



ಪಳದ್ಯ

ವೈವಿಧ್ಯ

ಜಿಟಿಜಿಟಿ ಮಳಿಗೆ ಸಾಂಬಾರ್ ಪಲ್ಯ ತಿಂದು ಬೇಸರವಾಗಿದ್ದರೆ ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನು ಸವಿಯಬಹುದು. ಹಲಸಿನ ಬೀಜ, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅಲಸಂದೆ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಹಾಗಲಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪಳದ್ಯ (ಮೊಸರು ಹುಳಿ) ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ ಅನಸೂಯ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ್ ಕೇದಿಗಿಮನೆ

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಮೊಸರುಹುಳಿ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ನಂತರ ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಹೋಳು ಹಾಕಿ, ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ದನಿಯ ಜೇರಿಗೆ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಕಾಯಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ, ಈಗ ರುಚಿಯಾದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಬಿಸಿ ಪಳದ್ಯವನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಹತ್ತು
- ಕಾಯಿ ತುರಿ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಜೇರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ದನಿಯಾ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಕರಿಬೇವು ಒಂದು ಎಸಳು
- ನಿಂಬೆ ರಸ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಲಸಿನ ಬೀಜ ಹತ್ತು
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ದನಿಯಾ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೇರಿಗೆ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ
- ಮೂರು ಚಮಚ ಕಾಯಿ ತುರಿ
- ಒಂದು ಎಸಳು ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು
- ಒಂದು ಕಪ್ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ
- ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಪಳದ್ಯ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ? ಮೊದಲಿಗೆ ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ದನಿಯಾ, ಜೇರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಹಲಸಿನ ಬೀಜ ಹಾಗೂ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಈಗ ರುಚಿಯಾದ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಪಳದ್ಯವನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

