

ಚನ್ನಡ್ ಪಾಯಶ್, ದಮ್ ಬೆಂಡಿ

ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಆಡುಗೆಗಳು ಇದೀಗ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ದಮ್‌ಬೆಂಡಿ, ಚನ್ನಡ್ ಪಾಯಶ್, ಆಲೂ ಕೋಫ್ತಾ ಮುಂತಾದ ಆಡುಗೆ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಪಿ.ಎಂ. ಚೈತ್ರ, ಕುಂಸಿ

ಚನ್ನಡ್ ಪಾಯಶ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಾಲು ಎರಡೂ ಕಾಲು ಲೀಟರ್ / ಸಕ್ಕರೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಮಿಲ್ಕ್‌ಮೇಡ್ ಕಾಲು ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಚೂರುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಕೇಸರಿದಳ ಐದಾರು ಎಸಳು ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದೂ ಕಾಲು ಲೀಟರ್ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಲಿಡಿ. ಹಾಲು ಕುದಿಯುವಾಗ ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯುವ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಾಲನ್ನು ಒಡೆಸಿ. ಒಡೆದ ಹಾಲನ್ನು ತೆಳುವಾದ ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಳಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೇತು ಹಾಕಿ, ತಯಾರಾದ ಪನ್ನೀರಿಗೆ ಕೇಸರಿ ದಳ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಡಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ನೀರು ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಲಿಡಿ. ನಾದಿದ ಪನ್ನೀರ್‌ನಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಉಳಿದ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಮಿಲ್ಕ್ ಮೇಡ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಕೆನೆಗಟ್ಟದಂತೆ ಮಗುಚುತ್ತಿರಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಬೆಂದ ಪನ್ನೀರನ್ನು ಕುದಿಯುವ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಎರಡು-ಮೂರು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಇಳಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದ ಬಳಿಕ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.



ದಮ್ ಬೆಂಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕೆಜಿ

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮೂರು

ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು

ಖಾರದಪುಡಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ

ಅರಶಿನಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಗರಂ ಮಸಾಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿ ತೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ತುದಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಉದ್ದವಾಗಿ ಸೀಳಿ (ಎರಡಾಗಬಾರದು) ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಪೈ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪೈ ಮಾಡಿ, ಕರಿದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಖಾರದಪುಡಿ, ಅರಶಿನಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಗರಂ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯ್ಯಾಡಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ 15 ನಿಮಿಷ ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಊಟದ ಜೊತೆ ಬಡಿಸಿ.

