



ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಪೂರಿ, ಸಿಹಿ ವಡೆ

ಬಾಳೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರ್, ಚಿಪ್ಸ್ ಅಲ್ಲದೆ ಬಾತ್, ಸಿಹಿ ವಡೆ, ಬಿಳಿ ಹುಳಿ, ಪೂರಿ ಹಾಗೂ ಚ್ಯಾಟ್ ಮುಂತಾದ ಸವಿರುಚಿ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಅನಸೂಯ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ್ ಕೇದಿಗಿಮನೆ



ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬಾತ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಉದುರು ಉದುರಾಗಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಕಡಲೆಬೀಜ, ಸಾಸಿವೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ಜೊತೆಗೆ ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಅನ್ನ ಹಾಕಿ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ ಆಡಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು
- ಕರಿಬೇವು ಎರಡು ಎಸಳು
- ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಕಡಲೆ ಬೀಜ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ ಹೋಳು
- ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಕಪ್, ಉಪ್ಪು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಊಟದ ವ್ಯಂಜನ ಬಿಳಿಹುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಚಿಟಿ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ದನಿಯಾ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಬೆಂದ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಹೋಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಕುದಿ ಬರಿಸಿ, ತುಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಎರಡು ದೊಡ್ಡದು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು
- ದನಿಯಾ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ
- ತುಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ

