



ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಬಜ್ಜಿ, ತೊಕ್ಕು...

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯನ್ನು ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ ಮಿಂಟ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯನ್ನು ಔಷಧಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸಾರು, ಚಟ್ಟಿ, ತೊಕ್ಕು ಮುಂತಾದ ರುಚಿಕರವಾದ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

■ ರೇವತಿ ಎಂ.ಬಿ.



ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಬಜ್ಜಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು, ಖಾರದಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಕಡ್ಡೆಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ ದೋಸೆಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ಒಂದೊಂದೇ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ತೆಗೆದು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕಡ್ಡೆಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಖಾರದಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಇಂಗು, ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಕರಿಯೆಲ ಎಣ್ಣೆ

ರುಚಿಕರ ತೊಕ್ಕು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತೆ, ಒಣಮೆಣಸನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದಾಗಿ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಮೂರು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು
- ಒಣಮೆಣಸು ಹತ್ತು
- ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತೆ ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹುಣಸೆಹುಳಿ ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇವುತ್ತು ಎನಳು
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು

