



ಅಡುಗೆ ಮನೇಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂ!

ಸ್ಟಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್ ಅಥವಾ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿದ್ದು, ನಾರಿನಂಶವೂ ವಿಪುಲವಾಗಿದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯದೇ ಸ್ವಾದವಿರುವ ಇದರಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಸೀತಾ ಎಸ್ ನಾರಾಯಣ



ರುಚಿಕರ ರೊಟ್ಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಣ್ಣೆಯೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತವಾಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಿಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತೆಳ್ಳಗೆ ತಟ್ಟಿ. ಮೇಲೊಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕಾಯಿತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಎಣ್ಣೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು

ಡ್ರೈ ಪಲ್ಯ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಕಡ್ಡೆಹಿಟ್ಟನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಖಾರದಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಹುರಿದು ಒಲೆ ಆರಿಸಿ. ಈ ಪಲ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರು ಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಬಹಳ ರುಚಿಕರ. ಜೊತೆಗೆ ವಾರದವರೆಗೆ ಕೆಡದಂತೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವು ಕಾಲು ಕಪ್
- ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಖಾರದ ಪುಡಿ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು
- ಎಣ್ಣೆ 2-3 ಚಮಚ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು



ಪಕೋಡ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ ಕರಿಯಿರಿ. ರುಚಿಯಾದ ಪಕೋಡ ಸವಿಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮಸಾಲ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ ರುಚಿಗೆ
- ಸೋಡಾ ಚಿಟಿಕೆ
- ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ