



ಬಾಳೆ

ಎಲೆ, ಹೂವು, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಸವಿರುಚಿ



ಸುರುಳಿ ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಕೋಸಂಬರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
 ಎಳೆದಾದ ಸುರುಳಿ ಎಲೆ ಒಂದು
 ನೆನೆಸಿದ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
 ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು 2
 ಸಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
 ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿತುರಿ
 ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.
 ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ,
 ಒಣಮೆಣಸು ಒಂದು.
 ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಎಳೆಯದಾದ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಲ್ಲ ಬಾಡಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಕೋಸಂಬರಿ ತಯಾರು.

ಬಾಳೆಗಿಡದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂಥವು. ಹಲವಾರು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಗಿಡದ ಎಲೆ, ಹೂ, ಕಾಯಿ, ದಿಂಡು, ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಅಡುಗೆಗಳ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿವೆ.

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಮೀನಾಕ್ಷಿ ರಮೇಶ್

ಬಾಳೆ ಮೂತಿ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಎಳೆಯದಾದ ಬಾಳೆ ಹೂ ಒಂದು ಕಪ್ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮೂರು ಚಮಚ

ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆ ಹೂವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ಒಣಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಂದ ಬಾಳೆ ಹೂವು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಜೊತೆ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

