

## ಪತ್ಮೋಡೆ ಕಟ್ಲೆಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪತ್ಮೋಡೆ ಸುರುಳಿ/ ಗೋದಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ  
ಬ್ರೆಡ್‌ಕ್ರಮ್ಸ್, ಸ್ವಲ್ಪ/ ಉಪ್ಪು, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪತ್ಮೋಡೆ ಸುರುಳಿಯನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಗಾಲಿ ಗಾಲಿಯಾಗಿ ಕಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗೋದಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಹಾಕಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕಲಸಿಕೊಂಡು ಪತ್ಮೋಡೆ ಗಾಲಿಯನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಬ್ರೆಡ್‌ಕ್ರಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿಸಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ, ಕಾದ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಎರಡು ಕಡೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿಯೂ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಗರಿಗರಿಯಾದ ಕಟ್ಲೆಟ್ ರೆಡಿ.



## ಪತ್ಮೋಡೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪತ್ಮೋಡೆ ಸುರುಳಿ/ ನೀರುಳ್ಳಿ ಎರಡು/ ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು  
ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು ಹೋಳು/ ಕಾಯಿತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್  
ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಸಾಸಿವೆ, ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು.  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ನೀರುಳ್ಳಿ ಹುರಿದು ಪತ್ಮೋಡೆ ಸುರುಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ, ಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಇಳಿಸಿ, ಲಿಂಬುರಸ ಹಿಂಡಿ, ರುಚಿಕರ ಪತ್ಮೋಡೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ರೆಡಿ.



## ಪತ್ಮೋಡೆ ಬೋಂಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪತ್ಮೋಡೆ ಸುರುಳಿ/ ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ  
ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ  
ಸೋಡಾಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ/ ಉಪ್ಪು ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಸೋಡಾ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪತ್ಮೋಡೆ ಸುರುಳಿಯನ್ನು ಗಾಲಿ ಗಾಲಿಯಾಗಿ ಕಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಗರಿಗರಿಯಾದ ಬೋಂಡೆ ರೆಡಿ.



## ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೆಸುವು

ಮಳೆಗಾಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಕೆಸುವು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮರದ ಮೇಲೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮರಗೆಸುವು ಪತ್ಮೋಡೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಸು. ಮರಗೆಸುವಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವು ಜಾಸ್ತಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ಬಾಯಿ ಕಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪತ್ಮೋಡೆ ಸುರುಳಿ ಮಾಡಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ 10-15 ದಿನವಾದರೂ ಹಾಳಾಗದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಕೆಂದಾಗ ಫ್ರಿಜ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು ಬೇಕಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.