



ಅಲಸಂದೆಕಾಳು ವೈವಿಧ್ಯ

ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು ಹಬೆ ಉಂಡೆ, ಉಸುಳಿ, ಸಲಾಡ್ ಸಾರು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿ.

■ ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಅಲಸಂದೆ ಹಬೆ ಉಂಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್
ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4-5
ಚಟಿಕೆ ಇಂಗು
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು(ನೀರು ಹಾಕದೆ) ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಇಡ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಲಸಂದೆಕಾಳು ವಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೇಯಿಸಿದ ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್
ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4-5
ಹಸಿಶುಂಠಿ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಉಪ್ಪು, ಒಟ್ಟಿಗೆ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಬೇಯಿಸಿದ ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ನಂತರ ದೋಸೆ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ವಡೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ. ಗರಿಗರಿ ಅಲಸಂದೆ ವಡೆ ಸಿದ್ಧ.

