



# ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಬಗೆ ಬಗೆ ವ್ಯಂಜನ

ಬಾಳೆದಿಂಡಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮದ್ದು. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅಡುಗೆಗಳೂ ರುಚಿಕರ.

■ ಪುಷ್ಪ ಎನ್.ಕೆ. ರಾವ್



## ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪಲ್ಯ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ದಿಂಡು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಅರಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಆದಿ ನಂತರ ದಿಂಡು, ಹುರಿದ ಮಸಾಲೆ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ. ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಜೊತೆ ಬಿಸಿ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಎಳೆಯ ಬಾಳೆದಿಂಡು
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು
- ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಸಾವಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹುಣಸೇರಸ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಇಂಗು
- ಅರಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಬೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು

## ರುಚಿಕರ ತವಾ ಪೈ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ತೊಳೆದು, ತೆಳುವಾದ ಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ದೋಸೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನಾಲಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನೆನೆದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಕೆ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಈಗ ತವಾವನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದಿಂಡಿನ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸುತ್ತಲೂ ದೋಸೆಯಂತೆ ಇಡುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಕೆಂಪಗೆ ಕಾದ ನಂತರ ತಿರುಗಿಸಿ ಹಾಕಿ. ಎರಡೂ ಕಡೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.



### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾಳೆದಿಂಡು ಹೋಳುಗಳು
- ದೋಸೆ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಲೋಟ
- ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಆರು
- ಧನಿಯ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಮೆಂತ್ಯ, ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಅರಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ
- ಬೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣತುಂಡು
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು
- ಎಣ್ಣೆ