂ ಪುದಿನಾ ಭಾತ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

