

ಕಳಲೆ ಪತ್ರೋಡೆ, ರೊಟ್ಟಿ..

ಕರಾವಳಿ, ಮಲೆನಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಳಲೆ ಖಾದ್ಯ ಜನಪ್ರಿಯ. ಈಗ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಕಳಲೆ ಅಡುಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕಳಲೆಯಿಂದ ಪಲ್ಯ, ಚಟ್ಟಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಪತ್ರೋಡೆ ಮುಂತಾದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಡಾ.ಎಸ್. ವಿದ್ಯಾಪೂರ್ಣ

ಕಳಲೆ ಪತ್ರೋಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಎಳೆ ಕಳಲೆ ಚೂರು ಒಂದು ಕಪ್
ಒಣ ಮೆಣಸು 3-4
ಚಿಟಿಕೆ ಅರಸಿನ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಹುಣಸೆ ಹುಳಿ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿದ ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ನಂತರ ಒಣ ಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು, ಅರಸಿನ, ಹುಳಿ ಸೇರಿಸಿ ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ ಚೂರು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿದ ಬಾಳೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೌಟು ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಹರಡಿ ಮಡಚಿ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬೇಯಿಸಿ. ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ತೆಂಗಿನಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಿ.



ಕಳಲೆ ರೊಟ್ಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
ಕಳಲೆ ತುಂಡುಗಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಈರುಳ್ಳಿ 1-2
ಅರಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

3 ಮೂರು ದಿನ ನೆನೆಸಿದ ಕಳಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಿಂಡಿ. ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ ಚೂರು, ಅರಸಿನ, ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ. ನಂತರ ಬಾಡಿಸಿದ ಬಾಳೆಲೆಯ ಮೇಲೆ ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟಿ ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ 2 ಬದಿ ಕೆಂಪಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗ ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿ.