



# ಹಲಸಿನ ಬೀಜ ಪಲ್ಯ, ಸೌತೆ ಬೀಜ ಸಾರು..

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಯುವ ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ತರಕಾರಿ, ಬೀಜಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದವು. ಹಲಸಿನ ಬೀಜ, ಸೌತೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುವ ಬದಲು ಇದರಿಂದ ರುಚಿಕರ ಆಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ.

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಮಾಧವಿಲತಾ ಚಿಪ್ಪಳಕಟ್ಟೆ

## ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಹಲಸಿನ ಬೀಜ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು/ ಬಣ್ಣದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಅಡಿಕೆ ಗಾತ್ರದ್ದು/ ಕರಿಬೇವು, ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ, ಒಣ ಮೆಣಸು ಹತ್ತು/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ಹಲಸಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಣಮೆಣಸು ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಸೌತೆಕಾಯಿಯು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸಾಮಗ್ರಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಹಲಸಿನ ಬೀಜ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಕರಿಬೇವು, ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಬೇಯುತ್ತ ಬಂದಾಗ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ನೀರು ಆರುವವರೆಗೆ ಮಗುಚಿ ಗಟ್ಟಿ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ.



## ಸೌತೆ ಬೀಜದ ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೌತೆ ಬೀಜ ಎರಡು ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಅರಿಶಿನ ಚಿಟಿಕೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ತುಪ್ಪು, ಒಣ ಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು. ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೌತೆ ಬೀಜ ಕಾಯಿತುರಿ ಜೀರಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಇಟ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಯಿಂದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ಸೌತೆ ಬೀಜದ ಸಾರು ರೆಡಿ.

