



ವೀಳ್ಯದಲೆಯ ಲಡ್ಡು, ಬಜ್ಜೆ..

ವೀಳ್ಯದಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಕಫ ನಿವಾರಕ, ದಂತ ರಕ್ಷಕ. ವೀಳ್ಯದಲೆಯಿಂದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಡಾ.ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಎಂ.ಭಟ್

ವೀಳ್ಯದಲೆಯ ಲಡ್ಡು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ವೀಳ್ಯದಲೆ 8-9

ಸುಣ್ಣ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಕೆಂಪಡಿಕೆ ಚೂರುಗಳು ಒಂದು ಚಮಚ

ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಖರ್ಜೂರ 15

ಗೋಡಂಬಿ 8-9/ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ 10-12

ಬಾದಾಮಿ 7-8/ ಸೋಂಪು ಕಾಲು ಚಮಚ

ಸಕ್ಕರೆ 3-4 ಚಮಚ/ ಜೇನುತುಪ್ಪ 2 ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಿಸಿಯಾದಾಗ

ವೀಳ್ಯದಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಖರ್ಜೂರ ತುಂಡು ಮಾಡಿ

ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಗೋಡಂಬಿ,

ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಸೋಂಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಕೆಳಗಿರಿಸಿ.

ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹುರಿದ ವೀಳ್ಯದಲೆ ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ

ವಸ್ತುಗಳು, ಕೆಂಪಡಿಕೆ ಚೂರುಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಪುಡಿ

ಮಾಡಿ. ಬಳಿಕ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ರುಬ್ಬಿದ

ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿರಿ. ಈ ರುಚಿಕರ

ಲಡ್ಡು ಪೌಷ್ಟಿಕವೂ ಆಗಿದೆ.



ವೀಳ್ಯದಲೆಯ ಬಜ್ಜೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್/ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಈರುಳ್ಳಿ ಚೂರು ಕಾಲು ಕಪ್/ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಕಾಲು ಕಪ್

ಹಸಿ ಮೆಣಸು 1-2/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಕರಿಬೇವು, ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ

8-9 ವೀಳ್ಯದಲೆ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು,

ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಕಾರ್ನ್

ಫ್ಲೋರ್ ಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಚೂರು, ಸ್ವಲ್ಪ

ನೀರು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ. ತೊಳೆದು ನೀರು ಆರಿಸಿದ

ವೀಳ್ಯದಲೆಯನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ

ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಕರಿಯಿರಿ.